

## موسیقی و درمان

خورشید مومنی

طبیعت انسان چه در اساس زیست‌شناختی و چه در ساختار روانی، تحول و سیری آهنگین را می‌پیماید و ریتم و هارمونی در ساختمان آن ریشه دارد، به همین دلیل جذب نظم و هماهنگی و کنش‌های ریتمیک بیرونی می‌شود. موسیقی می‌تواند بر روی سیستم عصبی انسان اثر کند. این اثر بر عمل قلب، گردش خون، آهنگ تنفس و ضربان قلب آشکار می‌شود.

موسیقی می‌تواند در تنظیم ضربان قلب و فشار خون و نظم بخشیدن به تنفس و متابولیسم بدن موثر باشد.

نغمه‌های موسیقی بر حسب ترکیب فاصله‌ها و ریتم دارای ارتعاش ویژه هستند که با تحریک ارتعاش‌های سلول‌های عصبی، احساس و انگیزه را تقویت، ضعیف و یا منتقل می‌کنند.

موسیقی ملایم با صدای معمولی و طبیعی بر حسب ریتم و سرعت و ضرب آهنگ خود منجر به آرام‌تر شدن ضربان قلب، ملایم شدن آهنگ تنفس و سبک‌سازی و تمدد اعصاب در سیستم عصبی می‌شود و نوعی روحیه‌ی مسالمت‌آمیز و آرامش‌طلبی و نرم‌خویی را در انسان به وجود می‌آورد.

موسیقی پرهیجان با همان شدت و بلندی، تپش شدیدتر قلب و تندتر شدن ضربان قلب، متلاطم شدن آهنگ تنفس و حالت برانگیختگی و هیجان در دستگاه عصبی را باعث می‌شود و تحریک‌پذیری و کشش عصبی شدیدتری در انسان به وجود می‌آورد. در اثر همین ارتباط بی‌واسطه است که موسیقی می‌تواند در لحظه‌ای انسان را بگریاند، در لحظه‌ی دیگر بخنداند، در لحظه‌ای آرامش ببخشد و در لحظه‌ی دیگر او را به هیجان آورد.

فارابی موسیقی را با سه ویژگی مطرح می‌کرد: احساس برانگیز، نشاط‌انگیز و خیال‌انگیز.

ابن خلکان در وفات الاعیان، حکایتی درباره‌ی فارابی دارد، که روزی فارابی وارد مجلس سیف الدوله می‌شود و هنگامی که نوبت به موسیقی می‌رسد شروع به نواختن می‌کند و چنان می‌نوازد که همه می‌خندند، پس لحن را تغییر می‌دهد و این بار چنان می‌نوازد که همه می‌گریند، سپس لحن دیگری چنان ساز می‌کند که همه‌ی حاضران به خواب می‌روند.

موسیقی در روان‌درمانی و بهداشت روانی جایگاه ویژه‌ای دارد. شکسپیر، شاعر و نویسنده‌ی مشهور انگلیسی، معتقد بود که: «طلسم نغمه‌ها، حتا سینه‌های وحشی و دور از احساس را جادو می‌کند و به آرامش می‌کشد.» در تاریخ درمان نمونه‌های زیادی وجود دارد مبنی بر این‌که بیماری‌های درمان‌نشده‌ی به کمک نوای موسیقی درمان شده‌اند و قدرت حیرت‌انگیز نغمه‌های موسیقی، آن‌ها را بهبود بخشیده است.

«دکتر داریوش صفوت، موسیقی‌دان معاصر می‌گوید: «زنده‌باد عبدالحسین شهبازی بیست دقیقه در کنار بستر بیماری که پزشکان از او قطع امید کرده بودند سه‌تار نواخت و پس از بیست دقیقه حال بیمار بهبود یافت و خطر رفع شد.»

