

تم درمانی

جُستاری در روان شناسی و روش شناسی
موسیقی درمانی

رضا جوهری فرد

درآمد از: دکتر فرزاد گلی

نشر آسیم

تهران، ۱۳۸۸

چاپ اول: ۱۳۸۸
شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۵۰۰
حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: بهاره فیروزه
آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی
طراح جلد: الهام موسوی‌نسب
چاپ: چاپخانه کاج
قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

«باهمکاری مؤسسه علمی تحقیقاتی دانش تندرستی»
اصفهان. خیابان میر. کوی مسعود کیانی.
پلاک ۶
تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۷۱۹۱۷

۶۶۷۴۱۹۳

www.iranianhealth.com
Info@iranianhealth.com

سرشناسه: جوهری فرد، رضا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: تم درمانی: جستاری در روان‌شناسی و روش‌شناسی موسیقی درمانی و تم درمانی / رضا جوهری فرد.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۷۸ص: مصور، جدول؛ ۲۲×۲۹ س. م.
شابک: 978-964-418-454-3
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۳-۷۸.
یادداشت: نمایه.
موضوع: موسیقی درمانی
موضوع: موسیقی - جنبه‌های روان‌شناسی.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ت ۸ ج ۹ / ML ۳۹۲۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۰۸۵۱۳

دفتر مرکزی و مرکز توزیع
خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان سیزدهم ○ شماره سیزده
تلفن و دورنگار: ۸۸۷۴۰۹۹۲-۴

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

فهرست

۱.....	پیش درآمد: چرا موسیقی؟
۲.....	درآمد.....
۷.....	فصل اول: روش شناسی و روان شناسی موسیقی.....
۳۱.....	فصل دوم: موسیقی درمانگری.....
۴۵.....	فصل سوم: تحلیلِ تم زندگی و تم درمانی.....
۶۷.....	نمایه اسمی.....
۶۹.....	نمایه موضوعی.....
۷۳.....	منابع.....

پیش درآمد

چرا موسیقی؟!

آن روز که حرف‌های «ناگفته» در گلویم می‌خشکید؛
آن روز که احساس از ترس «سکوت» را فریاد می‌کشید؛
آن روز که حرف می‌زدم، اما، صدایی نداشت؛
آن روز که گم شدم، در «هیاهوی جمع!»؛
آن روز که نتوانسته‌ام بگویم «آه!» ... و نتوانستم بگویم «هورا!»
آن روز که نتوانستم «شاد» باشم ... و ... بگیریم؛
آن روز که «زمان» نمی‌گذشت و لحظه‌ها خشکشان زده بود؛
آن روز که ...

به راه افتادم؛

بازهم «رفتن»؛ «شدن»؛ «حرکت»؛

«رقص لحظه‌ها»؛ «فریاد احساس‌های خفته»؛

«موسیقی!»

يك لحظه «فکر» پرسید: «چرا موسیقی؟»

- نمی‌دانم؛ راستی «چرا موسیقی؟!»

هر روز بعد از قدم زدن روی شستی‌های پیانو، در راهروهای تنگ و تاریک «فکر»م راه می‌رفتم تا شاید بفهمم:

«چرا موسیقی؟!»

درآمد

موسیقی یک بسط استعاری است، بی‌آنکه استعاره‌ی چیزی باشد؛ تمثیلی موسیقایی که نمی‌دانیم چه را دارد توصیف می‌کند. البته همراه شدنش با شعر و نمایش، در آواز و اپرا، گاه این‌گونه می‌نمایند، که معلوم است چه‌چیز را توصیف می‌کند. اما موسیقی استعاره‌ای انتزاعی‌تر از آن است که تن به روایت‌هایی چنین ساده بدهد و از این جهت ارتباطی بسیار مستقیم‌تر، عاطفی‌تر و مبهم‌تر از کلام با ما برقرار می‌کند.

احساس‌ها بدون واسطه‌ی اشیاء و مفاهیم و تنها از طریق بازآفرینی صوتی‌شان انتقال می‌یابند، و به همین دلیل، چنان دزدانه وارد حریم روان می‌شود که پیش از آنکه آگاه شویم، فرصت تحلیل بیابیم یا حتی مقاومت‌های ناهشیار برانگیخته شود، اثر خود را القاء کرده و ما را با حال و هوای خویش هم‌ساز کرده‌است.

