

تجربه موسیقایی و سلامت روان شناختی

نظریه‌ها، پژوهش‌ها و تأملات

# فهرست

۷.....	مقدمه مترجم.....
۱۳.....	فصل ۱: مقدمه.....
۲۸.....	فصل ۲: استرس و موسیقی.....
۴۰.....	فصل ۳: موسیقی در همبستگی اجتماعی.....
۵۸.....	فصل ۴: موسیقی در مذهب.....
۶۵.....	فصل ۵: موسیقی برای جسم و جان: آثار روان‌شناختی گوش دادن به موسیقی.....
۸۹.....	فصل ۶: موسیقی در درمان.....
۱۱۱.....	فصل ۷: هنگام آواز خواندن، درون بدن چه می‌گذرد؟.....
۱۳۴.....	فصل ۸: همسُرایی.....
۱۴۸.....	فصل ۹: بزرگ شدن با موسیقی.....
۱۶۱.....	فصل ۱۰: سلامت موسیقیدانان: امرار معاش از راه موسیقی.....
۱۷۴.....	فصل ۱۱: تأملات پایانی.....
۱۸۱.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۸۳.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## مقدمه مترجم

از موسیقی تا عشق پلی است

بر فراز آن رنگین کمان

«حمزه کوتی»

هنری لانگ فلو (۱۸۸۲-۱۸۰۷) شاعر آمریکایی، زمانی گفته بود «موسیقی زبان مشترک همه انسان‌هاست.» در مورد این گفته لانگ فلو که امروزه مقوله متداولی شده است، شاید بتوان بر اساس برخی ارکان موسیقی و کیفیات صوت (ریتم، ملودی، طنین، تندا و هارمونی) به گمانه‌زنی پرداخت. این ارکان، اجزای ذاتی اصوات و موسیقی طبیعت هستند و انسان که از دیرباز در آغوش طبیعت موطن‌گزیده بود از نزدیک آنها را تجربه کرده، زیسته و خود نیز خالق بخشی از آنها بوده است. مواجهه مکرر انسان نخستین با پدیده‌های موسیقایی طبیعت، آموزه‌هایی را برای وی دربر داشت و برحسب تجربه، از لحاظ هیجانی با گونه‌های متفاوت اصوات طبیعی با کیفیات مختلف، ارتباط برقرار کرده است. ریتم گوش‌نواز و آرامش‌بخش جویبارهای روان و صدای روح‌نواز آبشارها، نوای دلنشین چهچه مرغان خوش‌الحن، غرش مهیب و پرطنین تندرهای نعره دلخراش حیوانات درنده، آهنگ شتابان باد در گذر از میان شاخ و برگ درختان و صدای پای گاه تند و گاه آرام جانوران در هنگام حرکت و مثال‌های دیگر همه حاکی از آن است که انسان زیسته در آغوش طبیعت از این ارکان موسیقایی، شناختی اولیه کسب کرده و در گذر زمان نیز دریافته است که مثلاً تنه‌های میان‌تهی درختان، استخوان‌های بزرگ و کوچک، سنگ‌های متفاوت، برگ‌های خشک و از همه به او نزدیک‌تر، صدای به هم خوردن دستانش، صدای گام‌هایش و صداهای مختلفی که با

حنجره خود تولید می‌کرد و بسیاری موارد دیگر، کیفیت‌های مختلفی دارند و تأثیرات گوناگونی در او و دیگران برمی‌انگیزند و می‌تواند آنها را برای مقاصد خاصی به کار گیرد.

هر یک از این اصوات طبیعی با هر کیفیتی، حامل پیامی برای انسان بوده و به نحوی از انجا هیجان‌ها و عواطف خاصی را در وجود مخاطب قرار می‌دهد؛ آرامش و سکون، ترس و وحشت، برانگیختگی، تمرکز حواس و شادی یا اندوه. شاید بتوان چنین استنتاج کرد که به دلیل پیشینه مشترک بشر و زیستن چنین تجاربی در ارتباط با طبیعت و صداهایی که زاده آن هستند، به احتمال همه انسان‌ها از این ارکان که امروزه به گونه‌ای منظم طبقه‌بندی شده و مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته‌اند، شناخت مشترکی دارند.

