

به نام خدا

# موسیقی درمانی

مولفان:

سالار مومن مراغه

سلیم مومن مراغه

انتشارات بامن

(با همکاری چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۱

سرشناسه: مومن مراغه، سالار، ۱۳۷۹-  
عنوان و نام پدیدآور: موسیقی درمانی / مولفان سالار مومن مراغه، سلیم مومن مراغه.  
مشخصات نشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۱.  
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.  
شابک: ۸-۳۲-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸-۷۴۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۱۸۴ - ۱۷۶.  
موضوع: موسیقی درمانی  
شناسه افزوده: مومن مراغه، سلیم، ۱۳۷۱  
رده بندی کنگره: RC۴۸۸/۷  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۵۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۴۶۱۱۷  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: موسیقی درمانی  
مولفان: سالار مومن مراغه - سلیم مومن مراغه  
ناشر: بامن (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱  
چاپ: مدیران  
قیمت: ۷۴۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۸-۳۲-۸۷۵۱-۶۰۰-۹۷۸-۷۴۰۰۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

---

۶.....	پیشگفتار
۸.....	فصل اول: موسیقی درمانی
۹.....	پیش درآمدی بر موسیقی درمانی
۱۵.....	تاریخچه
۱۶.....	موسیقی درمانی در ایران
۲۱.....	تعریف موسیقی درمانی
۲۱.....	جریان برنامه ریزی موسیقی درمانی
۲۲.....	مزایای موسیقی درمانی
۲۴.....	نحوه تاثیر موسیقی درمانی
۲۵.....	کاربردهای موسیقی درمانی
۲۶.....	اهداف موسیقی درمانی
۲۸.....	تکنیک ها و روش های موسیقی درمانی
۲۹.....	نقش موسیقی در درمان
۳۲.....	چه مناطقی از مغز مخصوص موسیقی هستند؟
۳۳.....	عمل آندورفین مغز
۳۴.....	بررسی تاثیر موسیقی ملایم بر بیماران صدمات مغزی
۴۲.....	تاثیر موسیقی درمانی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی سالمندان
۴۸.....	موسیقی درمانی برای کودک اُتستیک
۵۰.....	فواید موسیقی درمانی برای کودکان
۵۱.....	تاثیر موسیقی درمانی بر نوزادان
۵۴.....	فصل دوم: اختلال افسردگی

۵۵	.....مقدمه ای بر افسردگی
۵۷	.....اختلال افسردگی
۶۳	.....تعریف افسردگی
۶۵	.....ملاک‌های تشخیصی اختلال افسردگی
۶۷	.....ویژگی‌های افسردگی
۷۱	.....اختلال‌های همبود با افسردگی
۷۴	.....تشخیص افتراقی برای افسردگی
۷۶	.....منظور از افسردگی حاد یا گذرا چیست؟
۷۷	.....حملات افسردگی
۷۹	.....انواع افسردگی
۸۶	.....حالات افسردگی
۹۱	.....طبقه‌بندی افسردگی در DSM-IV
۹۶	.....شیوع افسردگی
۹۸	.....علل افسردگی
۱۰۳	.....درمان افسردگی
۱۰۴	.....روان‌درمانی
۱۰۸	.....دارودرمانی
۱۱۰	.....تحریک مغزی
۱۱۲	.....درمان شناختی
۱۱۴	.....درمان بین‌فردی
۱۱۵	.....درمان شناختی - رفتاری
۱۳۰	.....فصل سوم: اختلال طیف اتیسم
۱۳۱	.....اختلال طیف اتیسم یا درخودماندگی چیست؟
۱۳۷	.....چالش‌های همراه با اختلال طیف اتیسم

- ۱۳۸ .....علائم مشترک اتیسم.
- ۱۵۱ .....شیوع.
- ۱۵۲ .....توزیع جنسی.
- ۱۵۲ .....سیر و پیش آگهی.
- ۱۵۳ .....معیارهای اختلال طیف اتیسم بر اساس نظام تشخیصی DSM-5.
- ۱۵۵ .....شرایط بهداشتی و پزشکی و روانی مرتبط با اختلال طیف اتیسم.
- ۱۵۶ .....تشخیص اتیسم.
- ۱۶۰ .....اختلال طیف اتیسم سطح یک.
- ۱۶۱ .....اختلال طیف اتیسم سطح دو.
- ۱۶۲ .....اختلال طیف اتیسم سطح سه.
- ۱۶۴ .....علائم مشترک در هر سه سطح اختلال طیف اتیسم.
- ۱۶۵ .....علت اصلی اختلال اتیسم چیست؟
- ۱۶۷ .....رویکردهای درمانی نخستین برای درمان اختلال طیف اتیسم.
- ۱۷۶ .....منابع و مآخذ.

