

# روند شکل‌گیری درمان از طریق موسیقی

گردآوری: سلام ریاضی  
موزیک تراپیست



کسی که به اعماق معانی موسیقی من راه یابد، از بند تمام بدبختی‌هایی که مردمان را به دنبال خود می‌کشد آزاد خواهد بود. "بتهوون"

## گفتاری بر موسیقی

موسیقی را اگر یک زبان گفت‌وگو بپنداریم؛ مانند تمامی زبان‌ها آفریده‌ی اجتماعی است. آفریده‌ی که مسیری را برای بیان احساس و عواطف درونی باز می‌کند و با شگفتی رنگ صداها تأثیری درمانی و شفابخش را متوجه می‌سازد.

## گفتاری بر درمان

افلاطون به طبیبان یونانی می‌گفت که جزء هیچ گاه نمی‌تواند سالم باشد، مگر این که کل سالم باشد. افلاطون دریافت که تفاوت میان شفا و درمان در این است که شفا به کامل گرداندن کل وجود آدمی به جان و روح و جسم اطلاق می‌شود، حال آن که درمان به معنای حذف یا التیام آنی بیماری است.

## درمان با موسیقی

بشر همواره به قدرت شفابخشی موسیقی اعتقاد داشته و با ریتم طبل‌ها، زنگ‌ها و رقص، تمناها و نیایش‌هایی با تکرار موزون وردها، شفا و درمان را به وجود برده است.

در آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، آفریقا، آسیا؛ ریتم طبل‌ها نقش مهمی برای جادوگردان و درمانگران در انواع مراسم شفابخشی داشته‌اند. در فرهنگ‌های دیرینه، شمن (دانای افسونگر) رهبر موسیقی، طبیب و روحانی قبیله بود. شمن از موسیقی در ارتباط با معجزه و مراسم مذهبی به منظور خروج امراض از جسم بیماران استفاده می‌کرد.

در باور آنها، شمن‌ها با اجرای خاصی از طبل‌ها، با خدایان تماس برقرار می‌کردند. بدین طریق بین زمینیان و آنها که در آسمان‌ها بودند و موجوداتی که در قسمت زیرین زمین قرار داشتند، ارتباط برقرار می‌شد. شمن با مراسم و تشریفات توأم با ریتم طبل‌ها، زنگ‌ها، حرکات و رقص و خواندن سرود سطح هوشیاری و خلسه‌ی ناشی از تغییر خودآگاهی را هدایت می‌کرد، که در پی آن موجب شفا و رفع ناراحتی و بحران می‌شد.

## تمدن‌های پیش از میلاد مسیح

• بین‌النهرین

در اینجا، موسیقی و درمان با معبد و مراسم مذهبی گره خورده بود. آنها از زنگوله‌ها در موسیقی تشریفاتی مذهبی برای تسخیر روح شیطانی استفاده می‌کردند و تمنا و نیایش‌های آنها با تکرار موزون وردها همراه بود.

• مصر

آنان موسیقی را دارای نیروی جادویی و شفا بخش می‌دانستند و در آیین‌های مذهبی خود از موسیقی در درمان بیماران استفاده می‌کردند. آنها معتقد بودند که موسیقی نشانه‌ی از صداها و موجودات دیگر است و هر نوت آن قدرت جادویی دارد. همچنین مصریان برای احضار روح خدایان به اجرای موسیقی می‌پرداختند...

• چین

آنان از موسیقی در خدمت اعتدال روحی و جسمی و نیز متعالی کردن عواطف بهره می‌گرفتند. در قرن دوم قبل از میلاد، در چین درباره "ارتباط موسیقی و روح بشر و کاربرد موسیقی به منظور القای اعتدال" تحقیقاتی جامع شده است.

• هند

آنها معتقد بودند هرگونه اشتباه در آهنگ و تلفظ آن، توازن جهان را به هم می‌زند. سامانه‌های (سیستم‌های) منظم آهنگینی به نام "راگا" را با ارتقاء و تعالی عواطف و خلیقات روانی مرتبط می‌دانستند و معتقد بودند که راگا، امیال عاشقانه را به لطافت طبع، غم، غضب، شجاعت، ترس، نفرت، حیرت، صلح، آسایش و آرامش تغییر حالت می‌دهد.

• یونان باستان

آنها معتقد بودند که بیماری‌ها، نتیجه‌ی نبود هارمونی در وجود فرد است، زیرا موسیقی با قدرت روحی و اخلاقی خود می‌تواند در برگرداندن هارمونی و نظم و در نتیجه، احیای سلامتی فرد مورد استفاده قرار گیرد. در این زمان دریافته‌اند که موسیقی آثار قابل پیش‌بینی در هدایت و عواطف بشر دارد و از آن در درمان و همین‌طور پیشگیری از بیماری‌ها استفاده کردند.

