

تأثیر موسیقی بر روان، روندهای یادگیری و درمان

تدوین و ترجمه
دکتر مسعود کریم نیا

با بازنگری و تکمیل
چاپ پنجم

آلمان، دی ماه ۱۳۹۵
فوریه ۲۰۱۷

کانون نشر اندیشه های نوین

فهرست

- پیش گفتار ۳

بخش اول

- موسیقی در ازمنه قدیم ۷
- بیان الهی ۷
- ریتم های احساسات ۹
- نحوه عکس العمل ناخود آگاه ما در قبال موسیقی ۱۰
- مغز دارای سه لایه و دو قسمت است ۱۲
- چهار مرحله تفکر ۱۲
- مغز ما تنها مشغول فکر کردن نیست ۱۳
- تصویرها: زبان ناخودآگاه ۱۵
- الهام: اطمینان ناگهانی ۱۶

بخش دوم

- پیش گفتار نویسنده اثر ۱۷
- کنارگذاردن ماسک ها ۱۸
- انکشاف هویت واقعی ۱۹
- تصورات در حال تغییر ۲۰
- کشف موسیقی ۲۱
- یک حافظه قوی ۲۱
- یادگیری به عنوان روندی شفابخش ۲۲
- موسیقی و کاهش ناراحتی ۲۴
- کودکان نیز نیازمند کمک هستند ۲۵
- آزاد سازی درون و ترغیب فرزندان به فراگیری موسیقی ۲۶

بخش سوم

- نقش موسیقی در پزشکی ۲۸
- موسیقی درمانی ۲۸
- شیوع بیماری میگرن بین کودکان ۳۱
- درمان دردهای مزمن ۳۱
- آیا موسیقی افراد را باهوش می کند؟ ۳۲

بخش چهارم

- انتخاب موسیقی ۳۳
- موسیقی کلاسیک ۳۳
- آیا موسیقی راک سنگین واقعاً ضرر بخش است؟ ۳۴

● بخش پنجم

- پیرامون موسیقی ایرانی ۳۷

● منابع ۴۲

اثر حاضر اول بار در سال ۱۳۸۰ (۲۰۰۱) در آلمان انتشار یافت و اینک چاپ چهارم آنرا در دست دارید. اهمیت موضوع، استقبال علاقمندان و تشویق عزیزان، نگارنده را برآن داشت که مطالعه در این زمینه را ادامه داده و به مرور به تکمیل آن پردازد. آنچه که اینجا از نظر خواننده می گذرد پس از تجدید نظر، تکمیل حتی الامکان علمی چاپ قبلی است و این کار در آینده نیز انجام خواهد گرفت.

از پروفسور ناصر کنعانی بخاطر بازبینی و رفع اشتباهات اثر حاضر تشکر می کنم.

دکتر مسعود کریم نیا

بخش اول

پیش گفتار

« موسیقی آن چه را که قابل بیان کردن نیست و آن چه را که نمی توان مسکوت گذارد، ابراز می کند »
(ویکتور هوگو)

موسیقی به عنوان بخشی ویژه و مهم از هنر یکی از عرصه های اصلی زندگی فرهنگی و روانی بشری است که در بسیاری از فرهنگ ها مورد بی مهری قرار گرفته و غالباً به اهمیت آن پی نبرده اند. اما تحقیقات جدید نشان می دهند که تمامی هنرها و به ویژه موسیقی در زندگی انسان چیزی بیش از امری تقنی و برای زمان فراغت است. در بیانی کوتاه هانس گونتر باستیان (Hans Guenter Bastian) استاد انستیتوی آموزش موسیقی در آلمان بر این باور است که " هنر به انسان انسانیت را می آموزاند ... و جز هنگام کار با موسیقی هیچ کجا دو انسان نمی توانند به سادگی با هم دوست شوند. "

آثار کشف شده باستانی نشان می دهند که موسیقی همواره در همه فرهنگ ها وجود داشته. این امر بیانگر این موضوع است که به هر حال نیازی در طبیعت انسان برای این هنر وجود داشته و به مرور تکامل نیز یافته پیدا کرده است. در بحث اولوسیون گفته می شود که چنانچه موضوعی در زندگی موجود زنده فاقد ضرورت باشد، آن پدیده به مرور از بین می رود. با توجه به این که موسیقی حتی به مرور زمان تکامل نیز یافته است، این خود حکایت از یک نیاز روحی (و شاید جسمانی همچون وجوب خواب دیدن) در وجود انسان می کند که شاید هنوز هم دانش به تاثیرات ویژه و مشخص آن پی نبرده باشد.

از آنجا که حداقل نیمی از وجود انسان را احساس شکل می دهد و احساس مقوله ای جدا از عقلانیت و مکانیزم های تعامل آن است، انسان در کنار تفکر عقلی به کمک هنر بهتر قادر به گفتن با روان خود، شناخت و بیان واقعیت که مانند هنرهای دیگر زبان و نوشتار قادر به این کار نیستند. اما یکی از صفات ویژه موسیقی این که در برگیرنده گنجینه ای از خاطرات گذشته انسان در بخشی از حافظه انسان است که بدون کمک از موسیقی دست یازی به آن ها غیر ممکن است (توضیح در بخش ریتم های احساسات). صرف نظر از موسیقی های رزمی و پر هیجان انسان با موسیقی صلح خو شده و به آرامش خاصی می رسد.

در کلامی دیگر انسان صرفاً با علم و عقل نه تنها قادر به رسیدن کمال انسانی نمی شود بلکه جهت شناخت همه جانبه واقعیت و آموزش آن، همپای آن می بایست با کمک هنر احساس خود را نیز به اعتلا رساند. تحقیقات رفتار شناختی در سال های اخیر نشان می دهند که تصمیمات عقلی انسان هنگام اجرا در آمدن از مجاری احساسی و روانی او گذشته و بسیاری از خطاها در زندگی انسان در این گذرگاه روی می دهند.

هر چند که امکان دارد فرد از بخش های دیگر هنر بی اطلاع باشد، اما به احتمال قوی نتوان انسانی را یافت که به نوعی با این هنر آشنا نباشد، زیرا که موسیقی اساساً از ریتم ها و نغمه هائی که در طبیعت و حتی کوچکترین ذرات حاکم است اقتباس گردیده و به این خاطر جزء ضرورت های روانی زندگی متعادل و سالم به شمار می رود. به عبارت دیگر موسیقی اجتماعی ترین رشته هنری است. در سال های اخیر فرضیه ای نیز مطرح شده که باور به وجود ژن موسیقائی در انسان دارد.

موضوع تشابه ریتم ها در موسیقی و رقص را با نغمه ها در طبیعت شاید هیچ کسی چون مولانا به این زیبایی در مورد رقص که همواره موسیقی را همراهی می کند بیان نکرده باشد:

رقص آنجا کن که خود را بشکنی پنبه را از ریش شهوت بر کنی

(منظور مولانا در مورد شهوت و نفس در مثنوی همواره صفات منفی انسان، به ویژه خود پسندی و قدرت طلبی است. این موضوع را در بیت سوم نیز که صحبت از نقص خود می کند به روشنی می توان مشاهده کرد. ضمن این که مولانا در همان بیت هدف از رقصیدن را رهائی از شخصیت کاذب می داند!)

