

# الخوف من عزف النغمة بطريقة غير صحيحة على آلة الفيولينة والتمهيد لكيفية القضاء عليه بطريقة كاتو هافز

صفاء أحمد حسن محمد<sup>١</sup>

أ.د.م/ محمد عصام عبدالعزيز<sup>٢</sup>

أ.م.د / كمال سيد درويش درويش<sup>٣</sup>

## مقدمه:

الكمان اله من أرقى الآلات الوترية، وزاحمت هي واسرتها الآلات الوترية، وأصبح لها السيادة منذ أكثر من قرنين من الزمان وذلك لحساسية نغماتها و عظيم اثرها على أذن العازف وأذن المستمع فهي تصنف كملكة للإحساس والمشاعر فهي تلمس وجدانه فبإمكانها تجسيد أرق المشاعر والأحاسيس الإنسانية وانفعالاته حتى الغاضبة واليائسة وقد يواجه العازف أثناء العزف شعور واحساس بالخوف وأحيانا تصل للإحباط من ضبط النغمة ومحاولات عديدة لعزفها بطريقة سليمة وصحيحة ولذلك كان موضوع البحث المقدم من الباحثة عن ضبط النغمة وإيجاد حلول للمشكلة والخوف والاحباط التي تواجه العازف أثناء ضبط النغمة.

وقد تناولت كاتو هافز kato Havas هذا الموضوع وعملت على تقديم خطوات تمهيدية لتجنب الخوف أثناء ضبط النغمة وتمرينات لتصحيح وضع اليد الخاطئ والتشنجات الناتجة وكيف يستطيع العازف ضبط النغمة بكل ارتياح وسهولة

## مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة من خلال الدراسة والتدريس على آلة الكمان انه توجد مشكلات في الاداء تسبب حالة من الخوف والرهبة لمعظم العازفين من حيث ضبط النغمة وقد تناولت كاتو هافز هذا الموضوع مع تقديم بعض الحلول التمهيدية.

<sup>١</sup> باحثة دكتوراه - قسم الآداء الأوركسترالى - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

<sup>٢</sup> أستاذ متفرغ قسم الآداء الأوركسترالى ورئيس قسم الآداء سابقا - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

<sup>٣</sup> أستاذ مساعد قسم الآداء الأوركسترالى - كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان

## أهداف البحث:

- تطبيق الراحة الجسدية قبل حدوث المشكلة.
- التعرف على اسباب وعلاج الاصابات الجسدية في العزف على آلة الكمان.
- الحرية في العزف للحصول على عزف النغمة الصحيحة على آلة الكمان براحة واسترخاء.
- تمهيد الاصبع الرابع لوضع النغمة الصحيحة دون تصلب او خوف.

## أهمية البحث:

أداء العازف النغمة الصحيحة على آلة الكمان براحة واسترخاء دون أي تعب جسدي يزيل التوتر والخوف مما يساعد على تحسين مستوى الأداء.

## اسئلة البحث:

- ما الاسلوب التي اتبعته كاتو هافز في التخلص من مسببات التوتر العصبي اثناء العزف على آلة الكمان؟
- كيف يتم أداء النغمة الصحيحة على آلة الكمان بحرية واسترخاء؟
- كيف يتم التخلص من الخوف والرهبة عند عزف النغمات دون توتر من اتقانها آلة الكمان؟
- كيفية تمهيد الاصبع الرابع؟

## حدود البحث:

استخدام طريقة كاتو هافز في كيفية التخلص من خوف العازف من عزف النغمة الصحيحة على آلة الكمان.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي (وصفي تحليلي)<sup>١</sup>

### أدوات البحث:

- كورسات كاتو هافز.
- كتب من تأليف كاتو هافز ومراجع خاصة عنها.

<sup>١</sup> محمد شفيق، "البحث العلمى - الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية"، الإسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، ١٠٨، ١٩٩٨

## مصطلحات البحث:

### الخوف:

هو شعورٌ قويٌّ بالقلق تجاه أمرٍ ما نواجهه، وقد يكون هذا الشعور واقعاً وحقيقياً، وقد يكون عبارةً عن تهيؤات أو خيال. ويعيق الخوف تقدّم الإنسان سواء في حياته الشخصية أو في علاقاته الاجتماعية أو حتى على الصعيد العملي، وقد يكون الخوف مرضياً ويتطلب العلاج، أو أمراً عادياً محفزاً بحدثة معينة فالبعض قد ينجح في تخطي الخوف، ولكن قد يبقى الخوف عائناً وحاجزاً في حياة الكثير من الناس<sup>1</sup>.

### الاسترخاء:

هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم، فكثيراً ما نجد شخصاً ما يرقد على سريره لساعات طويلة لكنه لا يكف عن إبداء عدم الاستقرار الحركي، والتقلب المستمر، والأفكار والصراعات النفسية<sup>2</sup>.