تعجبی ندارد اگر چنین رسانه‌ای، با چنین راه میانبری که به جهان پدیداری ما می‌گشاید، در هدایت شناختی- رفتاری انسان‌ها به‌کار گرفته شود. درحالی‌که اثرات هماهنگ‌های مکانیکی صوتی- چنان که پژوهش‌های شایانی در این زمینه صورت گرفته است، به حوزه‌ی شناخت و رفتار هم محدود نمی‌شود و چنان‌که فرایندهای فیزیولوژیکی گیاهان و حیوانات را تعدیل می‌کند، می‌تواند تأثیرات مستقیمی بر عملکرد دستگاه‌های حیاتی بدن داشته باشد. از همین رو است که امروزه موسیقی درمانی یکی از روش‌های کنترل ذهن- بدن به حساب می‌آید.

مایه‌ی نگرانی و تأسف است که این شیوه‌ی کنترل ذهن- بدنی هم اکنون بیشتر در اختیار نهادهای قدرت و دستگاه‌های تبلیغاتی است، و این، آنها هستند که بی‌اجازه به حریم جان و تن انسان‌ها رخنه می‌کنند و باورها و رفتارهای آنها را به کنترل خویش درمی‌آورند. درحالی‌که درمانگران دانش و کوشش اندکی برای به‌کارگیری این ابزار، برای وحدت بخشیدن به نظام باورها و الگوهای رفتاری مراجعینشان و همین‌طور جامعه دارند.

در دهه‌ی نود به‌کارگیری موسیقی‌هایی که مشتریان را به خرید بیشتر و گران‌تر وامی‌داشت، در ایالات متحده، به‌ویژه در بازارهای زنجیره‌ای به شدت باب شده بود، و اثرات این آهنگ‌ها چنان آشکار و فراگیر بود که منجر به شکایت‌ها و نهایتاً ممنوعیت استفاده از این مداخلات روان‌شناختی غیراخلاقی شد. اثر القایی موسیقی بر رفتار چنان نیرومند بود که اصل خودمختاری شهروندان را کاملاً زیر پا گذاشته بود.

چینی‌ها سال‌ها است، از موسیقی و سرودخوانی‌های گروهی، به عنوان عاملی نیرومند برای هم‌سو نمودن خواست‌های آحاد جامعه، در جهت اهداف سیاسی و اجتماعی‌شان به طور گسترده‌ای بهره می‌برند.

روزی به دوستی چینی گفتم : وقتی سرود می‌خواندی، حالات چهره و نگاهت به کلی متفاوت بود و انگار به یک منبع بزرگ انرژی وصل بودی .

او که هنوز از حال و هوای آن سرود بیرون نیامده بود، با اطمینان به من گفت: این سرودها ما را مثل آهن سخت می‌کند. وقتی سرود می‌خوانیم احساس می‌کنیم با همه‌ی چین یکی هستیم.

کسانی که تجربه‌ی ورزش باستانی را دارند، می‌دانند که بدون ضرب زورخانه و شعرخوانی‌های مرشد توان و استقامت بدن بسیار پایین‌تر است و نظم و شوری که موسیقی می‌بخشد، و ارتعاش آن که حتی به صورت بدنی محسوس است، نه تنها تأثیرات مثبت روانی و معنوی به این تمرین بدنی می‌بخشد بلکه بازده جسمانی را هم به وضوح افزایش می‌دهد.

استفاده‌ی درمانی از موسیقی در حوزه‌ی سلامت جسم و روان به فیثاغورس بازمی‌گردد و مکتب رازورزانه‌ی او که جهان را عددسرشت و موسیقی را اولین صورت نظم می‌دانست. او نه تنها در درمان بیماری‌های جسمانی و روانی از موسیقی بهره می‌جست بلکه روش سلوکی او بر پایه‌ی مراحل موسیقایی بود که البته نیاز به پرهیزهای غذایی و رفتاری داشت، تا ساز انسان با هماهنگی‌های کیهانی کوک شود. نمونه‌ای از این شیوه‌ی برخورد با موسیقی را هنوز در موسیقی مقامی اهل حق و تقدس موسیقی نزد ایشان، می‌توان دید.

فارابی و ابن سینا رسالاتی در باب تأثیر موسیقی بر سلامت دارند و بسیاری اسناد تاریخی - مانند نمونه‌هایی که هونکه در فرهنگ اسلام در اروپا ذکر می‌کند - نشان می‌دهد که، در بیمارستان‌های آن دوران مانند بیمارستان نظامیه‌ی بغداد، از موسیقی در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شده و نیز یک شیوه‌ی فراگیر مراقبت برای همه‌ی بیماران بوده است. به این ترتیب، خنیاگران جزو گروه مراقبت‌های سلامت به حساب می‌آمدند .

