



دکتر جابر عناصری
استاد روان‌شناسی هنری (تهران)

صدا درمانی و بهداشت روان

عمیق‌تر می‌کند و باعث انگیزش جریان انرژی در بدن می‌گردد. در حقیقت می‌توان گفت که کلام و موسیقی به عنوان دو موهبت الهی با لذات فصیح و ملایم و راز آشنایی روان و دل‌اند. به شرط آنکه امور غیر فصیح و ناملایم، فصاحت و گفتاری و زیبایی آوایی و موسیقایی را از بین نبرد. به مصداق:

«هیچ عاشق، سخن سخت به معشوق نگفت»

باید در ادای کلام و در برقراری ارتباط صوتی، ظرایف ادای کلام و نحوه بیان را در نظر گرفت. هیچ کس از کلام درشت درمان‌گر کژخو به ساحل سلامت نمی‌رسد. کما اینکه بیمار به دور از لحن مناسب طیب آمده، معالجه او را آزرده می‌سازد. بحث مربوط به تاثیر انواع صداها در مزاج انسان و ارتباط آواها با اخلاط اربعه، یعنی: خون، صفرا، سودا و بلغم بدون تردید به فلسفه یونان باستان مربوط می‌شود. آوای خوش برخاسته از حنجره خوش‌خوانان، در قلمرو اسطوره، در یونان از

با خود پرست مگوئید، اسرار عیش و مستی
بگذار تا بمیرد، در عین خود پرستی

«حافظ»

«... بشنو کلمات خداوندگار، را و آنها را با گوش قلب خود

بشنو».

«بخش آغازین قانون، سنت بندیکت»

در طی سال‌ها تحقیق و کنجکاوی، از سوی هنرمندان و روان‌شناسان، نتیجه پژوهش آنان، نشان می‌دهد که صداهای دلنشین، چه در قالب آواها و نواها، چه خواندن سرود و دعا، یا از بر کردن نظم و نثر و بازگویی به قاعده آن یا صرفاً صحبت کردن با شیوه درست و آهنگین، می‌تواند شفا بخش باشد. هماهنگی دادن به کلمات و بیان زیبایی آنها، به بدن گوینده‌ی کلام و شنونده‌ی آن - هر دو - به میزان قابل توجهی، اکسیژن می‌رساند. تنفس را

یادها نرفته است. داستان «اورفه»^(۱)، نقش این خنیانگر و آوازخوان و چنگ نواز را عیان می‌سازد.

او خواننده‌ای زبردست بود که به هنگام نواختن چنگ و سردادن آواز خوش، حتی حیوانات وحشی را هم به دنبال خود می‌کشید. تجمع حیوانات به دور او و تلذذ آنها در آوای خوش اورفئوس، موجب طرح و ترسیم تصاویر زیبایی از او شده است که به قدرت گفتار و موسیقار، شیر درنده را رام و وحوش را به دور خود جمع کرده است. بر روی چنگ^(۲) او، پرنده‌ای خوش‌نوا اتراق کرده است. اورفه، چنان مطبوع و دلپذیر می‌خواند که حیوانات را به دنبال خود می‌کشید، درخت‌ها را به سوی خود خم می‌کرد و ستمکارترین جباران را آرام می‌ساخت.

گویی آوای خوش داود نبی، صاحب مزامیر و زبور را از پس پار و پیرار به خاطر داریم که هم‌سو با آواز زیبای خود، امیر مخبط را به آرامش می‌کشید و در کنیسه‌ها خواندن دعاها به همراه آواز زیبا مرسوم بود، کما اینکه در کلیساها چنین بود. مزامیر داود نبی، از خوش‌لحنی و تاثیرپذیری صدای او در آشفته جانان، نشانه‌ها دارد.

آنجا که در قالب سود و نغمه - خدا را می‌ستایند:

«... ای یهوه (= خداوند) آواز مرا در صبح دم خواهی شنید، آواز مرا وقت نالیدنم خواهی شنید. من تو را به آوای خوش فریاد خواهم زد. ای یهوه، زبان ما از گلبانگ پر شده است. به آواز، اوصاف تو را بازگو خواهیم کرد تا آرامش بگیریم... ای خداوند به سخنان من گوش فرا ده و به ناله من متوجه شو...»

هنگام سکوت‌ام، استخوان‌هایم فرسوده شدند. برای تو سرود تازه خواهم سرود و تو، مرا به سروده‌های سلامتی، احاطه خواهی نمود. تصنیف‌های مرا قبول فرما ای یهوه. دهان ما از خنده و زبان ما از گلبانگ پر شد... مطالعات فرهنگی

شما، ای مردم - به خدا به آواز ابتهاج بخروشید...»