رقص و جولان بر سر میدان کنند رقص اندر خون خود مردان کنند
چون رهند از دست خود دستی زنند چون جهند از نقص خود رقصی کنند
مطربانشان از درون دف می زنند بحر ها در شورشان کف می زنند
تو نبینی لیک بهر گوششان؟ برگها بر شاخ ها هم کف زنان
تو نبینی برگها را کف زدن؟ گوش دل باید نه این گوش بدن
گوش سر بر بند از هزل و دروغ تا ببینی شهر جان با فروغ (مثنوی دفتر سوم)

آنچه که مشوق نگارنده (فاقد تخصص ویژه تئوریک و عملی در زمینه موسیقی) در انتشار اثر حاضر شد، در درجه اول جفای جگر سوزی است نسبت به این هنر و هنرمندان زن به ویژه در میهن ما و سپس شناخت های جدیدی است پیرامون تاثیر موسیقی در زمینه یادگیری و سپس درمان بیماری ها؛ اموری که تقریباً نه تنها برای خوانندگان فارسی زبان کم و بیش ناشناخته است. از نظر اقتصادی این موضوعی جدی است که از طرفی ما ناچار از استفاده بسیاری از داروها و فناوری های پزشکی هستیم و به این خاطر هزینه درمانی گزافی بر دوش مردم سنگینی می کند، از جانب دیگر اما از موسیقی ایرانی با ظرفیت های والای آن که به ویژه در طول تاریخ همواره با فلسفه عمیقی چون عرفان آمیزش نزدیک داشته و دارد استفاده شایسته نمی کنیم. این آمیزش در قیاس با موسیقی فرهنگ های دیگر یک استثنا بشمار می رود.

اهمیت وافر تاثیر موسیقی بر درمان، علاوه بر فواید دیگر آن، در این نکته نهفته است که از یک سو نظام پزشکی رایج را به چالش می کشد. نظام پزشکی کنونی با جدا کردن روان از جسم، در صدد درمان تمامی بیماری ها از طریق داروهای شیمیائی است که منبع درآمد سرشاری برای شرکت های داروئی دربر دارد. اما بر کسی پوشیده نیست که تمامی این داروها علاوه بر بهای گزاف عوارض جانبی نیز دارند و برای برخی از بیماری های جدید و قدیمی نیز اساساً داروها و ابزار شفا بخش در دسترس نیست. در چند دهه گذشته پژوهش ها اما نشان می دهند که از یک سو جسم و روان فابل جدائی نبوده و برخی بیماری های جسمی منشاء روانی دارند و از سوی دیگر داروها عملاً با عوارض بیماری ها مبارزه می کنند و نه با ریشه آن ها.

اما بدون تردید هیچگاه در تاریخ بشر دانش و فناوری پزشکی تا این حد پیشرفت نداشته و صحبت از روش های نو هرگز نباید به معنای رد و نفی این ره آوردها تفسیر شوند. به این خاطر روش های غیر کلاسیک و بدیل را یا می بایست روش های مکمل دانست و یا در مواردی که روش پزشکی کلاسیک از درمان عاجز شده و یا مشکلاتی هنگام بیماری فرد در خانواده پدید می آیند که حل آن ها در حوزه مسئولیت پزشک قرار ندارد، کاربرد پیدا می کنند. به عنوان مثال زمانی که فردی بر اثر تصادف معلول شده و یا به بیماری لاعلاجی دچار می شود، شرایط خانوادگی و روحیات تمامی اعضاء خانواده دچار چنان تحولی می شود که همه چیز تغییر می کند و عملاً زندگی جدیدی بر آنها تحمیل می شود. پژوهش های چندی نشان می دهند که در این حال بکار گیری "موسیقی درمانی" هم برای بیمار و هم اطرافیان روش بسیار موثر و مثبتی است. و در آخر می دانیم که هر نوع پیشگیری، بهتر از درمان است و موسیقی در این زمینه هم موثر است و هم لذت بخش.

شناخت های نو پیرامون تاثیر موسیقی اجمالاً بر این امر تاکید دارند که در زمینه درمان از طریق روانشناختی فعال، فرد حین موسیقی درمانی، اختلالات یا بیماری ها خود را در نحوه موسیقی ای که آن ها را تجربه کرده و یا خود می سازد، بیان کرده و از طریق تغییر تجربه و رفتار موسیقایی، تغییراتی هم در زمینه بیماری پدید می آید. استدلالی که برای این موضوع ارائه می شود این است که می گویند ارگانسیم انسان تابع ریتم های بیولوژیک بسیاری است و موسیقی نیز چون ریتمیک است قادر به تاثیر بر آنها است. هنگامی که در زمان مساعد روز از موسیقی مناسب استفاده کنیم، قادر به اثر گذاری بر مغز و نظام عصبی می شویم. به این ترتیب پژوهش ها نشان می دهند که از این طریق می توان موجب تاثیرات مثبتی بر فشار خون، افسردگی، عصبانیت و غیره شد.

نوشتار حاضر به این خاطر تلاش خود را به توضیح و شناخت عملکرد موسیقی در روان انسان و روندهای یادگیری و درمان معطوف کرده و اهداف زیر را تعقیب می کند:

الف - با شناخت اهمیت موسیقی در زندگی، در آینده با انتخاب خود آگاه موسیقی مناسب و صرف وقت آگاهانه از آن در زمینه های گوناگون، از جمله در یادگیری و آموزش و رفع ناراحتی و شاداب کردن زندگی بهره گیریم.

ب - در ارتباط با موضوع تحقق خویش و در راه شناخت خویش، آزاد سازی درون از زندانهایی که در آن محبوس هستیم، بدون تردید موسیقی کمک مهمی بشمار می رود. آشنائی بیشتر با ساختار مغز انسان و به ویژه نحوه عملکرد احساس و عقل در این تلاش به ما کمک می کند. همچنین با کمک از موسیقی می توان نحوه روش های آموزش سنتی را که بسیاری را از آموزش بیزار می کند، متحول کرد.

ج - موسیقی در راه باز کردن دریچه های بسته احساسی انسان در بزرگسالی و رفع مشکلات احساسی در کودکی و آستی با والدین کمک فراوان می کند. الهامات قلبی به طور موجز یکی از روش های مهم شناخت انسان در همه دوران ها بوده، اما تا زمانی که دریچه های احساسی انسان بسته باشد و یا صرفا انسان تنها به کمک عقل و حواس پنج گانه با زندگی روبرو می شود، قادر به رؤیت همه ابعاد واقعیت نمی شود.

د - جهت رسیدن به یک تئوری شناخت جامع و کلیت گرایانه واقعیت و زندگی در فلسفه و علم، انسان به عنوان تنها ابزار شناخت مطرح است. در این راه شناخت خود انسان و نحوه عملکرد مغز او طبعاً امری حیاتی است. هر چه شناخت ما نسبت به خود انسان و زوایای روح و احساس انسانی و نوع ارتباط و تعامل او با کل هستی و دنیای خاکی و دیگران بهتر و دقیق تر باشد، امکان صحیح بودن تئوری شناخت جهت فهم معضلات و پیش بینی آینده نیز بیشتر و مطمئن تر می شود.