### تقنية Technique:

هي كلمة مستعملة من قبل الموسيقيين بمعنى المهارة الضرورية اللازمة للاستخدام كتمييز من العقل ليعبر عنها في الاداء فمثلا تقنية عازف البيانو تعني المرونة والسرعة في استخدام (الرسغ ، الاصابع ، قدم البدال، ... إلخ ) وتقنية المؤلف تعني قدرته في استخدام الهارموني الكونتربوينت والتوزيع الموسيقي وبصفة عامة مهارة الصنعة<sup>3</sup>.

### الجانب النظري:

### كاتو هافز Kato Havas:

ولدت كاتو هافز في المجر بمدينة تارجو سيكوييسك برومانيا ٥ نوفمبر عام ١٩٢٠، وهي عازفة كمان مجرية كلاسيكية ومعلمة لكلا من آلتى الكمان والفيولا. طورت منهج جديد لعزف الكمان للمساعدة في منع الإصابات الجسدية والقضاء على رهاب المسرح المرتبط بالعزف على الكمان أو الفيولا من خلال

<sup>1</sup> - جوزيف توكونور Joseph oconnor، حرر نفسك من الخوف (التغلب على القلق وإلغاءه من الحياة اليومية - ترجمة سهي نويه كركي) المملكة العربية السعودية، منشور العبيكان ٢٠٠٥ ص ٢٩

<sup>2</sup> Wiki. <http://ar.m.wikipedia.org>

<sup>3</sup> The Oxford Companion to music, seventh edition, press London, New York 1974 :299

تدريس المنهج الجديد، أدركت كاتو هافز أن القضاء علي التوترات الجسدية يقضي أيضًا على التوتر العقلي، وقد حلت كاتو هافز في كتابها رهبة المسرح الأسباب الجسدية والعقلية والاجتماعية المسبب لرهاب المسرح وتقدم من خلال كتابها هذا بعض الإجابات العملية والتمارين التي تساعد في التغلب على هذا الرهاب<sup>1</sup>.

### الكتب والفيديوهات التي نشرت لها:

- نهج جديد لعزف الكمان عام ١٩٦١  
New Approach to Violin Playing
- دورة الاثنا عشر درسا في النهج الجديد لعزف الكمان عام ١٩٦٨  
The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing
- الكمان وانا (وهو السيرة الذاتية لها مع سبع سنوات من المراسلات حول النهج الجديد) عام ١٩٦٨  
The Violin and I
- رهبة المسرح (أسبابه وعلاجاته مع إشارة خاصة إلى العزف علي الكمان عام ١٩٧٣)  
Stage Fright 1973
- نهج جديد لأسباب وعلاج الإصابات الجسدية في العزف على الكمان والفيولا وهو عباره عن فيديوهات تعليميه عام ١٩٩١  
A New Approach Violin and Viola

### الجانب التطبيقي:

من اهم المشكلات التي تواجه العازف هي اداء النغمة بطريقه غير صحيحه او خارج التون فما هي الاسباب؟

### الاسباب<sup>٢</sup>:

- عدم وجود اهتزازات متوازنة وملائمة والتي تنتج من توتر محور التواء معصم اليد اليسرى.
- التشنج والتوتر الناتج من الالتواء المفرط لليد اليسرى.
- تصلب الاصابع الناتج من اداء الاهتزاز vibrato بتوقف الاصابع عموديا على النغمة.

<sup>1</sup> - Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961: iii

<sup>2</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:39

- وضع إصبع الإبهام مرتكزاً بصورة مجهدة والنتاج من الضغط المضاد للأصابع بقوة.
- تصلب اليد بسبب تشنج الإصبع الرابع.

## العلاجات<sup>1</sup>:

- وضع اليد اليسرى براحة كما لو انها في وضع العطاء<sup>2</sup>.
  - الانزلاق الجانبي لحركة الاصبع للوتر فينتج اهتزازاً طبيعياً ذاتي التوليد للحركة المتوازنة لإصبع الإبهام.
  - القضاء على تمدد الإصبع الرابع، مع القضاء على حركة الإصبع الرابع على هذا النحو.
  - تدريب الأذن كجزء من الممارسة اليومية.
- يرتبط القلق ارتباطاً وثيقاً بإنتاج النغمات والاهتزاز vibrato أي بجودة الصوت الذي ننتجه، لأنه بينما يعبر الرسام عن نفسه من خلال الخطوط والألوان، والكاتب من خلال تراكيب الكلمات، فإن الموسيقي يفعل ذلك بالصوت، ولكن في حين أن طبيعة الرسم والكتابة يمكن أن تثبت الأفكار والعواطف إلى الأبد، إلا أن طبيعة الصوت سلسة ومتحركة ولحظية دائماً، حتى في الآلات الحديثة، مثل مشغل الأسطوانات أو المُسجل، لا تستطيع تثبيت الصوت في حالة من الجمود<sup>3</sup>.
- نعلم جميعاً أن الصوت الموسيقي ينتج عن مزيج من العديد من الترددات والموجات الصوتية والنغمات، ولكن من أجل تبسيط المصطلحات العلمية وتضخيم النقطة في متناول اليد يكفي أن نقول هنا أن الصوت له مكونان رئيسيان " الحركة والهواء"<sup>4</sup>.

