

مجله موسیقی

دی و بهمن ماه ۱۳۴۵

شماره ۱۰۸ دوره سوم

تأثیر موسیقی در درمان بیماری‌ها و کار انسانی

از دکتر سیمین خدیوی (رجالی)

در سالهای اخیر از موسیقی در درمان بیماری‌ها و افزایش کارآمدی افراد در کارگاهها و کارخانه‌ها بیش از پیش بهره‌جویی می‌شود. اما متأسفانه هنوز در این زمینه بررسی عینی و علمی دقیق کافی که درجه تأثیر موسیقی را در درمان و کار بطور دقیق معین کند، وجود ندارد. تنها این اصل که موسیقی می‌تواند در پدیده‌های نفسانی مؤثر باشد مورد هیچگونه شك و ابهامی نیست.

همچنین تردید نباید داشت که موسیقی در پویش « Process » های بدنی و فیزیولوژیک نیز سخت مؤثر است و در سالهای اخیر با اختراع وسایل جدید توانسته اند تأثیر وزن (ریتم) و لحن (تن) را در فشارخون و نبض و حرکات تنفسی و دیگر فعالیت‌های بدنی مطالعه کنند .

دیسرنس (Diserens) و فین (Fine) در کتاب خود بنام روانشناسی موسیقی ، با استفاده از آزمایشهای حدود سال ۱۹۳۰ درباره تأثیر موسیقی در پویش‌های فیزیولوژیک با این نتیجه می‌رسند که « موسیقی متا بولیسم بدن را بالا می‌برد ، به انرژی ماهیچه‌ها می‌افزاید ، حرکات تنفسی را تند می‌کند و نظم آن را مختل می‌سازد . و نیز در فشارخون و ترشحات داخلی تأثیر می‌گذارد . » با در نظر گرفتن این موضوع که انسانها متفاوتند ، تأثیر موسیقی هم در انسان‌ها یکسان نیست . ولی بطور کلی می‌توان نتیجه فوق را پذیرفت و بر آن شد که موسیقی در متا بولیسم بدن مؤثر است و می‌تواند جنبه درمانی داشته باشد . با آن که از دیرباز موسیقی برای درمان روانی و بدنی بکار برده شده است ، تاکنون خصوصیات درمانی موسیقی بدرستی سنجیده نشده است . علت این موضوع شاید این باشد که تا بحال درمان با موسیقی بیشتر در بیمارستانهای روانی دولتی که متراکم و دچار کمبود جا هستند انجام گرفته است و چون این بیمارستانها مجبورند که بیماران را هر چه زودتر مرخص کنند ، تحقیقات و آزمایشهای وسیع و دقیق در مورد درمان با موسیقی کمتر امکان یافته است . در واقع می‌توان گفت که تنها در این چند سال اخیر است که در این زمینه تحقیقات نسبتاً دقیقی صورت گرفته است . اولین دوره تربیت متخصص این رشته در سال ۱۹۴۲ در دانشگاه دولتی میشیگان آغاز گردید .

از موسیقی هم در درمان‌های بدنی بهره‌جویی می‌شود و هم در درمان‌های روانی . در حین تمرین‌های روزانه عضلات و مفاصل‌ها که در فیزیوتراپی لازم می‌آید و بسیار خسته‌کننده است ، پخش موسیقی مناسب از خستگی شنوندگان می‌کاهد . از این گذشته برای صدماتی که به پا وارد شده رقص مفید است و برای تقویت انگشتان نواختن پیانو و برای تقویت عضلات گلو و صورت نواختن یکی از سازهای بادی توصیه می‌شود . هم اکنون این نوع درمان‌ها معمولاً در

بیمارستان‌های کشورهای مترقی صورت می‌گیرند .