# پیشگفتار

موسیقی درمانی نوعی هنر درمانی است که از موسیقی برای بهبود و حفظ سلامت جسمی، روان شناختی و اجتماعی افراد استفاده می‌کند و شامل طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها از جمله گوش دادن به موسیقی، آواز خواندن و نوازندگی یک ساز موسیقی است. این نوع روند درمانی توسط یک متخصص آموزش دیده انجام می‌شود و اغلب در بیمارستان‌ها، مراکز توانبخشی، مدارس، مراکز درمانی و آسایشگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این درمان به‌عنوان یک حرفه در قرن بیستم پس از جنگ جهانی اول و جنگ جهانی دوم پدید آمده است. بعد از جنگ هم نوازندگان آماتور و هم حرفه‌ای در بیمارستان‌های جانبازان حضور داشتند تا به جانبازانی که دچار آسیب‌های جسمی و روحی شده بودند کمک کنند. تأثیر موسیقی بر پاسخ‌های جسمی و عاطفی بیماران باعث شد که پزشکان و پرستاران خواستار استخدام نوازندگان شوند و بدین ترتیب آموزش این نوع درمان آغاز شد. موسیقی قرن‌ها به‌عنوان یک ابزار درمانی مورد استفاده قرار گرفته و نشان داده شده است که بر روی بسیاری از مناطق مغز از جمله مناطقی که در احساسات، شناخت، احساس و حرکت درگیر هستند، تأثیر می‌گذارد.

این واقعیت، همراه با ماهیت جذاب موسیقی و تنوع اشکال موسیقی، باعث می‌شود موسیقی در درمان طیف گسترده‌ای از مشکلات جسمی و روحی از جمله افسردگی، اضطراب و فشار خون بالا تأثیر زیادی داشته باشد. موسیقی در مراحل اولیه به‌عنوان " یک فرآیند بین فردی که در آن درمانگر از موسیقی و تمام جنبه‌های آن، برای کمک به بهبود، بازیابی یا حفظ سلامتی بیماران استفاده می‌کند تعریف شده است. موسیقی بسیار

پیچیده است و نباید با “طب موسیقی” اشتباه گرفته شود. طب موسیقی توسط متخصصین پزشکی یا خدمات بهداشتی و درمانی انجام می‌شود اما این درمان توسط افراد آموزش دیده انجام می‌گیرد. “طب موسیقی” معمولاً شامل گوش دادن غیرفعال به موسیقی از پیش ضبط شده توسط پرسنل پزشکی است.

## کاربرد موسیقی درمانی

مواردی از بیماری‌هایی که توسط موسیقی درمانی، درمان می‌شوند:

- بیماری‌های جسمی خطرناک (درد ساده تا بیماری‌های مزمن قلبی، کلیوی و تنفسی)
- بیماری‌هایی که رو به مرگ هستند و برای آن‌ها امیدی نیست (ایدز و سرطان)
- انواع اختلالات روانی (اضطراب، افسردگی، هراس، اسکیزوفرنی)
- اختلالات رفتاری در کودکان (بیش‌فعالی، کمبود توجه)
- معلولان ذهنی، عقب‌ماندگان ذهنی، نابینایان، ناشنوایان، افرادی که مشکل گفتاری دارند.

این موارد تنها بخشی از بیماری‌هایی است که موسیقی درمانی برای آنها کاربرد دارد. چیزی که مهم تلقی می‌شود این است که تا چه اندازه شخص به موسیقی و تأثیر آن در درمان بیماری‌اش اعتقاد دارد. در این کتاب به بررسی برخی اختلالات روانی و تأثیر موسیقی درمانی بر آن‌ها می‌پردازیم.