## الهواء:

تمت تجربة التجارب في هذا الصدد بواسطة جيوريك<sup>5</sup> Guericke الذي اخترع مضخة الهواء في أوائل القرن السابع عشر، وقد استنتج روبرت بويل<sup>6</sup> Robert Boyle لاحقاً أنه سواء كان الهواء هو الوحيد أم لا، فهو على الأقل بداية إنتاج الأصوات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:39

<sup>2</sup> وضع العطاء (The Giving Hand Position) هو المصطلح الذي استخدمته هافز للدلالة على وضع راحة اليد اليسرى في الإمساك بألة الكمان.

<sup>3</sup> مرجع سابق

<sup>4</sup> مرجع سابق

<sup>5</sup> اوتو فان جيوريك Otto von Guericke (١٦٠٢ - ١٦٨٦) عالم ومخترع وسياسي الماني الجنسية في القرن السابع عشر، كان عمله العلمي الرائد، وتطوير الأساليب التجريبية والعروض القابلة للتكرار في فيزياء الفراغ، والضغط الجوي، والتنافر الكهروستاتيكي، ودعوته لواقع "العمل عن بعد" و "الفضاء المطلق" مساهمات جديرة بالملاحظة للتقدم من الثورة العلمية.

<sup>6</sup> روبرت بويل Robert Boyle (١٦٢٧ - ١٦٩١) فيلسوف أيرلندي، وكيميائياً وعالماً فيزيائياً ومخترع.

## الحركة:

يمكن أن يكون انتقال الموجات الصوتية أكثر وضوحًا إذا قارناه بظواهر أخرى مماثلة يمكن أن تتابعها العين، مثل انتشار الموجات على سطح الماء، وانتقال الصوت عبر الغلاف الجوي فالتشابه قريب جدًا، وبسبب سهولة ملاحظة موجات المياه وتموجاتها، فإنه يساعدنا في إجراء دراسة للموجات الصوتية لإدراك الأهمية الكاملة للحركة والهواء لإنتاج الصوت<sup>١</sup>، يجب أن نحاول تخيل ما سيحدث إذا حاولنا الغناء تحت الماء، أو أن نقول شيئًا ما مع إحكام وضع اليد على فمنا، فمن الأهمية ان نستنتج أنه لا يمكن لأي صوت من أي نوع إنتاجه بدون مادة الهواء، لذا فإن فكرة أن الحركة والهواء ضروريان للصوت يجب أن تساعدنا في محاولة استبعاد أي تصلب أو تشنج في العزف، وفي آلة الكمان عادةً ما تكون صلابة اليد اليسرى (الخاصة بالضغط على الاوتار) أكثر ضررًا من تلك الموجودة في اليد اليمنى (الخاصة بحركة القوس)، لأن فكرة معظم العازفين عن حركة إصبع اليد اليسرى تتكون من لف اليد اليسرى بضغط رأسي عمودي من طرف الإصبع إلى الوتر<sup>٢</sup>.

يضاف إلى هذه الفكرة أنه بالضغط على الوتر بالإصبع لإنشاء صوت بالنغمة المقصودة، غالبًا ما ينصح بإبقاء الإصبع ثابت على النغمة السابقة (في حالة وجود صوت من تلك النغمة لاحقًا) وهو ما يجعل التنقل في اليد اقل قابلية للتحقق، هذا التثبيت الجامد للأصابع يجعل من المستحيل الاستجابة لمتطلبات الأذن، وضبط النغمة إذا كانت غير متناغمة، ومن يستطيع أن يضمن أن يصح فورًا في كل مرة على آلة حساسة مثل الكمان، ولكن حتى إذا كانت الأصابع تعمل على "الضغط" في المكان المحدد، فإنه في اللحظة التي يتم فيها تثبيت الإصبع (بالضغط على الوتر)، تكون النغمة خاطئة لماذا؟، لأن التثبيت الصلب للإصبع يمنع دوران الهواء الكافي بين طرف الإصبع والوتر، والوتر ولوحة الأصابع، حيث ان الصوت محروم من عنصرين رئيسيين (الحركة والهواء) ومع غيابهما فإن الاهتزازات الحساسة للنغمات (الرعشة Vibrato) تكون مفقودة.

ستلاحظ مدى ثراء صوت النغمة المتناغمة تمامًا التي تفتقرها النغمة المسطحة أو الحادة إلى حد ما إلى ذلك الصوت الغني والرائع الذي لا يمنحك إياه سوى نغمة متناغمة تمامًا<sup>٤</sup>.

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:40

<sup>2</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:41

<sup>3</sup> مرجع سابق

<sup>4</sup> Lionel Tertl, Beauty of Tone in String Playing, Oxford University Press, 1938

نتيجة لهذا العجز الجسدي على ضبط درجة الصوت تتوقف الأذن عن مطالبة التصحيح للنغمات حيث انه ببساطة يرفض العازف أن يسمع ويعتمد على مكان تثبيت النغمة فقط، ويصبح التنغيم مصدر قلق كبير ينضم إلى صفوف مجموعات القلق الأخرى، مثل العديد من المخاوف الأخرى في العزف على الكمان.