از موسیقی در درمان‌های روانی می‌توان بهره‌جویی‌های فراوان‌تری کرد .
موسیقی به بیماران روان‌پریش (پسیکوتیک) که با دنیای واقعی بیگانه شده‌اند ،
کمک می‌کند تا بتوانند با واقعیت آشتی کنند . روان‌پریش‌ها معمولاً مایل به
سخن‌گوئی نیستند و نسبت به پیرامون خود بی‌اعتنا هستند . اما دیده شده‌است
که در موارد بسیار به موسیقی رغبت نشان داده‌اند و با موسیقی خاموشی را
رها کرده‌اند . در این‌گونه موارد «آلت‌شولر» (Altshuler) می‌گوید که
«نوع موسیقی باید تا آنجا که ممکن باشد با تحرك و شور روانی بیمار متناسب
باشد . بطور مثال برای بیماران «مانیک» که جنبش و حرکت زیاد دارند باید
در ابتدا موسیقی زنده و پرشوری بکار برد تا نظر آنان جلب بشود ولی بعد از
این مرحله باید به تدریج در نوع موسیقی تغییراتی داد و موسیقی ملایم و آرامی
برگزید ، باین امید که بوسیله موسیقی بتوان تغییراتی در روحیه آنان پدید
آورد . برعکس باید برای بیمارانی که مبتلا به افسردگی (Depression)
هستند ، در ابتدا موسیقی آرام و ملایمی بنوازیم و بعد از جلب توجه آنان بتدریج
آنها را به موسیقی زنده و مهیج‌تری تبدیل کنیم ، تا در تغییر روحیه افسرده بیمار
مؤثر واقع شود.»^۲

یکی دیگر از سودهای درمانی موسیقی پدید آوردن احساس آسودگی و
آرامش است در بیمار . معمولاً وقتی انسان به آثار مورد علاقه خود گوش می‌دهد
احساس لذت می‌کند و حالت مطبوعی به او دست می‌دهد که این وضع در مورد
بیماران روانی نیز مصداق دارد . و از این گذشته به بیماران یاری می‌کند که
زمان را به خوشی بگذرانند و کمتر خسته شوند . تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد
که بین احساس لذت و استراحت ارگانیک و نیز بین خستگی و احساس الم
رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد . از این رو باید مخصوصاً در هنگامی که بدن
ما محتاج استراحت است به موسیقی ناآشنا و غیر مطبوع گوش ندهیم .^۳

فایده دیگر موسیقی در زمینه درمان تأثیر آن در شخصیت بیماران روانی
و اجتماعی کردن آنان است . بیماران روانی که معمولاً از حیث روابط اجتماعی

و مردم‌داری، افرادی ناتوان هستند، بوسیله رقص‌های گروهی و آوازهای جمعی از انزوا بیرون می‌آیند و دست کم بطور موقت اجتماعی می‌شوند. همچنین اگر بیمار در زمینه شناخت یا نواخت پیشرفت کند و چیزی بیاموزد، این امر عملاً بر ارزش اجتماعی او در بین دیگران و در نتیجه بر اعتماد او به خود می‌افزاید و در بهبود او مؤثر می‌افتد. در این صورت باید کاری کرد که بیماران به طور فردی و جمعی به نمایش شخصیت خود پردازند و در بیمارستان کنسرتی به وجود آورند.

فایده دیگر موسیقی این است که می‌توان به وسیله آن بیماران را به هنگام درمان‌های دشوار و حتی عمل‌های جراحی تا حدودی از خود و رنج خود غافل ساخت.