در گوشه‌ای از کتاب مجمل الحکمه که یکی از متون عربی رسایل اخوان الصفا و خلان‌الوفاء محسوب می‌شود و از متون کهن است، چنین گفته شده است:

«... آواز و آنچه بر آواز نهادند، اثری تمام دارد در نفس و نفس و نفس بر تن غلبه دارد... و از آواز، لحن آید و نغمت... و آوازهای معتدل موزون متناسب، مزاج را معتدل کند و طبع را بجنابند و باشد که وجد آرد...».

باز گویی مطالب به صوت و صدای زیبا و به لحن دلپسند و تکرار اشعار و سرودها و دعاها و مناجات‌ها و... می‌تواند در برون‌افکنی مباحث پیچیده درونی موثر باشد. بسیاری از افراد

روان پریش یا نیازمند آسایش روانی، به این روش توجه کرده‌اند و ملایمت و دقت درمان گر در آشکار ساختن کمبودهای درمان جو کاملاً در مداوای بیماران موثر بوده است و در این صورت، درمان جو از ثبات و تعادل بیشتری برخوردار گشته، از ترس و عواطف مشابه آن رهایی یافته و بر دردهای جسمانی خود غلبه کرده‌اند.

در یک ضرب‌المثل حکیمانه چنین ابراز شده است:
«... به ملایمت و گفتار خوش، می‌توان با مویی - ماری را از لانه‌اش بیرون کشید...».

و درس معلم از زمزمه محبتی باشد، طفل گریزپای را حتی روز جمعه هم به مکتب می‌کشاند. از طریق شنیدن سخنان نیکو، درمان جو به لحن و شیوه گفتاری درمان گر توجه دارد و صمیمیت و دوستی و خیرخواهی و طریق صحیح مداوا را درمی‌یابد. بر ترس خود غلبه می‌کند و یا علایم بیماری زنگ گوش^(۳) و سردردهای میگرنی رهایی یافته است.

بازگویی مطالب با تنظیم صدا و تسلط درمان گر بر خویشتن و ادای کلام به قاعده، می‌تواند استرس‌های روانی قبل از عمل جراحی را تسکین بخشد و هم‌چنین از میزان فشار خون و از ناهنجاری تنفس بیماران قلبی بکاهد و تنش افرادی را که آماده‌ی انجام نوعی عکس برداری از اعضا بدن^(۴) هستند، تقلیل دهد. یادمان باشد که همان بیماری زنگ گوش، نوعی اختلال صوتی است که به دنبال عفونت و یا مصرف مواد مخدر عارض می‌شود.

کنجکاو در زمینه‌ی پیشینه صدا درمانی علمی و بهداشت روان، نشان می‌دهد که در سال‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ میلادی، یکی از بزرگ‌ترین ابداعات، در صدا درمانی توسط «دکتر پال جی موسس»^(۵) که استاد بالینی گفتار و صدا در دانشکده پزشکی دانشگاه استادنفورد بود؛ به عمل آمد. او - صدا را به عنوان نخستین نشانه‌ی فردیت تلقی کرد و اعتقاد داشت که با شنیدن صدای هر فردی، می‌توان الگوهای عصبی او را تجزیه و تحلیل کرد و به درمان پرداخت.

او می‌گوید:
«... توناژ، آهنگ صدا و شدت صدای هر کس درست به سه حلقه‌ی تو در تو می‌مانند که تاریخچه‌ی زندگی هر فردی را به نمایش درمی‌آورند».

او، ضمن آزمایش‌های مکرر به این نتیجه رسید که:
پویش صوتی^(۶) به درستی می‌تواند پویش روانی^(۷) را منعکس نماید. این نتیجه‌گیری، مبین این نکته است که:

«... هر عاطفه دارای تظاهر صوتی است».
پل نیوهام^(۸) بنیان‌گذار مجمع بین‌المللی صدا و حرکت درمانی -

گویی آوای خوش داود نبی، صاحب مزامیر و زبور را از پس پارو پیرار به خاطر داریم که هم سو با آواز زیبای خود، امیر مخبط را به آرامش می‌کشید و در کنیسه‌ها خواندن دعاها به همراه آواز زیبا مر سوم بود، کما اینکه در کلیساها چنین بود.

کلام و موسیقی به عنوان دو موهبت الهی بالذات فصیح و ملایم و راز آشنایی روان و دل اند

در لندن- در کتاب برجسته خود مرسوم به «آواز درمانی»^(۹)، به تفاوت‌های آوازدرمانی و گفتار درمانی اشاره می‌کند. با وجود آنکه زیگموند فروید، پیش‌قراول «درمان گفتاری» است که در آن بیماران با استفاده از روش تداعی آزاد به «گذرگاهی با شکوه» که به ناخودآگاه ذهنی منتهی می‌شود، دست می‌یابند، اما نیوهام اعتقاد دارد که آوازخوانی، گذرگاه مستقیم‌تری به ناخودآگاه ذهن است. گرچه یقین حد و مرز دقیق میان این دو مقوله، مشکل می‌نماید. با این حال هر دو موضوع از مسایل بارزی است که صدادرمانی در ارتباط با بهداشت روان موجب پژوهش‌ها و کارکردهای جدید روان‌پزشکی قرار گرفته است.

