



نقش شخصیت اجتماعی موسیقیدانان در هنر موسیقی

«شرایط» و حالات خاص تولید موسیقی است و تشکیل مجالس و محافل با حضور «مطربان» که در بیشتر کتب فقهی از آن به عنوان مجالس «لپهو و لمب» ذکر می‌شود، از علت‌های مهم و اساسی حرام شمردن موسیقی می‌دانند.

به هر حال مقصود از اشاره به این موارد، تأثیر شخصیت اجتماعی هنرمندان موسیقی در کیفیت کار آنهاست. در یک بررسی سطحی و گذرا، جریان موسیقی و روند اجتماعی آن پس از انقلاب تا امروز را می‌توان به چند مرحله تقسیم و تفکیک کرد.

نخست دوران اوج و شکوفایی موسیقی سنتی یا ردیف‌دستگاهی، دوم دوران کم‌کاری و کاهلی این نوع موسیقی و رواج موسیقی‌های دست‌چندم و بی‌ارزش تحت همین نام (ردیف‌دستگاهی) سوم؛ دوران هجوم و تولید روزافزون موسیقی به اصطلاح «پاپ» و چهارم؛ دوران رکود، سردرگمی و بی‌انگیزه‌شدن هنرمندان.

بدون شک هر یک از این مراحل تأثیرات خود را در ابعاد مختلف بر جای نهاده است که آینده اشکال بروز آن را تعیین می‌کند. طبیعتاً نقش «صدنا و سیما» به عنوان مهمترین و تأثیرگذارترین رسانه ملی در هر یک از مراحل مذکور غیرقابل انکار است و

«موسیقی» همچون دیگر هنرها محصول اندیشه و عمل آدمی است. با این ویژگی و تفاوت با شخصیت و منش هنرمندان گره خورده و به عبارتی به صورت محصولی متأثر از شخصیت و خلق و خوی هنرمند آرایه می‌شود. گرچه امروزه تقریباً به اثبات رسیده است که «هنر» عموماً دربرگیرنده شخصیت خالق و اصلاً زاینده ذره ذره وجود هنرمند است و می‌تواند به مثابه یکی از عوامل و نشانه‌های شخصیتی و «پارااکلینیکی» مورد بررسی و نتیجه‌گیری روانپزشکان و روانشناسان قرار گیرد، اما با این وجود اتفاق شخصیت هنرمند با هنر موسیقی در مرحله زایش، بسیار متفاوت و تأمل‌برانگیزتر می‌نماید.

این نکته در زمانهای گذشته یعنی پیش از بروز و ظهور تکنولوژی برتر وسایل صوتی مانند ضبط صوت، نوار و... مشهودتر و عیان‌تر رخ می‌نمود. به عنوان نمونه، در زمانی که هنرمندان به صورت تکنواز و یا گروهی، سازهای خود را برمی‌داشتند و برای عده‌ای از علاقمندان در کنسرت‌ها و یا محافل خصوصی به اجرای برنامه می‌پرداختند، بسیاری از زوایای شخصیتی و روابط عمومی و اجتماعی آنها از آغاز تا پایان، زیر ذره‌بین دقیق مردم تجزیه و تحلیل می‌شد.

اساساً همین شرایط ویژه ابراز وجود هنری و پرورسه خلق آثار سمعی و شنیداری به صورت زنده و به اصطلاح به گونه‌ای «مردمی» موجب شده بود تا قضاوت‌ها درباره اخلاق، آداب، سواد، خلق و خوی... و در نهایت شخصیت کلی هنرمندان در دوران گذشته سهل‌تر و در عین حال دقیق‌تر انجام بگیرد و بر همین مبنا، میزان محبوبیت و ماندگاری ایشان در اذهان مردم مشخص گردد. مطالعه گذرای مقالات

مختلف هنری، نقدها، یادداشت‌ها، زندگینامه‌ها و خاطرات هنری افراد و اظهارات هنرمندان دلیل روشنی است بر این مدعا. و جالب آنکه دلیل متفن و روشن دیگری بر اهمیت این موضوع، نظر بسیاری از صاحب‌نظران و صاحبان اندیشه در زمینه دلایل و عوامل صدور فتاوی «حرمت موسیقی است: ایشان اعتقاد دارند ریشه اصلی برخی فتاوی مرتبط با حرمت موسیقی، معلول

در یک بررسی سطحی و گذرا، جریان موسیقی و روند اجتماعی آن پس از انقلاب تا امروز را می‌توان به چند مرحله تقسیم و تفکیک کرد.