"هل النغمة صحيحة؟" وهو سؤال دائم التردد حتى بين العازفين الذين يتمتعون بإحساس جيد ومتطور في الاحساس بالنغمات<sup>١</sup>، والذين لن يواجهوا صعوبة في اكتشاف عزف النغمات الخاطيء، حيث يحاول العديد من العازفين علاج الشعور بالصلابة في العزف عن طريق اداء الاهتزاز vibrato على النغمة لكن هذا غالباً ما يؤدي إلى ضغط الإصبع على الوتر أكثر<sup>٢</sup>.

من المهم أن نلاحظ أن هذا القلق الخاص بالتتاغم يصبح أكثر حدة مع زيادة الصعوبات الفنية، على سبيل المثال، قد يسمع العازف صوت النغمة "مي" جيداً عندما يكون في الوضع الأول، لكنه غير قادر تماماً على القيام بذلك عندما تكون نفس النغمة "مي" في الوضع الخامس ويكون أكثر صعوبة عندما يكون في الوضع السابع والثامن، وذلك لأن ضغط الإصبع يميل إلى الزيادة بشكل أكبر في الأوضاع العالية، وهو ما ينتج عنه عواقب بعيدة المدى على الجهاز العصبي لليد والذراع، خاصةً عندما يتعلق الأمر بالإبهام<sup>٣</sup>.

كما رأينا عند التعامل مع مشاكل "إمساك الكمان" كل الضغوط من الأعلى تتطلب نفس درجة الضغط المضاد من الأسفل، في هذه الحالة، يؤدي الضغط العمودي الهابط للأصابع على لوحة الأصابع إلى حدوث ضغط معاكس فوري لا مفر منه، وغالباً ما يكون شديداً جداً في الإبهام أسفل العنق أو على جانبه كما بالشكل رقم (١).

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:41

<sup>٢</sup> مرجع سابق  
<sup>٣</sup> مرجع سابق، ٤٢



شكل رقم (١)

شكل يوضح وضع الإصبع مع الضغط الشديد

يوضح إيفان جالاميان<sup>١</sup> Ivan Galamian، في كتابه الممتاز مبادئ تعلم العزف على الكمان، إلى أن الانكماش في الإبهام هو أحد أكثر العيوب شيوعًا وخطورة وأنه يساهم أكثر من معظم العوامل الأخرى في حالة شلل اليد اليسرى<sup>٢</sup>.

فالإبهام له وظيفة الضغط على الأصابع أثناء العزف، ويمكن أن يعتني بهذه المهمة بكفاءة أكبر إذا كان الضغط يعمل من الأسفل في اتجاه معاكس للأصابع الضاغطة.

والعادة المتمثلة في ضغط الإبهام للداخل على رقبة الكمان بشكل قوى تكاد تكون متكررة بشكل دائم تقريبًا، حيث انه عندما يطلب من العازف أن يمسك كمانًا وهميًا، يكون إبهامه متصلبًا، كما لو كان يضغط على شيء بقوة، على الرغم من أنه لا يوجد شيء يدفع ضده لأنه ليس في يده شيء، ومع ذلك فإن عادة الضغط المضاد في الإبهام متصلة بعمق لدى العديد من العازفين، لدرجة أن العازف لا يدركها في كثير من الأحيان، كل ما يدركه أن هناك شعور عام بعدم الأمان والقلق لا يستطيع السيطرة عليه، ويتم تضخيم هذا الضغط المضاد في الإبهام أكثر مما سبق لدعم الرقبة، ويرتبط هذا القلق بإمسك آلة الكمان، ورغم رغبة أي عازف في الحصول على إبهام أيسر حر ومرن، إلا انه يمكن أن تظل هذه الرغبة غير محققة، لوجود ضغط عمودي من الأصابع على لوحة الأصابع، لذلك من الأهمية إيجاد طريقة العزف التي تعمل تلقائيًا على التخلص من ضغط الإصبع على لوحة الأصابع<sup>٣</sup>. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي العودة مرة أخرى إلى وضع اليد اليسرى والذراع الأيسر، دون الإمساك بالكمان، ثم وضع الكمان (باليد اليمنى) بين الترقوة والذقن بينما تدخل رقبة الكمان في الفراغ بين

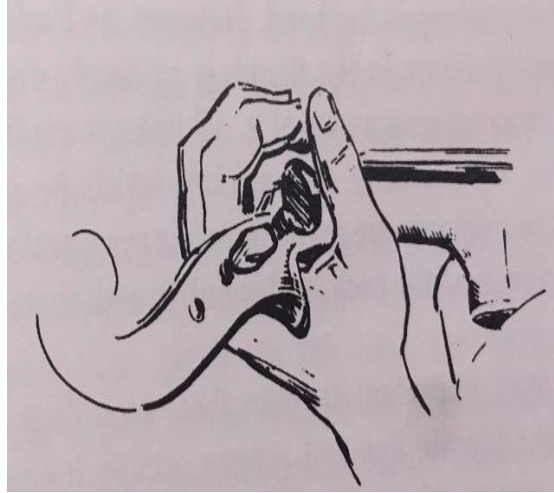
<sup>١</sup> (١٩٠٣ - ١٩٨١) أرمني عمل كمدرس للكمان.

