



گفت و گو با مهناز دژاکام

«آغاز دیپارتمان اندراگوژی موسیقی در آموزشگاه دژاکام؛ تجربه‌ای برای حال خوب در بزرگسالان»

شهاب جعفری

موسیقی برای زیستن؛ نه فقط آموختن

گفت‌وگو با مهناز دژاکام

مدیر آموزشگاه موسیقی دژاکام و مؤسس دیپارتمان اندراگوژی موسیقی

آموزشگاه موسیقی دژاکام سال‌هاست با رویکرد پداگوژی، در زمینه‌ی آموزش موسیقی به کودکان و نوجوانان فعالیتی چشمگیر و مؤثر داشته است. اما امروز، پس از تجربه در تربیت نسل‌های جوان موسیقی‌دان، این مرکز گام تازه‌ای برداشته است؛ گامی به‌سوی آموزش بزرگسالان با نگاهی انسانی‌تر، تأملی‌تر و عمیق‌تر.

دژاکام با تأسیس دیپارتمان اندراگوژی موسیقی، تلاش می‌کند موسیقی را از چارچوب آموزش تخصصی بیرون بیاورد و به عنوان ابزاری برای آرامش، ارتباط و رشد درونی معرفی کند. در این دیپارتمان، موسیقی وسیله‌ای است برای شنیدن زندگی، برای بازگشت به حال خوب، و برای تجربه‌ی جمعی در کنار دیگران. در گفت‌وگوی پیش‌رو، مهناز دژاکام از فلسفه‌ی شکل‌گیری اندراگوژی در دژاکام، از نخستین ورکشاپ آن با عنوان «در کنار هم» و از نقش موسیقی در سلامت روان و

هماهنگی اجتماعی سخن می‌گوید.

دژاکام سال‌ها در زمینه‌ی آموزش موسیقی کودکان و نوجوانان فعال بوده است. چه شد که

به سمت اندراگوژی رفتید؟

بله، ما در دژاکام سال‌ها با رویکرد پداگوژی در حوزه‌ی آموزش موسیقی به کودکان و نوجوانان فعالیت کردیم. و خوشبختانه در این مسیر تأثیرگذار بودیم. اما در تمام این سال‌ها، متوجه شدم بزرگسالان هم با علاقه و نیاز درونی عمیقی به موسیقی نگاه می‌کنند، نه از سر رقابت یا نمایش، بلکه برای آرامش و بازسازی ذهنی. به همین دلیل با همراهی پسر دکت‌ر شهاب جعفری تصمیم گرفتیم فضایی جداگانه برای آن‌ها بسازیم؛ جایی که موسیقی، نه هدف نهایی، بلکه راهی برای زیستن بهتر باشد.

«اندراگوژی موسیقی» دقیقاً به چه معناست و چه تفاوتی با آموزش سنتی دارد؟

«اندراگوژی» یعنی هنر و علم آموزش بزرگسالان. در این شیوه، یادگیری بر پایه‌ی تجربه و آگاهی شکل می‌گیرد. بزرگسالان با ذهنی پر از تجربه، دغدغه و احساس وارد کلاس می‌شوند؛ پس آموزش باید بر مبنای همین واقعیت طراحی شود، نه دستور و تمرین‌های تکراری. در این نگاه، معلم «تسهیل‌گر» است، نه فرمانده. آموزش به شکل گفت‌وگو پیش می‌رود و هر هنرجو بخشی از فرآیند یادگیری است.

هدف از تأسیس دپارتمان اندراگوژی موسیقی در دژاکام چیست؟

هدف ما ساده اما عمیق است: بازگرداندن موسیقی به زندگی. سال‌ها موسیقی در فضای آموزش رسمی، به مهارت فنی محدود شده بود؛ اما ما می‌خواهیم موسیقی را دوباره به‌عنوان زبان انسان معرفی کنیم؛ زبانی برای ارتباط، آرامش و شناخت خود.

در دپارتمان اندراگوژی موسیقی، هر کلاس به تجربه‌ای انسانی تبدیل می‌شود؛ جایی که تنفس، سکوت، ریتم و صدا ابزار خودشناسی‌اند.