میان می آوریم، باید «محور» قضاوت و صحبت ما همان «موسیقی» باشد نه مثلاً تعداد عوامل، نوع سازها، تعداد نوازندگان، شکل لباس ها، سالن اجرا، دستمزد، کیفیت و کمیت مخاطبان و... اگر چه هر یک از این عوامل بر شمرده در جای خود مهم هستند، اما در نهایت اگر «موسیقی» نباشد و یا اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، اگر موسیقی از آن نوع «موسیقی» معهود و هنری نباشد، تمامی صحبت های دیگر باطل و اتلاف وقت است. با این مقدمه در شرایط موجود و هنگامی که رکود کم سابقه ای در تولید و آرایه آثار موسیقی فاخر و تأثیرگذار به وجود آمده و کمتر کسی به دنبال تولید آثار جدی و هنری است و انگیزه های پرداختن به تولید آثاری با پشتوانه های فرهنگی و ملی از دست رفته است، باید پذیرفت که نگاهها، توجهها و حتی بودجه هایی که صرف می شوند، همگی به هرز می روند و برآیند و نتیجه ای که یک قدم هنر موسیقی کشور را به پیش ببرد، حاصل نمی آید. گویی تمامی ساز و کارهای موجود به راهی غیر مفید و فرعی ختم می شوند.

در این شرایط، روابط مغشوش و کاسبکارانه می شود، ضوابط رنگ می یازند و معیارها از بین می روند. قضاوت ها مغرضانه و خلاف واقعیت صورت می گیرد و به طور کلی برای رشد بی هنران چرب زبان و توسعه انحراف و ابتئال در موسیقی شرایطی مطلوب و مطبوع به وجود می آید.

در این شرایط و در این محیط آماده برای رشد آلودگی، شخصیت و نقش اجتماعی هنرمندان نقشی حائز اهمیت و تعیین کننده است. درحقیقت در این شرایط فاکتور شخصیتی و نحوه عملکرد هنرمندان بر «هنر» آنان - که موضوع اصلی است - محیط می شود و به نوعی تفوق فرع بر اصل به وقوع می پیوندد.

به عبارتی گویاتر، در این هنگام که شرایط «بحرانی» و حالتی غیر عادی حاکم است، دقیقاً مخالف زمان عادی و شرایطی است که «هنر» حرف اول را می زند و این حالت که یکی از توصیف های آن گل آلود شدن آب است، بهترین موقعیتی است که برای قلب حقیقت ها پدید می آید.

در این موقعیت خاص، که می توان شرایط هرج و مرج هنری را برای آن به کار برد، سابقه ای ناخوانده بین هنرمندان (افراد) به وجود می آید و اما نه سابقه ای در زمینه «هنر» بلکه اصولاً رقابت هنری در این شرایط رخت برمی بندد و همانطور که قبلاً اشاره شد اصلاً «هنر»ی در کار نیست که رقابتی صورت بگیرد... در این شرایط افراد برای ماندن و برای حضور خود در آذهان و برخورداری از جنابیت های اشتهار و حفظ فعالیت های اجتماعی خود در پشت «هنر» موسیقی پنهان شده و دست به هر کاری می زنند.

در این حالت «دستگیرها» میزان اشتباهی افراد را تعیین می کنند. درحقیقت این هنرمندان! برای رسیدن به اهداف خود از انجام امور اداری و داوری و مصاحبه های تند و جنجالی (خارج از موضوع) گرفته تا یک کشیدن القاب دکتر و مهندس و

پروپاگاندهای سیاسی و حرفه های عجیب و غریب و... بخت خود را می آزمایند و ظرفه آنکه برخی هم موفق می شوند! اما غافل از آن که این موفقیت چند روزی عمر نخواهد کرد و در مقابل صحبت ها و عملکردهای متین عده ای از فرهیختگان موسیقی و موضع گیری های برخی نهادهای مدنی نظیر «خانه موسیقی» می تواند ضرر و زیان این شرایط بحرانی را به بلند هنر موسیقی به حداقل برساند.