<sup>٢</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:42

<sup>٣</sup> مرجع سابق، ٤٣



الإبهام والسبابة<sup>١</sup>، مع التأكد من أن الإبهام والسبابة لا يمسكان العنق، ولكنهما بالكاد يلمسانه، قد يختلف موضع الإبهام مع كل فرد، ولكن إذا تُرك له فسيجد موضعه الطبيعي دون أي مشكلة على الإطلاق كما هو موضح بالشكل رقم (٢).



شكل رقم (٢)

الوضع الأمثل لليد اليسرى في الإمساك بالكمان

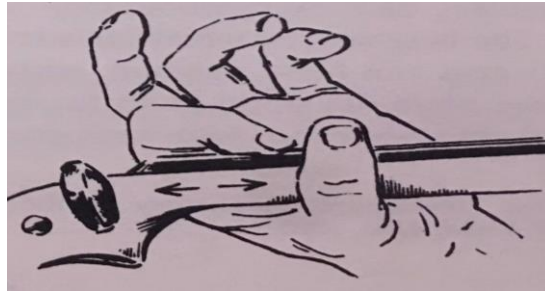
يلاحظ أن وضع المفاصل الأساسية لليد تكون أسفل لوحة الأصابع، ونظراً لأن مفاصل الرسغ هي المحفزات الطبيعية لحركة الإصبع، لذا فإنها ستلعب دوراً مهماً في التخلص من ضغط الإصبع العمودي على الوتر، وفي هذا الوضع اليدوي حركة الإصبع جانبية (من نهاية لوحة المفاتيح في اتجاه الفرسة) مع إمالة للخلف (باتجاه لوحة المفاتيح) للأصابع عندما تكون على الوتر ينزلق الإصبع على جانبها الأيسر تخيل أن الوتر أعرض بكثير مما هو عليه، وأن الجانب الأيسر من طرف الإصبع ينزلق على الجانب الأيسر من هذا السطح العريض، حيث أن انزلاق الإصبع يكون خفيفاً جداً بحيث لا يمكن سماعه، من المهم جداً أن يكون المفصل الأقرب للظفر مستديراً جيداً و"ملتوي" لتجنب أي صلابة وتيبس محتمل في الإصبع.

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:44

لن يؤدي هذا العمل الانزلاق والميل الاصبع للخلف إلى القضاء على الضغط العمودي على لوحة الأصابع فحسب، بل سيسمح للإبهام بالتحرك بحرية في جانب الرقبة، ليكون بمثابة "توازن موازن" لحركة الإصبع، بدلاً من "الضغط المضاد".  
كما هو موضح بالشكلين رقم (٣ و ٤).



شكل رقم (٣)



شكل رقم (٤)

شكلين يوضحان وضع إصبع الإبهام وحركة الأصابع فوق لوحة المفاتيح

## تمارين<sup>١</sup>:

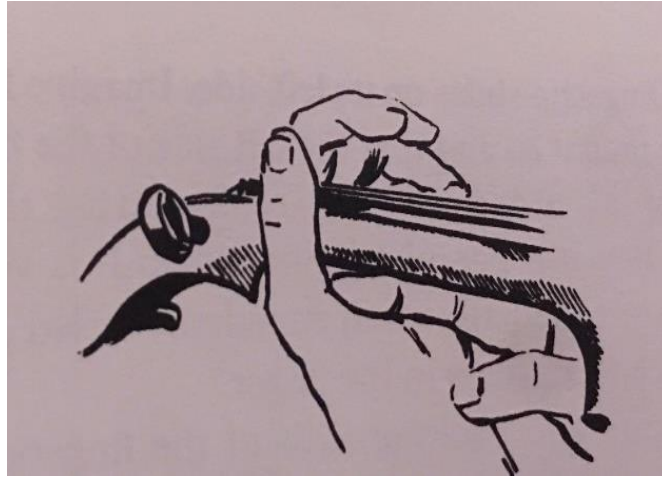
١- ضع يدك في وضع إمساك الكمان (بدون الكمان) لف يدك ومعصمك إلى اليسار، اضغط على الإبهام للداخل، باتجاه راحة اليد، بينما تتحرك الأصابع لأعلى ولأسفل، كما لو كنت تلعب على الوتر، لاحظ صلابة اليد والأصابع.

٢- دع اليد تسقط في وضع "العطاء" بدون التواء المعصم للييسار وانزلق للأمام على الجانب الأيسر من طرف الإصبع على وتر وهمي، لاحظ التحرر من التوتر في الإبهام واليد.

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:45

٣- في وضع العزف في وضع "العطاء" وبدون استخدام القوس بعد، مرر بإصبعك الأول إلى النغمة "لا" على الوتر "صول" وتحقق من مرونة النقط الرئيسية التالية للحركة والتوازن "الإبهام والمعصم والكتف والرأس".