ه - یکی از بزرگ ترین مشکلات بشریت مسئله غریزه خشونت در وجود او است که البته در زمره ویژگی های بیولوژیک همه موجودات زنده جهت دفاع از خود قرار دارد. اما با ایجاد جوامع بزرگ انسان ها دیگر نیازمند بکار گیری خشونت نبوده و به ویژه در دوران مدرن همه انواع آن منفی به شمار رفته و می بایست هر چه بیشتر در صدد کاهش آن بود. تا کنون این نتیجه حاصل شده است که خشونت را از طریق بکار گیری متقابل خشونت و یا سرکوب آن و تنبیه نمی توان کاهش داد. بهترین روش مبارزه با خشونت به جریان انداختن آن در فعالیت های فرهنگی و هنری و ورزشی و روشنگری پیرامون آن و آموزش روش های بدیل مقابله با آن است. در بسیاری از موارد افراد زمانی خشونت به کار می برند که بر نحوه های دیگر بیان احساس و استدلال مسلط نبوده و در کودکی آن را نیاموخته اند. این موضوع به ویژه دامن گیر اقشار ضعیف و فقیر است و یکی از مهم ترین عوامل تاریخی انحراف انقلابات و جنبش های مردمی به شمار می رود. موسیقی به هر حال جهت کاهش خشونت می تواند نقش مؤثری ایفا کند. البته واقفیم که نیروهای غیر مردمی هم جهت بسیج نیروها و هوادران خود از آن استفاده می کنند و با طرح این موضوع با نقش منفی موسیقی و اهمیت انتخاب آن روبرو می شویم.

حال جهت رسیدن به این اهداف، در این اثر ابتدا برگردان بخش هائی از اثری را که توسط یک خانم مجرب موسیقی دان و روانکاو آمریکائی استفانی مریت (Stephanie Merritt) به رشته تحریر در آمده، از نظر تان می گذرد. ترجمه عنوان آلمانی اثر «قدرت شفابخشی موسیقی کلاسیک» است که اول بار در سال ۱۹۹۰ به زبان انگلیسی انتشار یافته. نویسنده اثر از جمله پایه گذاران یک روش روان درمانی با کمک موسیقی است که اینک در چند قاره جهان مورد استفاده قرار می گیرد. آنچه که در زیر از نظر شما می گذرد برگردان ترجمه بخش هائی از متن آلمانی آن است.^۱

در بین و پس از موضوعاتی که از اثر خانم مریت می آیند، برگردان مقالات دیگری نیز از فضلا و یا نهادهائی که در زمینه های موسیقی و یا موسیقی درمانی نظر داده اند، خواهد آمد. و در بخش آخر این نوشتار نگارنده تصورات خویش را پیرامون موسیقی ایرانی در ارتباط با فرهنگ ایران عنوان خواهد کرد.

تذکر این نکته در آخر ضروری است که سعی شده هر آنچه که در این مجموعه آمده بر مبانی علمی روز استوار بوده و به دور از هرگونه گمانه زنی و اعتقادی و نظریات غیر قابل اثبات باشند.

موسیقی در ازمنه قدیم

هرچند که سابقه استفاده از موسیقی در زندگی انسان به حدود ۱۴ هزار سال پیش می‌رسد اما از اسناد بدست آمده اینطور برداشت می‌شود که اهمیت آن از حدود سه الی چهار هزار سال پیش برای انسان شناخته شده و در مورد آنها آثار کتبی وجود دارد.

در اینجا ترجمه بخشی از اثر فوق الذکر در مورد این شناخت در گذشته می‌آید:

«از زمان‌های بسیار قدیم موسیقی به عنوان وسیله‌ای جهت برقراری توازن و هارمونی مورد استفاده قرار گرفته و انسان‌ها خیلی زود بلاواسطه و ادراک درونی به اهمیت موسیقی و نغمه‌ها پی برده‌اند. این امر در آن زمان شناخته شده بود که بیماری صرفاً یک پدیده فیزیکی نیست. به عنوان نمونه گفته می‌شود که پادشاهان قدیم چین مردان کاردانی را به دهات ارسال کرده تا موسیقی‌ای را که در آنجا رایج است گوش کنند. بر اساس آنکه نغمه‌ها تا چه حد به ردیف‌های اصیل موسیقی چینی نزدیک بودند، پادشاه نتیجه می‌گرفت که آیا در آنجا صلح برقرار است و یا جنگ، رفاه وجود دارد یا بیماری. موسیقی معیار شناختی بود برای وضعیت اقتصادی و سیاسی آنجا.

کنفوسیوس بر این باور بود که «موسیقی تأثیر زیادی بر شرایط روحی و همچنین سیاسی و جو روانشناختی یک ملت دارد. این بیان از او است: «چنانچه در جایی موسیقی جدی و حزن‌انگیز حاکم باشد، ما پی می‌بریم که مردم آنجا غمگین و ناراحت‌اند. چنانچه موسیقی دلنواز و سبکی، با پرده‌های طولانی حاکم باشد، پی می‌بریم که انسان‌ها در صلح و صفا هستند. چنانچه موسیقی‌ای قوی و تپش‌دار که همراه با نغمه‌های کامل باشد، حکایت از آن دارد که انسان‌ها آنجا صمیمی و قوی هستند. چنانچه موسیقی‌ای کاملاً مؤمنانه و اشرافی حاکم باشد، می‌دانیم که مردم آنجا مؤمن‌اند. چنانچه یک موسیقی بطور ممتد ملایم، شفاف و آرام در آنجا حاکم باشد، می‌دانیم که انسان‌ها خوش‌برخورد و صمیمی هستند...»

به این جهت یک انسان موفق تلاش می‌کند از طریق بازشناسی طبیعت انسانی در قلوب انسان‌ها هارمونی ایجاد کرده و تلاش می‌کند موسیقی را به عنوان ابزار مهارت فرهنگ انسانی به کار گیرد. در صورت حاکمیت یک چنین موسیقی و هدایت صحیح افکار انسان‌ها به سوی ایده‌آل‌ها و اهداف، ما می‌توانیم شاهد پدیداری یک ملت بزرگ شویم.» (ص ۱۳۸ متن)

"یونانیان قدیم نیز احترام زیادی برای موسیقی قایل بودند. فیثاغورث می‌دانست - موضوعی که معلم‌ها نیز به تازگی آنرا در یافته‌اند - که قطعات موسیقی خاصی واقعاً قادر به تغییر رفتارها هستند. او به هستی به عنوان یک ابزار موسیقی نگاه می‌کرد. او به ارتعاشات آسمانی‌ای باور داشت که می‌توانند از طریق روح در وجود انسان نفوذ کنند و هر فردی که با این ارتعاشات در انطباق قرار گیرد، فردی بود سالم... در نظر فیثاغورث کل جهان توسط نغمه‌ها پابرجا است. او فواصل بین‌گرات را در ارتباط با فواصل موسیقی در نغمه‌ها می‌دانست. در سال ۱۶۱۹، یعنی هزار و ششصد سال بعد یوهان کپلر (Johann Kepler) ریاضی‌دان و ستاره‌شناس، فواصل موسیقی را برای شش‌گانه شناخته شده و کره ماه محاسبه کرد." (ص ۱۴۰ متن)

این نقل قول نیز از افلاطون در جای دیگری از این اثر آمده: «موسیقی قانونی اخلاقی است که به هستی روح، به روان بال پرواز، به فانتزی قدرت پرواز و به غمگینی اعجاز و بیش از همه به آن شادی و حیات بخشیده است. موسیقی تجسم کامل نظم بوده و به هر آنچه نیک، عادلانه و زیبا است رهنمون می‌شود.» (ص ۲۱ متن)

در آغاز جهت از بین بردن نگرانی‌ها و دغدغه‌خاطر در میان دین‌باوران در مورد موسیقی، ابتدا بخشی از اثر فوق تحت عنوان بیان الهی و موسیقی درونی عنوان می‌شود:

بیان الهی

«ادراک تیز در درون فرد می‌تواند به او در راه‌گذار از مشکلات شخصی و ایجاد ارتباط با کل بشریت کمک کند. بسیاری از افراد سعی می‌کنند به معنویتی که در زیر ماسک خارجی آنها پنهان مانده دسترسی پیدا کنند. آن‌ها به این ترتیب از کشش عمیق خود نسبت به پیوند با سرمنشاء الهی همگان آگاه می‌شوند. زیبایی و عمق موسیقی به شما این اطمینان را به ارمغان می‌آورد که همواره یک نیروی مافوق در کنار شما است و

هنگام نیاز به شما قدرت بخشیده و حمایت تان می کند. چنانچه شما یک بار این حضور الهی را از طریق موسیقی تجربه کرده باشید، کشش پیدا خواهید کرد که در آن شریک باشید.

