

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تأثیر موسیقی
بر بطن و بیماری ها

تألیف:

حسین وش

زیر نظر:

اعظم شاهبداغی^۱

۱۳۹۲

^۱ . عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه	وش، حسین، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	تأثیر موسیقی بر بهبود بیماری‌ها / تألیف حسین وش؛
مشخصات نشر	زیر نظر اعظم شاه‌داغی
مشخصات ظاهری	تهران: رازنهان، ۱۳۹۲
شابک	۳۹۰ ص: مصور؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	۳-۱۹۸-۲۵۸-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	فیا:
موضوع	کتب‌نامه: ص ۲۲۳ - ۲۳۱.
موضوع	موسیقی درمانی
شناسه افزوده	موسیقی - اثر فیزیولوژیکی
رده‌بندی کنگره	شاه‌داغی، اعظم، ۱۳۴۸ -
رده‌بندی دیویی	۱۳۹۱ ۲ ۵۵/۳۹۲۰ ۸۱۱.۱:
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۵/۸۵۱۵۴:
	۳۰۰۴۹۸۴

عنوان کتاب	تأثیر موسیقی بر بهبود بیماری‌ها
مؤلف	حسین وش
ناشر	رازنهان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۲
قیمت	۲۰۰۰۰ تومان
شابک	۳-۱۹۸-۲۵۸-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۵	فصل اول.....
۱۵	کلیات.....
۱۷	مقدمه.....
۲۱	موسیقی چیست؟.....
۲۷	تقسیم بندی موسیقی.....
۲۸	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ جغرافیایی.....
۲۹	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ تاریخی.....
۳۰	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ ارزشی.....
۳۱	تقسیم بندی موسیقی از نظر فلسفی.....
۳۲	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ علمی.....
۳۲	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ کاربردی.....
۳۳	تقسیم بندی موسیقی از لحاظ آموزشی.....
۳۵	طبقه بندی موسیقی کنونی ایران.....
۳۷	گذری بر موسیقی ایرانی.....
۴۱	ساز های ایرانی.....
۴۵	فصل دوم.....
۴۵	موسیقی درمانی، تکنیک ها و روش ها.....
۴۶	موسیقی درمانی چیست؟.....
۵۱	تاریخچه موسیقی درمانی.....
۵۷	جایگاه علمی و عملی موسیقی درمانی.....
۵۸	وضعیت موسیقی درمانی از قرن بیستم به بعد.....
۶۱	موسیقی درمانی در ایران.....
۶۷	انجمن موسیقی درمانی در ایران.....
۷۱	عناصر تشکیل دهنده موسیقی.....

۷۳	عناصر موسیقی
۷۵	تم‌های موسیقی
۷۹	طبقه‌بندی تم‌های موسیقی
۸۰	تم‌های آرام بخش
۸۱	تم‌های نیرو بخش
۸۱	تم‌های شیدایی
۸۱	تم‌های تزیینی
۸۲	تم‌های هیجانی (هیستریکال)
۸۲	تم‌های فرح بخش
۸۲	تم‌های آرام ساز و خلسه آور
۹۵	موسیقی و فصول
۹۹	تکنیک‌ها و روش‌های موسیقی درمانی
۱۰۷	موسیقی درمانی مختص چه کسانی است؟
۱۰۹	تمرین‌های موسیقی درمانی
۱۱۳	فصل سوم
۱۱۳	موسیقی و کارکرد‌های درمانی
۱۱۵	کارکرد موسیقی در پزشکی
۱۱۹	موسیقی و درمان بیماری‌ها
۱۲۳	موسیقی و اسکیزوفرنی
۱۲۵	تعریف و علائم بیماری
۱۲۶	تاریخچه
۱۲۶	معیارهای تشخیص اسکیزوفرنی
۱۲۶	عوارض احتمالی
۱۲۷	آسیب‌شناسی بیماری اسکیزوفرنی
۱۲۹	تأثیرات موسیقی بر بهبود اسکیزوفرنی
۱۳۳	موسیقی و سالمندان

