

# نابینایان و موسیقی درمانی

کرم بساطیان / لیسانس کودکان استثنایی  
کارشناس دانش آموزان آسیب دیده‌ی بینایی لرستان



مقدمه

چکیده

اگر چهره و نگاه شادمان شما را نمی بینم، طنین آوازم جلوه‌ی نگاه من در احساس شماست. موسیقی دریچه‌ی احساس و ارتباط من است که یاری ام می کند تا شما را در آن آینه ببینم. برخی از کودکان نابینا در زمینه های حرکتی، عاطفی و اجتماعی دچار مشکلاتی هستند که موسیقی می تواند به حل آنها کمک مؤثری می نماید.

بررسی های اخیر نشان می دهد، نغمه های موسیقی از طریق امواج و ارتعاش های صوتی بر سلول های عصبی، در جریانهای فیزیولوژیک اثر می گذارد و قوای ذهنی را تحریک و فعال می کند. از این رو موسیقی به عنوان ابزاری تربیتی مورد توجه جدی محافل آموزشی و درمانی قرار گرفته است. برنامه موسیقی درمانی، کمبودهای حاصل از نابینایی را به اشکال گوناگون جبران می کند. تمرینها و حرکتهای موزیکال، کودکان نابینا را به حرکت و جست و جو در محیط و یافتن منابع صدا تشویق می کند. حرکتهای

استفاده از موسیقی درمانی برای درمان و شفا، تاریخی کهن دارد. در اقوام و ملل مختلف و در گذشته های بسیار دور از موسیقی در درمان و پیشگیری از بیماریها استفاده می شده است. از آنجاکه کودکان استثنایی به موسیقی علاقه زیادی دارند، به ویژه اگر موسیقی متناسب با ظرفیت هوشی و محدودیتهای حسی و حرکتی آنها باشد، می توان از آن به عنوان وسیله ای برای آموزش و اصلاح رفتار و حرکتهای نامناسب آنها استفاده کرد. از جمله موسیقی می تواند در آموزش کودکان نابینا جایگاه خاصی داشته باشد، زیرا قبل از هر چیز، سازنده‌ی تجربه‌ی حسی است که قادر به تحریک بسیاری از قوای حسی از راه تمرین و دقت است. به کمک موسیقی می توان کودک نابینا را تشویق کرد تا با نواختن ساز یا شرکت در فعالیتهای موسیقایی، به فعالیتهای حرکتی خود شکل مقبولی دهد. این امر موجب کسب رفتارهای مناسب و کاهش رفتارهای نامناسب او می شود.

موزیکال تصور آنها را از بدن که لازمه ی حرکت موفقیت آمیز در فضا است، تقویت می کند و آنها را به واقعیت و عینیت نزدیک تر می سازد.

## آموزش موسیقی به کودکان استثنایی به صورت گروهی بهتر است. آنها در گروه فعال تر می شوند. حتی وقتی ساده ترین تمرین به صورت گروهی انجام شود، طنین با شکوهی به وجود می آورد

### تاریخچه موسیقی درمانی

استفاده ی بشر از موسیقی برای شفا و درمان تاریخی کهن دارد. نخستین قبایل بشری با ابزار ساده ریتم می گرفتند و احساسها و حرکتها و بیان خود را با آن موزون می ساختند و به آداب و مراسم و آیین خود نظم می بخشیدند. چینی ها و هندوها برای اعتدال روحی و جسمی بیماران از موسیقی استفاده می کردند. در هند سرودهای آهنگین وسیله ی تعالی عواطف و لطافت روحی به شمار می رفته است. یونانیان از موسیقی و طنین های مختلف آن در هدایت احساسهای بشر، درمان و پیشگیری از بیماری استفاده می کردند. رومیان اعتقاد داشتند موسیقی مانند دارو، هم قدرت پیشگیری دارد و هم درمان کننده است. ایرانیان نیز مانند یونانیان و رومیان به این علم علاقه نشان داده اند. بخش زیادی از تفکرات موسیقی دانان ایرانی در زمینه ی مقام های موسیقی و ارتباط آن با جنبه های روحی و ارتقا معنوی انسان بوده است.

با وقوع رنسانس ارتباط نزدیکی بین موسیقی و علم پزشکی در اروپا پیدا شد، به طوری که پزشکان در روش های درمانی خود، از این تکنیک استفاده می کردند. کارنگارش و انتشار پژوهشها در زمینه ی درمان با موسیقی، از قرن ۱۷ و ۱۸ شروع شد. مطبوعات بعضی از کشورها به معرفی کاربرد موسیقی به عنوان وسیله ی درمانی و حیاتی اشاره کردند و پزشکان بررسی های جدیدی را در این زمینه شروع نمودند و به این ترتیب برنامه های موزیکی به صورت مدون پایه گذاری شد.

