

گرد آهنگ

جلد نخست

چهل تمرین برای تار و سه تار به همراه نکاتی درباره‌ی تمرین

نویسنده: محمد علی



انتشارات موسیقی عارف

سرشناسه: عبدلی، محمد، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور: گردآهنگ: چهل تمرین برای تار و سه‌تار به همراه گیتاری
درباره‌ی تمرین / نویسنده: محمد عبدلی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه خدماتی موسیقی عارف، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ج: ۱؛ ۲۲ × ۲۹ س.م. + لوح فشرده.
شابک: ۹۷۹ - ۰ - ۸۰۲۶۲۷ - ۳۱ - ۴
دوره: ۱ - ۳۲ - ۸۰۲۶۲۷ - ۰ - ۹۷۹
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
موضوع: موسیقی برای تار - پارتیسیون
موضوع: Tar (Lute) music - Scores and parts
موضوع: موسیقی برای سه‌تار - پارتیسیون
موضوع: Setar music - Scores and parts
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ع۲/ت۶۵۴ MT
رده‌بندی دیویی: ۷۸۹/۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۲۸۷۵۵



انتشارات موسیقی عارف



۰۹۰۳۱۳۴۹۵۵۵



arefmusic.sn

تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، کوچه محمودی، پلاک ۳، طبقه اول

پست: ۱۱۴۳۹۶۳۳۱۴

تلفن: ۳۵۰۶۴۳۰ و ۳۳۷۶۴۴۱ فکس: ۳۳۹۷۶۴۴۰

www.aref-music.com

Email: info@aref-music.com

گردآهنگ

جلد نخست

چهل تمرین برای تار و سه تار
به همراه تکاتی درباره‌ی تمرین

محمد عبدلی

ویراستار: بهنام ناصح

نت‌نویس: حامد عبدلی

طراح روی جلد: رضا صالحی

صفحه‌آرا: هادی افتخاری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست

۵۱	۱۹. گردآهنگ دشتی	۹	مقدمه
۵۲	۲۰. گردآهنگ نوا	۱۳	نکاتی درباره‌ی تمرین
۵۳	۲۱. گردآهنگ بیات اصفهان	۲۱	علائم و نشانه‌ها
۵۴	۲۲. گردآهنگ راست پنجگاه	۲۱	کوک تار برای اجرای گردآهنگ‌ها
۵۵	۲۳. گردآهنگ بیات ترک		
۵۷	۲۴. گردآهنگ ماهور	۳۱	۱. گردآهنگ ماهور
۵۸	۲۵. گردآهنگ شور	۳۲	۲. گردآهنگ ماهور
۶۰	۲۶. گردآهنگ شور	۳۳	۳. گردآهنگ چهارگاه
۶۲	۲۷. گردآهنگ شور	۳۴	۴. گردآهنگ همایون
۶۳	۲۸. گردآهنگ افشاری	۳۵	۵. گردآهنگ چهارگاه
۶۵	۲۹. گردآهنگ همایون	۳۶	۶. گردآهنگ شور
۶۷	۳۰. گردآهنگ ماهور	۳۸	۷. گردآهنگ افشاری
۶۸	۳۱. گردآهنگ ماهور	۳۹	۸. گردآهنگ بیات اصفهان
۶۹	۳۲. گردآهنگ سه‌گاه	۴۰	۹. گردآهنگ بیات اصفهان
۷۱	۳۳. گردآهنگ چهارگاه	۴۱	۱۰. گردآهنگ بیات ترک
۷۳	۳۴. گردآهنگ چهارگاه	۴۲	۱۱. گردآهنگ بیات ترک
۷۵	۳۵. گردآهنگ چهارگاه	۴۳	۱۲. گردآهنگ دشتی
۷۷	۳۶. گردآهنگ بیات اصفهان	۴۴	۱۳. گردآهنگ دشتی
۷۸	۳۷. گردآهنگ مرکب	۴۵	۱۴. گردآهنگ ابوعطا (حجاز)
۸۰	۳۸. گردآهنگ مرکب	۴۶	۱۵. گردآهنگ سه‌گاه
۸۴	۳۹. گردآهنگ مرکب	۴۸	۱۶. گردآهنگ بیات اصفهان
۸۶	۴۰. گردآهنگ مرکب	۴۹	۱۷. گردآهنگ ابوعطا
		۵۰	۱۸. گردآهنگ ابوعطا

