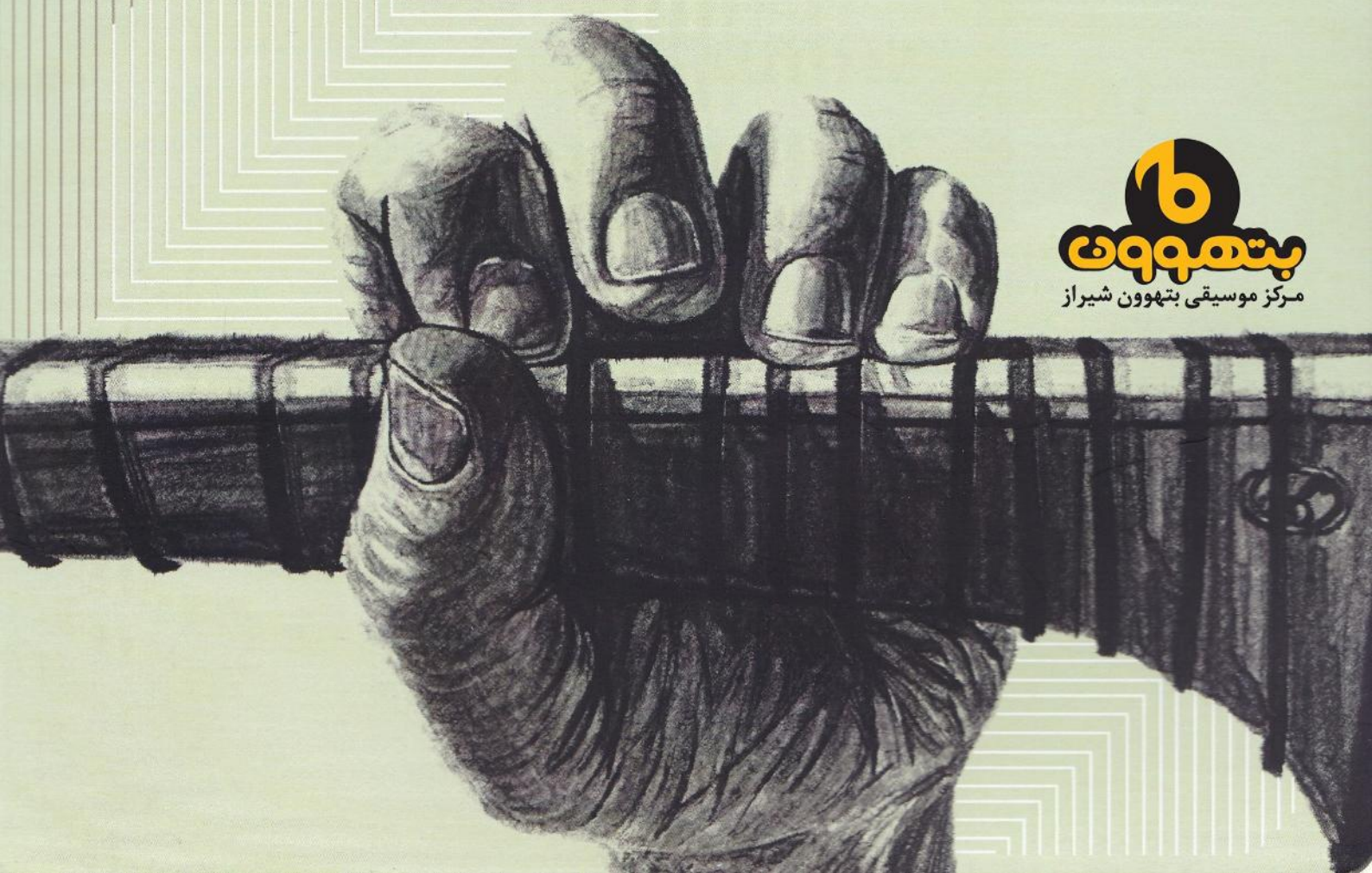


میرین ماہ مقدمانے نار بہ تیوہ جوہار انجنت

امیرحسین نجفی



بتھوون
مرکز موسیقی بتھوون شیراز

سرشناسه	: نجفی، امیرحسین، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین‌های مقدماتی تار به شیوه‌ی چهار انگشتی / امیرحسین نجفی.
مشخصات نشر	: تهران: آواز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص: پارتیسیون.
شابک:	: 978-600-796694-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: تار - آموزش
موضوع	: Tar (Lute) - Instruction and Study
موضوع	: موسیقی برای تار - پارتیسیون
موضوع	: Tar (Lute) music - Scores and parts
رده‌بندی کنگره	: MT۶۵۴
رده‌بندی دیوپی	: ۷۸۹/۷۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۳۹۱۱۴
وضعیت رکورد	: فیپا



انتشارات آواز

عنوان کتاب:	تمرین‌های مقدماتی تار به شیوه‌ی چهار انگشتی / امیرحسین نجفی.
مؤلف:	امیرحسین نجفی
ناشر:	نشر آواز: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید، پلاک ۲۹
ویراستار:	فرید فرآورده
صفحه آرای و طراحی جلد:	مهسا محمدیان
تصویرساز:	سیامک واحد
شمارگان:	۲۰۰ نسخه
شابک:	978-600-796694-5
قیمت:	۶۰۰۰۰ تومان

”

مقدمه: انگیزه‌ی اصلی نگارش این کتاب تلاش برای رفع نواقص و کاستی‌های شیوه‌های پیشین نوازندگی تار بوده است. این کاستی به‌ویژه در روش انگشت‌گذاری رایج دیده می‌شود - روشی که نگارنده آن را شیوه‌ی «سه‌انگشتی» می‌نامد. در این شیوه از نوازندگی تار و سه‌تار، از انگشت چهارم به‌صورت سیستماتیک و مدون استفاده نمی‌شود و نوازنده بیش‌ترین