۱۳۴.....	سالمندان و مفهوم پیری.....
۱۳۵.....	سن پیری.....
۱۳۶.....	فرهنگ پیری.....
۱۳۸.....	موسیقی و سالمندان.....
۱۴۳.....	موسیقی و درد.....
۱۴۹.....	موسیقی، حاملگی و درد زایمان.....
۱۵۹.....	موسیقی و کاهش درد بیمارال سرطانی.....
۱۶۱.....	علل درد سرطان.....
۱۶۱.....	درد حاد و مزمن.....
۱۶۲.....	انواع درد سرطان.....
۱۶۵.....	تأثیر موسیقی.....
۱۷۱.....	موسیقی و دوران بارداری.....
۱۷۴.....	تأثیر موسیقی بر جنین.....
۱۷۵.....	اثرات موسیقی در دوران بارداری.....
۱۷۸.....	ارتباط کلامی مادر با جنین و وابستگی آن به هوش.....
۱۷۹.....	موسیقی و کاهش استرس بارداری.....
۱۸۱.....	موسیقی و کودکان.....
۱۸۳.....	مهم ترین اهداف و کاربرد موسیقی برای کودکان.....
۱۸۵.....	موسیقی در مراحل مختلف سنی.....
۱۹۱.....	تأثیر موسیقی بر آرامش کودکان.....
۱۹۲.....	نمونه هایی از آموزش موسیقی در دوران کودکی و تقویت توانایی های ذهنی.....
۲۰۱.....	موسیقی و آلزایمر.....
۲۰۳.....	بیماری آلزایمر چیست؟.....
۲۰۵.....	آلزایمر در طول تاریخ.....
۲۰۶.....	علامت اولیه ابتلا به آلزایمر.....
۲۰۸.....	موسیقی و آلزایمر.....
۲۱۰.....	کار یک موسیقی درمانگر چیست؟.....

- ۲۱۵..... موسیقی و درمان های فیزیوتراپی
- ۲۱۶..... تعریف فیزیوتراپی
- ۲۱۷..... سه گروه اصلی درمان در فیزیوتراپی
- ۲۱۸..... ترکیب موسیقی و فیزیوتراپی
- ۲۲۳..... موسیقی و اختلال افسردگی
- ۲۲۶..... علت افسردگی چیست؟
- ۲۲۷..... تأثیرات موسیقی بر کاهش افسردگی
- ۲۳۱..... موسیقی و استرس
- ۲۳۲..... استرس چیست؟
- ۲۳۴..... موسیقی و کاهش استرس
- ۲۳۷..... موسیقی درمانی چگونه می تواند کمک کند؟
- ۲۳۹..... موسیقی و اضطراب
- ۲۴۰..... علایم اضطراب
- ۲۴۱..... انواع اضطراب
- ۲۴۴..... موسیقی و کاهش اضطراب
- ۲۴۹..... موسیقی و کودکان استثنایی
- ۲۵۰..... تعریف کودک استثنایی
- ۲۵۲..... موسیقی و کودکان استثنایی
- ۲۵۳..... کولبی بنستر
- ۲۵۶..... نکاتی برای آموزش موسیقی به کودکان استثنایی
- ۲۵۹..... موسیقی و کودکان کم توان و ناتوان ذهنی
- ۲۶۱..... طبقه بندی کودکان استثنایی حول محور انتظارات و اکتسابات آموزشی
- ۲۶۵..... موسیقی و کم توانان ذهنی
- ۲۶۹..... موسیقی و ناشنوایان
- ۲۷۱..... انواع ناشنوایی
- ۲۷۲..... علل ناشنوایی
- ۲۷۳..... موسیقی و ناشنوایان

۲۷۷	چهار رکن اساسی در کاربرد موسیقی برای ناشنویان
۲۷۹	موسیقی و نابینایان
۲۸۰	تعریف نابینایی
۲۸۱	تعریف قانونی نابینایی
۲۸۱	تعریف آموزشی نابینایی
۲۸۴	کاربرد موسیقی در درمان نابینایان
۲۸۷	موسیقی و مهارت های حرکتی
۲۸۸	مهارت حرکتی درشت (حرکت های اصلی)
۲۹۰	تقویت مهارت های حرکتی درشت
۲۹۲	مهارت حرکتی ظریف
۲۹۴	تقویت مهارت های حرکتی ظریف
۲۹۵	موسیقی و مهارت حرکتی
۲۹۹	موسیقی و اختلال ارتباطی
۳۰۲	اختلالات گفتاری
۳۰۵	اختلالات زبانی
۳۰۶	تشخیص و درمان اختلالات زبان و گفتار
۳۰۶	نقش موسیقی در درمان اختلال ارتباطی (گفتاری)
۳۱۱	موسیقی و سیستم عصبی
۳۱۴	موسیقی و سیستم عصبی
۳۱۸	استفاده از ساز های کوبه ای در درمان اعصاب
۳۱۹	موسیقی و حافظه، مغز
۳۲۰	فیزیولوژی مغز
۳۲۱	چگونگی عملکرد مغز
۳۲۱	حافظه و موسیقی
۳۲۹	امواج مغزی انسان، ارتعاشات شفا بخش
۳۳۵	فواید دیگر موسیقی
۳۳۶	تأثیر موسیقی بر بهبود زنگ زدن گوش