مقدمه

نوازندگی مانند بسیاری از مشاغل و هنرهای دیگر نیازمند تمرین و پشتکار است و بقای آن به نحوه تمرین و چگونگی برخورد با این مقوله‌ی مهم، بستگی دارد. همان‌طور که ورزشکاران همواره با انجام تمرین‌های روزانه عضلات خویش را در آمادگی نگه‌دارند، نوازندگان نیز تمرین‌های روزانه را باید به عنوان اصلی مهم در فعالیت‌های خویش بگنجانند.

چگونگی برنامه‌ریزی و نحوه رعایت اصول تمرین می‌تواند سطوح مختلف نوازندگی را رقم زند و بی‌توجهی به این اصل، نوازندگی را همواره با افت شدیدی همراه سازد. بنابراین تمرین اساسی‌ترین عنصر سازنده در به اوج رساندن هنرمند در حیطه‌ی نوازندگی حرفه‌ای است.

بدیهی است پس از داشتن استعداد، تمرین و تلاش از مهم‌ترین عوامل پیشرفت در نوازندگی است و در بسیاری از موارد می‌توان با رعایت این اصل به سطوح بالاتری دست یافت. با این حال متأسفانه در پاره‌ای از مواقع شاهد آن هستیم که هنرجو و کاربر موسیقی تمامی تلاش و سعی خود را در به ثمر رسیدن تکالیف خویش به کار می‌گیرند اما همچنان در زمان ارائه اثر ناکام می‌ماند که لازم است این موضوع از زوایای دیگری نیز بررسی شود. بنابراین یکی از مهم‌ترین نکاتی که هنرجو باید در ابتدای دوره‌ی آموزشی خویش کسب کند اطلاع از شکل و نحوه تمرین روزانه است و بهتر است که این مقوله به عنوان یکی از عوامل مهم تلقی شود، تا هنرجو بتواند از دورنمایی که در انتظار اوست، آگاه شود. البته انتقال این مفاهیم به کمک مدرسان این هنر می‌تواند راه را برای درک هر چه بهتر این موضوع هموار سازد.

به موازات فراگیری مباحث مقدماتی همچون تئوری موسیقی، تاریخ موسیقی و... اصول فراگیری و چگونگی برخورد با تمرین‌های روزانه از مهم‌ترین ارکان در روند تحصیل هنرجویان موسیقی و نوازندگی به شمار می‌رود و لازم است در ابتدای تحصیل در این حوزه، توجه هنرجو را بدان جلب کرد و با وسواس زوایای مختلف آن را برای ایشان توضیح داد. هدف از تمرین‌های تکنیکی همواره رفع نقاط ضعف در اجرای قطعات است و ادامه‌ی راه در نوازندگی نیز وابسته به تمرین و تکرار هوشمندانه است.

چگونگی پیشرفت در موسیقی محتاج قواعد و اصول تمرینی مشخصی است و هرچه هنرجو در این مسیر صحیح‌تر حرکت کند به طور قطع بازدهی و روند روبه رشد وی قابل رویت و ارزیابی خواهد بود.

آموختن برنامه‌ی صحیح تمرینی این امکان را به ما می‌دهد که بیاموزیم چگونه می‌توانیم مشکلات را هوشمندانه در بازه‌ی زمانی نسبتاً مشخصی برطرف کنیم.

