

موسیقی و درمان

سوز دل و ساز دُهل

تألیف

پروفسور محمد نریمانی

استاد ممتاز دانشگاه جلالی

و

لاله صنوبر لیمانچی

برای همه ما پیش آمده باشد که از صدای قطره های باران بر ناودان یک خانه
 می، از صدای آواز گنجشکان سرمست در یک عصر بهاری لذت برده ایم
 زمانی از صدای موج دریا در شبانگاهی مسکوت و یا از صدای دل انگیز
 ری بلند روح ما به پرواز درآمده باشد. و یا شاید خش خش برگ های پاییزی
 بر پای عاشقی دردمند مویه غم جاودانی باشد تا پاییزش را شیداتر قدم
 ...اما این یک نگاه کلی به پیش پا افتاده ترین تجربیات از عناصر مربوط به هنر
 موسیقی در زندگی روزمره است. اما بشر در رویارویی با این تجربیات در حد
 باقی نمانده است. او در بلندای خلاقیت هنری شاهد سفرهای درونی
 شدن و ملاقات کنندگان آن هنری بوده و از میان این سفرنامه ها به تأثیر
 مت هنر و ادبیات و موسیقی بر جان آدمی و تسکین زخم های جسم و جان او
 ت یافته است. و اینچنین هنر و موسیقی به عنوان درمان در جهت ارتقای
 شت جسمی و روانی متولد شده است. امروز یکی از شیوه های نوین مقابله با
 حتی های روانی-عاطفی که در سطح جهان مورد تأکید قرار گرفته و استفاده از
 کم کم به صورت گسترده ای رواج یافته، بهره گیری از تکنیک های هنردرمانی
 ن. که خوشبختانه بر پایه مطالعات به عمل آمده مصادیقی از شناخت و استفاده
 اولیه آن طی چند سال اخیر در کشور ما نیز دیده شده است. در ایران نیز
 را توجه بیشتری نسبت به هنردرمانی دیده می شود. به طور کلی هنرهای
 می از شعر تا موسیقی واسطه سازگاری این مردم بوده است. اما با وجود اینکه
 بخش گسترده ای از فرهنگ ایرانی را تشکیل داده است و می توان هنر را به
 ان زبان دوم مردم این سرزمین به شمار آورد اما هنردرمانی و استفاده از هنر
 یقی به عنوان یک تکنیک درمانی در کشور ما بسیار نوپا و در اول راه قرار
 . اولین مرکز مطالعات هنردرمانی در ایران در سال ۱۳۸۳ در پژوهشکده

خانواده دانشگاه شهید بهشتی تأسیس شده است که از همکاری متخصصان هنردرمانی در زمینه موسیقی، نمایش، قصه و ادبیات برخوردار است.

هربرت رید^۱ تاریخ نگار هنردر کتاب "پیکره و انگاره"^۲ در سال ۱۹۳۱ می نویسد:

"برخلاف نظریه های اولیه که هنر را صرف انرژی اضافی دانسته اند، هنر در سپید دم فرهنگ بشری کلید بقاء و موجب تقویت قابلیت های لازم برای تنازع بقاء بود به نظر من هنر به مثابه کلیدی برای بقاء باقی مانده است." (دریابندری، ۱۳۹۰).

شوینور^۳ نخستین کسی بود که گفت "همه هنرها می خواهند به مرحله موسیقی برسند". موسیقی زبانی بین المللی است. ابزاری برای ارتباط با دیگران است که روی تمام بعد وجود انسان تأثیر می گذارد. موسیقی درمانی به معنای به کارگیری موسیقی در حین درمان می باشد. منظور رفع نیازهای اشخاص در زمینه های سلامتی فیزیکی و ذهنی، ساداس و همچنین کاربرد آن در آموزش تخصصی است و سیر تکاملی خود را طی می کند. این شیوه در دنیای غرب به عنوان یک روش درمانی تأیید شده و حتی کاربرد آن در مراجعات پزشکی سنتی نیز دیده می شود. کشور ایران نیز از لحاظ موسیقی قدمت تاریخی در خور توجهی دارد. و در سال های اخیر در کشور ما توجه بیشتری نسبت به موسیقی درمانی دیده می شود.

هدف کتاب حاضر شناخت موسیقی نیست بلکه بیشتر به زمینه های کاربردی این دانش و توضیح جنبه هایی از موسیقی در زندگی انسان با حفظ ماهیت تجربی پژوهشی آن اشاره دارد. تا اندکی از دنیای گسترده این علم را پیش روی قرار دهیم و همچنین در بخشی از کتاب به سیر و تاریخ موسیقی درمانی در ایران قبل اسلام و بعد از اسلام و به موسیقی درمانی در متون کهن ایرانی - اسلامی و نیز

معرفی وضعیت فعلی این دانش در کشور ما و معرفی انجمن هایی که در راه توسعه و گسترش کاربرد موسیقی درمانی در عرصه درمان، با تمام ناملایماتی ها ناامید نشدند و به فعالیت خود در این عرصه ادامه دادند، می پردازد تا نوای موسیقی تسکینی باشد بر دردها و آلام روح بشری.