سخنی از مؤلفین

# فصل اول: موسیقی درمانی

## پیش درآمدی بر موسیقی درمانی

استفاده از موسیقی به عنوان یک ابزار درمانی، به ویژه به عنوان شیوه‌ای که می‌تواند برای افراد مبتلا به افسردگی مفید باشد، مورد تاکید قرار گرفته است. موسیقی، زبانی جهان‌شمول و عمومی است که در تمام طبقه‌های اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد و وسیله‌ای است ارتباطی که در عین حال برای اهداف درمانی نیز استفاده می‌شود. موسیقی درمانی، استفاده ویژه از موسیقی در درمان افراد با نیازهای خاص در سلامت جسم و روح و روان است و در توان‌بخشی و آموزش نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. از دیرباز انسان‌ها به قدرت درمانگری موسیقی ایمان داشتند و آن را وسیله‌ای شگرف در درمان بیماری‌ها می‌دانستند. اعتقاد بر این است که موسیقی غده هیپوفیز را تحریک می‌کند و بر تنظیم ترشحات آن نظارت دارد و با کنترل هورمون‌های هیپوفیز بر بدن، نظارتی ماورای جسمی را اعمال می‌کند با اعمال این نفوذ جریان خون و سیستم عصبی را نیز تحت کنترل خود در می‌آورد. از طرف دیگر عده‌ای دیگر معتقدند که سلول‌های بدن در حالت عادی و سلامت دارای نوسانی با فرکانس معین هستند که این فرکانس در وضعیت بیماری دچار تغییر می‌شود و همین جاست که موسیقی در نقش یک درمانگر ایفای نقش می‌کند و این نوسان غیرطبیعی را به سوی تعادل و ایده‌آل سوق می‌دهد. گوش دادن به موسیقی شخص را در کنترل زمینه‌های منفی شخصیتی و فردی مثل اضطراب و عصبانیت کمک می‌کند و می‌تواند درمانگری شایسته برای سردرد، کمردرد و اضطراب باشد و همچنین یکی از مؤثرترین روش‌ها برای کنترل احساسات و فشارخون است و کمک کاری برای حفظ و نگهداری کبد و سیستم‌های پیچیده بدن است (منن، ۲۰۱۲، ترجمه هاشمی آرام، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های متعددی اثر مثبت موسیقی درمانی را بر بهبود بسیاری از بیماری‌ها مانند آلزایمر (سیمونز- سترنا، بادسون و الی، ۲۰۱۰)، پارکینسون و افسردگی (هایاشی، ناآگوکا و میزانو، ۲۰۰۶)، پرخاشگری و حالات تهاجمی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت (پول و آدلر میلر، ۲۰۱۱) گزارش کرده‌اند و همچنین این روش، در ایجاد دلبستگی بین والدین و نوزادان مؤثر واقع شده است (ادوارد، ۲۰۱۱).

استفاده از موسیقی در شفای بیماران ریشه بسیار قدیمی و تاریخی کهن دارد. در قبایل و تمدن‌های نخستین در اکثر آیین‌ها و مراسم، آواگری و حرکت‌های موزون وجود داشته است. آنان این روش را برای ایجاد جذب و خلسه، از خود بی‌خودی، تسلط بر ذهن و نفوذ در ناخودآگاه مورد استفاده قرار می‌دادند (زاده محمدی، ۱۳۹۸).

موسیقی از طریق نواختن سازها، خواندن آواز، پخش کردن موسیقی و گوش کردن به آن می‌تواند باعث ایجاد انگیزه و افزایش توانایی ارتباط با محیط در فرد شود. در این روش متخصصان موسیقی درمانی به مراجعان خود نواختن یک ساز را آموزش نمی‌دهند بلکه به همان بداهه‌نوازی آنها اکتفا می‌کنند (منن، ۲۰۱۲؛ ترجمه هاشمی آرام، ۱۳۹۲).

مارک ترامو می‌گوید: «تمام قطعات موسیقی بر اساس قواعد موسیقی ساخته شده‌اند، در تمام فرهنگ‌ها آواز وجود دارد، همه جوامع آواهایی دارند که با مفاهیم و احساسات خاصی توأم هستند و شاید به همین دلیل باشد که افراد به موسیقی به‌عنوان زبان مشترک رجوع می‌کنند». به نظر بتهوون، «موسیقی رابط بین روح و جسم» است. پت متنی می‌گوید: «موسیقی مانند خاطرهای است که همه آن را به یاد می‌آورند. موسیقی همه را به یاد وقایع گذشته می‌اندازد، به یاد آنچه قبل از شنیدن یک قطعه موسیقی وجود داشته و به یاد آنچه

پس از شنیدن موسیقی اتفاق خواهد افتاد. به همین دلیل، موسیقی پرکننده شکاف‌هاست» (جوزف و میتو، ۲۰۱۴؛ ترجمه عمرانی گرگری، ۱۳۹۴).