شاید بتوان گفت که این تجربه بشری مشترک و آثار روان‌شناختی و هیجان‌هایی که برمی‌انگیزد، در طی زمان در نهاد انسان رسوخ پیدا کرده و نسل به نسل منتقل شده است. شاید به همین دلیل است که تقریباً عامه مردم درکی شهودی از صداهای (موسیقی) مطبوع و نامطبوع دارند و با شنیدن بعضی قطعات موسیقی می‌توانند پیام عاطفی و هیجانی آنها را دریابند، حتی اگر آموزش خاصی در زمینه موسیقی ندیده باشند. کیست که با شنیدن «آداجیو»ی آلبینونی حزن و اندوه رخوت‌آمیز جاری در آن را احساس نکند یا قطعه «اشپیگل ایم اشپیگل» از آرو پارت آرامش و سکون حزن‌آلود را در او برنیانگیزد یا سونات «آپاسیوناتا»ی بهوون شور و هیجانی طوفانی در او ایجاد نکند یا قطعه «دپارت» از ولفگانگ ریم ترسی توأم با بهت و گم‌گشتگی در او به وجود نیابد. احتمالاً اغلب افرادی که شناختی از موسیقی کلاسیک ندارند می‌توانند پیام این قطعات را دریافت کنند و این امر چه بسا مرهون همان درک اولیه ارکان موسیقی و رابطه آنها با عواطف و هیجان‌های مختلف است که شاید در میان همه انسان‌ها اشتراک دارد و در طول تاریخ بشر قوام و استحکام بیشتری یافته است. البته این را نیز باید افزود که در یک قطعه موسیقی این ارکان در آمیختگی و انسجام کامل با هم حضور دارند و درک همین آمیختگی و انسجام است که انتقال پیام آن قطعه را به بهترین شکل امکان‌پذیر می‌سازد. این انسجام و هماهنگی امتداد انسجامی است که در طبیعت جریان دارد. هنر طبیعت مقدم بر هنر انسان‌ساخته است و در مورد موسیقی این امر آشکارا

قابل تشخیص است؛ لذا می‌توان گفت که انسان موسیقی را از طبیعت آموخت و شاید غلو نباشد که بگوییم موسیقی هنری به قدمت جهان (طبیعت) است.

با خوانشی در اساطیر برخی ملل<sup>۱</sup>، نقش صوت و صدا (و به نوعی، موسیقی) در آفرینش و اداره جهان بر ما آشکار می‌شود. اینکه پیشینیان جایگاه والایی برای موسیقی قائل بودند دال بر درک آنان از اهمیت و ضرورت آن در زندگی و جهان است تا بدانجا که برای موسیقی قدرتی جادویی قائل بودند که می‌توان با استمداد از آن بیماران را شفا داد، با ارواح مردگان ارتباط برقرار کرد و در جهان به دخل و تصرف پرداخت. این نوع نگرش به موسیقی در دوران ما نیز وجود دارد و یکی از شواهد آن «مراسم زار» در شهرهای جنوبی ایران است که موسیقی (تحت عنوان موسیقی زار) یکی از ارکان اساسی آن به‌شمار می‌رود.

احتمالاً برخی از خوانندگان، حکایت نوازندگی فارابی در دربار سیف‌الدوله حَمَدانی را شنیده باشند. این حکایت توسط ابن خلکان در کتاب «وفیات الأعیان و أبناء أبناء الزمان» نقل شده است. حکایت بدین قرار است که پس از ردوبدل شدن حدیثی میان فارابی و سیف‌الدوله در خصوص توانایی‌های خارق‌العاده فارابی در شناخت زبان‌های مختلف، سیف‌الدوله مطربان و نوازندگان را که در میان اقرانشان خیره‌ترین بودند، فرمود تا بنوازند. فارابی بر نوازندگی تک‌تک آنان ایراداتی وارد کرد؛ پس، سیف‌الدوله از وی پرسید که آیا در این فن نیز توانایی دارد؟ فارابی پاسخ داد: «بلی» و ساز خود را که مؤلف از چند تکه چوب بود بیرون آورد و سر هم کرد سپس نواخت و حضار از شنیدن آن نغمه همگی خندیدند (گویی به زبان موسیقی برای آنان لطیفه‌ای گفته بود). سپس ساز را باز کرد و ترکیب آن را تغییر داد (احتمالاً کوک آن را تغییر داد) و این بار چنان نواخت که حزن و اندوه بر حضار چیره گشت و به گریه افتادند. استاد برای بار سوم تکه‌های ساز را باز و به گونه‌ای متفاوت سرهم کرد و به نواختن پرداخت، حضار با شنیدن آن نغمه تسلیم سستی و خواب‌آلودگی شده و در خواب خوشی فرو رفتند. سرانجام، فارابی بساط خود را جمع کرد و آن مجلس فرورفته در خواب را ترک گفت. این ملخصی از حکایت مذکور است. گرچه این حکایت کمی حال‌وهوای اسطوری دارد و نگارنده در پی آن بود که به بهترین نحو،

---

۱. در اساطیر اقوام آفریقایی، هند، شرق آسیا و آمریکای لاتین نمونه‌هایی از این موارد یافت می‌شوند.