در صورتی که آهنگ سازان بتوانند با موسیقی خود احساس حضور الهی را منتقل کنند، شما خودآگاهی شخصی و فردی خود را اعتلا بخشیده (*transzendieren*) و آنرا به بیان روان جمعی خواهید آورد. شما از این طریق موفق می شوید تضاد بین دنیای آشکار و مادی و دنیای درونی و معنوی را حل کنید. موسیقی برای شما پلی می شود مابین خدا و بشریت. و هنگامی که به این موسیقی گوش فرا می دهیم، ما نیز می توانیم به همین ترتیب از این تضاد عبور کنیم.

در خلاقیت، صفات انسانی و الهی در کنار و نزدیک هم قرار می گیرند. بسیاری از آهنگ سازان بزرگ خود را صرفاً وسیله ای قلمداد می کردند که با هنر خود به بشریت، خلقت تپش دار را منتقل کرده اند. این که چگونه برخی از آهنگسازان قادر بودند موسیقی پرشکوهی را به گوش برسانند، لیکن زندگی آنها سرشار از بهم ریختگی بود و همچنین کارآکتر آنها بهترین نبود، راز ناگشوده ای خواهد ماند.

موسیقی کلاسیک غربی از گُرهای مذهبی گرگوری (منتسب به پاپ اول حدود سال های ۵۴۰ الی ۶۰۴ میلادی) آغاز و به مرور انساندوستانه و دنیائی تر شد. بسیاری از آهنگ سازان توانسته اند احساس معنوی و آسمانی خود را نشان دهند، حتی چنانچه آنها افرادی عصبی و یا خود خواه بوده اند. بتهوون با وجودی که از بسیاری معایب شخصیتی برخوردار بود، روح او برای موسیقی حوزه الهی گشوده بود. او خداوند را سرچشمه الهام (*Inspiration*) خود دانسته و فکر می کرد که «موسیقی راهی است که انسان بدون جسم خود به دنیای برتر می رود». این موضوع آشکاری است که او از رسالت خود در زندگی آگاه بود. او به این نکته اشاره می کرد که موسیقی الهام بخش انسان ها در روندهای خلاقانه نوین است و خویشتن را «رب النوع شراب» (یونانی *Bacchus*) تلقی می کرد. کسی که «شرابی برای مستی روحی انسانها تهیه می کرد».

به نظر می رسد که موتسارت در حالی که مشغول نوشتن قطعات «نی جادویی» (*Zauberfloete*) و رکویمز (*Requiems*) بوده راهی به سوی منشاء انرژی گشوده بوده که از خودآگاهی فردی به مراتب فراتر رفته بود. او از قرار در مقابل این سوال که او چگونه آهنگ می سازد گفته است که: «خداوند می گوید و من تقریر می کنم». او با روحی مملو از خلاقیت درونی می توانست کل ساختار هر قطعه موسیقی را بلافاصله بازشناسد.

با وجودی که این آهنگ سازان بزرگ، موسیقی دانان ژنی و با قدرت ابداعی عظیمی بودند، ضرورتاً مناسب الگو شدن نیستند. رولو مای (*Rollo May*) روانشناس، در سخنرانی ای در سال ۱۹۸۷ این نکته را خاطر نشان کرد که انسان های خلاق در موارد بسیار زیادی رفتار اجتماعی غیر متناسبی در مقایسه با رفتار میانگین افراد دارند. او ضریب این احتمال را ۱۲ دانست. دلیل اصلی این امر آن است که جامعه ما برای فلاسفه و اهل معنویت احترام کمی قائل است. شاید مشکلات شخصی بتهوون در جوار قدرت خلق موسیقی در او، در نهایت حتی «امتیازی» بوده زیرا که عدم رضایت آنها از زندگی روزمره باعث آن بوده که آنها در دنیای خلاقانه روح ماوا پیدا کنند.

بسیاری از آهنگسازان بزرگ زندگی و آثار خود را وقف خداوند کرده اند. موسیقی آنها مملو از عشق، روحی خدمتگزارانه و آرزوی اعتلای روان است. این توان در آنها که خود را تسلیم قدرت برتری می کنند، آنها را تبدیل به کانالی می کرده که قلبشان به گونه ای برای پذیرش الهام گشوده بوده، به نوعی که آثار آنها می توانسته «در درونشان جاری» گردد.

سباستیان باخ به عنوان نمونه چیزی بیش از صرفاً یک فرد بود. او یک شخصیت جهانی بود و موسیقی خود را سنتزی متشکل از هارمونی انسانی و آسمانی می دانست. او ساختار موسیقی خود را همانند یک گروه اجتماعی تحسین برانگیز قلمداد می کرد، بیانی از علاقه قلبی انسان ها برای برادری. کیفیت آسمانی موسیقی او قوانین جهانشمول را آشکار کرده و شنونده را به سطحی ارتقاء می دهد که در آن احساس وحدانیت کرده و قادر می شود از هر آنچه که باعث جدائی ها است گذر کند.

برامس (Brahms) گزارشگری می کند که هنگامی که خدا را احساس کرده، چه تجربه زیبا و احترام برانگیزی داشته. او می نویسد: « بسیار نادرند کسانی که به این درجه شهود (Offenbarung) نائل می شوند، و به همین دلیل است که تعداد آهنگسازان بزرگ کم است . . . من قبل از این که به ساختن آهنگی بپردازم، در آغاز به این مسائل می اندیشم . . . و سپس بلافاصله ارتعاشاتی را احساس می کنم که سراسر وجود مرا در بر می گیرند. در این شرایط متعالی به روشنی می بینم که چه چیز در حالت معمولی من مخفی و ناپیدا است. »

گزارش شده که شو مان هنگامی که دچار زیباترین شهود می شده و آنها را در موسیقی اش جاری می ساخته، احساس می کرده که فرشتگان بالای سر او در پرواز بوده اند. همچنین گفته می شود که هندل (Haendel) بر این باور بوده که قطعه موسیقی او در مورد ناجی، مستقیماً از طرف خداوند به او نازل شده. این گفته از او است که: « خداوند آنرا تقریر کرده، نه من »

پاکی معنوی این موسیقی به اندازه کافی از این قدرت برخوردار است که همه جمع ها را با هم پیوند می دهد. هنگامی که انسان ها به موسیقی گوش فرا می دهند، پیام جهانی آن قلب ها و حواس ها را به هم پیوند زده، خشونت ها و دشمنی ها و محدودیت های آنها از بین رفته و احساس همبستگی به وجود می آورد.