یونانی‌ها از برنامه‌های موسیقایی و دراماتیک برای تصفیه و پالایش احساسات استفاده می‌کردند.

• روم باستان

اسکلیپیداس پزشک رومی جنون را با اصوات هارمونیک، درمان و افراد سرکش را با تغییر در موسیقی یا نواختن آهنگی خاص آرام می‌کرد.

سلسیوس می‌نویسد که اصوات در دور ساختن افکار مایخولیایی ناشی از بعضی بیماری‌های روانی مورد استفاده قرار گرفته است.

در این سرزمین افرادی با موسیقی ارگ، نوای فلوت‌ها و تمرینات آوازی جنون را درمان می‌کردند. از درمان‌های دیگر در این دوره می‌توان به مارگزیدگی، طاعون و بیخوابی اشاره کرد.

پیداست که در تمدن‌های کهن، موسیقی در مبحث طب، سلامت روان و حالت‌های خوشی و سرخوشی مورد توجه بوده است.

### بعد از میلاد مسیح

• قرون وسطی

در این دوره، کلیسا بر زندگی مردم نفوذ داشت و به اثرگذاری موسیقی بر شکل‌گیری شخصیت، اخلاق و رفتارهای معنوی افراد تاکید می‌کرد. از نظر کلیسا، بعضی از فرم‌های موسیقی نامناسب بودند و پیامدهای شرک آمیز داشتند و آنها را برای حالات روانی و اخلاقی مضر می‌دانستند. موسیقی در خدمت دین بود و ذهن را برای تعلیمات مذهبی و افکار مقدس آماده می‌کرد. بر حسب الهیات رایج در قرون وسطی و برداشت‌های مذهبی کلیسا، مرض برآمده از گناه بود. در نتیجه دین و موسیقی مذهبی، قسمت مهمی از روش درمانی قرون وسطی را تشکیل داده بود.

در این دوران از سرودهای مخصوص در درمان سرماخوردگی و دیگر ناخوشی‌ها استفاده می‌شد. همچنین موسیقی برای شخصیت‌های مقدسی ساخته شد که مردم اعتقاد داشتند این افراد مقدس آنها را شفا می‌دهند. همچنین آهنگسازان دربار، برای تسکین و کمک به بیمار آهنگ‌های ویژه‌ای تنظیم می‌کردند. بطور مثال بیماری عجیبی در آن روزگار رایج بود به نام "تارانتیسیم" که به اعتقاد مردم فقط با موسیقی و رقص مداوم می‌شد.

• رنسانس

در این دوره نظریه پردازان جهان شناسی، پزشکی و موسیقی به موضوع نقطه‌ی پیوند موسیقی و طب پرداختند.

مینا براساس توازن و همسویی چهار طبع صفاوی، دمو، بلغمی، سودایی با چهار عنصر طبیعی آتش، هوا، آب، خاک و چهار بازه‌ی صدای انسان سوپرانو، آلتو، تنور و باس قرار داده شد. از آن پس، جدولی تنظیم شد که موسیقی را به عنوان دارویی برای پیشگیری از بیماری معرفی می‌کرد و این جدول مورد تایید درمانگران آن دوره قرار گرفت. در آن زمان، اعتقاد بر این بود که موسیقی مقاومت انسان را در مقابل امراض بیشتر می‌کند، امری که شاید در زمان شیوع طاعون اهمیت حیاتی داشت.

• باروک

در طول دوره‌ی باروک، پزشکان درباره‌ی تاثیر موسیقی بر درمان بیماران به نگارش مطلب پرداختند. رویکرد عمومی فلسفی در مواجهه با علم طب و تاکید بر محور چهار طبع و تلاش در ساختن آهنگ برای برانگیختن امیال و عواطف، به تشکیل جلساتی در زمینه‌های موسیقی و پزشکی منجر شد. در این دوره، موسیقی با حفظ اهمیت خود، به عنوان امداد پزشکی برای خانواده‌های سلطنتی مورد توجه بود.

از قرن هفدهم به بعد، درباره‌ی تاثیر روانی موسیقی مطالب زیادی نوشته شد. در این دوره، نویسندگان جامعه‌ی علمی کوشیدند تا به رد افسانه‌هایی پیرامون تاثیر درمانی موسیقی بپردازند.

• قرن هجدهم و نوزدهم

در اواخر قرن هجدهم، انتقادهای از ادعای موسیقی درمانی شروع شد.