توانایی و قابلیت جسمی خود را در نوازندگی به کار نمی‌گیرد. به این اعتبار در عمل، از بسیاری از ظرفیت‌های نوازندگی نه محروم که کم‌بهره می‌ماند. از طرفی دیگر، فشار واردشده به عضلات و تاندون‌های دست در این شیوه در اغلب وقت‌ها به ناراحتی و آسیب‌دیدگی می‌انجامد. همچنین از معایب دیگر شیوه‌ی رایج ضعف در اجرای مبناهای مختلف دستگاه‌ها، آوازها و تنالیت‌ها و عدم تسلط کافی در اجرای انواع فواصل منفصل (اجرای پرش‌ها) است.

از آنجا که شیوه‌ی آموزش و نوازندگی فعلی تار و سه‌تار بسیار نزدیک است؛ می‌توان با ملاحظاتی از روش پیشنهادی این کتاب در نوازندگی سه‌تار نیز بهره برد. در پایان مقدمه شایان ذکر است که این کتاب نخستین مجلد از مجموعه کتاب‌هایی است که در آموزش شیوه‌ی نوازندگی چهارانگشتی تدوین کرده‌ام.

“

پیشگفتار؛ سخنی با هنرآموز

با نگاهی به تاریخ موسیقی کلاسیک غرب (در معنای عام آن) شاید بتوان گفت که نوازندگی و اجرای موسیقی در جهت نوعی تکامل و پیشرفت حرکت کرده است. گواه این مدعا روش‌های پداگژی، شیوه‌های مختلف آکول، کتاب‌های مختلف آموزشی و پژوهشی و تئوریک، شیوه‌های مختلف نوازندگی و... است. اما در موسیقی ایرانی به‌علت نبود آکادمی و پژوهش‌های علمی کافی، وجود دوره‌ی فترت و شرایط پرفرازونشیب هنری در دوره‌های تاریخی مختلف، مسیر تکامل در نوازندگی سازها با سازهای موسیقی غربی قیاس‌پذیر نیست. شاید یکی از تأثیرات مهم این شرایط تبدیل شدن سیستم انگشت‌گذاری چهارانگشتی عود (که در رسالات موسیقی قدیم شرح داده شده است) به سه‌انگشتی در عود و احتمالاً تار و سه‌تار باشد.