دوراک (Dvorak) که از معنویت قطعه (Going Home) الهام گرفته و « سنفونی از جهانی نو » (Sinfonie aus der neuen Welt) را خلق کرد، احساس می کرده که در روان او در اثر تماس با فرهنگ سیاه بوستان تحولی پایدار روی داده. این موسیقی تأثیر عمیقی بر روح بر جای می گذارد.

موسیقی دانان نامبرده و همراه آنان بسیاری دیگر عصاره وجود خود را در موسیقی جاری ساختند. و از آنجا که آنها با سرچشمه همه هستی در تماس بودند، توانستند به موسیقی خود - و همچنین به ما - عمیق ترین بیان فردیت ویژه خویش را انتقال دهند. چنانچه این عصاره و یا به عبارت دیگر این انرژی در درون ما طنین افکند، به این ترتیب ما قادر می شویم از آن به عنوان تخته پرشی برای فعالیت های خلاقانه خویش بهره جوئی کنیم.

موریس زنداک (Maurice Sendak) نویسنده معروف کتاب های کودکان به بیان خود هنگام نگارش کتابش تحت عنوان « هنگامی که پدر رفت » صرفاً به موسیقی موتسارت گوش می داده. این موسیقی آنقدر او را تحت تأثیر قرار داده بوده که او به علامت سپاس صحنه ای را به تصویر می کشد که در آن یکی از بازیگران از میان جنگل عبور میکند. « پشت صحنه خانه کوچکی دیده می شود و سایه فردی در درون آن هویدا است که با جدیت می نویسد و موسیقی می سازد. او موتسارت است که بر قطعه « نی جادویی » کار می کند»، (ص ۳۰۳-۳۰۷ متن).

نویسنده در بخش دیگری از اثرش به شرحی پیرامون موضوعی تحت عنوان ریتم های احساس در قبایل موسیقی می پردازد:

ریتم های احساسات

« موسیقی بیانگر احساس هائی هستند که با کمک زبان به سختی قابل بیان بوده اما با کمک موسیقی بدون واسطه و مستقیم ابراز می شوند. اهمیت و قدرت موسیقی در این نکته نهفته است. » (لئو تولستوی)

ریتم ها، اشکال ملودی ها و هارمونی ها با احساسات ما صحبت می کنند و پیام هائی برای ناخودآگاهی انسان به ارمان می آورند که به مراتب در مقایسه با توضیحات بیانی تأثیر بیشتری دارند. آهنگ ساز معروف آرون کولپند (Aaron Copland) موسیقی را زبان پر توانی فاقد فرهنگ لغات می داند که سمبل هایش توسط شنونده همانند زبان اسپرانتو (Esperanto) تفسیر می شود. اسپرانتو یک زبان بین المللی است با لغات؛ موسیقی یک زبان بین المللی احساس ها است.

هنگامی که شما به موسیقی گوش می کنید، پیام مستقیمی مختص خودتان در این لحظه دریافت می کنید. شاید یک موسیقی آرام، به عنوان نمونه قطعه ای از کنسرت ویالون باخ در شما خاطره ای را زنده کرده و شما خود را والدین جوانی احساس می کنید که فرزندان را در بغل گرفته اید. در این فاصله فرزند شما بزرگ و مستقل شده و مشغول زندگی خود است و شما هم گاهی از او خبری دارید؛ در عین حال نغمه های موسیقی

احساس جسم کوچک او را در بغل شما زنده می‌کند، بوی بدن او، شم تیز و لبخندهای جذاب او را. شما آن شادی را بخاطر اولین بار پدر یا مادر شدن لمس کرده و خاطره اش از نو در شما زنده می‌شود. فرد دیگری که همان قطعه را می‌شنود شاید در او غم از دست دادن یکی از نزدیکانش زنده شده و در فرد دیگری باعث بروز احساسات عرفانی شود.

بتیون در مورد یکی از آهنگ هایش نوشت « امیدوارم که از هر قلبی به قلب دیگر راه یابد ». او صحبت از « مغز » نکرده زیرا که گوش فرادادن که به قدرت عقلانی ما محدود شود، واقعاً نمی‌گذارد آنچه را که آهنگ ساز بیان کرده، با گوش جان شنید. همانند بتیون که در سال های آخر حیات ناشنوا شده بود، بدون شنوائی فیزیکی، می‌توانست موسیقی اش را احساس کند، ما نیز می‌توانیم تأثیر موسیقی را بدون اینکه بتوانیم آنرا توضیح دهیم، تجربه کنیم.

موسیقی می‌تواند احساس های ما را به نحوی که تحلیل و فهم آن ناممکن است، تحت تأثیر قرار دهد. زبان قلب به قسمت هائی از مغز از جمله به ناحیه راست مغز و بخش لیمبیک (لایه تحتانی مغز) و خاطرات ضبط شده از گذشته های دور در آن دسترسی پیدا می‌کند. اینها قسمت هائی هستند که از طریق ارتباطات صرفاً شعوری قابل دسترسی نیستند. به این ترتیب موسیقی قلب را در روند یادگیری شرکت می‌دهد. قطعه های پر ارزش موسیقی نه تنها پرداخته شعور سازنده آن است، بلکه از قلب او نیز نشئت گرفته اند.

یکی از وجوه بارز موسیقی تمامیت و توان آن است که عکس العمل جامعی را در ما موجب می‌شود. ما هنگام شنیدن موسیقی عکس العملی کلیت گرایانه و با تمام وجود نشان می‌دهیم. جسم ما تا زمانی که چیزی در احساس ما تغییر نکند عکس العمل نشان نمی‌دهد. از جانب دیگر احساس های ما قادرند بر عملکردهای جسمانی تأثیر گذارند. روندهای فکری ما منطبق با وضعیت جسمی ای که داریم عمل می‌کنند.

همه این ها بالعکس شرایط روانی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند: اینکه ما خوشبین یا بی‌جرات هستیم، اینکه خدا را به خود نزدیک یا دور احساس می‌کنیم. موسیقی همزمان با همه لایه های فکری و شخصیتی ما صحبت می‌کند. در نهایت امر و بالاخره در نتیجه این روندهای همزمان، دریچه های روان ما باز شده و موسیقی پرده هائی که ما را از خویشتن جدا کرده، پاره می‌کند. دانشمندان در اعصار گذشته، همچون رهبران روحانی عصر حاضر، بر این باور بودند که موسیقی از طریق تأثیر بر حالات و شرایط روحی قادر است که ما را به اصل اصیل خود ببرد.

ارسطو از این موضوع صحبت می‌کرد که ریتم و ملودی کیفیت هائی از قبیل جرات و ملاحظت طبع را در انسان بر می‌انگیزند. در مقابل، موسیقی شلوغ و بهم ریخته ما را از روان خویش جدا کرده، موجب عصبانیت و علاقه به درگیری می‌شود. در جنگ جهانی دوم هیتلر از قطعات موسیقی ریچارد واگنر جهت افزایش خشونت در سربازان استفاده می‌کرد. واگنر دارای شخصیت خشکی بود.