در طول قرن نوزدهم، استفاده از موسیقی درآموزشگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی نابینایان و ناشنوایان در آمریکا افزایش یافت. همچنین در اواخر این قرن، استفاده از موسیقی برای درمان بیماران روانی افزایش پیدا کردند.

به عنوان مثال، در این دوره از موسیقی در پاکسازی رویاهای مشوش بیماران استفاده می‌کردند و با تصفیه کردن ذهن بیماران، آنها را قادر می‌ساختند تا در ساعات بیداری‌شان به کارهای مؤثر بپردازند.

گرچه این آزمایش نتایجی در پی نداشت اما موسیقی درمانی، باعث ایجاد نگرش‌هایی تازه شد و کمک کرد تا راه برای آزمایش‌های علمی دیگر گشوده شود.

در این دوره، حوزه‌ی فعالیت‌های موسیقی و پزشکی تا اندازه‌ی از یکدیگر جدا افتاد.

مقالات زیادی در این دوره نوشته شد، اما موسیقی درمانی فقط در مواردی مشخص و محدود مورد استفاده قرار گرفت و نه به عنوان نظریه و فلسفه‌ی درمان پزشکی عمومی.

اما همین فعالیت‌های محدود، زمینه‌ی ایجاد حرفه‌ی موسیقی درمانی را برای قرن بیستم فراهم آورد.

• قرن بیستم

با جهش فناوری در قرن بیستم، تجربیات آزمایشگاهی بر انسان و حیوان نشان داد که تغییر در واکنش‌های جسم، به نوع موسیقی و صداهای پیرامونش مرتبط است.

در این دوره، اختراع ضبط صوت نیز، امکان استفاده از موسیقی در بیمارستان‌ها را افزایش داد و نوارهای موسیقی برای تفریح، راحت خوابیدن، آرام کردن، کاهش ترس از جراحی، بی‌حسی، بی‌دردی و همین‌طور در درمان اختلالات شنوایی و گویایی و در طول جنگ اول جهانی برای مداوای مفاصل و ماهیچه‌های صدمه دیده در جنگ بکار گرفته شد.

### تاثیر موسیقی بر انسان

با نگاهی به تاریخ ارتباط انسان و موسیقی درمی‌یابیم که موسیقی و صدا روی ما در سطوح مختلفی اثر می‌گذرد. به بیانی دیگر، هر سلول بدن، به نوعی تشدید کننده‌ی صداست. سلول‌های تشکیل دهنده دستگاه و اعضای بدن، هر یک طنین مخصوص خود را دارند. درصدی از فعالیت‌های بدن، از طریق ذهن ناخودآگاه کنترل و تعدیل می‌شود. ذهن ناخودآگاه ما سطوح فراوانی دارد. این سطوح مختلف، عملکرد مختلف دستگاه‌ها، اندام‌ها و فعالیت‌های بدن را هدایت می‌کنند و نسبت به تن‌ها، آواها، سازها و تحرک‌های مختلف موسیقی عکس‌العمل نشان می‌دهد.

هر چه بیشتر در معرض موسیقی قرار بگیریم از فواید تأثیر آن نیز بیشتر بهره خواهیم برد. وقتی موسیقی به نظر ما خوشایند می‌آید، نشانگر آن است که این موسیقی برای ما خوب است. ما باید به خوشایند گوشمان اعتماد کنیم.

تاثیر هر موسیقی روی هر فرد متفاوت است و حصول آرامش و ارتباط برقرار کردن با قطعه‌ی موسیقی مشخصاً فردی‌ست. بسیاری از مردم موسیقی‌های عامه پسند را می‌شنوند و با آن احساس راحتی می‌کنند ولی آنچه روی می‌دهد، پرت شدن حواس است. این موسیقی آن چنان نفعی برای سلامتی ندارد و مانند بسیاری از صداها می‌تواند خطرناک باشد. شاید از برخی صداها احساس ناراحتی نکنیم ولی ممکن است آن صدا، مایه‌ی آزرده‌گی بدن شود. این حالت را هنگامی می‌توانید تجربه و حس کنید که یکی از این صداهای اضافی که دیگر آن را از روی عادت نمی‌شنوید ناگهان قطع شود مثلاً زمانی که یخچال منزل شما خوب کار نمی‌کند یا موتور برقی که در نزدیکی شما روشن است،

## بیوموزیکولوژی

ابوالفضل زنده بودی (چکاد)

بیوموزیکولوژی، نظامی است که بخشی از آن به پژوهش در علم بیولوژی نوین می‌پردازد. بیوموزیکولوژی به معنای زیست‌شناسی موسیقی است. در واقع، بیوموزیکولوژی به دنبال کشف ریشه‌های موسیقی و تأثیرات زیست بر موسیقی و موسیقی بر زیست است. در مورد پیدایش موسیقی سه نظریه کلی وجود دارد:

- ۱- موسیقی از سخن (زبان) به وجود آمده،
- ۲- سخن (زبان) از موسیقی بوجود آمده،
- ۳- موسیقی و زبان هر دو سبب تکامل یکدیگر شده‌اند.