چیره‌دستی فارابی را در نوازندگی و علم موسیقی به نمایش بگذارد، در مورد خود موسیقی نیز گویای امر مهمی است. به موسیقی که می‌رسیم، نه تنها غلو و مبالغه‌ای در کار نیست، بلکه تجربه‌ی اغلب ما، قابلیت سحرآمیز موسیقی را در ایجاد تأثرات روحی و عاطفی مختلف درون‌مان، مبرهن می‌سازد.

موسیقی می‌تواند ما را به گریه وادارد، بخنداند، در ما ترس و وحشت بیافریند، ما را در آرامش و سکون فرو ببرد و شور و عزم را در نهاد ما برانگیزاند. موسیقی زبان بی‌زبانست که بدون حرف و کلمه بلیغ‌ترین پیام‌ها را به شنونده می‌رساند. شاید بی‌جهت نبود که بهتوون می‌گفت: «من ترجیح می‌دهم به جای یک حرف از حروف الفبا، ده هزار نت بنویسم.» آنجا که به بیان عواطف، احساسات و هیجان‌ها می‌رسیم، موسیقی از قدرت بیانگری و انتقال پیام بیشتری نسبت به کلام برخوردار است. جایی که «زبان» در بیان کنگ می‌ماند «موسیقی» می‌تواند یکه تاز میدان بیان باشد. گویی موسیقی به بُعد ناگفتنی و بیان‌ناشدنی وجود ما بسیار نزدیک‌تر است تا زبان؛ پس همان‌گونه که حافظ گفته است «حدیث بی‌زبانان بشنو از نی.» البته حتی زمانی که گوینده (به خصوص در شعر) می‌تواند به شیوایی جان معنا را در کالبد واژه بدمد نیز کلام در همراهی با موسیقی تأثیری دو چندان در مخاطب ایجاد می‌کند؛ خاصه در اشعار غنایی بزرگان سخن. شنیدن غزلی از مولانا، حافظ یا سعدی به آواز و در معیت ساز، جان و دل را به وجد می‌آورد و شاید همین قابلیت موسیقی است که سبب شد مولانا روی به سماع آورد؛ چراکه زبان به تنهایی یاری به دوش کشیدن آن راز را ندارد و این حکایتی دیگر است که نی آن را روایت می‌کند: «صدای نای آنجا نکته گوید نوای چنگ بس اسرار دارد»

شاید جهان‌شمول بودن موسیقی به‌منزله «زبان» مشترک بشر، از آن جهت است که موسیقی و ارکان آن دیرینه‌تر از ابزارهای تعبیر دیگر است و انسان از فجر آفرینش و بدو حیات، آن را تجربه کرده، زیسته و به‌کار بسته و از این رهگذر گویا شناختی عمیق نسبت به آن پیدا کرده است.

همان‌گونه که بیان شد ارتباط موسیقی با عواطف و هیجان‌های ما و فراخوانی آنها در موقعیت‌های مختلف تقریباً در میان همه انسان‌ها مشترک است و این امر از اهمیت والای موسیقی در زندگی روزمره و در حیات اجتماعی ما نیز حکایت می‌کند. همین

اهمیت است که پژوهشگران و محققان را بر می‌انگیزد تا به مطالعهٔ زوایای مختلف این موضوع بپردازند و به یافته‌ها و نتایج ارزشمندی دست یابند که در زمینه‌های مختلف علمی، آموزشی، پزشکی و عمومی قابلیت کاربرد فراوان دارند.

کتابی که اکنون پیش روی شماست، نمونهٔ برجسته‌ای از این نگاه علمی به موسیقی و تأثیرگذاری آن بر حیطه‌های مختلف اجتماعی و فردی است. کتاب حاضر ماحصل تلاش‌های علمی پیگیر و پژوهش‌های دقیق و جالبی است که توضیح و تبیین ارتباط موسیقی با سلامت روان‌شناختی را در کانون توجه خود قرار داده‌اند. نویسنده که خود هم اهل موسیقی است و هم در حوزهٔ پژوهش علمی نامی شناخته‌شده دارد، کوشیده است تا از جوانب مختلف به موضوع موسیقی و ارتباط آن با ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و زیستی ما بپردازد.