پیشینه‌ی تاریخی

در بعضی از رسالات موسیقی به روش مدوئی از شیوه‌ی انگشت‌گذاری عود بر می‌خوریم - رسالاتی چون فی‌خبر تألیف الالحن، موسیقی کبیر، الرساله الشرفیه، الادوار. این روش بر مبنای اصابع بوده است:

«اصابع عبارت بوده است از ناسیدن پرده‌ها به نام انگشتان دست، به این معنی که چون برای گرفتن هر پرده باید انگشتی را روی دسته‌ی ساز (به قول قدما، ساعد) می‌گذاشته‌اند، یا اگر ساز پرده نداشته است، برای هر نغمه‌ی معین انگشت به‌خصوصی را روی وتر یا سیم قرار می‌داده‌اند، پرده‌ها را برحسب اسامی انگشتان معرفی می‌کرده‌اند. در این نام‌گذاری در اصل از چهار انگشت استفاده می‌شده است؛ زیرا انگشت شست یا ابهام، چون به دسته‌ی ساز تکیه می‌کرده، دخالت یا نقشی در گرفتن پرده یا انگشت‌گذاری نداشته است و در نتیجه، آن چهار دیگر عبارت بوده‌اند از: نشان یا اشاره^۱، میانه^۲، انگشت چهارم^۳ و انگشت کوچک^۴ که در موسیقی به ترتیب به نام‌های عربی سبتابه و وسطی و پنصر و خنصر نامیده می‌شده‌اند، ولی به تدریج افزایش یافته و پرده‌های جدیدی شناخته شده است که آن‌ها را هم براساس سنت قدیمی، جزو اصابع به شمار می‌آورده‌اند؛ مثلاً وسطی انواعی داشته و پرده‌های جدیدی هم به نام زاید و مجنب به آن‌ها اضافه شده است و حتی دست‌باز، یعنی وتر یا سیم آزاد، را به قرینه یا مجاز اصبع المطلق می‌نامیده‌اند. [...] و شیلاوا^۵ روش اصابع را از اسحاق الموصلی^۶ (فوت: ۲۳۶ هجری) می‌داند ولی از آنجا که فارابی در کتاب الموسیقی الکبیر به پرده‌هایی نظیر مجنب و وسطای زلز منسوب به منصور بن جعفر رازی ملقب یا مشهور به زلز (فوت: ۱۷۵ هجری) اشاره کرده است، معلوم می‌شود روش نام‌گذاری اصابع، قبل از اسحاق موصلی وجود داشته و شاید او تکمیل‌کننده‌ی این روش بوده است، نه مبتکر اصلی و اولیه‌ی آن». (بینش، ۱۳۷۰، ص. ۶)

- 1 index, fore finger
- 2 middle finger
- 3 ring finger
- 4 little finger
- 5 Shiloah
- 6 Ishāq al-Mawṣilī

”



نحوه‌ی نشستن در هنگام نشستن و گرفتن ساز به نکته‌های زیر دقت کنید:

فشار وارد به ستون مهره‌ها، در حالت نشستن (حدود ۱۵۰ درصد) بیش‌تر **ونواختن:** از وضعیت ایستاده است. بدن‌نشستن

برای نواختن یا هر نوع فعالیت دیگری، در عضلات بدن، به‌ویژه گردن، درد ایجاد می‌کند؛ از این‌رو مهم است که نوازندگان این نکته‌ها را در نشستن رعایت کنند.

