

پنجاه درس تنبک

کتاب اول

تألیف: علی مسعودی



نشریات
موسسه

نشر نای ونی

ناشر تخصصی موسیقی



پنجاه درس تنبک

علی مسعودی

طرح جلد: نازنین خزانی

نُت‌نگاری: علی مسعودی

صفحه‌آرایی: نای ونی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ویراست و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات

شابم: ۴-۷۵-۸۰۲۶۰۹-۰-۹۷۹

قیمت کتاب به همراه CD: ۱۶۰۰۰ تومان

سرشناسه مسعودی: ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآور: پنجاه درس تنبک/علی مسعودی

مشخصات نشر: ۱۳۹۱

شابم: ج ۱: ۴-۷۵-۸۰۲۶۰۹-۰-۹۷۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تنبک - روش‌های نوازندگی خودآموز

موضوع: موسیقی برای تنبک - پارتیسور

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۵م ۱۳۹۴/۵

رده‌بندی دیویی: ۷۸۹/۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۳۴۷۱۹

در تلگرام همراه ما باشید:

<https://telegram.me/nashrenayoney>

فروشگاه نشر نای ونی:

تهران - خیابان انقلاب - رویروی درب اصلی دانشگاه تهران

مجموعه تجاری فروزنده - طبقه اول - شماره ۴۰۹

تلفن: ۵۶۴۴۳۳۲۹-۵۶۴۴۳۳۲۸

۰۹۱۲-۲۸۴۶۰۴۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر به ناشر محفوظ است.

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com

تقدیم به همسر مهربانم

پدیده احرار نژاد

و

دو دختر عزیز تر از جانم

کییا و نوا

مهرست

۴	۱- مقدمه
۵	۲- درباره ی کتاب
۶	۳- تمرینات نرمشی
۱۰	۴- تغذیه
۱۷	۵- چاکرا
۱۸	۶- بین و یانگ
۱۹	۷- بهداشت تمرین
۲۰	۸- جدول راهنمای نت ها و سکوت ها
۲۱	۹- تئوری مقدماتی
۲۲	۱۰- علائم و تکنیک ها
۲۳	۱۰- دروس عملی

در دنیای امروز که انسان‌ها در حال تلاش برای امرار معاش هستند، ریتم و سرعت زندگی بالاتر رفته است. این بالا رفتن سرعت زندگی باعث شده است که کارکرد ذهن نیز بالاتر برود. افزایش کارکرد ذهن باعث کاهش سطح انرژی می‌شود و کاهش انرژی علت بروز بسیاری از بیماری‌هاست. پس ما نیاز داریم در طول روز لحظاتی را داشته باشیم که آرام‌تر باشیم و از دنیای شلوغ فاصله بگیریم. خلوتی نیاز داریم تا به درونمان رفته و ذهن و روحمان را پالایش دهیم، از گذشته و آینده خارج شده و به لحظه‌ی حال برسیم. برای این منظور موسیقی یکی از راه‌هایی است که کمک می‌کند تا افکارمان را متمرکز کنیم. یکی از راه‌های جمعیت خاطر است که غبار را از آئینه‌ی دل ما پاک می‌گرداند.

جمع کن آنچه توانست ترا که همین معنی جانست ترا

صیقلی کن به حقیقت سینه که شود پاک ترا آئینه

دل چو مد پاک بکلی از غیر در سماوات شود قابل سیر

مطربانی که در این زمین پرده‌بردار حدوث و قدم‌اند^۱

و نوایی که از دل بر آید، همچون کیمیاگری، روح را صیقل داده و آن را پاک می‌کند و گوهر وجود را نمایان می‌کند.

این کتاب، مجموعه‌ای است آموزشی که با نگاه و رویکردی متفاوت نوشته شده است و دارای هشت بخش می‌باشد:

✓ در بخش اول مجموعه‌ای از حرکات نرمشی مفصل گردن، شانه، مچ دست، آرنج و انگشتان دست انتخاب شده است تا کمک کند هنرجو با انجام این نرمش‌ها از ناراحتی‌ها و بیماری‌هایی که برای این مفاصل به وجود می‌آید جلوگیری کند. این تمرینات از مجموعه کتاب‌های «تمرین درمانی پیشرونده» تألیف سرکار خانم «لیلا سیدی» و آقای «بهزاد نیک‌روش» (انتشارات سرمدی) انتخاب شده است.

✓ در بخش دوم کتاب، به علم تغذیه پرداخته شده است و خوراکی‌هایی که برای مفاصل و استخوان‌ها مفید هستند لیست شده است.

✓ در بخش سوم به مبحث چاکراها و چاکرای ریشه و تاثیر سازهای کوبه‌ای بر روی چاکرای ریشه پرداخته شده است. مطالب این بخش با اقتباس از کتاب «چاکرا درمانی» اثر «شلیلا رامون» ترجمه «رایمون شهبانی» (نشر افکار) نوشته شده است.

✓ در بخش چهارم به «یین» و «یائگ» و ارتباط آن با سازهای کوبه‌ای اشاره شده است.

✓ در بخش پنجم به یک سرز از تمریناتی که یک هنرجو نیاز دارد بداند اشاره شده است.

✓ در بخش ششم تئوری موسیقی ساده بیان شده است.

✓ در بخش هفتم علانم و تکنیک‌ها نوشته شده است.

✓ در بخش هشتم به دروس عملی می‌رسیم که شامل چهار جلد درس می‌باشد که به صورت قطعه نوشته شده است و سعی شده که ساده‌نویسی در آن لحاظ شود. البته فرم‌های ریتیک تکنیک‌های پیشرفته‌تر در جلدهای بعدی نوشته خواهد شد. شیوه‌نت‌نویسی این کتاب حامل یک خطی می‌باشد و از برخی علانم و تکنیک‌های آقای بهمن رجبی استفاده شده است. این کتاب شامل یک حلقه سی‌دی صوتی و تصویری و یک کتابچه است که در آن، قطعات کتاب به صورت صوتی و همچنین تکنیک‌ها به صورت تصویری نواخته شده است و در بخش دیگر، تمرینات ذهنی تکنیک‌ها در سطح آلفا موجود می‌باشد و کمک می‌کند تا هنرجو به صورت ذهنی تکنیک‌ها را تمرین کند. توضیحات این قسمت، با استفاده از مطالب کتاب «هیپنوتیزم کاربردی» نوشته آقای آرام (جمشید هاشمی) ارائه شده است.

در خاتمه تشکر می‌کنم از مدیریت نشر نای‌ونی آقای مجید وطنیان که اگر مساعدت ایشان نبود این اثر شکل نمی‌گرفت. خانم لیلا سیدی به‌واسطه کمک‌هایشان جهت انتخاب حرکات نرمشی، خانم ویدا میرزازاده به خاطر راهنمایی‌هایشان در بخش‌های تغذیه و چاکرا. آقای علی پورمقدم به خاطر ضبط صوتی قطعات و میکس. آقای جواد صفری به خاطر ضبط صوتی تمرینات ذهنی در سطح آلفا. آقایان امید آرام و نیما ابراهیمی برای ضبط تصویری. آقای امیر فاضلی برای تدوین و صداگذاری و سپاس ویژه از اساتیدی که افتخار شاگردیشان را داشتیم: آقایان مهدی اصفهانی؛ بهمن رجبی؛ مینوس صداقت‌کیش و کامبیز گنجه‌ای. امید است این کتاب در جهت یادگیری ساز تنبک برای هنرجویان علاقه‌مند به این ساز مثمر و ثمر واقع شود.

علی مسعودی