مهری ۷۹/۸/۱۰

موسیقی روان را نرم و آرام و جسم را زنده و پرنشاط می‌سازد. بی‌علت نیست که گوشه‌ای از تابلوی مشهور که دکتر «فلیپ پیتل» را در حال باز کردن زنجیر از دست و پای بیماران بیمارستان روانی پاریس نشان می‌دهد. مردی را که در حال نواختن ویولن و آرامش بخشیدن به بیماران است می‌بینیم.

موسیقی زبان آرزوها، انتظاراتها و احساس بشری است و هر قوم و ملتی براساس ویژگی عاطفی و فرهنگی خود موسیقی ویژه‌ای دارد. بی‌تردید اگر ملتی اجازه دهد که موسیقی در سرزمینش بی‌ارزش و بی‌مصرف تلقی شود، خود آن ملت در خطر بی‌ارزش شدن قرار خواهد گرفت.

بیش‌تر قبیله‌های ابتدایی مراسم و آیین‌های مختلف موسیقایی که وسیله‌ای برای ابراز همبستگی جمعی و از بین بردن ترس‌ها و غم‌ها و ایجاد آرامش و شادی در میان افراد قبیله بود، برگزار می‌کردند. آفریقایی‌ها و بومی‌های آمریکای جنوبی و استرالیا با زدن دهل و پایکوبی و موزیک محلی مشکلات خود را کم‌تر می‌کردند و این مراسم نه تنها در جشن‌ها، بلکه در سوگواری هم اجرا می‌شد.

در ایران هنگام زایمان زن باردار بر روی بام خانه طبیل می‌زدند تا درد زایمان کم‌تر شود.

گذشتگان ما که انبوهی از سازه‌های زهی و بادی و کوبه‌ای را چه به ابتکار خود و چه به تقلید فراهم آورده‌اند هر یک را به انگیزه‌ای به کار می‌گرفتند.

چنان‌که تار و ضرب و سنتور را در بزم‌ها به کار می‌بردند. نی ویژه‌ی محفل‌های انس بود و طبل یک ساز رزمی. سه تار را در خلوت دل می‌زدند. دف کاربرد عرفانی داشت.

گذشته از این هر دستگاه را در وقت خاص می‌نواختند و می‌خواندند. عشاق را صبح، چهارگاه و عراقی را چاشتگاه، راست پنجگاه را نیم‌روز، ماهور و حجاز را شب می‌نواختند. به این مناسبت بود که چون روزگار ماندن امیر سامانی در هرات به درازا کشید، همراهان او از رودکی خواستند که چاره‌ای بجوید. او در یک بامداد شعر معروف (جوی مولیان) خویش را در پرده‌ی عشاق بر امیر خواند و امیر بی‌موزه (کفش) پای در رکاب اسب آورد و به سرزمینش بازگشت.

عنصرالمعالی در قابوس‌نامه در پند به فرزند خویش گیلانشاه می‌گوید: «در مجلسی که بنشینی اگر مستمع سرخ‌روی (دموی روی) باشد بیش‌تر بر «بم» بزن و اگر زردروی و صغراوی باشد بیش‌تر بر «زیر» بزن و اگر سفید و مرطوب بود بیش‌تر بر «بم» بزن.»

هم‌اکنون موسیقی درمانگر، هدف را براساس نیازهای ویژه‌ی درمان دنبال می‌کند و از روش‌های گوناگون مانند موسیقی درمانی زمینه‌ای، موسیقی درمانی تاملی، موسیقی درمانی ترکیبی و موسیقی درمانی اجزایی برای درمان استفاده می‌کند برای نمونه: آواز خواندن می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری آلزهایمر کمک کند تا حافظه‌ی درازمدت خود را به کار اندازند. نواختن سازهای مختلف در گروه، مهارت‌های میان‌فردی را افزایش می‌دهد و کارکرد اجتماعی را بهبود می‌بخشد و از همه مهم‌تر این‌که افراد احساس‌هایشان را در روش مطمئن و لذت‌بخش به وسیله‌ی نواختن موسیقی، گوش کردن به موسیقی و رقصیدن به همراه موسیقی بیان می‌کنند.