٤- أدخل إصبع السبابة الأيمن بين قاعدة الإبهام والرقبة، إذا كان الفاصل الموجود في قاعدة ورقبة الآلة يعطي مساحة للتحرك، إذا الإبهام في وضع متحرك، أما إذا قاوم إدخال السبابة، يكون الإبهام صلبًا جدًا، يمكن أن تتحرر هذه الصلابة من خلال الانحناء الداخلي الخفيف للإبهام (باتجاه راحة اليد) عند مفصل الرسغ كما هو موضح بالشكل رقم (٥).



شكل رقم (٥)

تمرين رقم ٤ للتأكد من وضع إمساك الإبهام بالآلة

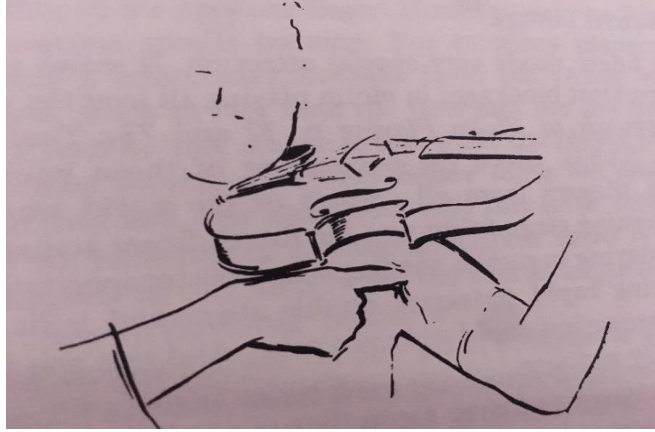
٥- ادفع مفصل الرسغ برفق في مؤخرة اليد بإصبعك الأيمن، إذا أعطى مفصل الرسغ أدنى لمسة، فإن الإصبع الموجود على الأوتار يكون في وضع مرن ومتحرك، أما إذا كان الرسغ يقاوم اللمس، فهناك الكثير من الضغط الرأسي بالإصبع على الوتر، ويتم التخلص من هذه الصلابة من خلال زيادة الميل للخلف (نحو لوحة المفاتيح) للإصبع الأول على النغمة "لا" على الوتر "صول" كما هو موضح بالشكل رقم (٦).



شكل رقم (٦)

شكل يوضح التمرين رقم ٥

٦- ادفع ذراعك الأيسر جانبًا (بعيدًا عن الجسم) عند تجويف الكتف، إذا أعطى الذراع أدنى لمسة، يتم التخلص من "إمساك الكمان" على هذا النحو والإبهام إذا قاوم الذراع اللمس، فهناك ضغط كبير على الرأس على مسند الذقن كما هو موضح بالشكل رقم (٧).



شكل رقم (٧)

شكل يوضح التمرين رقم ٦

٧- ارفع رأسك عن مسند الذقن للتخلص من كل الضغط الرأسي الممكن، تأكد من أنه أثناء التحقق من مرونة هذه النقاط الرئيسية (الإبهام والمعصم والذراع والرأس)، لا يترك الإصبع النغمة "لا" على

الوتر "صول"، بضغط الإصبع على الوتر يمكن معرفة ما إذا كانت هذه الاصابع حرة في أداء وظيفتها في التفاعل الدائم للحركة والتوازن أم لا، وهو المطلوب لإنتاج النغمة بالتنغيم الصحيح. يطبق نفس الإجراء بانزلاق الإصبع بوضع مائل والتحقق من حركة النقاط الرئيسية على الأصابع الأخرى.

### الإصبع الرابع:

الإصبع الرابع يحتاج إلى اهتمام كبير، حيث أن من أكبر العوائق في العزف على الكمان في جميع أنحاء العالم وتقول كاتو هافز "عملت مع عازفين من جميع أنحاء العالم كان قلقهم الرئيسي بشأن رعب المسرح هو عمل الإصبع الرابع"<sup>1</sup>. حيث يصبح الإصبع عاجزاً عن الأداء مثل أداء الحليات السريعة، والنغمات المزدوج والترعيدات، حتى مع التدريب اليومي الدؤوب.

وتجد هافز أن معظم عازفي الكمان سواء كانوا محترفين أم لا، معتادون على الضغوط والإجهاد المستمر (سواء في الجسم أو في العقل) لدرجة أنه لا يخطر ببالهم أنه يمكن أن يكون الإصبع الرابع هو السبب، ويتضح حجم المشكلة فقط عندما يبدأ الشعور بالشلل وتهديد كل أداء، على الرغم من الممارسة ساعات وساعات لسنوات عديدة، إلا أن الإصبع الرابع يبدأ بالتوتر قبل وقت طويل من العزف في كثير من الأحيان، والعديد من النغمات تبدأ في الاهتزاز والتمدد بشكل صارم نحو وجهتها قبل دورها، مما يؤثر على اليد بأكملها (بما في ذلك الرسغ والإبهام) بنفس الصلابة المتوترة، لذلك من أجل التغلب على هذه المشكلة كانت الخطوة الأولى المهمة هي منع الانفعالات الاستباقية للإصبع الرابع قبل استخدامه، وبالرغم من هذه الفكرة قد تبدو سهلة إلا أنها قد تتطلب التدريب بالنسبة للعديد من العازفين.

