



هنر درمانی و نقش آن در بهداشت روان

آوا درمانی (۱)

دکتر جابر عناصری

استاد روان شناسی هنری (تهران)

رامی نواخت و صدای نی "کسایی" جانبخش بود و داستان شب با ذکر نام "مهملی بروشکی" دل انگیز و آواز حماسه خوانی شیر خدا (برادر بزرگتر) در پگاه هر روز، روح نواز می نمود. و من... دانش آموز سالهای دور دست، ظاهرا در پیش خود به پرورش صدا می پرداختم و سیاه مشق های جوانی خود را در مقابل آینه ای شکسته و زنگار بسته، بلند بلند می خواندم و جای جای مکث ها و زیر و بم صدا را می شناختم. بعدها... وقتی بی نیاز از هر نوع تقدیر و تشویق بودم، دوباره از "صدای پایتخت" لوح تقدیری با عنوان "صدای ماندگار" گرفتم...

تقدیر چنین بود که در دوره ی دوبلاژ، مدرس: "روان شناسی" صدا باشم. وقتی وارد کلاس شدم جمعی هنرمند و برخی نواخته، مستمع حرف های من بودند. به رسم معهود و به تبرک کلافی تک بیته ای از لسان الغیب را به شیوه ای که برای مستمعان پسندیده می آید، خواندم:

مغنی، بیای عود را ساز کن

نو آیین نوایی نو آغاز کن

به یک نغمه درد مرا چاره ساز

دلَم نیز چون خرقة صد پاره سازه

(حافظ)

تابستان سال یک هزار و سیصد و شصت و چهار، از طرف یک موسسه رسانه ای خبری جهت تدریس: "روان شناسی صدا" در دوره ی فشرده ای که تحت عنوان: "آموزش دوبله" تشکیل شده بود، دعوت شدم. یاد آوری می کنم که حضور من در رادیو، به سال ۱۳۳۹ (۱۵ سالگی) و در تلویزیون به سال ۱۳۵۷ (فروردین ماه یک هزار و سیصد و پنجاه و هفت) بر می گردد. گرچه سالهاست در این زمینه فعالیتی ندارم.

در همان زمان نوجوانی، آوای دلنشین "هوشنگ مستوفی" ضمن توصیف داستان های دلپذیر؛ تار و پود پرده ی گوش هایم

کلمه

از غم هجر مکن ناله و فریاد که دوش

زده ام فالسی و فریاد رسی می آید

آنگاه به چهره‌ی تک تک حاضران خیره شدم. درخشش برق خوشحالی را در چشمان شاگرد میان سالی عملا دیدم. نخست، زمزمه و سپس آوای رسایی از همان شاگرد به گوش همه رسید که:

دوست را گر سر پر رسیدن بیمار غم است

گو بر آن خوش که هنوزش نفسی می آید

و من... در جواب، باز هم از حضرت حافظ مدد خواستم، بی جوابم نگذاشت:

خبر بلبل این باغ به پرسید که من

ناله‌ای می شنوم کز قفسی می آید

شاگردان سالمند و هنرمند و نوآشنایان با بحث دوبله، یک صدا، قاری شعر و همشاگردی خود را مورد خطاب قرار دادند که آفرین... زبانت به کار افتاد، شیرین زبانی می کنی. پس چرا در استودیو الکن هستی و وقت ما را به هنگام تمرین می گیری و یک کلمه را به زور و ترسان ادا می کنی... شکل چهره اش از

شادی شکفت و بقول خودش، گفت:

"استاد، به هنگام دوبله، قفل می کنم و زبانم بسته می شود. تصمیم داشتم دیگر در این دوره شرکت نکنم. اما نمی دانم این شعر حافظ که شما خواندید چه تاثیری در زبان و بیان و پرده‌ی احساس من گذاشت، ترسم ریخت... دیگران اگر باور ندارند امروز بعد از کلاس به ببینند که در استودیو چگونه متن گفتگوی جک پالانس (هنر پیشه معروف آن زمان) را بیان می کنم. آوای خوش، انسان را اسیر می کند"