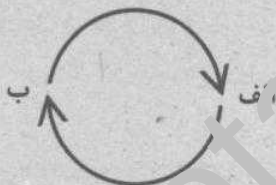
یکی از اهداف نگارش این مجموعه رفع ضعف‌های احتمالی هنرجویان در اجرای موسیقی کلاسیک ایرانی است. با

استمرار در تمرین این قطعات می‌توان کندی در اجرا، ضعف انگشتان، ناهماهنگی دست راست و چپ و... را به حداقل رسانید. هدف نگارنده آن است که با اجرای این گروه از تمرین‌ها بتوان موسیقی کلاسیک ایرانی را با سرعت و روانی مورد نیازی که در آن نهفته است اجرا کرد.

تار و سه‌تار به عنوان یکی از سازهای اصلی این فرهنگ از ادوار پیشین مورد توجه نوازندگان بوده است و نوازندگان و آهنگسازان همواره به تولید رپرتوارهای مختلفی برای تمرین پرداخته‌اند که ردپای بسیاری از این تلاش‌ها در نوازندگی نسل‌های بعدی به وضوح قابل رویت است. از این رو می‌توان به صراحت اعلام کرد که چگونگی نگرش هر یک از عزیزان به مقوله‌ی تمرین و مجموعه‌ی تمرینی روزانه نوع بیان موسیقایی ایشان را رقم می‌زند.

از آنجا که از نگاه نگارنده چگونگی و کیفیت ساعات تمرین بسیار حائز اهمیت است، این مجموعه با نگرش متفاوتی به مقوله تمرین نگاشته شده است. در راستای چنین باوری موتیف‌ها و نغمات به گونه‌ای کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند که دوستان و همراهان این مجموعه بتوانند هر یک از قطعات را در گستره‌ی زمانی بسیار زیادی اجرا کنند به گونه‌ای که هرگز روند ملودیک قطعات در نقطه‌ی پایانی قرار نگیرد.

در این مجموعه انتهای تمامی قطعات به ابتدای قطعه متصل می‌شود و روند ملودی‌پردازی به ما این امکان را می‌دهد که بتوانیم اجرای قطعات را از نقطه‌ی (دارای انتهای مشخص) به روندی دایره‌وار تغییر دهیم. (به همین دلیل نام مجموعه را **گردآهنگ** انتخاب کرده‌ایم) به گونه‌ای که همواره تمامی قطعات به صورت زیر تولید و اجرا می‌شود.



این نوع طراحی این امکان را به نوازنده می‌دهد تا آنجا که به دلخواه از تنش برای رسیدن به انتهای قطعات، زمان تمرین خویش را سپری کند.

در این مجموعه همواره موتیف‌های آشنا، به گوش شنونده خواهد رسید؛ موتیف‌هایی که نگارنده‌ی این اثر هرگز سعی در تغییر و دگر دیسی آنها نداشته است چرا که در تولیدی این چنین (دایره‌وار) استفاده از حالات و قرار گرفتن در خاطرات ذهنی از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین تقریباً تمامی قطعات، که از لحاظ زمانی شده است تا بتوان در زمان کمی قطعه‌ی مورد نظر را حفظ و زمان تمرین را صرف عوامل مهم دیگر نوازندگی کرد.

در این مجموعه سعی شده است به هر یک از نیازهای تکنیکی نوازندگان توجه شود و از این رو تقریباً هر یک از قطعات به منظور خاصی طراحی و به نگارش در آمده است.

از دیگر ملاحظات این مجموعه می‌توان به نگارش قطعات در کوک‌های مختلف یک دستگاه یا آواز اشاره کرد زیرا در این مجموعه اجرای قطعات در کوک‌های دیگر از ضروریات آموزشی به شمار می‌رود.