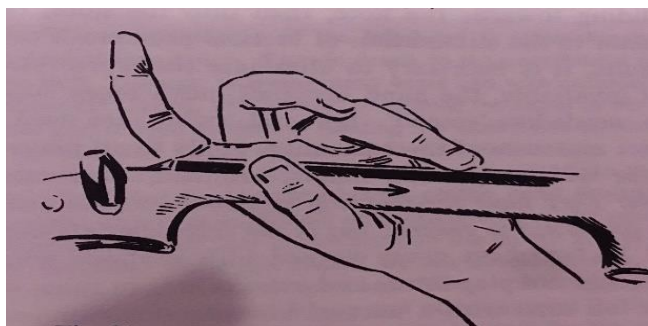
تعني كلمة "توقف" رفع قوس مؤقت من الوتر بينما في الواقع يجب أن يظل القوس والإصبع الأيسر في حالة "راحة" على الوتر، بينما يتظاهر العازف بأنه أنهى اللعب تماماً قبل استخدام الإصبع الرابع. ولقد وجدت كاتو هافز أن هذا "التوقف" الكلي فقط يمكن أن يضع حداً للتجهيز الاستباقي، ولا توجد قيمة علاجية في هذا "التوقف" عندما يكون الإصبع الرابع بالفعل في وضع جاهز للقيام بالعزف. ويعد (التوقف) بهذه الطريقة (في أي مقطع معين) تمريناً مفيداً ومفيداً للغاية، بصرف النظر عن حركة الإصبع الرابع، حيث يُظهر (ويمنح العازف وقتاً لملاحظة) جميع التوترات والالتواءات في الجسم.

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:48

## تمارين<sup>1</sup>:

جرب التمرين التالي بدون القوس أولاً قم بالتمرير إلى نغمة "دو" باستخدام الإصبع الثالث على الوتر "صول". "توقف" تمامًا بينما تظل النغمة "دو" في مكانها.

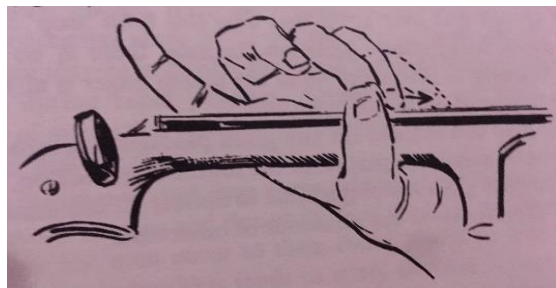
تحقق بيدك اليمنى من المرونة الكاملة للنقاط الرئيسية الأربع في الذراع الأيسر والرأس ثم بدلاً من الإصبع الرابع، يجب أن ينزلق الإبهام برفق على جانب الرقبة في اتجاه الوضع الثالث، في الوقت نفسه دع الرسغ يكون أكثر إلى وضع "العتاء"، بحيث تكون راحة اليد متجهة لأعلى كما هو موضح بالشكل رقم (٨).



شكل رقم (٨)

شكل يوضح التمرين السابق

سيضمن هذا الوضع المتزامن للإبهام والمعصم في اتجاه للأمام في اليد بأكملها (بما في ذلك المفصل الأساسي للإصبع الرابع) مما يتسبب في نزول الإصبع الرابع برفق على الوتر (على الجانب الأيسر من طرف الإصبع) مع التأكد من إمالة الإصبع قليلاً للخلف (نحو لوحة المفاتيح) لتجنب الضغط العمودي كما هو موضح بالشكل رقم (٩).



شكل رقم (٩)

شكل يوضح التمرين السابق

<sup>1</sup> Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973:49

جرب مرونة النقاط الأربع الرئيسية بيدك اليمنى مرة أخرى (الإبهام والمعصم ومقبس الكتف والرأس) بينما يكون الإصبع الرابع على النغمة "رى". ثم قم بعمل كل نغمة مرتين على الوتر "صول" مرة أخرى بدءًا من نغمة "لا"، وهذه المرة بالقوس، ولكن تأكد من إحداث "توقف" كامل عن عزف نغمة "رى".