در واقع استفاده از موسیقی جهت تسکین درد یکی از عام‌ترین و ساده‌ترین روش‌های انحراف فکری است. زیرا موسیقی علاوه بر اثرات هیجانی بر انسان، به طور ناخودآگاه موجب هماهنگی ریتم‌های مختلف زیستی با موسیقی می‌شود که این تأثیرات بر انواع گوناگونی از حرکات ارادی مانند راه‌رفتن، ضربه‌زدن، سر تکان دادن و غیره می‌شود. مطالعاتی نیز وجود دارد که اثرات مشخصی بر سیستم عصبی خودکار را گزارش داده‌اند (برگستورم، سنفیلد، پالاسیوس، اسلاتر و سانچز، ۲۰۲۰). شاید بتوان گفت تأثیر موسیقی بر ذهن قبل از تبدیل آن به افکار و احساسات است. این تحریکات موسیقایی هم‌زمان مراکز فوقانی و تحتانی مغز را تحریک می‌کند به نحوی که به تولید یک هارمونی شخصی منجر گردد. در واقع موسیقی درمانی را می‌توان یک روش مهم در درمان اختلالات نشانه جسمانی دانست و دلیل آن ایجاد سلامت روانی، افزایش توانایی تمرکز و برنامه‌ریزی است که کمک می‌کند تا فرد بتواند احساسات و افکارش را به‌وضوح بیان کند (سیوسا، ۲۰۱۹).

یکی از علایم مطلوبی که ما می‌توانیم به مغز بفرستیم، موسیقی است. موسیقی باعث می‌شود که ما از تجسمات خود استفاده کنیم، چرا که موسیقی همیشه وضعیت خوبی را ایجاد می‌کند. موسیقی در طول مدت تغییر وضعیت هشیاری، به‌خوبی قابل دریافت است. به‌علاوه، موسیقی می‌تواند در ایجاد و حفظ وضعیت هشیاری، مؤثر باشد. اسناد تاریخی، استفاده از موسیقی در تغییر موقعیت هشیاری را نشان داده‌اند. موسیقی علاوه بر تغییر وضعیت روحی و احساسی باعث تغییر وضعیت جسمی نیز می‌شود. موسیقی می‌تواند

توجه انسان را در هنگام انجام کار منحرف سازد. البته ما اغلب، از این تغییر وضعیت هشیاری، آگاه نیستیم (جوزف و میتو، ۲۰۱۴؛ ترجمه عمرانی گرگری، ۱۳۹۴).

رابطه پیچیده موسیقی با عواطف، دغدغه‌ها و تناقضات روانی بشری و نقش انکارناپذیر ولی نه‌چندان قابل‌توجه این هنر در برون‌فکنی و بیان آنها، از دیرباز موجب شگفتی ژرف‌اندیشان علوم‌انسانی بوده است. در جایی که سایر هنرها از عناصر اولیه طبیعت همچون شکل، رنگ و الگوی حرکتی و نیز از جلوه‌های ملموس‌تر رفتار و شخصیت انسان‌مانند ویژگی‌های حرکت دست و چهره و بدن، به‌عنوان دست‌مایه برای تبیین خاص خود از واقعیت بهره می‌گیرند، موسیقی از مجردترین رسانه‌ها یعنی صوت به‌عنوان الفبای اولیه یاری‌جسته و این الفبا را با رهیافتی دگرگونه و انتزاعی و با آمیزه‌ای راز گونه ترکیب نموده و با زبانی با مخاطبان به سخن‌گفتن می‌پردازد (فان لیبورگ، ۲۰۱۲؛ ترجمه بهادران و فیروزآبادی، ۱۳۹۲).

از نظر روش‌شناختی، موسیقی درمانی، به‌عنوان مداخله‌ای تجویزی و سازمان‌یافته که با بهره‌گیری از ابزار موسیقی برای اهداف درمانی به کار می‌رود تعریف می‌شود. قرارگرفتن موسیقی درمانی در کنار مداخلاتی همچون هیپنوتراپی، مراقبه، یوگا و درمان‌های معنوی، از نظر سازمان جهانی بهداشت، شاید اندکی تردید ما را نسبت به این طبقه‌بندی و تفاوت این رویکردها با یکدیگر برانگیزد، اما با نگاهی روان‌شناسانه در می‌یابیم که در پس پیشینه‌های تاریخی، فلسفی، اصطلاح‌شناسی، این رهیافت‌ها، مبانی نظری و روش‌شناختی همسانی وجود دارد (زادباقر فان لیبورگ لانی، قهاری و زربخش، ۱۳۹۴).

جایگاه رفیع و ماندگار موسیقی درمانی در تاریخ پزشکی در واقع مدیون دگرگونی‌های مکرر در چهره آن است. موسیقی صرفاً از طریق تطبیق توجهات موجود در خصوص

### فصل اول: موسیقی درمانی ۱۳

نقش درمانی آن با رهیافت‌های جدید در تفکر طبی- علمی دوران مختلف توانست تا قرن‌ها جایگاه خود را در مجموعه ابتکارات درمانی پزشکان عمومی حفظ کند (فان لیبورگ، ۲۰۱۲؛ ترجمه بهادران و فیروزآبادی، ۱۳۹۲).