- تأثیر موسیقی بر سیستم ایمنی بدن ۳۳۶
- تأثیر موسیقی بر بهبود کیفیت ورزش ۳۳۷
- تأثیر موسیقی بر رشد گیاهان ۳۳۹
- تأثیر موسیقی بر بهبود مبتلایان به سکتۀ مغزی ۳۴۱
- تأثیر موسیقی بر طعم غذا ۳۴۳
- تأثیر موسیقی بر روی قلب ۳۴۴
- تأثیر موسیقی بر کلسترول خون ۳۴۷
- تأثیر موسیقی بر سلامت روان دانشجویان ۳۴۸
- تأثیر موسیقی بر قلب و سیستم گردش خون ۳۴۹
- تأثیر موسیقی بر عمل جراحی ۳۵۰
- تأثیر موسیقی بر حیوانات ۳۵۲
- تأثیر موسیقی بر گوارش غذا ۳۵۷
- تأثیر موسیقی بر آنژیوگرافی ۳۵۸
- تأثیر موسیقی بر فشار خون بالا ۳۵۹
- تأثیر موسیقی بر تعادل هورمون‌ها ۳۶۰
- تأثیر موسیقی بر معلولین ارتوپدی ۳۶۱
- موسیقی باعث کاهش عمر می‌شود؟ ۳۶۳
- سخن پایانی ۳۶۷
- منابع و مأخذ ۳۷۱

به نام خداوند جان و خرد

مطرب عشق عجب ساز و نوایی دارد
نقش هر نغمه که زد راه به جایی دارد
عالم از ناله عشاق مبدا خـالی
که خوش آهنگ و فرح بخش هوایی دارد
«حافظ»

کتاب حاضر برگرفته از طرح های تحقیقاتی زیر می باشد که در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ثبت شده است

	عنوان طرح	کد طرح	دانشکده/ مرکز هدف
۱	بررسی تأثیر موسیقی بر کاهش درد	۱۳۹۱-۱-۱۵۰-۱۰۵۰	کمیته پژوهشی دانشجویان
۲	تأثیرات موسیقی بر فرایند بهبود بیماریها	۱۳۹۱-۱-۱۵۰-۸۸۹۳	کمیته پژوهشی دانشجویان

همچنین شامل مباحثی است در ارتباط با تأثیر موسیقی بر بهبود و درمان بیماری ها که بر مبنای تحقیقات به عمل آمده در این زمینه نگاشته شده است.

روش مورد بررسی در این کتاب از نوع کتابخانه ای بوده و بر مبنای مقالات و کتب تألیف شده در چند دهه گذشته صورت گرفته است. اکثر مقالات فارسی که تاکنون در این حوزه انجام گرفته و همچنین جدیدترین مقالات لاتین، مورد بررسی قرار گرفته و به نتیجه گیری کلی از آن ها پرداخته شده است.

تحقیقاتی که در گذشته صورت گرفته است، تأثیرات مثبت و سازنده موسیقی بر بهبود و درمان بیماری‌ها را ثابت کرده است. از آنجا که درمان به وسیله موسیقی یکی از کم هزینه ترین و عملی ترین روش‌ها در درمان‌های طب مکمل محسوب می‌شود، لذا روش موسیقی درمانی می‌تواند در بهبود و حتی درمان بسیاری از بیماری‌های روانی مؤثر واقع شود. از آنجا که همه می‌توانند از روش غیرفعال موسیقی درمانی استفاده کنند، استفاده از موسیقی در آسایشگاه‌ها، خانه‌های سالمندان، بیمارستان‌های روانی و... می‌تواند اثرات مؤثر و مفیدی را با کمترین هزینه بر جای بگذارد. امید است مطالب نگاشته شده در این کتاب بتواند گامی مؤثر در جهت ارتقای سطح سلامت زندگی شما عزیزان داشته باشد.

در پایان جا دارد از استاد بزرگوارم خانم اعظم شاهیداغی، دوست عزیزم جناب آقای حجت الله اسدی که همیشه مشوق بنده بوده‌اند و همچنین خانم‌ها سیده الهام میرطالمی و مریم اسمعیلی که در نگارش و ویرایش ادبی کتاب مرا یاری نمودند صمیمانه تشکر نمایم.

حسین وش

بی‌گمان نزدیک ترین همزاد آدمی از آغاز با گریستن ناشی از درد تولد و نوای روح بخش لالایی مادر، آوای خوش و موزونی است که هر کدام به راهی ریشه در غریزه زیبایی پسند بشریت دارد.