آهنگ ساز نمی‌تواند در موسیقی اش عقاید و ارزش هائی را که جزء خصوصیت های خودش نباشد، جاری سازد. هنگام شنیدن موسیقی این ارزش ها ناخود آگاه به ما منتقل می‌شوند. قدرت تخیل موسارت به عنوان مثال شدید بود و او این عنصر را در موسیقی اش وارد می‌کرد. به این جهت هنگامی که شما به آثار موسارت گوش می‌کنید با خصوصیات غریزی خود در ارتباط قرار می‌گیرید. مانفرد کلاینز (Manfred Clynes) که در بخش روان و اعصاب شناسی موسیقی (Psychoneurologie der Musik) پژوهش های زیادی انجام داده، معتقد است که هنگام شنیدن موسیقی شخصیت آهنگساز و یا آنچه که او آنرا " محرکه درونی " می‌نامد، به منصفه ظهور می‌رسد. این محرکه درونی در موسیقی دربرگیرنده جهان بینی آهنگساز است.

به عنوان نمونه محرکه درونی بتیون خودخواهانه تر از موسارت بود که رویکردی بازتر و آزادانه تر داشت. این موضوع توسط شنونده ناخودآگاه شناخته می‌شود. هر آهنگ سازی دستگاه ها را با کمی تغییر تکرار می‌کند. هر چند که این تغییرات کوچک باشند، اما اینها در اهمیت معنوی آهنگ ساز بسیار بازترند. در حالی که ما به این تأثیرات از جانب ناخودآگاهی بیشتر پی می‌بریم، این توان را در خود تقویت می‌کنیم که از موسیقی جهت رشد وجوه گوناگون شخصیتی استفاده کنیم.» (پایان نقل قول از متن ص ۱۷۶-۱۷۹)

پس از آنکه با تأثیر شگفت انگیز موسیقی در انسان آشنا شدیم، نویسنده به شرحی پیرامون ساختار ارگانیک مغز انسان پرداخته و در تعاقب در مورد نحوه عملکرد مغز هنگام دریافت اطلاعات و تفکر صحبت می کند.

نحوه عکس العمل ناخود آگاه ما در قبال موسیقی

نغمه ها از طریق ارتعاشات در درون ما نفوذ می کنند. در نظر مک کلان (*Mac Clellan*) مدیر بنیاد هنرهای صوتی (*Sonic Arts Foundation*)، بدن انسان چیزی جز یک «سلفونی واقعی فرکانس ها و نغمه ها و ریتم های بیولوژیک، روانی و احساسی نیست که دائماً در جریان بوده و در تلاش رسیدن به یک توازن دقیق و حالت تعادل و حفظ آن است.

نتایجی که این بینش به دست می دهند، ابعاد وسیعی دارند. اساتید فیزیک کوانتوم - از ماکس پلانک که تئوری کوانتوم را ۱۹۰۰ عنوان کرد تا اینشتین با تئوری نسبیت اش در سال ۱۹۰۵ و دیوید بوهم (*David Bohm*) و فریتجوف کاپرا (*Freitjof Capra*) و دیگران - به این شناخت رسیدند که جرم در حقیقت چیزی جز انرژی نیست و اینکه انرژی را نیز می توان با ارتعاشات توضیح داد.

در فیزیک سنتی، یعنی آنچه که به فیزیک نیوتونی مشهور است، اجسام از ذرات سفتی تشکیل شده که در کنار هم قرار گرفته و به این صورت ماده فیزیکی را شکل می دهند. انرژی و ماده به عنوان دو نظام مجزا از یکدیگر و جهان بصورت یک ماشین عظیم در نظر گرفته می شد.

اما در مقابل آن تئوری کوانتوم (*Quantentheorie*) این نظریه را عنوان کرد که جرم در یک حالت حرکت یا ارتعاش دائمی بسر برده و ... ذرات نمادین هستی عبارتند از ذرات بسیار کوچک تری از اتم که بصورت زنجیره هایی در حال ارتعاش بوده و طول آنها یکصد میلیون بار کوتاه تر از شعاع اتم است. این زنجیره های متشکل از ذرات به نحو خاصی در ارتعاش قرار گرفته و با ادغام در یکدیگر خواص ذرات مادی را به خود می گیرند. به این ترتیب ماده بصورت نوعی موسیقی ذرات اتم است که تمام نیروهای طبیعت را به انضمام قانون جاذبه در یک تئوری خلاصه می کند.

... هم چنان که هستی همواره در حال گذار بسر می برد، پدیده هایی که به آنها انطباقی (*Koinzidenz*) گفته می شود، همانند پدیده هایی که کارل گوستاو یونگ (*Carl Gustav Jung*) آنها را همزمان (*Synchronizitaet*) می نامد، یا وقایعی که مربوط به ادراکات ماوراء حسی می شوند یا تأخیر زمانی در شنیدن موسیقی، در ارتباط با کلیت فیزیک کوانتا قرار می گیرند. از آنجا که در هستی همه چیزها با هم در ارتباط قرار دارند، چنانچه عناصر تشکیل دهنده ای که بالقوه با هم در تضاد قرار دارند، به صورت مجزا مورد بررسی قرار گیرند، کلیت صدمه می بیند. این نحوه جدا کردن عناصر و بررسی جداگانه آنها، با جهان بینی مکانیستی (برخلاف جریان دینامیک- مترجم) در انطباق است.

(در صورت بررسی پدیده ها جدای از یکدیگر بصورت انتزاعی، در این حال پدیده ها مانند نظام های بسته در فیزیک عمل می کنند اما زمانی که آنها در طبیعت و در یک مجموعه اکولوژیک قرار می گیرند، از جمله از قبول قوانین ترمودینامیک در مورد تعادل ها (*Gleichgewichte*) سر باز می زنند. به عنوان نمونه نظام اقتصادی را در جامعه نمی توان منفک از نظام فرهنگی و ... غیرو تلقی کرد. از این رو است که ما در اصطلاح فیزیک در طبیعت با نظام های باز روبروئیم زیرا که پدیده های گوناگون بر یکدیگر تأثیر می گذارند. و اگر هریک از عناصر را بدون ارتباط با دیگر عناصر بررسی کنیم، عملاً حالت واقعی آنرا در کانتکس (کلیت) نادیده انگاشته و شناخت ما نا صحیح است. بسیاری از فجایع اکولوژیک در جهان امروز حاصل تفکر مکانیستی است. به عنوان نمونه چنانچه انسان را در زمین اشرف مخلوقات تلقی کرده و الزامات بیولوژیک دیگر موجودات زنده را نادیده انگاشته و در همه حال تنها به فکر رفاه انسان باشیم، عملاً پس از مدتی کره زمین جایی برای موجودات دیگر نخواهد داشت. اما در سال های اخیر شاهدیم که این بینش با چه مقاومت هایی از سوی طبیعت روبرو شده و ثابت شد که امکان رشد نامحدود انسان ممکن نیست. فیزیکدان معروف و برنده جایزه نوبل پریگوزین (*Prigogine*) در دهه های آخر قرن بیست در زمینه تفاوت نظام های فیزیکی و کی-ولوژی ب مسائل جدیدی عنوان کرده است. مترجم).