جالب است بدانیم که کلمه **هلِس**^(۱۰) یعنی **سلامتی**، از لغت انگلیسی قدیمی **هال**^(۱۱) گرفته شده است. ریشه‌ی لغتی که به معنی تمامیت، التیام، تندرستی و دم فروبردن است. ضمن اینکه **هیل**^(۱۲) در فرهنگ‌نامه‌ای به معنی: ایجاد صوت و صدا و کسب سلامتی مجدد است. کلمه **ساند**^(۱۳) که **همان صوت و صدا** باشد در انگلیسی مترادفی برای سلامتی و به عنوان نشانه‌ای از سرزندگی است.

با اندکی تامل در قلمرو فرهنگ ایران عزیز می‌توان به متونی دسترسی داشت که جنبه‌های روانی و درمانی صدا و آواز درمانی را به زیبایی و رسایی تمام بیان کرده‌اند. **باب هفتم قابوس‌نامه عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر** نمونه بارزی از این مبحث است. **فصل ششم کتاب فتوت‌نامه سلطانی**، اثر بی‌مثال مولا واعظ کاشفی سبزواری (قرن دهم هجری) چنین آغاز می‌شود:

«... بدان که شرف آدمی به نطق است و هر کس در نطق ادب رعایت نکند، از این شرف بی‌بهره باشد. برای آنکه نطق به صواب باید و الا خاموشی به از آن بود. چنان که **سعدی** (افصح المتکلمین) در باب هفتم بوستان می‌گوید:

بهایم خموش‌اند و گویا بشر

زبان بسته بهتر که گویا به شر

در این متن برجسته سفارش شده است که در سخن گفتن به لطافت صدا باید توجه داشت و به فراخور حال هر کس، مطلبی را بیان داشت و در بیان مطالب، ارتفاع صوت و شدت صوت و طنین صوت باید رعایت گردد تا به ملال خاطر مستمعان نیانجامد:

آب ارچه بسی زلال خیزد

از خوردن پر، ملال خیزد

بررسی صدادرمانی در قلمرو بهداشت روان - از دیدگاه علمی - مبحث جدیدی است که مستلزم پژوهش ژرفانگر و توأم با دقت و شکیبایی است.

پانویس‌ها:

- ۱- اورفه 1-Orphee
- ۲- چنگ 2-Lyre
- ۳- زنگ گوش = تینیتوس 3-Tinnitus
- ۴- اسکن (نوعی تصویربرداری از اعضای بدن) 4-Scan
- ۵- دکتر پال جی موسس 5-Dr .Paul .J .Moses
- ۶- پویش صوتی 6- Vocal Dynamics
- ۷- پویش روانی 7- Psycho Dynamics
- ۸- پل نیوهام 8- Paul - Newham
- ۹- آواز درمانی 9- The Singing care
- ۱۰- هلِس (سلامت) 10- Health
- ۱۱- هال 11- Hal
- ۱۲- هیل (شفا) 12- Heal
- ۱۳- ساند (صدا) 13- Sound

منابع:

- ۱- کتاب مقدس. ولیم گلن. هنری مرتن. ترجمه فاضل خان همدانی، تهران، انتشارات اساطیر، ۱۳۸۰.
- ۲- فرهنگ مصاحب (ج ۱، تصویر ارفئوس).
- ۳- سه رسانه فارسی در موسیقی (موسیقی دانشنامه علایی، موسیقی رسایل اخوان الصفا، کنز التحف. به اهتمام تقی بینش، چ اول، ۱۳۷۱، مرکز نشر دانشگاهی).
- ۴- فتوت‌نامه سلطانی، مولانا حسین واعظ کاشفی سبزواری. به اهتمام: محمد جعفر محجوب، انتشارات بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۰.
- ۵- اساطیر یونان، ترجمه محمد نژد (نویسندگان لیدی یلودن و...)، (تصویر ارفئوس).
- ۶- قابوس‌نامه، عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر. چاپ سنگی.
- ۷- اعجاز موسیقی. دان کمپ بل. ترجمه منیژه بهزاد (شیخ جواد) نشر محمد، چ ۱، ۱۳۸۰.
- ۸- Forty Jo .Mythologyc Avisual Encyclopedia .1999.