خروش جویباران بهاری، آوای دلپذیر نسیم صبحگاه تابستان که نوید بخش آسودن از گرمای سوزان تابستان است، ترنم خش خش برگ های خزان و هارمونی رعب آور تندر و بوران و کولاک زمستان، آواهای متنوع موسیقی طبیعتند که با آدمی عجین گشته اند. احساس شور و شغف و لذتی که در دامن متنوع طبیعت به آدمی دست می دهد دلیل واضح و بدیهی بر غریزی بودن موسیقی در وجود انسان است. اما گویا چهچهه پرندگان و نغمه ها و آواز های طبیعت در امتناع روحیه تجدد طلب و نوگرایی آدمی چندان توفیقی نداشته که به مرور زمان انواع ساز ها و اقسام الحان و نوای موسیقایی پدیدار گشته است (سامعی، ۱۳۸۲).

در هر موجود زنده آهنگی ویژه نوشته شده است و در تمام هستی، همه مشغول نواختن آهنگی منحصر به فرد هستند.

بدون شک هیچ انسانی را نمی توان یافت که در طول زندگیش یک بار به موسیقی گوش نداده باشد. آیا تا به حال به تأثیر موسیقی بر حالات خود فکر کرده اید؟ در زمان شادی، هیجان، ناراحتی و حتی در زمان خشم، موسیقی می تواند هیجان و شور درونی را به راحتی آزاد کند. می تواند آرامشی را که مدت ها به دنبال آن هستیم برایمان فراهم کند. تأثیر موسیقی بر روان انسان از حقایقی است که نمی توان آن را انکار کرد. این تأثیر تا جایی است که امروزه روش های خاصی برای بهبود و درمان بسیاری از بیماری ها به وسیله موسیقی در جهان مورد توجه قرار گرفته است. موسیقی حتی در زمان بیماری نیز می تواند مؤثر باشد. این جمله ای است که بارها در

مجلات و مقالات روانشناسی با آن برخورد داشته ایم و شاید از کنار آن بی‌اعتنا گذشته ایم. ما در این کتاب سعی داریم با توجه به پژوهش‌های انجام شده قبلی، تأثیراتی را که موسیقی توانسته بر درمان و بهبود بیماری‌ها بگذارد مورد بررسی قرار دهیم.

اولین چیزی که معمولاً با شنیدن کلمه «موسیقی درمانی»^۱ به ذهنمان خطور می‌کند این است که با پدیده‌ای پیچیده روبرو هستیم. پدیده‌ای که احتمالاً به دلیل تازگی آن (به خصوص در کشور ما)، هنوز از دید بسیاری از مردم عجیب و ناشناخته باقی مانده است ولی اینگونه نیست. ما بارها موسیقی را در زندگی روزانه خود تجربه کرده ایم.

با گوش دادن به یک آهنگ ملایم تمام خستگی از تنمان بیرون می‌رود یا با گوش دادن به یک آهنگ شاد به هیای دیگری سفر می‌کنیم و... این همان موسیقی درمانی است که به طور معمول در زندگی روزانه از آن استفاده می‌کنیم.

تقریباً روزی نیست که در معرض رسانه‌های جمعی، پخش صوت و یا رایانه و البته معمولاً بدون انتخاب و بدون شناخت از تأثیرات ژرف و شگرف آن در معرض موسیقی قرار نگیریم و این در حالی است که کمتر کسی موسیقی را به عنوان ابزاری حساس با تأثیرات ذهنی و بدنی عمیق می‌شناسد و از آن کمتر، کسانی که رژیم موسیقیایی مناسب حال خود را بشناسند و به کار گیرند.

موسیقی زبان فطرت انسان است، اگر ما این جمله را باور داشته باشیم آنگاه برایمان آسان خواهد بود تا تأثیر موسیقی را بر روح و روان، عواطف و به طور کلی زندگی بشر درک کنیم. موسیقی، انسان را در رویاها و آرزوها و

^۱. music therapy

احساساتش فرو می برد. هیچ کس نمی تواند برای آغاز «موسیقی درمانی» زمان مشخصی را تعیین کند. شاید مبالغه نکرده باشیم اگر بگوییم که تاریخچه موسیقی درمانی به قدمت حرف های ارسطو و افلاطون است. اگرچه از نظر علمی^۱ حدود ۵۰ سال است که ما با این دستاورد جدید آشناییم. با این حال استفاده بشر از موسیقی با توجه به ابزار قابل دسترس او، کاری آسان بوده است. ریتم و ملودی که از ارکان اساسی موسیقی هستند، در سرشت انسان وجود داشته اند. همان طور که در فیلم هایی که به نمایش زندگی قبایل اولیه می پردازند، با مراسم و آیین هایی روبرو هستیم که در آن ها موسیقی عامل مهمی برای فرونشاندن ترس، اضطراب، غم و یا افزایش شادی است و به طور مثال در تاریخچه ماجرای غرق کشتی «تایتانیک» مشاهده می کنیم که دسته موسیقی کشتی تا زمان غرق آن، دست از نواختن و روحیه دادن به مردم برنداشت (روزنامه ایران، شماره ۴۴۴۵، ص ۱۷).