شرایط اجتماعی، سیاسی و فرهنگی و تغییر و تحولات به وجود آمده در یک دهه اخیر بسترساز و مهیاکننده شرایط پیش آمده در زمینه موسیقی بوده است.

نکته اصلی و جان کلام در مبحث ما، نحوه عملکرد موضع گیری ها، صحبت ها، دیدگاه ها و در یک کلام نقش شخصیت اجتماعی هنرمندان و موسیقیدانان در دو دهه گذشته (یعنی در گذار از این چهار مرحله) است. با کمی تأمل و دقت در بررسی این ویژگی ها در هنرمندان مورد اشاره نتایج در خور توجه و نکات کلیدی بر روی ما گشاده می شود. به دیگر روی باید اذعان کرد که علیرغم اینکه شخصیت افراد به ظاهر پارامتری ثابت فرض می شود، اما نزد غالب هنرمندان موسیقی کشور ما در شرایط و زمانه های مختلف عملاً به گونه های متفاوت و گاه متضاد بروز کرده است. به عنوان مثال شخصیت فلان هنرمند فعال در دوران اوج موسیقی ردیف دستگامی با دوران اخیر به دو گونه متضاد بروز کرده است و طبعاً تشخیص این تفاوت شخصیت های اجتماعی را تفاوت اظهار نظر ها، عملکردها، سخنان و بینش آنها در این دو برهه زمانی مشخص می کند. واضح است که این تفاوت نه در تکامل بینش و رشد و سیر طبیعی گسترش و دیدگاه های انسانی و حرفه ای بوده بلکه تنها مقایسه ای ساده با توجه به تمامی مسایل مورد نظر چنین فرضیه ای را به اثبات رسانده است. بررسی دقیق تر و جامع تر بهر یک از مراحل اشاره شده در جریان موسیقی و پرداختن به تأثیرات متقابل این مراحل و شرایط آن با روحيات و شخصیت های اجتماعی افراد نیاز به مجالی بیشتر دارد.

شاید بتوان به طور اجمالی به یکی از دوره ها و شرایط خاص موسیقی، مثلاً در دوره رکود و کم تحرکی حاضر در بین موسیقیدانی که «هدف» اصلی و مقصود و معهود هنرمندان این رشته یعنی «موسیقی» غایب بزرگ به شمار می رود، اشاره کرد و نقش شخصیت اجتماعی هنرمندان را مورد ارزیابی قرار داد. هنگامی که ما از «موسیقی» صحبت می کنیم و یا از آثار موسیقایی به صورت کنسرت، نوار و یا هر شکلی از اشکال آن سخن به

در این موقعیت خاص، که می توان شرایط هرج و مرج هنری را برای آن به کار برد، سابقه ای ناخوانده بین هنرمندان (افراد) به وجود می آید و اما نه سابقه ای در زمینه «هنر» بلکه اصولاً رقابت هنری در این شرایط رخت برمی بندد



گفتگو با چند نوازنده دوره گرد

نوازندگان دوره گرد؛ مردمانی که به جرات می‌توان گفت از قدیم‌الایام تا به امروز در اکثر نقاط دنیا به اشکال مختلف به فعالیت مشغول بوده و هستند. برخلاف خیابانگردها فضا را برای شهروندان ناامن و ترحم‌انگیز نکرده و برای لحظاتی هرچند کوتاه شادی و تنوع را برای شهروندان و رهگذرانی که گرفتار مشکلات روزمره زندگی شهری هستند، به ارمغان می‌آورند.

