

# محیط تمرین موسیقی



فضای تمرین، ساخت، یا ضبط موسیقی بخشی از خود موسیقی است. واقعا لازم است تا به این فضا فکر کنیم و به شکلی درخور به آن شکل بدهیم تا فرآیند خلق و تمرین و پیشرفت به بهترین شکلی به پیش برود. شاید آن قسمت از کارتون پلنگ صورتی را دیده باشید که میخواست نیمه شب سازنوازی تمرین کند و همسایه اش به ستوه آمده بود. این مسئله واقعا در زندگی روزمره بارها پیش می آید؛ ساعات خاموشی پس از ظهر، بهترین ساعت برای تمرین موسیقی است



چون همه خوابند و نوجوانان بیدار! حالا کافی است ساز بردارید و صدایش را در آورید؛ ناگهان صدای همه در می آید که الان وقت تمرین نیست. البته زندگی امروزی به فضاهای اندک و خانه‌های کوچک گره خورده و همه‌ی هنرجویان امکان ندارند تا اتاقی در زیرزمین یا پشت خانه برپا و آن را صدابندی کنند و بدون دردسر تمرین کنند.



## ۱. یافتن فضای مناسب

واقعاً این امر به موقعیت و امکانات هر کس بستگی دارد. اگر اتاق اضافه‌ای در خانه باشد که کسی از آن استفاده نمی‌کند، واقعاً خوش‌اقبال هستید. وانگهی همیشه هم کار به این آسانی‌ها نیست. اگر می‌توانید اتاقی از اتاق‌های خانه را به این کار اختصاص دهید، اول از همه به موقعیت آن اتاق فکر کنید. اتاقی که گوشه‌ی خانه است، از پیش بهتر به نظر می‌رسد، ولی اگر این اتاق با دیوار همسایه مجاورت دارد، آن‌گاه چه بهتر که اتاق میانی خانه را انتخاب کنید. یکی دیگر از معیارها برای انتخاب اتاق، مجاورت آن با خیابان یا کوچه است. چه بهتر که اتاق تمرینتان رو به خیابان و هیاهوی بی‌امان آن نباشد.



## ۲. مهار صدا

خیلی مهم است که صدای ساز خود را به درستی بشنویم. بخشی از هنر و علم موسیقی به شناختن صداها اختصاص دارد و هنرمندی که جزئیات صداها را به درستی از هم تشخیص نمی‌دهد، در عمل نمی‌توان از حدی بیشتر پیشرفت کند. از همین بسیار مهم است بدانید که چه صداهایی از اتاق شما به درها، سقف، و پنجره‌ها می‌گریزد. لازم است تا راهی بیابید و مانع خارج شدن صداها از داخل اتاق و داخل شدن صداها بیرون به اتاق شوید. پیش از هر کار باید به خاطر بسپارید که صدا از روی سطوح سخت، همچون سرامیک کف یا پنجره‌ی دیوار بر می‌گردد.





برای پیش‌گیری از این اتفاق لازم نیست تجهیزات گران‌قیمت تهیه کنید. با همان قالیچه‌ها و چیزهای مشابه می‌توانید محیط زیر پای خود را چنان صدا بند کنید که صدا از کف به بالا برنگردد. اگر پرده‌ای ضخیم هم به پنجره‌ها بیاویزید، از آن سوی هم صدا را به خوبی مهار کرده‌اید. یکی دیگر از جاهایی که صدا در آن اسیر می‌شود، گوشه‌های اتاق است. بهترین روش برای مهار صدا در گوشه‌های اتاق، قرار دادن کتابخانه‌ای در این گوشه‌هاست. اما اگر این کار ممکن نبود، حتی می‌توانید صندلی یا حتی تکه پارچه‌ای در آن گوشه قرار دهید تا صدا به خوبی مهار شود.



### ۳. نورپردازی

مبادا موضوع نور را دست کم بگیرید. نور مناسب فقط برای دیدن نت‌ها اهمیت ندارد، بلکه نور محیطی خوب، روحیه آدم را برای انجام کار جدی آماده می‌کند. ممکن است شما هیچ علاقه‌ای به فضای روشن نداشته باشید و همیشه «لامپ‌های» اضافه را خاموش کنید، ولی موقع تمرین، باید فضا را برای مغز خود به‌خوبی آماده کنید. در اوایل سده یاخته‌هایی در چشم انسان کشف شد به نام ملانوپسین که در واقع گره‌های عصبی حساس به نور است.



این گره‌ها یا گانگلیون‌ها دریافت‌کننده‌های نور هستند و پژوهش‌های زیست‌شناختی نشان می‌دهند که قرار گرفتن در معرض نورهایی با پرتوهای بلند سبب می‌شود تا این گره‌ها مغز را آماده کنند و در نتیجه ما هوشیارتر و آماده‌تر برای دریافت و شناخت باشیم. به ادعای پژوهش‌های مرتبط با این امر، اگر به اتاقی مرصع به نوری گرم، همچون نور نارنجی‌رنگ وارد شوید، احتمال این‌که رخدادهای بعدی را بهتر به یاد بسپارید، چند برابر زمانی است که به اتاقی با نور آبی‌رنگ پا می‌گذارید. پس نورپردازی را صرفاً امری تزئینی و دلخواهی نشمارید. در ضمن برای تمرین و کارهای جدی‌تر از لامپ‌های مهتابی و سردرنگ استفاده نکنید.





**با تنظیم و تجهیز صحیح اتاق تمرین، فقط کار روزمره و ملال انگیز تمرینی را سازمان نمی‌دهیم، بل آینده را می‌سازیم. چنانچه محل تمرین به خوبی آماده نباشد و صداها را درست تشخیص ندهیم، گوشمان برای کارهای ظریف‌تر و پیچیده‌تر آینده آماده نخواهد شد و اگر فضا را به خوبی نیاراییم، ای بسا که از کار و تمرین دل‌زده شویم و زود هنگام دست از ادامه بکشیم و سازنوازی و جهان موسیقی را رها کنیم؛ آه که چون چنین کنیم، چه موهبتی را از خود دریغ داشته‌ایم!**