لبخندی زدم و مقدمات درس روان شناسی صدا را مطرح نمودم. اینک معرف کتابی هستم از "پال نیوهام" نویسنده‌ی کتاب: "صدای شفا بخش" که مترجم محترم "عنوان آوادرمانی برای همه" را برای آن انتخاب کرده اند. "پال نیوهام، یکی از روان شناسان صاحب نام در زمینه‌ی: "روانشناسی صدا" و به عنوان بنیانگذار موسسه‌ی بین المللی صدا درمانی دارای شهرت جهانی است و آوادرمانی برای همه، یکی از آخرین تالیفات پال نیوهام می باشد که به اکثر زبان های زنده‌ی دنیا ترجمه شده است. در این کتاب، توانایی و قدرت صدای انسان از جهت شفا بخش بودن آن مورد توجه قرار گرفته است. نویسنده‌ی این کتاب، اعتقاد دارد که:

"... انسان ها، از طریق ساختن صدای خود می توانند روح خود را نیز از محدودیت و قید و بندهایی که خود برای خود ساخته اند، آزاد نمایند. " در فرهنگ ایران زمین، به صدا که مهم ترین وسیله‌ی بیان افکار انسان تلقی می شده، توجه زیادی مبذول



شده است. نیاکان ما اعتقاد داشتند که صدای خوب، صدایی است که بیانگر فکر و اندیشه‌ی نیک باشد.

اشوزرتشت پیام آور نیک اندیش ایرانی، اوراد و دعاهای موزون موسوم به "منتزه" یا "منترا" را ابداع کرد که در جهت شفای روحی و روانی انسان‌ها به کار برده می‌شد.

البته در برابر صدای مطبوع و آواز خوش و گوشنواز که موجب تسکین خاطر و آرامش انسان می‌شود. آوای ناهنجار برخی که آوازشان به گوش خودشان خوش می‌آید، نفرت انگیز و از لحاظ آلودگی صوتی خطرناک است؟!

گویند کسی می‌دوید و آوایی خواند. گفتند:

این چگونه رفتاری است که به آن دل خوش کرده‌ای؟

آواز خوان جواب داد :

می‌گویند آواز انسان از دور خوشتر است. کسی هم در خزینه آواز می‌خواند و چنان که عاقلان دانند، به قول صائب تبریزی: "که در گنبدزبی مغزی صدا بسیار می‌پیچید" آواز خوان

به وجد آمده بود و بعد از آن به همه سفارش می‌کرد که: آواز انسان در خزینه برای خواننده خوش است و جز در خزینه نباید در جایی آواز خواند....

پس می‌توان گفت که:

بعضی صداها، انسان را به طرف خود جذب و برخی دیگر دفع می‌کند. پاره‌ای از صداها موجب برافروخته شدن و تحریک انسان می‌گردند و بعضی دیگر به انسان آرامش و سکونی می‌بخشند.