درباره‌ی ورکشاپ «در کنار هم» بگویید. این دوره چه تجربه‌ای به شرکت‌کنندگان می‌دهد؟

«در کنار هم» اولین برنامه‌ی رسمی این دپارتمان است. یک ورکشاپ ۹۰ دقیقه‌ای که در آن، موسیقی به بهانه‌ای برای آرام شدن و هماهنگی تبدیل می‌شود. این ورکشاپ چهار بخش اصلی

دارد: مدیتیشن و تنفس، آواز گروهی، ریتم بدن و شنیدار موسیقی.

در هر بخش، هنرجویان یاد می‌گیرند چگونه حضور در لحظه را تجربه کنند، به صدای دیگران گوش دهند و تفاوت‌ها را به هارمونی تبدیل کنند. در پایان جلسه، حس مشترک آرامش و همدلی میان همه شکل می‌گیرد و این دقیقاً همان چیزی است که در جامعه‌ی امروز کم داریم.

آیا این دوره برای افرادی که هیچ پیش‌زمینه‌ای از موسیقی ندارند هم مناسب است؟

کاملاً. در واقع، یکی از هدف‌های ما همین است که موسیقی را از حالت تخصصی و ترسناک خارج کنیم. در این ورکشاپ، کسی قرار نیست ساز بزند یا نُت بخواند؛ فقط کافی است با ذهن باز و صداقت درونی بیاید و گوش دهد. ما باور داریم که هر انسان در درونش صدا و ریتم خودش را دارد.

از نگاه شما، موسیقی چه نقشی در آرامش روان و زندگی اجتماعی دارد؟

موسیقی یکی از طبیعی‌ترین زبان‌های درمان است. ریتم با تنفس هماهنگ می‌شود؛ ملودی ذهن را آرام می‌کند؛ و تجربه‌ی گروهی آواز یا ریتم، حس تعلق و همدلی را تقویت می‌کند. ما در این دوره یاد می‌گیریم که گوش دادن، نوعی عمل اجتماعی است. وقتی یاد بگیریم به صدای دیگری گوش دهیم، در واقع به انسانیت گوش داده‌ایم.

چشم‌انداز آینده‌ی دپارتمان اندراگوژی موسیقی چیست؟

می‌خواهیم این دپارتمان به مرکزی پویا برای پژوهش، آموزش و تجربه‌ی موسیقی در زندگی روزمره تبدیل شود. در آینده، دوره‌های تازه‌ای خواهیم داشت که به تلفیق صدا، تصویر و خلاقیت جمعی می‌پردازد؛ نمایشگاه‌های شنیداری، پروژه‌های گروهی و برنامه‌هایی برای آرامش روان از طریق هنر. به باور من، موسیقی فقط کلاس یا ساز نیست یک روش زیستن است.

اگر بخواهید دوره‌ی «در کنار هم» را در یک جمله توصیف کنید، چه می‌گویید؟

«در کنار هم، تجربه‌ای است برای شنیدن زندگی با گوش تازه نه برای نواختن موسیقی، بلکه برای هماهنگی درونی و زیستن آرام‌تر.»

ورکشاپ «در کنار هم»

موسیقی برای آرامش و معنا در زندگی

دیپارتمان **آندراگوژی** موسیقی آموزشگاه دژاکام

با هدف ترویج حال خوب و همدلی در بزرگسالان برگزار می‌کند:

تجربه‌ای از موسیقی، نه برای
یادگیری تخصصی بلکه برای
آرامش، هماهنگی و شنیدن
خود.



آموزشگاه موسیقی دژاکام

تاریخ: دوشنبه ۵ آبان

زمان: ساعت ۷ شب

ثبت نام: ۰۹۱۶۲۵۰۴۰۱۱

مدیتیشن و تنفس - آرامش ذهن

آواز گروهی - هم صدایی و همدلی

ریتم و بادی پرکاشن - انرژی و توازن

شنیدار موسیقی - تأمل و معنا

در کنار هم! جایی که موسیقی شنیده نمی‌شود بلکه زندگی می‌شود

تیم مدرسين ورکشاپ در کنار هم

ديارتمان اندراگوژی موسيقي آموزشگاه درآكام



مهناز درآكام - موسيقي و زندگي

شهاب جعفري

فلسفه‌ي شنيدار / صدا و تصوير

غزل زنده‌روح

ريتم و بادي پرکاشن

نگار غضنفرپور

تنفس و مديتيشن

سمانه وزيري

آواز گروهی و هم‌صدایی