با وجود آنکه تندرستان و بیماران تقریباً بیک طریق نسبت به موسیقی واکنش می‌کنند، باز باید قبلاً هر یک از انواع موسیقی را سنجید و ارزش درمانی آن را برای هر یک از انواع بیماری به دقت تعیین کرد. اما متأسفانه تا کنون عواطف و امیال و ذوق شخص درمان‌کننده یا پزشک در انتخاب آهنگهای مورد استفاده در درمان دخالت داشته است. چنانکه یکی از درمانگران، براون « Brwon » برای سردردهای شدید عصبی چهار قطعه شامل آهنگهای کلاسیک مانند راپسودی مجارستانی شماره یک از «لیست»، الری از « مندلسون »، دون ژوان از « موزار »، افسانه‌های هوفمان از « باخ »، فیدلیو از « بتهوون »، پرنس ایگور از « برودین » و همچنین آهنگهای معمولی و مورد پسند مردم از قبیل آهنگ می‌سی‌سی‌پی اثر « گروف »، آمریکائی در پاریس از « گرشوین » و از آهنگهای جدید و مدرن سویت ماسکرااد از « چاچا پوریان » و نقاشی لینکلن از « کوپلند » را بکار می‌برد.^۴

«ارینگتن» توصیه می‌کند که پیش از درمان با الکتروشوک آهنگهای زیرین پخش شود: لارگو کنسرتو در A از باخ، موومان دوم سونات مهتاب اثر بتهوون و موومان دوم سنفونی ایتالیائی از مندلسون و موومان دوم کنسرتو شماره دو اثر راخمانینف. وی معتقد است که باید پس از عمل الکتروشوک یعنی

در موقع بیدار شدن بیمار آهنگهای دیگری مانند والسهای شوپن در A و C را برای بیمار نواخت. ۵.

«ساگارمان» (Sugarman) بر آن است که فشارخون هیجانی زیاد، بوسیله آهنگهایی مانند کنسرتو ویولون در D از باخ و سونات پیانو از بارتوک و سویت باله دریاچه قو اثر چایکوفسکی پائین می آید^۶. «هیلارد» برای رفع رشک و بدگمانی «کانتاتا نمره ۲۱ باخ و کوارتت شماره ۵ بارتوک و نوکتورن شوپن در D و ...» را توصیه می کند. ۷.

«ژارد» ادعا می کند که خشم را با کانتاتا شماره ۲ اثر باخ و سونات مهتاب بتهوون و سونات D از «پرو کفیف» اضطراب را با مازورکاها و پرلودهای شوپن و والسهای اشتراوس زایل می سازد. ۸.

اینگونه تجویزها نمونه‌هایی است که در کتابهای موسیقی درمانی دیده می شوند. این تجویزها البته تا حدود زیادی زاده عقیده و سلیقه خصوصی درمانگرانند و سنجش نتایج آنها به طرق علمی هنوز صورت نگرفته است. با این همه شکی نیست که رابطه‌ای منطقی بین موسیقی و تغییر رفتار انسانی وجود دارد و تحقیقات علمی بعدی بهتر اهمیت موسیقی را در درمان و تغییر رفتار انسان‌ها نشان خواهند داد.

در آزمایشگاههای روانشناسی در سالهای اخیر آزمایشهای دقیقی در مورد تأثیر موسیقی در کار افراد بعمل آمده است. «دیسرنس» و «فین» بسیاری از این آزمایشها را در کتاب خود شرح می دهند^۹ و بطور کلی باین نتیجه می رسند که «موسیقی از ملال خاطر می کاهد و موجب می شود که خستگی دیرتر عارض افرادی که سرگرم کار هستند بشود، موسیقی لذت تلقین پذیری انسان را تخفیف می دهد، در حواس و آستانه آنها تأثیر و واکنشهای عضلانی را تقویت می کند.» تحقیقاتی نیز در زمینه تأثیر موسیقی در کار حافظه و امر خواندن و ماشین نویسی کردن شده است. بطورمثال «جنسن» (Jensen) تأثیر موسیقی جاز و سرودهای سوگواری را در ماشین نویسی بررسی کرده است و چنین نتیجه

گرفته است که جاز تأثیری در سرعت نوشتن ندارد ولی بر شماره خط‌ها می‌افزاید و در عوض « سرودهای سوگواری » سرعت نوشتن با ماشین را کم می‌کند ولی در خطا تأثیری ندارد . ۱۰