آنچه این کتاب در پایان می‌تواند به ما هبه کند، نگرش تازه‌ای نسبت به موسیقی و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی ماست؛ اینکه موسیقی چیزی بیش از یک هنر مناسبی و تشریفاتی است و قابلیت آن را دارد که وحدت و انسجام را در جامعه برقرار سازد و همچون جادویی شفابخش به بهبود زندگی ما مدد برساند و امکاناتی را در اختیارمان قرار دهد که با استعانت از آنها فضای جدیدی را کشف می‌کنیم که در آن می‌توانیم به بهترین شکل «ناگفتنی‌ها» را بشنویم و اگر دستی به ساز یا در آواز داشته باشیم آنها را بیان کنیم.

**خالد جنادله**

**زمستان ۱۴۰۰**

## فصل ۱

### مقدمه

این کتاب به روابط موجود میان موسیقی و سلامت می‌پردازد و بر موسیقی و سلامت عمومی، یعنی اثرات شنیدن یا تولید موسیقی بر عامه مردم، تأکید می‌کند. روابط موسیقی و سلامت ممکن است به روش‌های مختلفی ایجاد شوند. کسانی که در این زمینه زیاد به تتبع نپرداخته‌اند، شاید بگویند که موسیقی به ما آرامش و سکون می‌بخشد و به همین دلیل موجب سلامت بیشتر ما می‌شود، اما این تنها راه تأثیرگذاری موسیقی بر سلامت نیست؛ اغلب به هنگام خستگی، موسیقی را همچون عاملی برای تحریک به کار می‌بریم و گاه نیز از آن برای توجه‌گردانی استفاده می‌کنیم. در موسیقی درمانی، موسیقی برای رها ساختن و شدت بخشیدن احساساتی به کار می‌رود که در فرایند بهبود روان‌شناختی سودمند هستند. به علاوه، ما در مورد طیف وسیعی از احساسات سخن می‌گوییم؛ از غرور گرفته تا غم و اندوه و از شادی تا خشم. همه ما گاه با کمک تجارب موسیقایی، احساسات مختلفی را درون خود شدت می‌بخشیم؛ حتی زمانی که سخنی از موسیقی درمانی در میان نباشد. برای پرداختن به موضوع موسیقی و سلامت، می‌توان از مفهوم استرس آغاز کرد. همان‌گونه که خواهیم دید، موسیقی در عین کاهش استرس می‌تواند آن را نیز افزایش دهد. به منظور فراهم آوردن بنیادی نظری جهت ادامه کتاب، فصل نخست را به مفهوم استرس و مکانیسم‌های آن و چگونگی ارتباط این امر با موسیقی در زندگی مان اختصاص داده‌ام.

بنابراین، می‌توان این سؤال را مطرح کرد که موسیقی در سلامت ما چه نقشی دارد. در ابتدا اجازه دهید این سؤال را بپرسیم که موسیقی در زندگی نوین ما به‌طور کلی، چه نقشی ایفا می‌کند. انسان شاید امروزه بیش از هر زمان دیگری تحت تأثیر موسیقی



قرار داشته باشد. در مترو افرادی را می‌بینیم که هدفون و وسایل مخصوص گوش دادن به موسیقی با خود حمل می‌کنند، می‌توانیم در همه جا موسیقی را بشنویم؛ در خانه، فروشگاه، محل کار یا مکان‌های عمومی. صنعت موسیقی پیوسته در حال رشد و توسعه است؛ با این حال، موسیقی همواره بخشی از تاریخ بشر بوده است. در این حوزه، حتی دربارهٔ استعدادها و فعالیت‌های احتمالی اجدادمان نئاندرتال‌ها در زمینهٔ موسیقی نیز بحث‌های علمی مهمی (میشن، ۲۰۰۵) وجود داشته است. طبق یافته‌های باستان‌شناسی، این انسان‌های ماقبل تاریخ، فلوت‌هایی از جنس استخوان ساخته‌اند که قدمت‌شان به ۴۰۰۰۰ سال پیش می‌رسد و این امر حاکی از آن است که به‌احتمال موسیقی برای آنان اهمیت داشت. برخی نویسندگان تأکید کرده‌اند که ممکن است موسیقی در هنگام مواجه شدن گروه با خطرات محیطی، نقش مهمی در بقای گروهی داشته است. موسیقی همراه با پایکوبی و اذکار مذهبی و سایر آیین‌ها اجرا می‌شد تا به این طریق همبستگی گروهی را استحکام ببخشد و همبستگی، برای مثال جهت مقابله با تهاجم حیوانات وحشی در هنگام شب، در ایجاد اعتماد گروهی اهمیت ویژه‌ای داشت (به هاگن و برایت، ۲۰۰۳ مراجعه کنید).

