

۱۳۸۶۶۵

جزوه‌ی راهنمای

بسته‌ی اول خوانندگی

مرتضی سرآبادانی



انتشارات چندگاه

۶۶۹۷۳۱۱۰

سرشناسه	سرآبادانی، مرتضی، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور	جزوه‌ی راهنمای بسته‌ی اول خوانندگی / مرتضی سرآبادانی.
مشخصات نشر	تهران : چندگاه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۶۹ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۷۰۰۰ ریال 978-964-7383-62-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
ادداشت	عنوان دیگر: جزوه‌ی راهنمای بسته‌های خوانندگی.
عنوان بگر	جزوه‌ی راهنمای بسته‌های خوانندگی.
نوع	آوازخوانی -- آموزش
رده بندی کنگ	۱۳۹۴ ج ۴ س/ MT۸۲۰
رده بندی دیویی	۷۸۳/۰۴۳:
شماره کتابشناسی	۴۰۳۳۱۶
تاریخ درخواست	۴/۱۰/۱۶:
تاریخ پاسخگویی	:
کد پیگیری	۶۰۳۰۹۸:

انتشارات: چندگاه ۶۶۹۷۳۱۰

نام کتاب : جزوه‌ی راهنمای بسته‌ی اول خوانندگی

مؤلف : مرتضی سرآبادانی

نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : ریسو

شابک : ۶۲ - ۷۳۸۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت : ۷۰۰۰ تومان

www.chandgahmusic.ir

پیشگفتار

اگر امیدوار و شاداب و فعال بودن را سه نشانه از سلامت انسان بدانیم و در مقابلش یأس و افسردگی و منفعل بودن را علامت غیرطبیعی و ناسالمی او در نظر بگیریم، می-توان از مقوله‌ی موسیقی درمانی سخن بمیان آورد.

علائم فوق ناشی از درست و نادرست به کارگیری ابعاد سه‌گانه‌ی انسان، یعنی تن و روان و نفس است. این ابعاد بقدری شدیداً در تنگاتنگی با یکدیگر کار می‌کنند که وقتی نارسایی‌ای در یک از آنها رخ می‌دهد آثارش در ابعاد دیگر بروز می‌کند و تشخیص آن حتی برای پزشکان هم دشوار می‌گردد.

با توجه به این معاینه‌ی ممتد، طبق آنچه مشاهده می‌شود، اوضاع سلامتی یا حال آدمیان در شرایط فله‌ی حداقلی در جامعه‌ی خودمان چندان مطلوب و رضایتبخش نیست. یعنی علائم افسردگی و اِدَمال، طبعاً شاد و امیدوار و مولد نبودن در اکثر افراد به وضوح پیداست. لذا علتِ علامت باید روح و از نارسایی‌های نفسانی دانست که می‌ریزد به بعد روانی و دست آخر به تن و ... هم عوارض و انواع بیماری‌های جسمانی را پیشرو قرار می‌دهد.

به اعتقاد ما چنانچه ریشه‌ی درخت سلامتی را نفس آدمی، همانجا که حال او را خوش (فتح) و ناخوش و خراب (قتل) می‌گرداند بدانیم، باید به گونه‌ی درمان و پیش-گیری را ابتدا از آنجا آغاز نماییم زیرا مرکز نیروی عشق آنجاست و این نیرو آنقدر زیاد است که فرد مبتلا به سرطان هم می‌تواند با داشتنش (چنانچه مشاهده شده) این بیماری را از تن خود به بیرون پرت کند.

آموزش موسیقی و استفاده از محصولاتی که از این باغ توسط هر فرد تولید می‌شود مستقیماً در سالم سازی نفس از قوت گرفتن و افزونی نیروی عشق در انسان مؤثر بوده بلکه خاصیت احیاء کنندگی دارد و به همین خاطر موضوع موسیقی درمانی را می‌توان به عنوان یک مبنای سالم‌سازی و روحبخشی مؤثر مطرح ساخت.

وقتی فتح نفس از این طریق صورت پذیرد یقیناً تسلط و فتح تن و روان را هم در پی خواهد داشت و این به مفهوم موسیقی درمانی، جامعیت و حکمت می‌بخشد. آنگاه است که آثار شادابی و امیدواری و فعال و مولد بودن از جمیع ابعاد سه‌گانه در فرد پدیدار می‌گردد، چیزی که به اثبات رسیده و لزومی به شرح بیشتر ندارد.

آموزه با توجه به تأثیرات مثبت موسیقی، سخن از موسیقی درمانی صرفاً از راه بهره‌گیری شنیداری یاد می‌شود. اما تأثیر و فوایدش دوجندان می‌شود اگر که وجه عملی باید یعنی هر شخص عملاً موسیقی را با نواختن یا خواندن نبیوش کند و بعنوان تولید و مصرف بدان بازاد.