« وایت لی » (whitely) نیز معلوم کرده است که موسیقی تأثیری اندک در یادگیری و حفظ مطالب دارد . ۱۱ . اشخاص مسن در موقع مطالعه و یادگیری غالباً بر اثر استماع موسیقی دچار آشفتگی خاطر و تنش عضلانی می‌شوند . اما بسیاری از جوانان عصر ما خو کرده‌اند که در حین شنیدن موسیقی به آموختن درسها بپردازند . هر گاه کسی چنین خو کرده باشد ، چه بسا که موسیقی بر نیروی درس خواندن او بیفزاید . بنا بر آزمایشی که « هال » کرده ، روشن شده است که درس خواندن و مطالعه همراه با موسیقی برای ۶۰ درصد دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان نتایج مثبتی داشته و بر سرعت و دقت آنان افزوده است . سودمندی موسیقی برای کسانی که در کارخانه‌ها گرفتار کارهای تکراری و خسته‌کننده هستند با ثبات رسیده است . همچنین کسانی که به کارهای غیر تکراری سرگرمند و نیازمند به فعالیت و کوشش عقلی فراوان نیستند از موسیقی فایده عملی می‌برند . اما ممکن است موسیقی در کارهای عالی عقلی موجب تشتت فکر شود و نتایجی منفی به وجود آورد . بی‌گمان چنانکه گفته شد نوع موسیقی باید به فراخور نوع کار و وضع کارگر انتخاب شود . بطور مثال موسیقی که در دفاتر مهندسی بکار برده می‌شود باید نرم‌تر و آرام‌تر و کم‌شورتر از نوع موسیقی‌ای باشد که در کارخانه‌ها و همراه با کارهای تکراری مورد استفاده قرار می‌گیرد . بطور کلی موسیقی پر حرکت و مهیج برای کارهای پر حرکت و موسیقی ملایم برای کارهای دقتی و سبک مناسب است .

از مجموع مطالعاتی که در زمینه تأثیر موسیقی در فعالیت‌های روانی و ذهنی و عینی و نیز در درمان بیماریها صورت گرفته است چنین برمی‌آید که به زودی با کشف حقایق جدید ، بر قدرت و اهمیت موسیقی افزوده خواهد شد و چه بسا که انقلابی در تداوی بسیاری از امراض جسمی و روحی پدید خواهد آمد .

فهرست ماخذ :

- 1 C. M. Diserens and H. Fine,
A Psychology of Music, Cincinnati, 1939, P. 253
- 2 L. M. Altshuler; :: Rational Music - Therapy of the
Mentally Ill. :: Mus. Teach. Nat. Assoc-proc . 1939
P. 153 - 157
- 3 W. C. Middleton ; The Effect of Music on Feeling
of Restfulness - Tiredness , and Pleasantness —
Unpleasantness journal of Psychol . 17 . 1944 P .
299 - 318
- 4 L. M. Brown : In Music Therapy , E Padolsky, ed.
N. Y. Philosophical Library , 1954 P. 135-138
- 5 G . E . Arrington : In Music Therapy E . Padolsky,
ed. N. Y. Philosophical Library, 1954 P. 151-154
- 6 P. Sugarman : In Music Therapy , E. Padolsky ed .
N. Y. Philosophical Library, 1954 P. 151-157
- 7 E . Hillard : In Music Therapy , E Padolsky , ed .
N. Y, philosophical Library, 1954 P. 121-129.
- 8 J. Girard : In Music Therapy, E Padolsky, ed. N. Y.
Philosophical Library, 1954 P. 101-106
- 9 G. M. Diserens and Fine; A Psychology of Music
Cincinnati 1939, P. 273-274
- 10 M . B . Jensen : The Influence of Jazz and Dirge
Music and Accuracy of Typing J. Ed, Psy. 22
- 11 P. L. Whitely ; "The Influence of Music on Memory
J. Gon psychol. 10(1934) P. 137-151
- 12 A . Wellek : Musikpsychologie und Musikästhetik ,
Frankfurt 1963