اما بیوموزیکولوژی به سه دسته تقسیم می‌شود: موزیکولوژی تطبیقی؛ موزیکولوژی تکاملی یا تحولی؛ نوروموزیکولوژی یا موسیقی‌شناسی اعصاب. در اینجا به هر کدام از سه دسته بطور جداگانه می‌پردازیم:

### • موزیکولوژی تطبیقی

این نوع موزیکولوژی به بررسی ریشه‌های موسیقی، وجود سیستم‌ها و رفتارهای موزیکال موجودات می‌پردازد. داروین ریشه‌های موسیقی را تمایل موجودات زنده به جفت‌گیری می‌داند. بیوموزیکولوژیست‌ها، ریشه‌های موسیقی را در تقلید از صدای پرندگان و حیوانات، صدای زوزه‌ی باد و اثرپذیری موسیقی از زیر و بمی زبان جستجو می‌کنند.

### • موزیکولوژی تکاملی یا موسیقی تحولی

تغییرات در شکل ظاهری مغز در ارتباط با تکامل رفتار و قدرت دریافت، از جمله عناصر سودمند در شناخت دنیای فیزیکی و بیرونی است. پرندگان و پستانداران ظرفیت ذهنی و مغزی خود را نسبت به عناصر اطلاعاتی جریان خارج افزایش داده‌اند. این ظرفیت تکاملی مربوط به نیروی مشاهده و ادراک است. شکی نیست این ظرفیت تکاملی در پی تکامل سیستم عصبی به وجود آمده است. تکامل مغز در پستانداران در ارتباط با تکامل نیوکورتکس است. در تکامل سیستم عصبی، جهش ژنتیکی مقوله‌ی بسیار حائز اهمیت به‌شمار می‌رود. ارتباط میان سطوح حسی مختلف بعضی ژنتیکی است و بعضی اکتسابی. در شرایط ژنتیکی گاهی ممکن است وجوه محیطی نیز موثر باشند مثل کیفیت‌های موجود در طبیعت که با رشد سلولی همراه است و در شرایط اکتسابی، عامل اصلی طبیعت و زیستگاه است. مرگ سلولی در عرصه‌ی تکامل اهمیت دارد. وقتی در دوره‌ی تاریخی در عضوی از بدن موجودی زنده مرگ سلولی اتفاق می‌افتد آن عضو از چرخه‌ی بدن موجود خارج می‌شود و حتی در نسل‌های بعد هم ممکن است موجود فاقد آن عضو شده باشد و در نتیجه این مرگ سلولی باعث جهش ژنتیکی شده است. دو دیدگاه برای ارائه‌ی تعریفی جامع و علمی از انسان بیش از سایر تعاریف مورد توجه قرار گرفته است. در دیدگاه اول که دیدگاهی زیست‌شناسانه است شاخص‌های جسمانی انسان را به عنوان محور تعریف برای انسان در نظر گرفته‌اند یعنی انسان چنین تعریف می‌شود: پستانداری که روی دو پا راه می‌رود و دارای ۲۳ جفت کروموزوم است. دیدگاه دوم بیشتر دیدگاه علمای علوم انسانی را مورد نظر دارد و می‌گوید: انسان موجودی است با فرهنگ. در واقع تأکید بر فرهنگی بودن جامعه‌ی انسانی است که این جامعه را از سایر جوامع مجزا می‌کند. از دیدگاه اول که دیدگاهی زیست‌شناسانه است انسان قدمتی حدود ۴ میلیون سال دارد و از دیدگاه دوم قدمتی حدود ۲/۵ میلیون سال. در قدیمی‌ترین اسکلت‌های به دست آمده از انسان اولیه و مقایسه آن با انسان‌های دوره‌های بعد و حتی انسان‌های امروزی تغییرات جسمانی قابل توجهی مشاهده شده است. مطالعات علمی نشان می‌دهد این تغییرات فیزیکی با هدف تطبیق با محیط و از طریق جهش‌های ژنتیکی به وجود آمده است. ویژگی‌های قدیمی‌ترین

شما پس از چندی به صدای آنها خو می‌گیرید. در این وضعیت اگر چه از صدای آنها دیگر ناراحت نمی‌شوید، اما بدن شما در حال واکنش نشان دادن به آنهاست. هنگام قطع این صدای اضافی، شما ناگهان احساس راحتی می‌کنید. انگار باری از دوش شما برداشته‌اند. شواهد نشان می‌دهد که این گونه اصوات آلودگی صوتی با ایجاد فشار خون بالا، تنش و عدم تمرکز رابطه‌ی مستقیم دارد.