در پایان از زحمات استاد نامی و مردمی شهر اردبیل، استاد داوود مبارکی، استاد موسیقی و صدا و از استاد برجسته کشورمان آداک جمشیدزاده، استاد در زمینه نقاشی، مینیاتو و موسیقی کمال تشکر و قدردانی را داریم.

نال سدا و نه ید دهل چیزگی ماند بدان اجزای کل

پس حکیمان گف اند این لحن ها چیزگی ماند بدان ناقور کل

بانگ گردش های چرخست این که خلق می سرایندش به طنبور و به حلق

ما همه اجزای آدم بوده ایم در بهت آن لحن ها بشنوده ایم

گرچه برما ریخت آب و گل شکی یادماز آمد از آنها چیزگی

(مولوی، دفتر چهارم)

۶	- پیشگفتار
---	------------

فصل اول: کلیاتی در هنردرمانی

۱۴	کلیاتی در هنردرمانی
۱۴	وجوه تشابه و تمایز علم و هنر
۲۰	موسیقی درمانی چیست؟
۲۷	موسیقی درمانگر کیست؟
۲۸	نگرش های موسیقی درمانگر
۳۰	مهارت های موسیقی درمانگر
۳۱	تحصیلات تصویب شده انجمن ملی موسیقی درمانی آمریکا
۳۲	انجمن موسیقی درمانی ایران
۳۴	انجمن کاربرد موسیقی در سلامت جسم و روان

فصل دوم: تاریخ موسیقی درمانی

۴۰	پیشینه موسیقی درمانی
۴۳	سیر تحول تاریخ موسیقی درمانی جهان به اهتمام اشلیک پترز
۴۷	موسیقی درمانی در ایران
۴۹	موسیقی درمانی در رسالات موسیقی کهن ایرانی-اسلامی
۵۶	موسیقی درمانی در ایران باستان
۶۱	موسیقی درمانی در ایران پس از اسلام

فصل سوم: سازهای موسیقی درمانی

۶۶	آلات موسیقی بادی
۶۷	آلات موسیقی زهی کششی و زخمه ای
۶۹	آلات موسیقی ضربی

آلات موسیقی زهی کوبه ای ۷۱

سازهای موسیقی درمانی ۷۱

فصل چهارم: اصول و فنون موسیقی درمانی

اصول عمومی و نظری استفاده از موسیقی درمانی ۷۶

گونه های مختلف موسیقی درمانی ۸۰

فنون موسیقی درمانی ۸۶

برنامه ریزی موسیقی درمانی ۹۳

فصل پنجم: طبقه بندی روانشناختی تم های موسیقی درمانی

رهیافت تم درمانی در موسیقی ۱۰۱

تم های آرام بخش ۱۰۲

تم های نیروبخش ۱۰۲

تم های شیدایی ۱۰۳

تم های حزین ۱۰۴

تم های هیجانی (هیستریکال) ۱۰۴

تم های فرح بخش ۱۰۵

تم های آرام ساز و خلسه آور ۱۰۵

طبقه بندی روانشناختی تم های موسیقایی ۱۰۶

فصل ششم: کاربردهای موسیقی درمانی

اهداف موسیقی درمانی ۱۱۰

کاربردهای موسیقی درمانی ۱۱۳

بیماران پزشکی ۱۱۳

تمرین های موسیقی درمانی برای بیماران در بیمارستان ها ۱۲۰

تمرین های موسیقی درمانی برای ناتوانی های ذهنی ۱۲۲

روش بالینی ارف شولورک ۱۲۸

- ۱۲۹..... تمرین های موسیقی درمانی برای بیماران زایمان
- ۱۳۲..... بازی های موسیقایی برای توانایی های شناختی
- ۱۴۱..... کاربرد موسیقی در درمان ناتوانی های یادگیری
- ۱۴۵..... موسیقی درمانی برای کودکان دچار اختلال رفتاری
- ۱۴۹..... موسیقی درمانی تکاملی برای کودکان دارای آشفتگی عاطفی
- ۱۵۱..... کاربرد موسیقی درمانی و اختلالات گفتاری و ارتباطی
- ۱۵۳..... تمرین های بالینی تکنیک آواز آهنگین برای اختلالات گفتار
- ۱۵۶..... کاربردهای موسیقی درمانی برای معلولین عضوی
- ۱۵۸..... موسیقی درمانی به روش فی البداهه نورودف-رابینسون
- ۱۵۹..... کاربردهای بالینی روش هماهنگی حرکتی بدن با موسیقی کودالی
- ۱۶۱..... کاربردهای بالینی روش هماهنگی حرکتی بدن با موسیقی دالکروز
- ۱۶۴..... موسیقی درمانی در مشکلات روانشناختی سوء مصرف مواد
- ۱۶۵..... کاربردهای موسیقی درمانی برای بیماران روانپزشکی
- ۱۶۹..... نظریه موسیقی درمانی روان پویایی
- ۱۷۰..... کاربرد اصول تغییر رفتار در موسیقی درمانی
- ۱۷۰..... موسیقی درمانی و تحلیل تعاملی (رفتار متقابل)
- ۱۷۱..... موسیقی درمانی برای سالمندان
- ۱۷۳..... مداخله موسیقی عصب شناختی (NMT)
- ۱۷۵..... منابع