۱. سعی کنید در حالت نشستن، ستون مهره‌ها صاف باشد و از قوزکردن پرهیز کنید. یکی از مهم‌ترین عامل‌های درد گردن قوزکردن است؛ پس هرگاه متوجه شدید قوز کرده‌اید، شانه‌ها را چند بار به بالا و پایین حرکت دهید؛
۲. توجه کنید سر به‌شکل متوازن روی ستون فقرات قرار گیرد و کمی به سمت جلو متمایل باشد؛ بنابراین پویتر (پایه‌نت) را طوری قرار ندهید که مجبور شوید بیش از اندازه سر را خم کنید؛

۳. پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید؛ بیش‌تر یا کم‌تر باز کردن پاها باعث وارد آمدن فشار به لگن می‌شود؛
۴. زاویه‌ی زانوها نباید از ۹۰ درجه کم‌تر باشد، چرا که باعث ایجاد انقباض در ماهیچه‌های پشت پا می‌شود؛

۵. پیشنهاد می‌شود برای آنکه بدن در حالت آماده قرار گیرد، کف پاها را به زمین بچسبانید و از پشتی صندلی کمی فاصله بگیرید؛

۶. انتخاب صندلی با ارتفاع مناسب می‌تواند نقش مهمی در صحیح‌نشستن شما داشته باشد؛ پس مقابل صندلی بایستید و دقت کنید ارتفاع نشیمن صندلی تا زانوی شما باشد؛

۷. دقت کنید تقاره روی پای راست قرار گیرد؛

۸. ساز باید به‌شکل عمودی روی پای شما قرار گیرد؛ پس سعی نکنید برای دیدن انگشتان دست چپ، ساز را به بالا خم کنید؛

۹. بازوی دست چپ باید مطابق با شکل طبیعی آناتومی بدن، موازی با بدن قرار گیرد. به این منظور، دست چپ را حدود ۹۰ درجه بالا بیاورید، سپس دسته‌ی ساز را روی دست چپ قرار دهید.

“

”

مضرب به صورت افقی روی بند اول انگشت میانی دست راست قرار می گیرد و انگشتان شست و اشاره، به ترتیب از بالا و کنار آن را نگه می دارد. در هنگام گرفتن مضرب از انقباض بیش از نیاز پرهیز کنید و با کمترین نیروی وارده مضرب را مهار کنید. در نظر داشته باشید موم مضرب به اندازه ای باشد که حفره ای ایجاد شده بین انگشتان شست، اشاره و میانی را پر کند تا از انقباض بیهوده ی ناشی از ترس افتادن مضرب جلوگیری کند. مضرب را مطابق شکل کمی متمایل به بالا و بیرون بگیرید.

نحوه ی گرفتن مضرب:



“

264

معرفی الگوی ریتم:

چنگ نقطه دار، دولانچنگ، چنگ

265

266

267

268

انگیزه‌ی اصلی نگارش این کتاب تلاش برای رفع نواقص و کاستی‌های شیوه‌های پیشین نوازندگی تار بوده است. این کاستی به‌ویژه در روش انگشت‌گذاری رایج دیده می‌شود - روشی که نگارنده آن را شیوه‌ی «سه‌انگشتی» می‌نامد. در این شیوه از نوازندگی تار و سه‌تار، از انگشت چهارم به‌صورت سیستماتیک و مدوّن استفاده نمی‌شود و نوازنده بیش‌ترین توانایی و قابلیت جسمی خود را در نوازندگی به کار نمی‌گیرد. به این اعتبار در عمل، از بسیاری از ظرفیت‌های نوازندگی نه محروم که کم‌بهره می‌ماند. از طرفی دیگر، فشار واردشده به عضلات و تاندون‌های دست در این شیوه در اغلب وقت‌ها به ناراحتی و آسیب‌دیدگی می‌انجامد. همچنین از معایب دیگر شیوه‌ی رایج ضعف در اجرای مبناهای مختلف دستگاه‌ها، آوازها و تنالیت‌ها و عدم تسلط کافی در اجرای انواع فواصل منفصل (اجرای پرش‌ها) است.

از آنجا که شیوه‌ی آموزش و نوازندگی فعلی تار و سه‌تار بسیار نزدیک است؛ می‌توان با ملاحظاتی از روش پیشنهادی این کتاب در نوازندگی سه‌تار نیز بهره برد. شایان ذکر است که این کتاب نخستین مجلد از مجموعه کتاب‌هایی است که در راستای آموزش شیوه‌ی نوازندگی چهارانگشتی تدوین شده است.



انتشارات آواز

ISBN:978-600-7966-94-5



9 786007 966945



مرکز موسیقی بتهوون شیراز