در چند دهه‌ی اخیر دامنه‌ی مطالعات در زمینه‌ی موسیقی‌درمانی چنان گسترده شده است که امروز شماری از معتبرترین دانشگاه‌های جهان دوره‌های رسمی دانشگاهی در مقاطع گوناگون در این زمینه برگزار می‌کنند و دانش‌آموختگان به‌طور مستقل یا در ارتباط با روان‌شناسان و پزشکان کار می‌کنند.

گرچه امروز تأثیرات مقادیر و گوناگونی‌های متغیرهای متعدد موسیقی‌درمانی بر مؤلفه‌های سلامت جسم و روان به‌طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و اثربخشی آن به عنوان عاملی مؤثر و قابل کنترل برای ارتقای سلامت مورد تأیید قرار گرفته است ولی هنوز این رویکرد، به طور عمومی روشی کیفی و وابسته به ارتباط درمانگر - مراجع است، که البته با تغییراتی که در فلسفه و روش‌شناسی مراقبت‌های سلامت به ویژه در دو دهه‌ی اخیر صورت گرفته، به هیچ‌رو نقطه‌ی ضعف آن به حساب نمی‌آید.

با نیم نگاهی به برنامه‌های آموزشی موسیقی‌درمانی در دانشگاه‌های مختلف، غلبه‌ی یکی از دو گرایش تحلیلی و ترکیبی دیده می‌شود. برخی تمایل دارند، مانند فرمول گسترده‌ی یک داروی ضدافسردگی سه حلقه‌ای بتوانند عناصر یک موسیقی شادی‌بخش را نیز تجزیه نمایند. در صورتی که، برخی به تأثیرات کلی و آماری آهنگ‌ها بیشتر توجه می‌کنند و مبنای تجویز را نه کاملاً استقرایی، که قیاسی - استقرایی قرار داده‌اند.

شیوهی تم‌درمانی آقای جوهری فرد، برخوردی از نوع دوم است، که گرچه شناسایی تم‌های موسیقی و البته تم‌های زندگی اساسی قیاسی دارد ولی این شیوه مورد مطالعات استاندارد و روشمند نیز قرار گرفته است.

این نوع شیوهی مداخله در گفتمان روان‌شناسی بسیار قدیمی و آشنا است و بسیاری از رویکردهای اصلی روان‌درمانی مانند روان‌کاوی اساسی فلسفی و قیاسی دارد که البته به آزمون‌های بالینی درآمده است.

باید در نظر داشت که روان‌شناسی اگر نخواهد مانند رفتارگرایی ارتدکس، روان‌شناسی تجربی و یا بسیاری از مسایل حوزه‌ی روان را نادیده گرفته و یا انکار کند، نمی‌تواند یک علم به معنی دقیق کلمه باشد بلکه به دلیل ماهیت موضوع همیشه به‌عنوان یک دانش باقی خواهد ماند که البته کارآزمایی‌های بالینی و مطالعات میدانی آن را به تدریج جامع‌تر، مؤثرتر و هماهنگ‌تر با ساختار روان می‌نماید.

کار آقای جوهری فرد که حاصل درهم جوشی سال‌ها پژوهش در موسیقی و آهنگ‌سازی و نیز دانش و کار روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی است، به نظر من، هم به دلیل بهره‌مندی از ظرافت‌های نظری و هم سادگی تصمیم‌گیری بالینی ارزشمند است و با توجه به مطالعات اولیه‌ای که بر آن صورت گرفته است، جای گسترش و تکامل دارد.

درک طبیعت آهنگین روان و زندگی و این واقعیت که به قول هایدگر هیچ‌گاه نیست که ما در وضعیتی خنثی جهان را تجربه کنیم، چراکه همیشه از پیش با حال و هوایی به استقبال رویدادها می‌رویم، نوعی بصیرت ترکیبی - و نه تحلیلی - به ما می‌دهد که اگر در وضعی برین نسبت به آن قرار بگیریم آن‌گاه شاید بتوانیم، حال، رفتار و جریان رویدادها را تغییر دهیم. درحالی‌که، مادامی که آهنگ ما - بخوانید تم زندگی - همان است هر شعری - بخوانید تدبیر و رفتار - بر آن بخوانید تأثیر آهنگ را تغییر نخواهد داد.

به این ترتیب تم‌درمانی را می‌توان فنی برای تحول هشیاری دانست که بدون آنکه فرد را درگیر هزارتوهای ذهن کند، سعی می‌کند تا وضع کلی روان را تغییر دهد.