اگر موسیقی برای بقای انسان‌های نخستین مهم بوده است، ممکن است احتمال بقای کسانی که موفق نمی‌شدند خود را در گروه دارای همبستگی مستحکمی جای دهند، کمتر از دیگران بوده باشد. در اینجا، تمایل و قابلیت فرد برای مشارکت در بافتاری موسیقایی، مؤلفهٔ مهمی بوده است. این امر لزوماً به این معنا نیست که کسانی که احتمال زنده ماندن‌شان بیشتر بود، خوانندگان یا نوازندگان متبحری بودند، بلکه شاید نسبت به کسانی که زنده نمی‌ماندند، فقط به‌عنوان شنوندگان موسیقی مشارکت بهتری داشتند؛ به عبارتی، توانایی بیشتری برای تجربه کردن همبستگی موسیقایی داشتند (؟) پژوهشگران، غارنگاره‌های ماقبل تاریخ را که هزاران سال پیش در نقاط مختلف جهان به‌وجود آمده‌اند، به‌منزلهٔ تصاویری مربوط به تجارب وجدانگیز تفسیر کرده‌اند. به‌دلیل وجود سازهای موسیقی در برخی از این تصاویر، می‌توان احتمال داد که موسیقی در این تجارب وجدانگیز نقش داشته باشد. هزاران سال است که جنبهٔ اجتماعی موسیقی برای بشر اهمیت داشته و امروزه نیز بر اهمیت خود باقی است. در

جوامع امروزی، اثرات اجتماعی موسیقی، در جهت مقاصد تجاری و سیاسی به کار گرفته می‌شوند؛ در حالی که ما همیشه از این امر آگاه نیستیم. به این ترتیب، فصل ۲ به جنبه‌های اجتماعی گوش دادن به موسیقی و تولید آن می‌پردازد. فصل ۳ نیز بر یکی از جنبه‌های ویژه کارکرد اجتماعی موسیقی، یعنی موسیقی مذهبی، تمرکز می‌کند.

ارزش احتمالی موسیقی در بقای افراد، در متون علمی مورد بحث قرار گرفته است. برخی پژوهشگران این ارزش احتمالی را رد می‌کنند، اما به تعبیر من، تنها زمانی می‌توانیم آن را مردود بدانیم که شنوندگان و تولیدکنندگان موسیقی را افرادی تنها [و نه اجتماعی] در نظر بگیریم؛ در صورتی که دیدگاهی گروه‌نگر اتخاذ کنیم، ارزش موسیقی در بقا بر ما آشکار می‌شود. برخی از پژوهش‌های معاصر نشان می‌دهند که احتمال استحکام بخشی موسیقی به همبستگی اجتماعی، حتی در دوران فعلی نیز ادامه دارد؛ هرچند سازکارها متفاوت‌اند و به‌خوبی مورد کندوکاو قرار نگرفته‌اند. چنین مباحثی نشان می‌دهند که «جداسازی» اثرات مستقل موسیقی از لحاظ علمی، تا چه اندازه دشوار است؛ موسیقی همیشه در بافت و زمینه معینی اجرا می‌شود (اصوات، رایحه‌ها، نور و محیط اجتماعی).

توصیفات شاعرانه‌ای از موقعیت‌های پرخطری وجود دارد که در آنها یک اجراکننده خوب، موسیقی را برای بقای خود به کار برده است و معروف‌ترین مثال در این زمینه افسانه ارفئوس است که هنگام عبور از عالم اموات، برای به‌رحم آوردن شیاطین به نواختن لوت<sup>۱</sup> خود پرداخت؛ اما اینکه در نوازندگی یا خوانندگی از دیگران بهتر باشیم به‌تنهایی ارزشی برای بقا ندارد. همان‌گونه که پیش‌تر بیان شد، توانایی مشارکت در تجربه موسیقایی نیز می‌تواند برای بقا ارزشمند باشد. ناشنوایی آوایی<sup>۲</sup> در میان عامه مردم بسیار نادر است و ناتوانی موسیقایی (ناتوانی در درک هرگونه معنا برای موسیقی) نیز که اختلالی عصب‌شناختی است، شیوع بسیار کمتری دارد. ندرت ناشنوایی آوایی و ناتوانی موسیقایی، به سود این باور مطرح می‌شود که توانایی لذت بردن از موسیقی در طول هزاران سال، بقای انسان را تسهیل کرده است.

۱. Lute: ساز زهی زخمه‌ای اروپایی با دسته‌ای خمیده به پشت؛ در آسیای میانه عود گفته می‌شود. م.

۲. tone deafness: ناتوانی در تمییز زبری یا بمی صداها. م.