در موسیقی درمانی دو روش فعال و غیرفعال رواج بسیاری دارد. روش غیرفعال، شنیدن موسیقی و روش فعال نواختن، خواندن و حرکت‌های موزون و بحث و گفت‌وگو پیرامون موسیقی است. در موسیقی درمانی غیرفعال عمده تأثیر در برانگیختن و تأثیرگذاری بر واکنش‌های عاطفی و ذهنی و در روش موسیقی درمانی فعال واکنش‌های مختلف عاطفی، ذهنی، حسی و حرکتی، تحریک و هماهنگ می‌شود (زاده محمدی، ۱۳۹۸).

آموزش موسیقی در دوران منجر به رشد بعضی از نواحی مغز می‌شود که از آن جمله می‌توان به افزایش حجم ماده خاکستری مغز موسیقیدان‌ها نسبت به افراد معمولی اشاره نمود. تحقیقات در زمینه روان‌شناسی نشان می‌دهد که موسیقی درمانی بر عملکردهای حرکتی، عاطفی رفتاری مؤثر است؛ لذا به نظر می‌رسد از این روش بتوان در درمان بیماری‌های روانی و حرکتی مثل شیزوفرنی، افسردگی، آلزایمر و پارکینسون استفاده نمود. آزمایشاتی که بر روی افراد مبتلا به آلزایمر صورت گرفته نشان می‌دهد که سطح ملاتونین خون پس از موسیقی درمانی افزایش یافته است. بعلاوه موسیقی درمانی در تسکین درد، اضطراب، تهوع، خستگی و میگرن نیز مؤثر است (رنجبر، شهبواری و مصلی نژاد، ۱۳۸۲).

موسیقی به درون انسان رخنه می‌کند. به این معنی که ما موسیقی را با تمام وجود احساس می‌کنیم. در اعضای داخلی ارتعاش پیدا می‌نماید و به مغز استخوان سرایت می‌کند و به این ترتیب، قدرت تغییر خیلی از چیزها را در بدن دارد. امواج صوتی، بیماری‌ها را تشخیص داده و حتی درمان می‌کنند. صداهای بلندتر از معمول می‌تواند بدن را تحریک

کرده و نظم مجددی به کل سیستم بدن دهد. موسیقی هم می‌تواند اثرات مشابهی داشته باشد، البته زمانی که با برنامه دقیق مورد استفاده قرار گیرد. تحقیقات اخیر نشان داده است که ترشح هورمون (HGH) در افراد مسنی که مرتب به موسیقی گوش می‌دهند، افزایش می‌یابد. همچنین این افراد کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند (جوزف و میتو، ۲۰۱۴؛ ترجمه عمرانی گرگری، ۱۳۹۴).

افراد دلایل زیادی برای گوش کردن به موسیقی دارند که این دلایل با نقشی که موسیقی در زندگی آنها بازی می‌کند و اینکه چگونه نیازهای خاص آنها را تأمین می‌نماید، ارتباط مستقیم دارد (راندل و ریکارد، ۲۰۱۹). این‌گونه به نظر می‌رسد افراد از شنیدن موسیقی‌هایی لذت می‌برند و از موسیقی‌هایی استفاده می‌کنند که نیازهای روان‌شناختی آن‌ها را تأمین نماید (بونوئل روسی، رنتفرو، اکسو و پاتر، ۲۰۱۳). بررسی‌ها نشان داده‌اند موسیقی با ایجاد محیطی از آرامش، بهزیستی و تسهیل سازی توانسته بیماران با وضعیت‌های مختلف روانی و هیجانی را مورد حمایت قرار دهد (آنجلیو و همکاران، ۲۰۱۴).

موسیقی روی غده هیپوفیز تأثیر می‌گذارد که ترشحات آن سیستم عصبی و در نتیجه گردش خون را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای شفابخشی از طریق موسیقی لازم است سلول‌های بدن را با آن به ارتعاش درآوریم. به این ترتیب حالات هوشیاری تا حدود زیادی در افراد دستخوش تغییر می‌گردند. اگر موسیقی به شیوه‌های صحیح به کار گرفته شود، افراد می‌توانند استراحت کرده و دوباره طراوت و انرژی خود را به دست آورند. حتی در طول زمان کار، موسیقی ملایم در بهبود جریان کار بسیار مؤثر است. گوش‌فرادادن به موسیقی در کنترل ابعاد منفی شخصیت خود مثل عصبانیت، اضطراب و تعصب به ما