به گمان من، حرکت‌هایی از این دست نه تنها شیوهی آشنای روان‌شناسی برای رشد و تحول گفتمانی‌اش بوده است، بلکه تلاش‌هایی برای نزدیک شدن به تحقق رویکرد فرهنگی به روان‌شناسی است.

روان‌شناسی فرهنگی، نه جایگزین روان‌شناسی جهانی، که مکمل آن و درگفتگو با آن است تا ایده‌ی خطرناک روان - فرهنگ را، که مبنای موج فراگیر جهانی‌سازی است، تعدیل نماید تا همچنان که ابعاد جهانی روان‌پدیدار می‌شود، ابعاد فرهنگی آن نیز رخ بنماید و این جلوه‌ی فرهنگی روان نه تنها به صورت گویشی از یک زبان جهانی، بلکه به عنوان بُعدی از ابعاد گوناگون روان پدیدار خواهد شد.

تم‌درمانی، به عنوان یک دیدگاه کل‌نگر هم در تشخیص و هم درمان، بر ایده‌ی تعادل ذهن - بدن استوار است. بنابراین، نه رویکردی آسیب‌شناسانه، که شیوه‌ای پویا و زایشی دارد. و از این جهت، با دیدگاه‌های فرهنگی و سنتی ایرانی - اسلامی بسیار هماهنگ است. از سوی دیگر استفاده از ابزار موسیقی که ابزاری متعلق به زیست‌جهان است و ساخته‌ی سیستم‌های درمانی نیست، و حضور شیوه‌هایی از این قبیل در نظام خدمات سلامت موج قاهر پزشکی نمایی زندگی را تعدیل می‌کند و

راهی به بهبود سبک زندگی می‌گشاید. البته باید مراقب بود که این شیوه‌های مراقبت، خود دچار آفت پزشکی نمایی و برخورد بیماری‌مدار نشوند. گرچه پسوند " - درمانی " نیز، خود کم و بیش القاگر چنین فضایی هست، به دلیل زبان غالب امروز خیلی وقت‌ها ناگزیر از استفاده از این القاب هستیم.

از خدا جوییم توفیق ادب

دکتر فرزاد گلی

بهار ۱۳۸۸

فصل اول

روش‌شناسی و روان‌شناسی موسیقی

روان‌شناسی، علم بررسی رفتار، فرآیند‌های ذهنی و هشیاری است؛ علمی که به بررسی رفتارهای انسان و سایر موجودات در هر زمان (گذشته، حال، آینده) و هر مکان؛ خواه درون روانی، خواه برون روانی؛ خواه بهنجار، و خواه نابهنجار می‌پردازد و امروزه هر کجا که رفتاری رخ می‌دهد، روان‌شناسی آن نیز شکل گرفته است (همچون، روان‌شناسی صنعتی، روان‌شناسی سیاسی، روان‌شناسی سینما، و ...).

و هنر، محرکی به رفتارهای بسیار، و رفتاری به محرک‌های بسیار؛ میدانی است گسترده و ژرف برای روان‌شناسی؛ و موسیقی، نماینده‌ای از هنر، در پیوند با روان‌شناسی، تولد روان‌شناسی موسیقی و حتی موسیقی روان‌شناسی را نوید می‌دهد؛ جایی که موسیقی از نگاه رویکرد‌های روان‌شناسی بررسی می‌شود و روان‌شناسی از آهنگ موزون و نظامی هارمونیک، بهره‌مند!

روان‌شناسی موسیقی، میدانی بینا رشته‌ای برای مطالعه و بررسی اثرات روان‌شناختی موسیقی است، که در آن، ارکان موسیقی همچون ملودی، ریتم و سازها از جنبه‌های زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی، مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرند. در این کتاب، با رویکردی فلسفی، روش‌شناختی و روان‌شناختی به موسیقی، تلاش داریم تا به پرسش‌های زیر پاسخ دهیم:

- هدف از شنیدن یک اثر موسیقی چیست؟
- آیا موسیقی یک زبان است؟ اگر هست، این زبان، چگونه زبانی است؟
- نقش مخاطب یک اثر موسیقایی چگونه است؟
- موسیقی چه تأثیراتی بر عملکرد سیستم عصبی دارد؟
- سازوکار ادراک موسیقی چگونه است؟
- سازوکار اثربخشی درمان، در موسیقی درمانگری چگونه است؟
- موسیقی درمانی چیست؟ چه جایگاهی در خدمات درمانی دارد؟ اصول، اهداف، گونه‌ها و فنون آن کدامند؟
- نظریه تحلیل تم زندگی و تم درمانی چیست؟

- روش های تجویز موسیقی کدامند؟

امیدواریم که در این نوشتار کوتاه، پاسخی مناسب برای این دست پرسش های اساسی، ارائه شود.