در نگاه اول چنین بنظر می‌آید که آنها موسیقی را تنها به عنوان وسیله‌ای برای امرار معاش و گذران زندگی برگزیده‌اند، اما در میان آنها بنا به برخی شواهد کسانی یافت شده‌اند که با داشتن نبوغ ذاتی، گذشت زمان و ممارست و مداومت در موسیقی به مراحل بالاتری از درک هنر موسیقی رسیده و موضوع امرار معاش و کسب درآمد تنها به عنوان هدف دوم آنها تبدیل و بعضاً صاحب سبک در نوازندگی و خلق اثر گردیده‌اند. در نقاط مختلف کشورمان ایران هم می‌توان فعالیت این افراد را به اشکال مختلف مشاهده نمود. عده‌ای در شهرها و روستاهای نواحی مختلف مقیم و شعر و موسیقی آنها فرهنگ و هنر همان نواحی گردیده و گروهی دیگر که اکثراً در شهرهای بزرگی چون تهران و دیگر مراکز استانها، غالباً به صورت نوازندگان دوره گرد دیده می‌شوند با حضور در مکانها و معابر عمومی چون: اتوبوسهای مسافربری درون شهری، کوچه و بازار، مراکز خرید و فروشگاههای زنجیره‌ای و... یا اندک تفاوتی با گروه اول (تفاوت در: انتخاب نوع ساز، ملودی و اشعار) به فعالیت مشغولند. بطور کلی نوازندگان دوره گرد دارای مشخصه‌هایی هستند که از آن میان به این موارد می‌توان اشاره کرد:

- ۱- سکونت در مناطق فقیرنشین و حاشیه‌ای شهرهای بزرگ.
- ۲- تعدد در افراد خانواده یا به عبارتی زندگی در خانواده‌های پرجمعیت و حفظ ارتباط عشیره‌ای و فامیلی.
- ۳- پایین بودن میزان تحصیلات.
- ۴- آشنایی کم با موسیقی نظری.
- ۵- استفاده از سازهای ساده یا بعضاً ابتدایی (از نظر پرده بندی و ساختمان فیزیکی ساز).
- ۶- سادگی اجراها و حداقل استفاده از تکنیک در نوازندگی.
- ۷- در رویارویی با نوازندگان دوره گرد می‌توان از آنها به عنوان حافظان و ناقلان موسیقی مردمی یاد کرد زیرا همانطور که در ابتدای مطلب اشاره گردید گستره موسیقی آنها در حیطه فرهنگ عمومی مردم است. (تبدیل موسیقی‌های مقامی، سنتی، کلاسیک و... به اشکال ساده‌تر و عامه پسند آن).
- ۸- به لحاظ پیشینه؛ تا پیش از ورود ابزارهای پیشرفته اطلاع رسانی چون: رادیو، تلویزیون، ضبط صوت و... کار حفظ، اشاعه و انتقال بعضی نغمات از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر را به علت گذر از یک منطقه به منطقه‌ای دیگر بر عهده داشته‌اند. این گفتگو به هدف بررسی وضعیت آموزشی (آموزش موسیقی)، علایق هنری، میزان توانایی‌های فکری و اوضاع اجتماعی و خانوادگی آنها با چند نوازنده دوره گرد انجام شده است. به دلیل اهمیت دوران کودکی و نوجوانی در امر آموزش، مصاحبه شوندگان اکثراً از میان این گروهها انتخاب شده‌اند.

تجربش - بازار قائم - مرداد ۸۰

● اسمت چیه؟

محسن، محسن بهرامی.

● چه سازی می‌زنی؟

تنبک.

● غیر از تنبک، ساز دیگه‌ای هم بلدی بزنی؟

فقط همینو بلدم.

● تنبک زدن رو از چه کسی یاد گرفتی؟

از داداشم.

● چند سالته؟

چهار سالم.

● شما اسمتون رو بگین آقا پسرا

سم من کامینه، کامین گل گلاب.

● چند سالتونه آقا کامین؟

سیزده سال.

● با محسن فامیل هستی؟

پسر دائیمه.

● کلاس چندمی؟

کلاس پنجم.

● تو خانواده چند نفرین؟

پنج نفر.

● شبها که میری خونه اونجا ساز هم می‌زنی؟

نه.

● اصلاً؟

نه صبح میریم مدرسه، بعد از ظهر هم میام سر کار.

● چه سازی می‌زنی؟

دوتار.

● دوتار زدن رو از چند سالگی شروع کردی؟

اندازه این بودم (اشاره به محسن).

● یعنی از چهار سالگی؟

آره.

● ساز زدن رو از کی یاد گرفتی؟

پدرم.

● چقدر طول کشید تا تونستی یاد

بگیری و راحت ساز بزنی؟

سه ماه.

● خودت دوست داشتی ساز زدن رو یاد بگیری یا؟

بله دوست داشتم ساز بزدم.

● اگه یه وقت می‌گفتی من دوست ندارم موسیقی یاد بگیرم پدرت چکار می‌کرد؟

منو می‌زد (؟)

● در روز چند ساعت تمرین می‌کردی؟

روزی سه ساعت.