از این روی شنیدن موسیقی یا خوانندگی را یک درمان مؤثر در مسیر رشد و تحول توصیه، و بر آن تأکید می‌ریم. تسبایش را فراهم می‌آوریم.

به دیگر سخن، اینکه گفتیم موسیقی اثرگذار است و موجب آرامش و اغنای روح و روان می‌شود و تأثیر وافر بر رشد آدمی دارد و زبان تبادل احساس در میان همه ملت‌هاست، حرف جدیدی نیست.

حرف جدید ما آن است که شما باید عملاً با خواندن وارد میدان هنر شوید و همواره ناظر هنرنمایی دیگران نباشید و مستقیماً با این زبان که می‌گویند. یعنی وقت آن است که فقط مصرف‌کننده نمانید و با نقش تولیدی اقدام، بیانان خویشتن درونی نموده و ستایش حلال دریافت دارید از مولد بودن. حتی اگر آن‌هایی که باید صدایتان خوش نباشد، حتی اگر بیانتان بی‌لکنت نباشد، حتی اگر این اقدام، آواز و ناله در حد چندتا نوت باشد و عقیده بر آن است که اکتسابش امری کاملاً ممکن و دست‌یافتنی است.

لذا بسته‌های خوانندگی در راستای چنین هدفی طرح و عرضه گردیده تا فرصتی برای مطرح نمودن و نمایاندن و آزمودن و وصول لذت و شادی حقیقی شما پیش آورد، حرف جدید این است.

وقتی حرف از آموزش موسیقی زده می‌شود بلافاصله مشکل خرید ساز و رفتن به آموزشگاهها و هزینه‌های مالی و زمانی و توانی به اذهان سر ریز می‌کند.

اگر بخواهیم موسیقی درمانی عمومیت یابد و اگر قصد سالم سازی و افزایش نشاط و
احیاء در مردم را داشته باشیم می باید آن مشکلات را تا جای ممکن کاهش دهیم.
هم از نیروی خواندن در موسیقی را بر نواختن غلبه می دهیم، چون هر انسانی ساز
حنجره را با خود دارد و نیازی به تهیه ی ساز دیگری نیست. همچنین دو مجموعه تحت
عنوان بسته های خوانندگی را آماده ساخته ایم که شامل کتابهای مختلف همراه سی دی
آموزش اند و جنبه ی خودآموز دارند و اگر با دقت و حوصله ی کافی از آنها استفاده
گردد نیاز به مراجعه به مراکز آموزشی و صرف وقت و هزینه ی مالی مستمر را مرتفع
می سازد، بخصه آنکه در هر بسته یک جزوه ی راهنما قرار داده شده تا محتویات
کتابها بطور مندرج و قدم به قدم در چندین دوره مورد آموزش قرار گیرند، ضمن
اینکه دفتر انتشارات نگاه برای پاسخگویی به هر گونه مشکل یا پرسش فنی آمادگی
کامل دارد.

بسیاری خواندن را امری مختص خوانندگان و اشخاص خاص می دانند و تلقی شان
آن است که باید برایش استعداد خاصی شکل و شمایل خاصی داشت، این تصویری غلط
و برداشت اشتباه است. همه ی انسان ها می توانند بلکه باید بتوانند بخوانند و شاهد
توانمندی های خود گردند تا معنای شادی حقیقی را از لذتجویی روحی و روانی
خلال از عرصه های هنری و عرفانی دریافت دارند. این عمومیت را انحصار هیچ شخص و
گروهی انسانی قرار نگرفته است.

اگر کسانی نوع و جنس صدا و میزان صدادهندگی حنجره مانع است به دیگران
تفاوتهایی دارد، به طبیعت خدادادی مربوط می شود و ربطی به حزم اختیار و
اکتسابی آنها ندارد و هرگز دلیل بر آن نیست که خوانندگی یا دانش خواندن و درک و
ارائه ی زیبایی و حال خوش روحی یابی از برخی سلب گردیده است.

بهرتر است گفته شود همه ی انسان ها می توانند زیبایی خالق را از وجه خواندن درک
کنند و جلوه دهند و از همانندسازی خویش با او بهره برند. هر چند در مقدارش
نسبیت باشد.

با چنین اعتقادی موسیقی درمانی را حقیقتی انکار ناپذیر و برخورداری از آن را حق هر انسانی صرفنظر از جنس و سن می‌دانیم. به این لحاظ این انتشارات برای کودکان و نوجوانان نیز کتاب‌هایی مصور به همراه سی دی آموزشی در قالب بسته‌ای مخصوص ارائه داده است چون بر این باوریم که هر امر آموزشی یا انتقال هر صفتی نیکو حتی سال‌ها بازی را می‌باید از سنین پایین‌تر آغاز نمود تا هر چه بهتر و بیشتر نهادینه گردد و درخت آدمی بارور و مقاوم‌تر شود.

www.ketab.ir