مبانی فلسفی و روش شناسی موسیقی

در نگاه نخست شاید چنین عنوانی نامانوس و حتی غریب باشد، اما، اندکی تأمل ما را بر آن می دارد، که پیش از برخورد و رویارویی بر هر پدیده ای، فلسفه و روش شناسی آن را بدانیم.

فلاسفه هنر معتقدند که، ناب ترین و مسلم ترین قالب هنری، موسیقی محض، یا موسیقی بی کلام است. به طوری که، آن چه مدعی است که ارزش هنر را تبیین می کند، باید ارزش موسیقی را به طرز مجاب کننده ای بیان نماید (گراهام، ۱۳۸۳).

به طور کلی موسیقی را می توان از سه بُعد مورد مطالعه قرار داد:

۱-۱ - موسیقی و لذت؛

۱-۲ - موسیقی و احساس؛

۱-۳ - موسیقی و زبان؛

۱-۱- موسیقی و لذت

در بررسی فلسفی و روان شناسی موسیقی، نخستین مسئله آن است که، هدف از شنیدن یک اثر موسیقی چیست؟ آیا صرفاً سرگرمی است؟ ابزاری است برای پُر کردن وقت؟ لذت بردن است؟ یا هدفی دیگر؟

اگر بپذیریم که ارزش همه هنرها مبتنی بر سرگرم سازی است، بسیاری از شیوه های دیگر سرگرمی وجود دارد که هم ارزان تر و هم مقرون به زحمت کمتری است؛ مثل انواع بازی ها، جدول کلمات متقاطع (گراهام، ۱۳۸۳). و به اعتقاد کالینگوود^۱ (۱۹۳۸) اگر ارزش هنر به جنبه سرگرم کننده آن است، آن گاه نزد غالب افراد ارزش سرگرم سازی آثار هنری والا و برجسته در قیاس با سایر سرگرمی ها بسیار کمتر خواهد بود، برای مثال کمتر کسی سمفونی های بتهوون را برای سرگرم کردن خویش به کار می برد.

بنابراین، چنین ملاکی برای ارزش گذاری آثار موسیقی نمی تواند درست باشد، و نمی توان آن را هدفی مناسب دانست، زیرا نیاز ما را به عنوان مخاطب ارضاء نمی کند. اما، شاید وسوسه انگیزتر آن است که بگویم، ارزش هنر و موسیقی در لذتی است که از آن به ما دست می دهد.

مشهورترین اندیشمندی که از این عقیده حمایت می نماید، دیوید هیوم، فیلسوف اسکاتلندی قرن هجدهم است. وی

¹ - Colling Wood

ملاک "خوشایندی" و لذت بردن از هنر را با اهمیت دانسته و آن را به احساسات ما نسبت می دهد (هیوم، ۱۹۶۳). اما، اگر چنین نظری را بپذیریم، در آن صورت، به سادگی امکان تمایز گذاری بین آثار مختلف میسر نبود، و ملاک ارزش گذاری آثار نابسامان می گشت؛ برای مثال، اغلب افراد، و به ویژه جوانان، موسیقی های عامه پسند و بازاری را به آثار کلاسیک و موسیقی های اصیل ترجیح می دادند؛ زیرا لذت بیشتری از آن ها می بردند. و اگر چنین ملاکی بر آثار هنری حاکم بود، آیا خلق آثاری سنگین و پُر طمطراقی همچون انواع سمفونی ها، اپرا ها و رنج سال ها آموزش برای فراگیری ردیف های موسیقی اصیل ایرانی، مضحک نبود؟

به طور کلی، در پاسخ به پرسش های از این دست، می توان گفت، موسیقی، صرف اصواتی به هم پیوسته نیست، که ممکن است لذت بخش باشد یا نباشد (گراهام، ۱۳۸۳)، بلکه، ساختاری دارد که می تواند سطوحی از نظام روان شناختی (همچون شناخت و هیجانات و رفتار) ما را درگیر سازد. به عبارت دیگر، موسیقی می تواند منجر به راه اندازی و تسهیل فرآیند های روان شناختی شود (جوهری فرد، ۱۳۸۶).