### آموزش موسیقی به کودکان استثنایی

کودکان استثنایی اگر در یابند که می توانند با تمرین های ساده و سازهای آسان آهنگهایی را بنوازند و آواز بخوانند، علاقه بسیاری به موسیقی پیدا می کنند. آموزش موسیقی به کودکان استثنایی تفاوت چندانی با روش آموزش کودکان عادی ندارد. برای آموزش موسیقی به کودکان استثنایی باید نخست توان هوشی و شرایط ذهنی و سپس محدودیت های حسی و حرکتی آنها مد نظر قرار گیرد.

در آموزش موسیقی به کودکان استثنایی، برنامه ریزی و پیشروی گام به گام اهمیت بسیاری دارد. مربی باید فکر کند که مطلب را چگونه منتقل نماید و یا کودک کدام ساز را انتخاب نماید که نواختن آن برای او ساده تر باشد و او را بهتر جذب کند. مربی می تواند با برنامه ریزی تمرین های مناسب، احساس اعتماد و ارزش شخصی کودک را نسبت به خود تقویت کند.

آموزش موسیقی به کودکان استثنایی به صورت گروهی بهتر است. آنها در گروه فعال تر می شوند. حتی وقتی ساده ترین تمرین به صورت گروهی انجام شود، طنین با شکوهی به وجود می آورد. سازهای «ارف» مناسب ترین سازها برای تمرین آموزشی کودکان استثنایی هستند. این سازها با صدای متنوع و در اندازه های مختلف وجود دارند و کودکان می توانند بر حسب جثه و علاقه ی خود، ساز را انتخاب کنند و با آن بنوازند.

عکس: عبدالمجید حسینی



**برنامه های موسیقی درمانی کمبودهای حاصل از نابینایی را به اشکال گوناگون جبران می کند. تمرین ها و حرکتهای موزیکال، کودکان نابینا را به حرکت و جست و جو در محیط و یافتن منبع صدا تشویق می کنند**

موسیقی برای هر کس محرک، آرامبخش و درمانگر است. باید درمانگر بود و به شیوه های گوناگون روان درمانی آگاه، تا به اهمیت نکات و ظرافت این امر پی برد. دو امتیاز اساسی موسیقی که عبارتند از علاقه و حساسیت فطری بشر به تحریک های موزون و ریتمیک، و نیز تأثیر قوی اصوات که به سادگی در اعصاب و عمیق ترین زوایای

## برای آموزش موسیقی به کودکان استثنایی باید نخست توان هوشی و شرایط ذهنی و سپس محدودیت های حسی و حرکتی آنها مد نظر قرار گیرد

ضمیر باطن نفوذ می کند، نهایی ترین فعالیت های ذهنی و حرکتی را تحت تأثیر قرار می دهد و میل به تحریک پذیری و همکاری آنها را بر می انگیزد.

نمونه های متعددی ثابت می کند که چطور موسیقی رفتارهای نامناسب را کاهش می دهد و برای افزایش رفتار مطلوب به کار می رود. تأثیرهایی که در روشهای دیگر روان درمانی کمتر به چشم می خورد به وسیله ی موسیقی به راحتی ایجاد می شود و مؤثر می افتد.

### آموزش موسیقی به کودکان آسیب دیده ی بینایی

برای آموزش موسیقی به کودکان نیمه بینا از سازهایی با تیغه های بزرگ و پهن و یا با خطوط و نت های رنگی و برجسته، و برای کودکان نابینا از روش آموزشی گوشه و فراگیری نت ها به کمک خط بریل استفاده می شود. در این روش برای آموزش نتها و به ویژه کشش آنها از حرکت دست استفاده می شود که حتی نابینایان نیز می توانند آن را بیاموزند و استنباط عینی از زمان نت ها به دست آورند.

نابینایان می توانند با آموختن نت های موسیقی با خط بریل، آهنگ ها را بخوانند، بنوازند و در مراحل پیشرفته آهنگ بنویسند. کودکان نیمه بینا به راحتی سازهایی را که با نشانه ها و علائم رنگی مشخص شده اند، می نوازند. کودکان نابینا نیز سازهایی را که روش انگشت گذاری ساده ای دارند (مانند ارگ و پیانو) از طریق لمس کردن و سازهایی بادی و زهی (مانند فلوت و ویلون) را که با بدن و گوش ارتباط نزدیک تری دارند، به روش حسی می نوازند.

