



لذت تمرین

تا

لذت نوارندگی

مهدی عاشوری (بردیا)

سرشناسه	: عاشوری، مهدی، ۱۳۵۹ تیر -
عنوان و نام پدیدآور	: لذت تمرین تا لذت نوازندگی / مهدی عاشوری (بردیا).
مشخصات نشر	: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص.
فروست	: مجموعه کوبه کوبی.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۳۵۳-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: سازهای کوبه ای - روش های تمرین و نوازندگی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ ع ۴/۲ ج ۱۰۳ / ML۱۰۳
رده بندی دیویی	: ۸۱۹/۷۸۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۸۱۲۵۷



انتشارات سکه ستار
مشهد- خیابان ابن سینا ۱۲- شماره ۱۹۱
تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵
Sokhangostar.com

نام کتاب: مجموعه کوبه کوبی / لذت تمرین تا لذت نوازندگی
تالیف: مهدی عاشوری (بردیا)
ویراستار: میترا صارمی
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
چاپ: ژبان
قیمت: ۸۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۳۵۳-۰۰

فهرست

صفحه	عناوین
۵	سخن مؤلف
۹	فصل اول/ لذت تمرین
۱۹	فصل دوم/ حرکتهای یوگا
۲۵	فصل سوم/ نقش تفکر و تمرکز در تمرین روزانه
۳۱	فصل چهارم/ تمرین عملی برای تمرکز
۳۵	فصل پنجم/ تقسیم تمرین ها به دوره های مختلف
۳۶	فصل ششم/ مراحل سه گانه تمرین
۴۰	فصل هفتم/ آماده شدن برای اجرای کنسرت تا لذت نوازندگی
۵۲	معرفی آثار نویسنده

به نام خدای عشق و موسیقی

سین مؤلف

[ماهی به دانه کوبه هایم گوش بسپار.

به ابرها بکنایه برو.

می خواهم سکوت سال ها راه رسیدن به تو را نجوا کند.]

در این اثر سعی نموده ام بخشی از دانسته های خویش، که نزدیک به دو دهه تجربه نوازندگی و تدریس موسیقی باشد را در کتابی دیگر از مجموعه کوبه کوبی با عنوان لذت تمرین، گنجانده ام. تا تقدیم شود به همه افرادی که عاشقانه در راه هنر و آواز موسیقی چه در مقام معلم و چه در نقش هنرجو گام برمی دارند.

در گذر سال های تدریس ام با افراد و اقشار مختلف، با سنین متفاوت و قوای جسمی، ذهنی و روحی گوناگون روبرو شده ام که اغلب به علت نداشتن آگاهی و عدم کسب مهارت کافی در نحوه اجرای تمرین های روزانه و شیوه نوازندگی به صورت صحیح و اصولی، در هنگام اجرای تمرین، در یک وضعیت روحی نامناسب بسر می بردند و آن، عدم

لذت کافی از لحظه‌های سپری شده تمرین، کاهش اعتماد به نفس، مبتلا شدن به یاس و ناامیدی در نوازندگی و ناگوارتر، کنار گذاشتن ساز می‌باشد.

در واقع عدم آشنایی با اصول و فنون تمرین بصورت صحیح باعث می‌شود اینگونه نوازندگان به اشتباه گمان کنند زمان کافی و مفیدی را به تمرین‌های روزانه خویش پرداخته‌اند.

بلوغین اجرای تمرین این دسته از نوازندگان و هنرجویان تنها وقت گذرانی و بازی کردن با ساز است و در مواقع زیادی فرد بدون آیدنه مرحله‌های فنی خود در شیوه‌ی تمرین خویش شده باشد تمرین‌ها را بصورت مبتلا اجرا کرده و متأسفانه به این نوع روش تمرین، عادت و مدته‌ها همواره روش‌های اشتباه را ادامه می‌دهد.

نتیجه این‌گونه روش تمرین تنها تولید کردن و ایجاد صدا و وقت گذرانی با ساز می‌باشد و نوازنده حتی فرصتی برای برقراری ارتباط روحی با ساز خویش بدست نمی‌آورد.

اگر روش صحیح و اصولی اجرای تمرین را این‌گونه افراد آموزش داده‌شود یقیناً متوجه اشتباهاتشان در اجرای تمرین‌های روزانه می‌شوند و آگاه می‌گردند که تاکنون به نحوه تمرین‌های خود دقت کافی نداشته و نیز، متأسفانه هیچگاه به دنبال یافتن علل عدم موفقیت در نوازندگی خود نبوده‌اند.

دیده می‌شود گاهی هنرجو و یا نوازنده در هنگام تمرین دچار سردردهای عضلانی می‌شود که ناآگاهانه دلیل این موضوع را شکل ظاهری ساز

می‌پندارد و یا گمان دارد چون برای نوازندگی مجبور به نشستن یا ایستادن در فرم‌های گوناگون می‌باشد، دچار دردهای عضلانی شده است.

در واقع اجرای تمرین‌های اشتباه و طولانی مدت، انگشت گذاری‌های نادرست، عدم فراهم آوردن مقدمات لازم فیزیکی قبل از اجرای تمرین‌ها، ... دلیل اصلی ایجاد دردهای عضلانی و حتی گاهی آسیب‌های روحی می‌باشد. در این کتاب راه کارهایی برای رفع آن‌ها ارائه شده است.

مطالب کتاب صرفه‌تیر برای مخاطبین مجموعه ی کوبه‌کوبی، هنرجویان و نوازندگان سازهای کوبه‌ای "پراکاشنیست‌ها"، بلکه برای نوازندگان و هنرجویانی که در رشته‌های دیگر موسیقی فعالیت دارند نیز مفید بوده و می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

امیدوارم نوازندگان و هنرجویان با علاقه به مطالب و فنون این کتاب بتوانند اعتماد به نفس از دست رفته خویش را بازیافته و بعد از این، در لحظه‌های تمرین خویش لذت کافی را تجربه نمایند. سیار خرسند خواهم شد اساتید و همکاران محترم، بنده را از تجربه نظرهای سازنده، دلسوزانه و منتقدانه خویش محروم نسازند.

در پایان این سخن از پرودگار جهان سپاسگزارم که فرصتی دیگر به منمود تا بتوانم با افزودن اثری دیگر به مجموعه کوبه‌کوبی گامی در جهت پیشرفت هنرجویان و نوازندگان عزیز بردارم.