موسیقی درمانی بر سه پایه استوار است:

- تشکیل و برقراری دوباره در ارتباط فردی.
- فراهم آوردن عزت نفس به وسیله‌ی خودشکوفایی.
- استفاده از عامل نیرومند و منحصر به فرد ریتم برای انرژی بخشیدن.

در این‌جا موسیقی، بیمار و درمانگر به وسیله‌ی یک مثلث متحد می‌شوند. موسیقی درمانی که به‌طور موثر به کار رود می‌تواند در توانبخشی بیماران سکنه‌ای، بیماران مبتلا به بیماری پایانه (بیماری‌های غیرقابل درمان مانند ایدز و...)، ناتوانی‌های یادگیری، اختلال

رفتاری و ارتباطی، معلولیت‌های ارتوپدی، آشفته‌گی‌های عاطفی و روانی، کاهش فشار یا درد زایمان موثر باشد.

طبق گزارش مجله‌ی پیشگیری (prevention Magazine) و بنا بر تحقیق پژوهشگران در بخش مراقبت‌های ویژه‌ی نوزادان (I.C.U) تاثیر نوای موسیقی در بهتر شدن آهنگ تنفسی نوزادان زودرس مورد بررسی قرار گرفت. دو گروه از نوزادان زودرس انتخاب شدند. در گوش‌های یک گروه از این نوزادان گوشی کوچکی گذاشتند و از آن زمزمه‌ی لالایی بخش کردند وقتی موسیقی بخش می‌شد، نوزادان میزان اکسیژن بیش‌تری را در خونشان نگه می‌داشتند، همین‌طور ضربان قلب و سرعت تنفسشان به‌نسبت گروه دوم که تنها صدای وزوز دایم دستگاه‌های کنترل پزشکی (انکیوباتور) را به‌همراه صداهای زمینه‌ای دیگری که در بخش وجود داشت می‌شنیدند، به‌حد طبیعی نزدیک‌تر بود.

یک دانشجوی رشته‌ی موسیقی تحقیق گسترده‌تری را انجام داد. او به‌یکی از بخش‌های مراقبت‌های ویژه‌ی بیمارستانی در ایالت تِنسی رفت و برای نوزادان چنگ نواخت. به‌گزارش پزشکانی که این نوزادان را زیر نظر داشتند، نواختن چنگ وضعیت جسمانی آن‌ها را بهتر کرد، در واقع موسیقی مانند پادزهری در برابر تنش‌هایی است که نوزادان نارس آن‌ها را تحمل می‌کنند. صدای چنگ شبیه صدای انسان است و مانند لالایی نوزادان را آرام می‌کند و محیطی سالم را در اطراف آن‌ها به‌وجود می‌آورد و روند درمان را سرعت می‌بخشد.

پزشکان آمریکایی هم با یک بررسی در مورد بعضی از مادران باردار و نواختن موسیقی به‌این نتیجه رسیدند که موسیقی سبب می‌شود کودکان پس از تولد از قدرت یادگیری و هوش بیش‌تری برخوردار شوند. پزشکان سوئدی این تجربه را به‌گونه‌ی دیگری داشته‌اند. موسیقی نه تنها در انسان و حیوان اثر خوبی دارد، بلکه در رشد گیاهان و شاداب شدن سلول‌های گیاهی نیز اثر می‌گذارد، به‌همین دلیل به‌هنگام خرم‌من‌کوبی، کشت برنج در شالی‌زارها، شیردوشی، انگورچینی و میوه‌چینی در اغلب بخش‌های جهان، آوازهای دسته‌جمعی مرسوم است. در شیردوشی از چهارپایان برای آرامش حیوان، شیردوشان آواز می‌بخوانند. شترسواران و ساریانان با بستن زنگ به‌گردن شترها شادی آن‌ها را در بیابان و کویر تامین می‌کنند.