با عنوان کردن نظریه نظام های باز مجموعه امکانات و احتمالات در سیطره واقعیت قرار می گیرند. گاری زوکاو (*Gary Zukav*) در اثرش تحت عنوان "استادان رقصنده" (*Die tanzenden Meister*) تعریف خود را از واقعیت به این صورت عنوان می کند: «واقعیت آن چیزی است که ما آنرا به عنوان حقیقت ادراک می کنیم. آن چه که ما بصورت حقیقت ادراک می کنیم عبارت از آن چیزی است که ما به آن باور داریم. آنچه

که ما به آن باور داریم بر مبنای ادراک ما استوار است. آنچه که ادراک می‌کنیم بستگی به آن دارد که ما در جستجوی چه هستیم؟ آن چه که ما در جستجویش هستیم بستگی به آن دارد که ما چه فکر می‌کنیم؟ آنچه که فکر می‌کنیم، بستگی به آن دارد که ما چگونه ادراک می‌کنیم؟ آنچه که ما ادراک می‌کنیم بستگی به آن دارد که ما به چه چیز باور داریم؟ آنچه را که ما باور داریم تعیین می‌کند که چه چیزی را حقیقت می‌دانیم؟ آنچه را که ما حقیقت می‌دانیم، واقعیت ما است.»

با وجود شواهدی مبنی بر اینکه واقعیت در درون ما خلق می‌شود، فهم انسانی هنوز هم بر این باور اصرار می‌ورزد که تنها وجوه منطقی و مادی، زندگی واقعی هستند. هنوز هم فکر ما با این مسئله مشکل دارد که آن چه را که با چشمان خود در خارج نمی‌توانیم رؤیت کنیم، واقعی قلمداد کنیم. اما این قدرت غیر مادی که ما آن را موسیقی می‌نامیم می‌تواند از قدرت شفابخشی، فرح بخشی، آرام بخشی، فهم و نزدیک کردن و تقویت برخوردار باشد. (دلیل این مشکل مغزی انسان در آن است که انسان ده‌ها هزار سال در جریان اولوسیون و حفظ حیات صرفاً آنچه را که با حواس پنج‌گانه ادراک می‌کرده، برایش حایز اهمیت بوده و از این رو با ادراکات ذهنی که چند هزار سال بیشتر قدمت ندارند، مشکل دارد. مترجم)

این که این کار چگونه عملی می‌شود برای ما قابل رؤیت و توضیح نیست، اما تأثیر آن را ملاحظه می‌کنیم. بریان سویمه (Berian Soimeh) این نکته را این‌گونه توضیح می‌دهد: «ما حین شنیدن موسیقی در یک میدان انرژی سامان یافته قرار گرفته و پوسته دنبک ما با رزونانس این میدان انرژی به ارتعاش در می‌آید. تحولاتی که نوازندگان ویلون ایجاد می‌کنند واقعا به همه چیز شکل می‌دهند، به سیم و به چوب ویلون، به هوا و گوش. هنگامی که ما در فضای موسیقی قرار می‌گیریم همه چیز به حرکت در می‌آید، انسان‌ها همانند پنجره‌ها. تصور ما این است که طبل زن تنها طبل می‌نوازد؛ در حقیقت طبل زن زندگی را می‌نوازد.»

چنانچه ما خود را با واقعیت درونی بهتر انطباق داده باشیم، به این صورت نادیدنی‌ها را دعوت می‌کنیم که حواشی، اشکال و رنگ‌های خودآگاهی ما را سامان بخشند. اثر حاضر در خدمت این تلاش قرار دارد که این تأثیرات ناخودآگاه را با اندیشه آگاهانه ما پیوند دهد. چنانچه ما به این کار بپردازیم، طبعاً به سوی موسیقی‌ای خواهیم رفت که به حال ما مفید بوده و به ما در رشد یک جسم سالم و یک شخصیت کلیت‌گرا کمک می‌کند.

مغز دارای سه لایه و دو قسمت است

هنگام دقت در مورد هر مسئله‌ای فعل و انفعالاتی در مغز ما انجام می‌پذیرد، اما اینها تنها در دو قسمت راست و چپ مغز اتفاق نمی‌افتند، بلکه علاوه بر آن این فعل و انفعالات در سه لایه گوناگون مغز در سطوح بالا و پائین در جریانند. صاحب نظریه «مغز سه بخشی» (Triadischer Gehirn) پاول مک‌لین (Paul McLean) از انستیتوی ملی بهداشت (National Institut of Health) است. نامبرده این نظریه را بر مبنای اولوسیون تاریخی مغز انسان ابداع کرده است.

مک‌لین بر این باور است که مغز ما در حقیقت شامل سه بخش می‌شود. هر یک از این بخش‌ها که از نظام عصبی خاصی برخوردار است، در برخورد با اطلاعات به صورت‌های گوناگون عمل می‌کند. مغز نرم تنان اولین و قدیمی‌ترین لایه مغز است که در جریان اولوسیون پدید آمده و در برگیرنده تجربیات سمبلیک فراوانی است. این لایه حوزه حاکمیت مکانیزم اعمال غریزی از قبیل (درگیری و فرار) است و مسائل مکانیکی مربوط به فرمان‌های حرکت اعضاء بدن در آنجا انجام می‌گیرند. (در حقیقت این لایه مغز اولین ارگانی است که اولوسیون در جانوران پدید آورد و راه آنها را از گیاهان جدا کرد - مترجم) این لایه در مقابل مسائل تکراری (روتین) و سنت‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد، به عنوان نمونه در مورد طرح کلی ساختمان کلیسا و یا تاج پادشاه. موسیقی باخ به عنوان نمونه این نوع تصویرهای اولیه را در نظر انسان ظاهر می‌کند. این تصاویر بدون محاوره و بدون احساس به نظر ما می‌رسند.

در مرحله بعدی اولوسیون که موجود زنده در ارتباط با دیگران قرار گرفت، در مغز پستانداران لایه جدیدی بوجود آمد که به آن نظام لیمبیک (Limbic) گفته می‌شود. این لایه در برگیرنده تصاویر درونی و احساسات است. جهت تأثیر گذاری بر این لایه اطلاعات وارده می‌بایست بار احساسی داشته باشند. از آنجا که موزیک غیر محاوره‌ای و احساسی است، قادر است که از لایه بالائی مغز که به شنیدن اختصاص دارد وارد این

قسمت میانی شود. این جریان خصوصیات احساسی تفکر را آزاد می کند تا از این طریق خاطرات را فعال و با تجربیات جدید مرتبط سازد.

لایه بزرگ و خارجی مغز (Neocortex)، که انسان را از پستانداران جدا می کند، آنقدر رشد کرده که بیشترین فضا را در مغز اشغال می کند. این لایه اختصاص به فعالیت های هوشمندانه و فعالیت های تجربیدی عقلانی دارد. این لایه است که شامل دو قسمت مجزای راست و چپ نیز می شود. تا مدتی پیش دانشمندان بر این باور بودند که تنها لایه فعال مغز همین لایه خارجی است و متخصصین امور تربیتی تمام هم خود را صرفاً مصرف این سطح هوشمندانه کرده بودند که سیطره منطق و زبان در آن بیشتر است.

اما لایه های تحتانی مغز ما هنوز فعال هستند و برای مسائل تربیتی کارآمد بوده و از اهمیت فوق العاده ای برخوردار هستند. تنها زمانی که این لایه ها با یکدیگر رابطه برقرار کنند، اطلاعاتی که به مغز ما می رسند، برای ما اهمیت و معنا پیدا می کنند. بر اساس نظر یکی از کارشناسان امور تربیتی که تخصص او در زمینه رشد کودک است، بنام ژوزف چایتان پیر (Joseph Chilton Pearce) اطلاعاتی که مربوط به فرمان های حرکتی اعضاء شده و وارد لایه های پائینی مغز می شوند، با کمک از انرژی احساسی از لایه میانی مغز شکل معناداری پیدا می کنند. (ص ۲۱۱ متن)

چهار مرحله تفکر

از چندین سال قبل می دانیم که تعقل صرفاً در برگیرنده نیمی از روند اندیشه است. حال ما می توانیم بیاموزیم که این شناخت را در جریان آموزش و تربیت فرزندان مورد استفاده قرار دهیم. والیس (G. Wallis) روانشناس، چهار مرحله ای را که در روند اندیشه نقش ایفا می کنند دسته بندی کرده است. مرحله اول آمادگی به معنای فرآیند آگاهی یافتن است و اختصاص به بخش چپ مغز داشته و نیازمند آموزش فاکت ها، دانستن ادراکی، توانایی بیان و حافظه است.