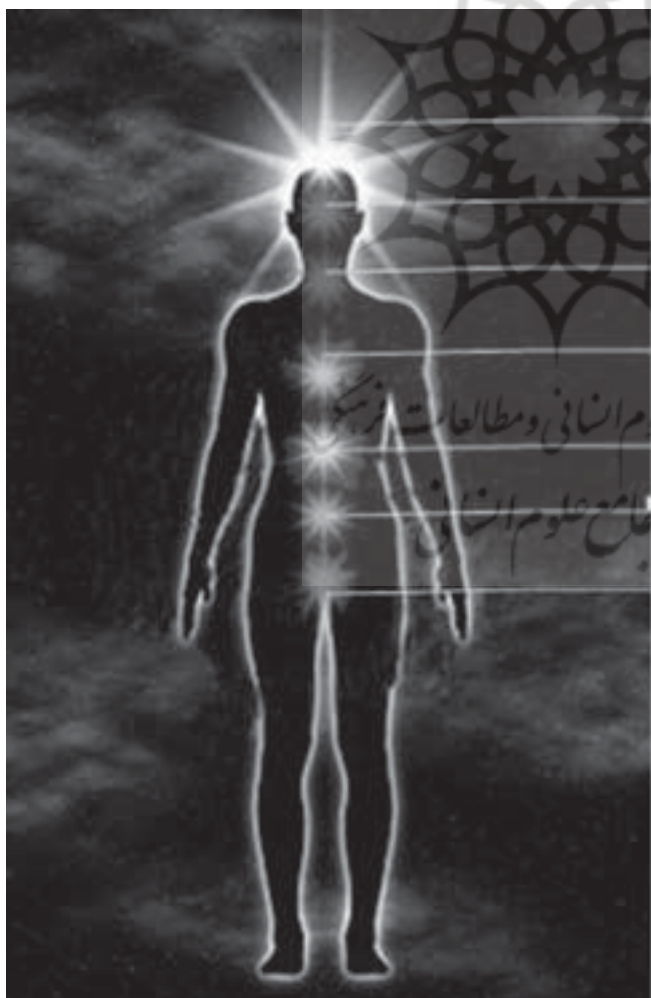
خواجه حافظ،

همیشه گزیده‌ی سخن می‌گوید و شاهد مثال را آشکار می‌نماید:

نذر کردم گر از این غم به در آیم روزی

تا در می‌کده شادان و غزلخوان به روم

امروزه در بخش‌های آوا درمانی، مکانیزم صدا با توجه به جنبه‌های روحی و روانی آن با دقت فراوان مورد مطالعه است. یکی از برنامه‌های درسی دانشجویان، به ویژه در رشته‌ی نمایش



چاکرای تاج سر

چاکرای ریشی

چاکرای گلو

چاکرای قلب

چاکرای خورشیدی

چاکرای خاکی

چاکرای ریشه پایه

(راقم این سطور جابر عناصری) با توجه به سوابق طولانی در حیطة تدریس روان شناسی صدا، شخصا با بسیاری از افکار نویسنده موافق نیستم. تعمیم تجارب کاملا شخصی هر فرد به باز نویسی و ارایه علمی موضوع لطمه می زند:

بلبل به باغ و جغد به ویرانه ساخته

هر کس به قدر همت خود خانه ساخته

ترجمه کتاب از لحاظ ویرایش در بسیاری از موارد آشکارا و گاهی با اغلاط املائی و انشایی رنج می برد. با این حال در قلمرو آوادرمانی، این کتاب موجب کسب معلومات جدید به زبان ساده می شود.

بیا به میکده حافظ که بر تو عرضه کنم

هزار صف ز دعاهای مستجاب زده



پانوشتها :

1-Voice Therapy

۱- آوا درمانی

2- New Hom Paul

۲- پال نیوهام

روان شناسی معروف، متولد ۱۹۶۲ مدرس دانشگاه های آکسفورد و کمبریج و موسسه سلطنتی هنر انگلستان و مولف کتاب های متعدد در زمینه صدای درمانی و گفتار درمانی است)

۳- ترجمه عنوان اصلی کتاب، این چنین است: چگونه از قدرت صدای خود در جهت ایجاد توازن و هماهنگی در زندگی استفاده نماییم.

و سینما، آوادرمانی است و از این طریق تحقیق در رابطه صدای روان انسان در مد نظر درمانگر قرار می گیرد.

می توان گفت که تمامی احساسات و افکار، عواطف و غرایز ما در صدا متجلی می شود. زمانی که صدا را به صوت آواز در می آوریم این تجلی به نهایت اوج خود می رسد. می دانیم و آگاهییم که توانایی گفتار و امکان ابداع کلام، بزرگترین تفاوت بین انسان و حیوان است. در زندگی روزانه ی بشر، گفتار بزرگترین نقش را به عهده دارد و مهمترین وسیله ارتباط با دیگران است. کوشش و دقت پال نیوهام در فصل بندی کتاب و تاکید او به شفا بخشی صدای آوادرمانی و طریق تمرین برای ادامه ی بیان دلنشین و روش های تمرین و وظیفه ی درمانگر در کنترل رفتار درمانجو قابل تحسین است. کتاب او شامل شش فصل و پیوستی در زمینه ی تمرینات آوا درمانی است. ترجمه ی کتاب به فارسی که ضمنا تلخیصی نیز به همراه داشته است توسط خانم آذر عمرانی گرگری صورت گرفته و نشر روان، این کتاب را به قطع رقعی و در ۱۷۴ صفحه و بهار ۱۳۸۲ در ۲۰۰۰ جلد به چاپ رسانده است. ویراستار کتاب خانم سروناز دارمی است. مطالب کتاب همان طور که مترجم ارجمند قید کرده "آوا درمانی برای همه است". و به زبان ساده، خاطرات نویسنده درباره ی زندگی خود و تجارب دیگران بازگو گشته است. من