در آموزش موسیقی به کودکان نابینا می توان از ضبط صوت نیز استفاده کرد. به این شکل که آموزشهای داده شده را بر روی نوار ضبط کرد تا کودکان بتوانند در منزل به آنها گوش داده و تمرین نمایند.

### موسیقی درمانی برای نابینایان

به طور کلی فعالیتهای موسیقی درمانی بر چند محور کلی استوار است که عبارتند از: «شنیدن»، «نواختن»، «ساختن»، «خواندن»، «بحث کردن» و گفتگو کردن پیرامون موسیقی و فعالیت های مرتبط با آن. ابزار موسیقی درمانی، موسیقی و فعالیت های مرتبط با آن است. بنابراین موسیقی می تواند، به طور مستقل و

یا در ترکیب با روش های دیگر مورد استفاده قرار گیرد.

موسیقی درمانی از حرکت های موزون و ریتمیک، یعنی از موسیقی حرکت به دو صورت استفاده می کند: نخست تقویت مهارت های حرکتی و بدنی در تجربیاتی که به توان بخشی خاصی نیاز دارند و دوم وسیله ای برای بیان، تقویت و گسترش احساس. موسیقی می تواند ابزار ارتباطی نیرومندی برای کمک به کودکانی باشد که مهارتهای اجتماعی آنها برای برقراری ارتباط با دیگران نارساست. در حال حاضر بسیاری از مؤسسه های آموزشی از موسیقی درمانی برای کمک به کودکان در توسعه این مهارتها استفاده می کنند.

از آنجا که کودکان آسیب دیده ی بینایی در ارتباط با همسالان با چالش های به خصوصی رو به رو هستند، موسیقی درمانی مورد توجه معلمانشان قرار گرفته است. به کمک موسیقی درمانی و با حمایت مناسب والدین و معلمان، احتمال اینکه کودکان آسیب دیده ی بینایی شدید بتوانند با دیگران و با محیط به صورت معنا داری ارتباط برقرار کنند، افزایش می یابد. دالکروز به دانشجویان نابینا در بارسلون موسیقی آموزش می داد. او تمرینهای مخصوص هماهنگی حرکت بدن با موسیقی را با افراد نابینا انجام می داد. تا به تقویت آگاهی فضایی و مفاهیم فضایی، حساسیت حس لامسه، حس عضلانی و خود آگاهی و افزایش مهارت های شنوایی آنها کمک کند. نابینایان می توانند از حرکت های موزیکال برای تقویت مهارت جابجایی، درک بهتر فضایی و کنترل و تعادل حرکتی استفاده کنند.

### سازگاری اجتماعی کودکان آسیب دیده ی بینایی

شواهد بسیاری در باب سازگاری کمتر افراد آسیب دیده ی بینایی نسبت به همسالان بینایشان وجود دارد. مشکلات شخصیتی، ذاتی نابینایی نیست. اگر افراد آسیب دیده ی بینایی مورد قبول همتایان بینای خود قرار نمی گیرند، به دلیل وجود برخی مشکلات در کسب برخی مهارت های اجتماعی خاص از سوی آنهاست.

آموزش مهارت های اجتماعی به دانش آموزان آسیب دیده ی بینایی می تواند کار دشواری باشد چرا که چنین مهارتهایی نسبتاً از طریق مدل سازی و پس خوراندی که عمدتاً به بینایی مربوط می شود، کسب می شود. رفتارهای قالبی آسپیدیدگان بینایی یکی از موانع در راه سازگاری اجتماعی آنهاست. این رفتارها عبارتند از: حرکتهای تکراری مثل پلک زدن یا چشمک زدن مکرر، استفاده از حرکتهای نامناسب در اعضای بدن و ... فقدان دید، تجارب شخص رابه شدت محدود می کند چرا که دید یکی از ابزارهای اصلی کسب

اطلاعات از محیط در دسترس است، که شخص نابینا فاقد آن است. چهار حیطة عمده که تضمین کننده تغییرات خاص برای کودک نابیناست عبارتند از: ۱. خط بریل ۲. استفاده از باقیمانده‌ی بینایی ۳. مهارت گوش دادن ۴. تحرک، که حیطة چهارم ناظر بر مهارت های مورد نیاز برای زندگی روزمره است. حرکت های موزون در تقویت روحیه ی اجتماعی، ارتباط و سازگاری با محیط نقش بسزایی دارند. وقتی کودکان نابینا می‌کوشند تا با ریتم آهنگی حرکت دست و پا و اندام خود را هماهنگ کنند، احساس یکپارچه و قدرتمندی به آنها دست می‌دهد که این احساس، آنها را در غلبه بر نگرانیها موفق می‌سازد.