• صدای من  
صدای انسان قادر است بدن خود را از درون نوازش دهد، الزاما همیشه نیاز به استفاده از صداهای بیرونی نیست؛ صدای شما به عنوان شفاف‌بخشی همیشگی در دسترس بدن شماست.  
همزمان با خواندن، افکار ما انرژی‌مان را مضاعف می‌کند و این انرژی را به قسمت‌های درونی بدن می‌فرستد. ما می‌توانیم از اصوات برای ایجاد توازن در کل سیستم فیزیولوژی یا ناحیه‌ی از بدن استفاده کنیم و با بکارگیری قدرت بیان و کلام با اشکال مختلفی چون زمزمه کردن و دم گرفتن، به دستگاه‌های مختلف بدن توازن و هماهنگی ببخشیم.

موسیقی درمانی را چه گونه می‌شود تعریف کرد؟

موسیقی درمانی، ترکیبی است از علوم پزشکی، روان‌شناسی و موسیقی که روند بهبود و رفع اختلالات جسمی و روحی را تسریع می‌بخشد. موسیقی درمانی از خانواده‌ی درمان‌های بدون کلام به شمار می‌رود.

موارد حایز اهمیت:

- عنصر کلیدی موسیقی درمانی، کمک به شخص است و مسئله‌ی زیبایی شناختی موسیقی به عنوان محور اصلی مطرح نیست.
- موسیقی درمانی فقط مختص افراد بیمار نیست، بلکه می‌تواند اعتماد به نفس، روابط اجتماعی، مهارت‌های ذهنی و دیگر توانایی‌های فرد سالم را ارتقا دهد.
- صدا و موسیقی درمانی می‌تواند برای هر فرد به کار رود. هیچ دانش خاص یا تعلیم قبلی برای شخص مراجعه کننده ضرورت ندارد.
- نشست موسیقی درمانی، به شکل فردی یا گروهی برگزار می‌شود. افراد حاضر، اقدام به اجرای موسیقی با سازهای گوناگون می‌کنند و موزیک تراپیست، نقش حساس همراهی کننده و جهت دهنده را دارد.
- در اروپا، اجرای موسیقی در نشست موسیقی درمانی براساس سیستم بداهه‌نوازی است. چنانکه شرکت کنندگان از نظر روحی و جسمی حاضر به نواختن نباشند، این مهم را موزیک تراپیست به تنهایی بر عهده می‌گیرد.
- موسیقی درمانی به سه روش کلی انجام می‌گیرد:  
فعال: درمانگر و مراجعه کننده(گان) با یکدیگر به اجرای موسیقی می‌پردازند.  
غیرفعال: درمانگر به اجرای موسیقی می‌پردازد و مراجعه کننده(گان) نقش شنونده را دارند.  
درون فعال: مراجعه کننده(گان) به اجرای موسیقی می‌پردازد و درمانگر نقش شنونده را دارد.
- نشست موسیقی درمانی حدود یک ساعت زمان لازم دارد که می‌توان در آن از امکان رایحه، حرکت بدن و رنگ استفاده کرد.
- هیچ نظریه یا شیوه‌ی درمانی بی وجود ندارد که تمام پاسخ‌ها را برای انواع موقعیت‌های بشری دارا باشد.

معتقدم موسیقی تحول در اندیشه به وجود می‌آورد و انسان مادامی که الگوهای اندیشه منفی خود را که مسبب اختلال است رها نکند، به سوی شفا سوق نمی‌یابد. موسیقی در رسیدن به مرحله‌ی تحول اندیشه و روان مؤثر است. هر یک از ما می‌توانیم آگاهانه روشنایی انرژی و سلامتی موسیقی را هر چه بیشتر به کار گیریم و انسان‌ها را نیز از آن بهره مند سازیم.

ساز کنار دستت را به صدای بیابور تا تو هم به اعجاز "طنین" پی ببری.

\* توضیح: بخشی از این مقاله با همین عنوان در شماره ۸۱ نشریه به اشتباه و بصورت ویرایش نشده به چاپ رسید که لازم گردید کامل و ویرایش شده آن بازنشر شود.