توجه به روند رو به رشد قطعات این امکان را به نوازندگان می‌دهد که بتوانند هر یک از قطعات را به فراخور نیازهای خویش انتخاب کنند و با آن مانوس شوند. این روند رو به رشد در انتهای مجموعه موجب می‌شود تا قطعاتی تولید شود که به واسطه‌ی آن نوازنده با مقوله مرکب‌نوازی در موسیقی کلاسیک ایرانی بیشتر آشنا شود و از این طریق در بسیاری از دستگاه‌ها و آوازها به مرکب‌نوازی بپردازد.

در این مجموعه بهتر است پس از اجرای قطعات در دستگاه‌های مختلف به تغییر علائم عرضی بپردازید و قطعات را در فواصل دیگر نیز اجرا کنید (به طور مثال قطعه شور را در شور لا و... و همچنین می‌توانید پس از تولید قطعات با مضارب‌های ثبت شده آنها را در فرم‌های مضربی دیگر نیز اجرا کنید).

دسته بندی و انتخاب قطعات برای تمرین

بهتر است نوازندگان همواره برای ساعات تمرین خویش سه سطح تکنیکی را انتخاب کنند. در این انتخاب دسته اول شامل قطعاتی است که به لحاظ تکنیکی در اجرای آنها مشکلی وجود ندارد و همواره می‌توان قطعات را بدون مشکل اجرا کرد. دسته دوم قطعاتی است که تکنیک آنها اندکی بالاتر است و برای رسیدن به کیفیت اجرایی این قطعات باید کمی بیش از توان، تلاش کرد.

دسته سوم قطعاتی هستند که نیازمند تلاش بیشتری است و امکان اجرای بی‌نقص آنها در مراحل اولیه امکان‌پذیر نیست. انتخاب قطعات در سطح اول می‌تواند امکان بسیار مناسبی برای گرم کردن، و تمرین‌های اولیه باشد که به موجب این امکان در ساعات اولیه روز و قسمت اولیه تمرین قابل استفاده است.

قطعات گروه دوم نیازمند آمادگی عضلانی و تمرکز بیشتری است و می‌تواند در قسمت دوم ساعات تمرین قرار گیرد. این دسته از قطعات در مرحله تولید هستند و برای انتقال آنها به دسته اول لازم است به مراحل یادگیری که بدان خواهیم پرداخت، توجه کرد و زمانی که این قطعات از حوزه آگاهی به ضمیر ناخودآگاه منتقل و در حافظه عضلانی تثبیت شدند، می‌توان از آنها به عنوان تمرین‌های سطح اول استفاده کرد.

همان‌طور که گفته شد، گروه سوم قطعات، بالاتر از توان تکنیکی نوازنده است و باید با اندکی تغییر در مترونوم قطعه و با لحاظ کردن قواعد تمرین، به تولید آنها پرداخت.

بدیهی است با رعایت این روند، به رشد همواره قطعات از سطح سوم به سطح دوم و نهایتاً به سطح اول تغییر موقعیت می‌دهند و همواره می‌توانند چالش‌های تکنیکی در انتخاب قطعاتی برای سطوح سوم به وجود آورد. با تکرار دوره تمرینی قطعات گروه اول می‌توانند به عنوان رده‌های اجرایی تلقی شوند.

در مجموعه‌ای که پیش‌رو دارید تعداد در سه سطح تکنیکی طراحی شده است که می‌توان با مطالعه اولیه به تشخیص این سه سطح پرداخت و پس از آن به فراخ‌روان‌ترین و نخستین ساعات تمرینی از قطعات سطوح اول، در ساعات بعدی و پس از رسیدن به نرمی و کشش عضلات دسته‌های دوم، و در ساعات پایانی که به حداکثر توانایی رسیده‌ایم از تمرین‌های گروه سوم استفاده کرد.

امید است این مجموعه بتواند در روند شکل‌گیری و پرورش توانایی تکنیکی عزیزان برای اجرای نغمات موسیقی فاخر کلاسیک ایرانی نقش کوچکی را ایفاء کند.