حرکتهای ریتمیک و موزیکال یکی از شیوه‌های تقویت احساس توازن و تعادل درونی است. حس «من» به مفهوم روانکاوانه - با انجام اعمال و حرکتهایی که تاکنون از آن می‌هراسیده است - خود را بهتر تجربه می‌کند و از فشار و سواس گونه (که به علت بیم از دست دادن احساس تعادل، از فعالیتهای گوناگون حرکتی خودداری می‌کرده است) می‌کاهد. و هر چه فرد نابینا در انجام مهارتهای حرکتی موفق تر باشد، بر اعتماد به نفس او افزوده می‌شود.

#### موسیقی درمانی و اجتماعی شدن کودک آسیب دیده ی بینایی

موسیقی درمانی می‌تواند با تشویق افراد با تعامل به یکدیگر، آگاهی اجتماعی را در گروه آموزش دهد. به این منظور در آهنگی به کودک گفته می‌شود تا به هنگام احوالپرسی بایستد، سپس از او می‌خواهند تا با کودک مجاورش دست بدهد و سلام کند. یادگیری رعایت نوبت بخش مهمی از اجتماعی شدن است. دست به دست گرداندن وسایل موسیقی در بین کودکان یا نواختن یک آلت موسیقی در وسط اتاق چنین فرصت هایی را فراهم می‌کند. این قبیل مداخله‌ها نشان می‌دهد که موسیقی درمانی چگونه می‌تواند به اجتماعی شدن و حل مشکلات انزوای اجتماعی آسیب دیدگان بینایی در سطوح مختلف بپردازد. نواختن ساز، احساس خود ارزشمندی و آرامش فوق العاده ای به آنها می‌بخشد. شنیدن موسیقی، آواز خواندن و نواختن احساس کودک نابینا را بر می‌انگیزد و کمک می‌کند تا خود را از فشار تنهایی و نگرانیها و اشتغال های ذهنی دور سازد. موسیقی تخیل و انرژی آنها را به سوی هدف دیگری معطوف می‌دارد. جلسات موسیقی درمانی برای کودکان نابینا منبع رضایت شخصی است و آنها را با دنیای دوستی و روابط اجتماعی آشنا می‌سازد. نابینایان در فراگیری ساز، پشتکار و علاقه ی فوق العاده ای دارند که یکی از دلایل عمده ی آن همدمی با ساز و آرامبخشی آن است. نواختن ساز اثر بارزی در تخلیه هیجانی آنها دارد، و هر از گاهی

نغمه هایی را با آن می‌نوازند و از روان نژندی فاصله می‌گیرند. جدید ترین کارها در زمینه ی موسیقی درمانی نشان دهنده ی موفقیت این شیوه در درمان گوشه گیری اجتماعی<sup>۱</sup> کودکان آسیب دیده ی بینایی است که از آن می‌توان برای کمک به آنها در این زمینه ها سود جست:

#### ۱. کاوشگری در محیط

کودکان آسیب دیده ی بینایی از طریق صداها به کاوش محیط خویش می‌پردازند. بازی با آلات موسیقی و بررسی آنها، آنان را با صداها ی گوناگون آشنا می‌سازد. کودکان آسیب دیده ی بینایی برای

### موسیقی درمانی می‌تواند با تشویق افراد با تعامل به یکدیگر، آگاهی اجتماعی را در گروه آموزش دهد



امتحان آلات موسیقی به زمان زیادی نیاز دارند، زیرا بررسی محیط از طریق لامسه، مستلزم زمان بیشتری در مقایسه با کاوش از طریق بینایی است. موضع یابی صدایی<sup>۲</sup> تمرین مهمی است که به این کودکان کمک می‌کند تا محیط خود را درک کنند. موسیقی درمانگر با استفاده از سازها گوش و حس لامسه ی آنها را پرورش می‌دهد تا محرک های شنوایی را سریع تر درک کنند.