● دوست داری آهنگهای بیشتری یاد بگیری؟

بله.

● خوب، چکار کردی تا حالا؟

تا حالا سه‌تار زدم، شش‌تار زدم...

● بیشتر از همه کدوم یکی رو می‌زنی؟

من اینو (دوتار).

● شعر هم بلدی بگویی؟

بله.

● چند بیت می‌گویی؟

یه ده تا می‌گویی.

● شما اسمتون رو بگین

پرویز گل گلاب.

● چند سالتونه؟

ده سال.

● با کامین چه رابطه‌ای دارید؟

داداشم.

● شما اسمتون رو بگین

پرویز گل گلاب.

● چند سالتونه؟

ده سال.

● با کامین چه رابطه‌ای دارید؟

داداشم.

● شما اسمتون رو بگین

پرویز گل گلاب.

● چند سالتونه؟

ده سال.

● با کامین چه رابطه‌ای دارید؟

داداشم.

● شما اسمتون رو بگین

پرویز گل گلاب.

● چند سالتونه؟

ده سال.

● با کامین چه رابطه‌ای دارید؟

داداشم.



گفتاری در باب موسیقی درمانی موسیقی الهی شفا بخش است

هستی تبدیل شود. لذا ریتم و ملودی به‌عنوان دو رکن اساسی موسیقی، در سرشت انسان وجود دارد.

موسیقی و درمان طبیعی:

از ابتدای تاریخ بشر از موسیقی برای شفای بیماران استفاده می‌شده. برای مثال: طبل‌ها در مراسم شفا بخش جادوگران و درمانگران نقش مهمی داشته است.

ارسطو می‌گوید: از موسیقی می‌توان در بسیاری از شئون زندگی، تربیت سرگرمی، درمان، خوشگذرانی، تعدیل احساسات و عواطف استفاده کرد. لیکن او موسیقی تعالی بخش را توصیه می‌کند. موسیقی که بر مبنای ملودی و هارمونی الهی که در سرشت انسان است، ساخته و پرداخته شود شفا بخش، تأثیر گذار، سرور انگیز، آرام بخش، پرانرژی، شور انگیز و اندیشه گراست و خلاقیت را شکوفا و متبلور می‌سازد.

ادیان و نژادها بی‌شمارند اما زبان روح یکی است، زبان عشق.

موسیقی نوعی زبان عشق است.

موسیقی، زبان ناگفتنی هاست، زبان احساس و زبان هنر.

موسیقی زبان انرژی هاست و زبان نور است.

کاربرد موسیقی برای درک زیبایی و سلامت زندگی اجتناب ناپذیر است.

در شروع خلقت ملودی عظیمی نواخته شد تا جهان

لیستی، با هارمونی الهی به جهان



فازایی، موسیقی را با سه خاصیت مطرح می‌کرد؛ احساس انگیز، نشاط انگیز، خیالی انگیز که این شرایط می‌تواند به تلفیقی از هر سه خصوصیت بدل شود. تفسیرهای موسیقی به حسب ترکیب فواصل و ریتم دارای ارتعاشات خاصی هستند که این ارتعاشات در سلولهای عصبی احساس و انگیزه‌های را تقویت تضعیف و یا منتقل می‌سازند.

اگر چه فواید درمان با موسیقی از دوران‌های قبل مطرح بوده اما تا قبل از اینکه به‌عنوان یک رشته تخصصی طی سالهای اخیر شناخته شود، درست معرفی نشده بود.

امروزه از تأثیر و فواید موسیقی در مراحل مختلف رشد و زندگی انسان از دوره جنینی تا سالمندی و حتی تأثیر روی گیاهان و جانوران سخن به میان می‌آید.

و از تغییرات آن بر روی سیستم‌های حسی، حرکتی، هیجانی، عاطفی، ترشح غده هیپوفیزی و آگاهی و شناخت فرد بحث می‌شود. تأثیر یک کلمه ادا شده که توسط امواج منتشر می‌گردد به معنی آن کلمه بستگی ندارد بلکه به کیفیت نوسانات امواج منتشره متکی است لذا برای تأثیر یک نت و ملودی، ایجاد نوساناتی با کیفیت صحیح و خوب ضروری است.