## نتائج البحث

- ١- تنطبق الإجراءات العلاجية لهذه التمارين على جميع العازفين على حدٍ سواء، حتى لمن لديهم أيدي صغيرة جدًا أو أصابع رابعة ملتوية أو متقزمة.
- ٢- بمجرد أن يتم إنشاء هذا الاسترخاء الشامل في الذراع اليسرى واليد والأصابع والإبهام (يجب التأكيد على أن هذا لا يحدث من يوم لآخر وأنه يجب تطبيقه بدقة شديدة)، سيؤثر على جميع جوانب العزف الأخرى.
- ٣- سيتمنح العازف إحساسًا رائعًا بالحركة فيما يتعلق بالنغمة الصحيحة (لأن الأصابع جاهزة دائمًا للضبط) وشعورًا بالسهولة التقنية التي تشمل النغمات المزدوجة، والتريلات وما إلى ذلك.
- ٤- يمكن ضمان الإحساس الداخلي والخارجي للنغمة من حيث اللمسة بحث حساسة في أطراف الأصابع والتي بدورها تضمن اهتزازًا طبيعيًا لذا فإن الرعشة (vibrato) على هذا النحو يصبح عملية إبداعية، وجزء لا يتجزأ من إنتاج النغمة، والتذبذب، والتواصل الموسيقي بشكل عام.
- ٥- الانزلاق الجانبي لأطراف الأصابع ووضع اليد في وضع "العطاء" هي أيضًا سمة مميزة جدًا لعازفي الكمان، ويجب التأكد من وضعيتهم وأدائهم بشكل سليم.
- ٦- يجب أن يكون تدريب الأذن جزءًا من ممارستنا اليومية، ويجب أن يتم تطبيقه من قبل جميع العازفين، حتى من قبل أولئك الذين لديهم موهبة عالية، لأن إدراك العازف وقت العزف لا يمكن أبدًا اعتباره حساسًا بدرجة كافية.

## التوصيات:

- ١- الاستفادة من تلك التمارين مع التكرار ومراعاة تحقيق الاسترخاء التام.
- ٢- الاستفادة من أسلوب هافز للقضاء على التوتر والخوف من النغمة غير الصحيحة.
- ٣- ادراج تلك التمارين من ضمن منهج تعليم الآلة وخصوصا في المرحلة التمهيديّة.



## الكتب والمراجع

### أولا المراجع العربية:

- ١- جوزيف توكونور Joseph O'Connor، حرر نفسك من الخوف (التغلب على القلق وإلغاءه من الحياة اليومية) ترجمة سهي نويه كركي، المملكة العربية السعودية، منشور العبيكان، ٢٠٠٥
- ٢- محمد شفيق، "البحث العلمي - الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية"، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ١٩٩٨

### ثانيا المراجع الأجنبية:

- 1- Kato Havas, New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1961
- 2- Kato Havas, The Twelve Lesson Course in a New Approach to Violin Playing, London, Bosworth&co.ltd, 1968
- 3- Kato Havas, Stage Fright, London, Bosworth&co.ltd, 1973
- 4- Lionel Tertis, Beauty of Tone in String Playing, Oxford University Press 1938

### ثالثا مراجع مواقع شبكة المعلومات الدولية:

<http://ar.m.wikipedia.org>

## ملخص البحث باللغة العربية الخوف من عزف النغمة بطريقة غير صحيحة على آلة الفيولينة والتمهيد لكيفية القضاء عليه بطريقة كاتو هافز

يهدف البحث الي التخلص من التوتر والخوف الناتج من عزف النغمة بطريقه غير صحيحه بأسلوب كاتو هافز Kato Havas، حيث تناول البحث نبذة عن هافز حيث ولدت في المجر بمدينة تارجو سيكويسك برومانيا ٥ نوفمبر عام ١٩٢٠، وهي عازفة كمان مجرية كلاسيكية ومعلمة لكلا من آلتى الكمان والفيولا واهم ما نشر لها من الكتب المشيرة للمنهج الجديد.

وقد تضمن الإطار النظري للبحث، معرفة اسباب الخوف من النغمة الغير الصحيحة والعلاجات، وكيفية وضع الذراع الايسر بالطريقة الصحيحة المريحة للعازف، وموضع الاصابع لليد اليسرى وكيفية وجود الفراغ بين الابهام واصابع اليد وكيفية وضع الاصابع بالشكل الصحيح وكيفية ضغط طرف الاصبع على الوتر دون احداث تشنج يسبب توتر وقلق، وكيفية التقليل من التوتر الناتج من الاصبع الرابع وتمهيده للعزف.

وتضمن الإطار التطبيقي: توضيح تمارين خاصة بوضع اليد اليسرى على الكمان واهمية الفراغ الموجود بين إصبع الابهام وبين الالة وتمرين لاسترخاء الزراع الأيسر وتمرين تمهيديه خاصة للأصبع الرابع، وأختتم البحث بالنتائج والتوصيات ثم قائمة المراجع وملخص البحث.

## **Summary of the research**

### **Fear of playing the tune incorrectly on the violin and the precursor to how to eliminate it by the Kato Haves method**

This research aims to get rid of tension and fear of playing the tone incorrectly in the style of Kato Haves, She was born in Hungary on November 5, 1920, and she is a Hungarian violinist and teacher of both violin and viola instruments, and the most important books published for her referring to the new curriculum.

The theoretical framework included: knowing the causes of fear of the incorrect tone, and treatments. And how to position the left arm the right way, comfortable for the player, the position of the fingers of the left hand, how to being the space between the thumb and the fingers of the hand, and how to position the fingers correctly, and how to press the finger on the chord without causing the spasm, which causes stress and anxiety, and how to reduce the tension caused by the fourth finger and pave it to play.

The applied framework included: Explanation exercises for placing the left hand on the violin, the importance of the space between the thumb and the instrument, and left arm relaxation exercises, and introductory exercises for the fourth finger.

The research concluded with results and recommendations, then a list of references and a summary of the research.