کمک می‌کند. همچنین درمان سردرد، شکم درد و فشار از این طریق دور از دسترس نیست. موسیقی درمانی را باید یکی از مؤثرترین شیوه‌ها در کنترل هیجان، فشارخون و احیای قدرت کبد به حساب آورد. موسیقی درمانی برای اشخاصی که دارای مشکلات و نیازهای روانی، عقلانی و ارتباطی هستند، مؤثر و سودمند است. نتایج تحقیقات و آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد موسیقی درمانی حتی در مورد اشخاصی که با سایر روش‌های درمانی علاج نمی‌شوند، خوب جواب می‌دهد. موسیقی نوعی برانگیختگی حسی است که به خاطر آشنا و قابل‌پیش‌بینی بودن و احساسات امنیتی که به ارمغان می‌آورد، باعث تحریک واکنش و پاسخ شخص به آن می‌شود. درد، دلهره، نگرانی و افسردگی، اصلی‌ترین عوامل بروز اضطراب در اشخاصی است که در بیمارستان یا خارج آن، به شدت بیمار یا در حال مرگ هستند. موسیقی درد را تسکین می‌بخشد. این مهم از طریق آزادسازی اندورفین و ایجاد حالت آرامش صورت می‌گیرد. به این ترتیب بیمار فرصت پیدا می‌کند خاطرات خود را به یاد آورد و در مورد ترس از مرگ صحبت کند. موسیقی تنفس سریع بیماران مضطرب را منظم می‌سازد و ذهن آنها را آرام می‌کند (منن، ۲۰۱۲؛ ترجمه هاشمی آرام، ۱۳۹۲). در واقع باید گفت موسیقی درمانی از جمله درمان‌هایی است که در بسیاری از پژوهش‌های مربوط به سلامت روان به آن پرداخته شده است و امروز هم دامنه وسیعی از تحقیقات به چگونگی تأثیر ساخت یا گوش دادن به موسیقی در بهبود سلامت پرداخته‌اند (ریمون، مک‌دونالد و ویلسون، ۲۰۱۸).

## تاریخچه

تاریخچه استفاده از موسیقی به‌عنوان روشی برای درمان به زمان ارسطو و افلاطون باز می‌گردد. از آن زمان به بعد رگه‌هایی از استفاده از اصوات و آهنگ‌ها برای درمان بیماری‌های مختلف بکار رفته است اما در قرن بیستم فکر رسمی استفاده از موسیقی برای

درمان مصدومین جنگ جهانی اول آغاز شد و هرچند استفاده از این روش درمانی با مشکلاتی همراه بود که با قدم‌هایی که برداشته شد، به تدریج این شاخه درمانی تکامل یافت و انجمن‌های متعددی تشکیل گردید. به طوری که در سال ۱۹۴۴ اولین برنامه آموزش موسیقی درمانی در جهان در دانشگاه میشیگان آغاز شد.

در سال ۱۹۵۰ انجمن موسیقی درمانی آغاز به کار کرد. در سال ۱۹۷۱ انجمن موسیقی درمانی آمریکا یا AAMT آغاز به کار کرد. در سال ۱۹۸۵ فدراسیون جهانی موسیقی درمانی در سطح بین‌المللی به ثبت رسید. انجمن موسیقی درمانی ایرانی با اهداف بالابردن سطح آگاهی افراد از فرایند موسیقی درمانی و فواید آن و بالابردن امکانات تخصصی برای استفاده از این شیوه درمانی فعالیت خود را آغاز کرده است.

### موسیقی درمانی در ایران

نخستین سیستم نظام‌یافته آکادمیک موسیقی درمانی در ایران باستان بنا گردید. بر اساس کتیبه‌هایی که در سال ۱۳۴۹ یافت گردیده است در دانشگاه جندی‌شاپور اهواز دانش موسیقی و درمان با موسیقی از دیارتمان‌هایی بوده است که هر دانشجوی پزشکی آن زمان (۱۵۰۰ الی ۱۳۹۰ سال پیش) باید آن را می‌گذراند نکته جالبی که وجود دارد این است که پرستارهایی برای بیمارستان‌های آن زمان پرورش می‌یافتند می‌بایست در نواختن چند ساز اصلی تبحر داشته باشند و براین اساس موسیقی تجویز شده از پزشک را ارائه می‌کرده‌اند. این موسیقی ارائه شده در هنگام زایمان زنان دربار ساسانی از لوازم کار یک پزشک بود از لحاظ پیشینه، موسیقی آرام‌بخش در ایران باستان با ظهور دین زرتشت آغاز شد. کتاب اوستا و اشعار آهنگین گات‌ها الهام‌بخش موسیقی دانان برای تصنیف آوازاها و ملودی‌ها و همچنین تشکیل مراسم و آیین‌های موسیقایی بوده است. در واقع موسیقی در

تاریخ ایران باستان در خدمت تلقینات دینی و اشارات مذهبی بوده است که اکنون در تمرینات تن آرایی انواعی از آن را شاهد هستیم. (دهناد، ظفرمند، ۱۳۹۶).