#### ۲. اصلاح رفتارهای کلیشه ای و حرکت های عادی<sup>۳</sup>

حرکت های نوسانی از معمولی ترین رفتارهای کلیشه ای و حرکت های عادی نابینایان است. کارکردن با این حرکتها از طریق موسیقی با وا داشتن کودک به تغییر آنها در پاسخ به ضرب آهنگ موسیقی

حرکتهای ریتمیک و موزیکال یکی از شیوه‌های تقویت احساس توازن و تعادل درونی است

## موسیقی می تواند ابزار ارتباطی نیرومندی برای کمک به کودکان باشد که مهارت های اجتماعی آنها برای برقراری ارتباط با دیگران نارساست

میسر می شود. چنانچه رفتارهای کلیشه ای و حرکت های عادی، در حقیقت، تمایلی به خودپرانگیختگی باشد، برانگیختگی ناشی از موسیقی در درازمدت ممکن است به این کودکان کمک کند تا الگوهای کلیشه ای خود را اصلاح کنند. به کمک موسیقی می توان کودک نابینا را تشویق کرد تا با نواختن ساز یا شرکت در فعالیتهای حرکتی به شکل مقبولی برانگیخته شود. این امر موجب کسب رفتارهای مناسب و کاهش رفتارهای ناسازگارانه می شود.

### نتیجه

باید انعکاس فعالیت ها و نتایج عینی آن را از نزدیک بهتر تجربه کنیم و ببینیم چگونه انگیزه ها، حرکتها، رفتار و افکار افراد با مشکلات گوناگون به سادگی برانگیخته می شوند و در جهت اهداف درمانی هدایت می شوند.

۲. در کشور ما که هنوز برنامه ی منسجم آموزش موسیقی و ساختار متناسب سازی ویژه ی کودکان استثنایی وجود ندارد، استفاده از الگوها و تمرین های مناسب در چهارچوب ترانه های ملی در رده ی آموزش مبانی موسیقی ارزنده است.

۳. پیشنهاد می شود در مقاطع مختلف تحصیلی دو ساعت درس موسیقی در برنامه ی درسی دانش آموزان استثنایی به ویژه دانش آموزان آسیب دیده ی بینایی لحاظ شود.

۴. پیشنهاد می شود دوره های ضمن خدمت روش تدریس موسیقی برای معلمان و مربیان و کارشناسان در نظر گرفته شود.

۵. با وجود اینکه اکثر دانش آموزان نابینا در رشته موسیقی ممتاز می گردند، پیشنهاد می شود هنرستان رشته موسیقی برای این عزیزان تأسیس شود.

در آموزش کودکان استثنایی به دلیل محرومیت آنها از یک یا چند حس، باید از محرک های مناسب که بتواند حسهای دیگر آنها را به خوبی تحریک و تقویت کند، استفاده شود. بهره گیری همزمان از چند حس موجب می شود که قوه ی تمیز کودکانی که به طور عادی با تعامل با محیط حسی اطراف خود برانگیخته نشده اند، تقویت و تحکیم شود. برنامه های موسیقی درمانی کمبودهای حاصل از نابینایی را به اشکال گوناگون جبران می کند. تمرین ها و حرکتیهای موزیکال، کودکان نابینا را به حرکت و جست و جو در محیط و یافتن منبع صدا تشویق می کنند.

حرکتیهای موزیکال تصور آنها را از بدن خود که لازمه ی موفقیت در فضا است تقویت می کنند و آنها را به واقعیت و عینیت محیط نزدیک تر می سازند.

### پیشنهادها

۱. برای شناخت بهتر موسیقی درمانی و درک و اهمیت تأثیر آن،

## نابینایان می توانند با آموختن نت های موسیقی با خط بریل، آهنگ ها را بخوانند، بنوازند و در مراحل پیشرفته آهنگ بنویسند

زیرنویس ها:

منابع:  
- زاده محمدی، علی، "آموزش موسیقی و موسیقی درمانی کودکان استثنایی"، انتشارات نشر، تهران ۱۳۷۴.  
- نامنی، محمد رضا و دیگران، "تحول روانی آموزش و توان بخشی نابینایان"، انتشارات سمت، تهران ۱۳۸۱  
- راجی، ملیحه "نقش موسیقی در آموزش کودکان چند معلولیتی کم شنوا، نابینا" نشریه تعلیم و تربیت استثنایی شماره ۱۳، سازمان آموزش و پرورش استثنایی، تهران ۱۳۸۱.

- Musictherapy. Persianblog. Com/ 1382-5-Musictherapy-  
archive htm  
- http:// w.w.w. Parsian clinic. Com/ pgs/4 htm  
- http:// w.w.w-badeban.com/Khandani/Glani. Htm.

1. Blind Children
2. Music Therapy
3. Peers
4. Visually Handicap
5. Dulkros
6. Modeling
7. Neurosis
8. Social Withdrawal
9. Sound Localization
10. Blindism
11. Activation