زمانی که خسته هستید و یا ناراحت و بیمار، شاید برایتان پیش آمده باشد که به موسیقی





گوش دهید و احساس بهتری از قبل به شما دست دهد. آیا هیچ وقت فکر کرده‌اید چرا؟ مگر می‌شود با موسیقی به درمان پرداخته خوشبختانه باید بگوییم. بله. موسیقی درمانی یک رشته جدید است حدود ۵۰ سال است که به عنوان یک تخصص کلاسیک آکادمیک و حرفه‌ای توسعه یافته برطبق تعریفی که «انجمن ملی موسیقی درمانی»

«NAMT» ارائه داده است. موسیقی موجب تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی می‌گردد. به طوری که درمانگر می‌تواند در یک محیط درمانی، تغییرات دلخواه در عواطف و رفتار درمانجو ایجاد کند و با شرایط و مشکل موجود فرد، فاکتورهای تأثیرگذار را بکار گیرد.

در موسیقی درمانی، موسیقی واسطه‌ای مستقیم برای دستیابی به بهداشت روانی و جسمی افراد با مشکلات گوناگون است. موسیقی درمانی در درمان افرادی که ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب ماندگی ذهنی، تأثیر یافتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی و... داشته‌اند به طور موفقیت آمیزی جواب داده است.

در این روش درمانگر، براساس نیازهای خاص، درمانجو اهدافی را دنبال می‌کند و فنون مختلفی را برای پیشبرد این اهداف بکار می‌گیرد.

برای مثال، آواز خواندن می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کند تا حافظه درازمدتیان را بکار اندازند. نواختن آلات موسیقی با همسالان یا درمانگر می‌تواند مهارت‌های فردی و جمعی را افزایش دهد و کارگردهای اجتماعی را بهبود بخشد.

از همه مهمتر اینکه افراد احساساتشان را در روش مطمئن و لذت بخش بوسیله نواختن موسیقی، گوش کردن به موسیقی و رقصیدن به همراه موسیقی بیان می‌کنند. موسیقی درمانی فقط در خدمت افرادی که دارای انواع مختلف

امروزه از تأثیر و فواید موسیقی در مراحل مختلف رشد و زندگی انسان از دوره جنینی تا سالمندی و حتی تأثیر روی گیاهان و جانوران سخن به میان می‌آید.

موسیقی درمانی در درمان افرادی که ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب ماندگی ذهنی، تأثیر یافتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی و... داشته‌اند به طور موفقیت آمیزی جواب داده است.

ناتوانی‌ها هستند بکار برده نمی‌شود بلکه در شرایط مختلف پزشکی نیز سودمند است. از جمله کاهش فشار روانی یا درد، زایمان، توان بخشی بیماران سکتته‌ای و مبتلایان به بیماریهای پایانه (بیماری‌هایی که علاج ناپذیر و مرگبار هستند) مسأله عمده که در نوع آخر برای درمانگر مطرح است کاهش درد و یافتن راههای ارگانیسمی برای مبارزه با بیماری است.

موسیقی طی سالهای گذشته رشد فزاینده‌ای در کشورهای مختلف جهان داشته است و کارهای درمانی متعددی توسط موسیقی درمانگران صورت پذیرفته است.

اکنون دیگر این امر تأیید شده که اساساً موسیقی در درمان اشخاص مبتلا به وضعیت‌های مختلف پزشکی کارایی بسیاری دارد.

دکتر داریوش صفوت موسیقیدان برجسته معاصر در روزنامه همشهری تاریخ ۲۹/۸/۱۰ نقل کرده است که

مرحوم عبدالحسین شهبازی بیست دقیقه در کنار بستر بیماری که

پزشکان از او قطع امید کرده بودند سه تا نواخت و حال بیمار بهبود یافت.

بسیاری از پژوهشگران به والدین توصیه می‌کنند روزانه حداقل یکساعت برای نوزادان خود موسیقی مناسب پخش کنند، آنان می‌گویند این عمل موجب بهتر شدن وضعیت تغذیه، خواب و افزایش

وزن کودکان خواهد شد. توصیه ما اینست که موسیقی را درست انتخاب کنید. عمیق بشنوید و با موسیقی به پالایش روان و سلامت روح و جسم خود کمک نمایید.