بعد از حضور اسلام در ایران عمده فعالیت‌های موسیقی نوشتاری و نظری شد و بیشتر مطالب نظری رنگ و بویی از برداشت یونانیان داشت که با اعمال تغییراتی منتقل شده بودند. یونانی‌ها موسیقی را در میان موضوع‌های فلسفی مطرح می‌کردند و بیشتر فیلسوفان در کنار علوم دیگر در مورد موسیقی اظهار نظر می‌کردند. به طور اجمال آثار نوشتاری گذشتگان در مورد تأثیر موسیقی بر روح و نفس بیشتر بر محور طبایع و مزاج زمان و افلاک و سماع است که بزرگان حکمت، فلسفه، و پزشکی ضرورتاً نکاتی در این باب آورده‌اند.

از مهم‌ترین آثاری که در این زمینه وجود دارد قابوس‌نامه اثر کیکاووس بن قابوس بن وشمگیر است که به طور مفصل به اثر نواختن موسیقی در طبایع مختلف اشاره دارد. او بزرگ‌ترین هنر نوازندگی را از آن می‌داند که متناسب با طبع و حال شنونده بنوازند. «رامشگر (نوازنده) را بزرگ‌ترین هنر آنهاست که بر طبع مستمع رود». وی از نخستین مسلمانانی است که در اثر خود باب مهمی را به موسیقی درمانی اختصاص داده است و پس از این که شیوه‌های عملکرد و برخورد اجتماعی یک موسیقی درمان‌گر را ذکر می‌کند بر اساس ۱. طبایع چهارگانه ۲. سن ۳. جنس شنونده موسیقی، نوعی موسیقی مربوط به آن طبقه‌بندی را توصیه می‌کند که متأسفانه بسیاری از گوشه‌هایی که عنصرالمعالی نام برده است در گذر زمان فراموش شده و تنها نامی از آن باقی نمانده است. اشاره عنصرالمعالی به صفات دموی، صفاوی و ... توجه به وضعیت روانی و عاطفی شنونده است در مبانی روش موسیقی و آواز دوره‌های مختلف زندگی را از هم تفکیک می‌کند. برای کودکان

نغمه‌ها و آواز و نوازندگانی ساده و آسان و سبک را ذکر می‌کند. از دید او چون کودکان درک لطیف‌تری دارند برای آن‌ها ترانه ساخته می‌شود و نغمه‌هایی با وزن سبک تا راحت بفهمند و از آن لذت ببرند و برای اهل موسیقی و پیرامون موسیقی جدی را توصیه می‌کند. پس از این وصفی در انواع نواها با توجه به شغل افراد دارد من جمله «در سرا کار حریفان را همی نگرند اگر قوی مردمان خاصی مبین سزای عقل که حرف مطربی دانند (یعنی مردم خردمند) پس راه‌های نیک و نواهای نیک همی زن اما سرود بیشتر اندر پیری گوی اندر مذمت دنیا اگر قوی سپاهی و عیار پیشگان را بینی و دوییتی‌های ماوراءالنهری گوی در حزب کردن و ستودن عیاری ...» اما در زمینه موسیقی درمان و فواید جسمی آن ابن سینا در دانشنامه علایی بابا بزرگی به نام بابا موسیقی دارد که سخنان بدیع از این نابغه پزشکی ذکر گردیده است همچنین در این زمینه در کتاب شفابخش مهمی را بدین گفتار اختصاص داده است:

علم موسیقی جز وی است از بدن انسان که می‌گردد از دل و سینه تا ناف گاه بالا می‌رود و گاه پایین دل آید و از اول هر ماه تا سلخ، هر روزی در عضوی باشد از اعضاء رئیسه و همواره سیار با ستاره ارقنوع و این ستاره ارقنوع سیاره‌ای است رد وجودی آدمی به منزله آب و خون که هر روز در عضوی باشد پس در هر عضوی که باشد نبض را از او خبری است و نباض و حکیم را واجب است که علم ادوار را نیکو فراگیر تا بود که در تشخیص نبض کمتر خطا کند ... روز اول ماه عیش کمتر کند که نبضش در سر قحف باشد دوم ماه در دماغ سوم ماه در کام چهارم ماه در حنجره پنجم ماه در کیلوس، شش ماه در کیموس، هفتم ماه در سینه هشتم سر نهم در امعاء، دهم در احساء، یازدهم در ناف، دوازدهم بر دست‌ها، سیزدهم بر دست چپ، چهاردهم باز در دماغ رود. و قرار بگیرد تا پانزدهم در کام باشد و شانزدهم ماه باز معاودت به قلب کند این مرتبه در هیچ مکان نیز

تقلیل نکند تا به عروق صافن ... و باز رد اول ماه به قدرت حضرت الله رجعت در دماغ و سر کند جراح را واجب است که در روزی که ارقنوع و کوکب موسیقی در دماغ و حدقه چشم باشد دست علاج از امراض عین و دندان و تنقیه دماغ و جگر کوتاه دارد که محل خطر است و دیگر چندین مرض را حکمای فلسفه از علم موسیقی و مقالات و پرده و نغمات غریبه موزون معالجه می کرده اند مثل دق و سل و قولنج و تب صفاوی. «... چنانچه هر نغمه که باشد به نسبت کواکب سبعة تعلق به امراض مذکور دارد در روزگار قدیم حکماً علاج بیمار به آلات طرب می کرده اند مناسب اوقات لیلی و نهاری در خانه خلوت مزین و روشن در نظر مریض ساز را به نوازش در می آورده اند تا این که به مرور آن مرض به اسهل و جوه بی مداوا او اشربه و از آن شخص زایل می شده است و در نسبت کواکب سبعة مذکور خواهد شد که هر ستاره به کدام مقام نسبت دارد و چون مغنی آواز بر کشد صدا از عروق قلبی و شراییین و مسامات بدن استخراج شود و چون به حلقوم رسد از آنجا مابین کی لوس و کی موس رسیده نزاکت و لطافت به هم رسیده بیرون آید و موجب حال شود ...»

در این گفتارها به چند نکته عمده برخورد می کنیم:

۱. این سینا علم موسیقی را جزئی از ترکیب بدن انسان می داند که اگر دیدگاه او را بپذیریم به دید جدید از شیوه درمان گر موسیقی دست می یابیم (فراموش نکنید که آثار او را قرن ها در معتبرترین دانشگاه های اروپایی تا ابتدای قرن بیستم به عنوان مرجع تدریس می کرده اند).

۲. بوعلی جوهره موسیقی را در اعضای بدن سیار می‌داند و به نظر او این حرکت از زمان‌بندی بسیار دقیقی تبعیت می‌کند و حتی بر همین مبنا تجویز درمان نموده یا پزشک را از درمان باز می‌دارد.

۳. ابن سینا شیوه درمان حکمای قدیم به وسیله موسیقی در مورد بیماری‌هایی مانند سل و تب صفراوی و قولنج را تأیید می‌کند ولی برخی از این نغمات درمان‌گر را «غریبه» می‌نامد که نشان می‌دهد قسمتی این دانش‌ها در زمان ابن سینا به غبار فراموشی آغشته بوده است.

۴. ابن سینا تأکید بر این نکته دارد که همانند کالبدی آسمانی و نجومی بسیاری از پدیده‌های پزشکی آن زمان «علم موسیقی» نیز پنداره‌ای فلکی دارد که بر اساس این پنداره در اعضای رئیسه بدن به تناوب مؤثر بوده و حتی توسط حکیم قابل‌بررسی و پایش (Monitoring) است. وی دقیقاً ستاره ارقنوع را حاکم بر این بعد می‌داند و این خاصیت را به منزله آب و خون اعلام می‌دارد که در سراسر بدن جاری است و مطابق حرکات نجومی این ستاره می‌توان کیفیت نبض بیمار را پیش‌بینی و تعیین کرد.

۵. ابن سینا تکنیک موسیقی درمانی را بسیار کم عارضه و بی‌خطر می‌داند و اجرای آن را در زمان‌های مناسبی از شب و روز دانسته که بدون کمک دارو یا دستورهای خوراکی و آشامیدنی خاصی بیماری را زایل می‌کند وی با توجه به دانش پزشکی آن روزگار مکانیسم دقیقی را از تأثیر صورت موسیقی بر ارگان‌های بدن ذکر می‌کند که با عنایت به کواکب سبعة در زمان خاص خود مؤثر خواهد بود در اکثر نوشتارهای طب ایران توجه طبیبان قدیمی به اهمیت و تأثیر موسیقی در طبابت مشاهده می‌شود علی بن عباس محبوسی در کتاب کامل الصناعت می‌گوید: «پزشک باید به آهنگ موسیقی آشنا باشد تا انگشتانش به