دومین مرحله سرایت و گسترش آگاهی به نواحی دیگر (incubation) بوده که کلیت گرایانه است. این موضوع در حوزه ناخودآگاه روی داده و به بخش راست مغز متکی است. در این کار آرامش، سیر اندیشه و ارتباطات ماقبل بیانی دخالت دارند. این مرحله ای است که کارشناسان امور تربیتی از آن بطور کل غافلند. سومین مرحله، روشنی پیدا کردن (illumination) (روشن دلی) است که طی آن قسمت چپ از قسمت راست مغز آگاه می شود، مثلاً از طریق فهم، الهام (Intuition)، و انتقال تصاویر به لغات؛ نوعی از روندهائی که اینشتین آنها را اینگونه توصیف می کند: « مرحله ای که آگاهی غیر مترقبه درونی در پی دارد». این یک روند ماقبل خودآگاهی است، یعنی در بین آگاهی و ناخودآگاهی روی می دهد.

مرحله چهارم عبارت است از ارزیابی که خودآگاه در قسمت چپ مغز که با ادراک منطقی سروکار دارد، به ارزیابی تئوریک با تحلیل بیانی و روندهای نقادانه فکری می پردازد.

دو مرحله از این مراحل که مربوط به آماده گی و شناخت می شوند، نیازمند شرایط روحی آرام بوده و آماده گی جذب دارند. این امر نیز در روش های آموزش سنتی نادیده گرفته می شود. در این نوع روش آموزش متکی بر برنامه ریزی ساعت های درسی، نه زمان و نه مکانی در روند آموزش جهت تقویت قدرت جذب مواد درسی در نظر گرفته می شود. به موسیقی، هنر، نقاشی و پی جوئی تصاویر ذهنی به دیده تردید نگاه می شود، با وجودی که این ها به ما کمک می کنند که بیاموزیم، دنیای خویش را کشف کرده، آنها را نظم داده و ادراکشان کنیم. اما اینها در بسیاری از موارد از برنامه آموزشی حذف شده اند.

این مهم ترین دلیلی است که بسیاری از کودکان در آموزش ناموفق اند. آنها حین فکر کردن فاقد نیمی از مهارت لازم هستند: ادراک درونی، مربوط ساختن موضوعات و تصورات. خوشبختانه ما در این اواخر شروع کرده ایم خود را متمرکز تصویر کامل تری از استعداد های روحی ای که می توانند جهت آموزش موفقیت آمیز به ما کمک کنند، کرده ایم. چنانچه ما خصلت کلیت گرایانه مغز و ظرفیت های نامحدود آن را باز شناخته و کودک درونی بیدار شده و قادر به تصور خویش را که نیازمند بازی است، جدی بگیریم، روند تربیت به مرور با ساختمان طبیعی مغز و فکر ما هماهنگی پیدا می کند. به این ترتیب راه سنگلاخ و دشوار تربیت تبدیل به مسیر صافی می شود که احساس ارضاء فردی حاصل آن است. (ص ۲۲۸ متن)

مغز ما تنها مشغول فکر کردن نیست

چنانچه هنگام ادراک تنها به قسمت عقلانی مغز توجه شود، این کار ما را به محدودیت می‌رساند زیرا که ما خود را صرفاً به قسمت کوچکی از ظرفیت های خود محدود می‌کنیم. هنگامی که ما تلاش می‌کنیم به عوض آموزش نحوه های طبیعی عملکرد مغز، به مغز نحوه عملکردش را فرمان دهیم، ما نهایتاً تنها بخش کوچکی از توان عقلانی خود را مورد استفاده قرار می‌دهیم.

ما به محض اینکه شروع به تجدید نظر در مورد نحوه آموزش خود می‌کنیم بخش های خفته ای را در مغز همانند الهام و تصویبات ذهنی بیدار کرده و زندگی ما نو می‌شود: بخش هایی از عملکردهای مغز را که در جریان آموزش سنتی به آموزش فرعیات اختصاص دارند را باید کنار گذارده و موضوعات اصلی ای را که از کلاس های درس رخت بر بسته اند به هر قیمتی به سرعت آموزش داد. ما در این مورد می‌بایست اندیشه کنیم که آیا ما برای فرزندانمان خواهان یک نظام فکری بسته و یا باز هستیم.

باب سمپل (Bab Sample) از تجربه ای در کتابش، تحت عنوان « روان باز، روان کلیت گرا » (Openmind, Wholemind) صحبت می‌کند که طی آن دانش آموزان رابطه بین چیزها را انکشاف می‌کنند. در یک نظام باز، فانتزی ها، رؤیاهای و احساس ها محورهای اصلی روند آموزشی هستند. بر خلاف آن، نظام های بسته خشک و محدود هستند و هدف آنها صرفاً متوجه « جواب صحیح » است. محدود کردن اندیشه به مسایل عقلانی و آگاهانه - انحرافی که سمپل به آن لقب « بیماری عصبی عقل گرائی » داده است - ما را از یافتن راه های ماجراجویانه و دینامیکی که به مغز ما خوراک می‌رسانند و می‌توانند در ما برای یادگیری علاقه و شور ایجاد می‌کنند، بر حذر می‌دارد.

چنانچه ما این نکته را درک کنیم که نظام مغز و تفکر ما طبیعتاً آزاد آفریده شده اند، انسان شهامت پیدا می‌کند راه هایی بیابد که از طریق آنها تمام وجود خود را آزاد و تهییج کرده، از رفتار عکس العملی فراتر رفته و به رفتار خلاقانه برسد. در این صورت بهترین خوراک برای دانش آموزان، به جای غذاهای تکراری و ملال آور و یکسانی که می‌بایست مرتباً با قاشق در حلق آنها فرو کنیم، همواره سفره رنگارنگی فراهم است که در آن همه جور غذای متنوع با مزه و رنگ های گوناگون وجود دارد. هر چه ما تعداد غذاها و تنوع آنها را بیشتر کنیم، به همان میزان آنها مقدار بیشتری از آن تناول کرده و هضم آنها برایشان آسان تر است.

آگاهی بسیاری از والدین و دانش آموزان در مورد نحوه عملکرد مغز بسیار ناچیز است و مقدار اطلاعاتی که به کودک منتقل می‌کنند از آن ناچیزتر. نتیجه این که، نحوه آموزش بر اساس فرضیاتی صورت می‌گیرند که مبانی نظام تربیتی نظام ما را تشکیل می‌دهند.

یکی از این نظریات این است: ما تنها با دقت آگاهانه می‌آموزیم، اما با وجودی که بیش از نود درصد از آموختنی ها در سطوح ناخودآگاه انجام می‌گیرند، هنوز هم تأثیر ناخودآگاهی را در آموزش جدی نمی‌گیریم. ما در حالی که این تصورات درونی و خاطرات مدفون شده را نفی می‌کنیم، معدنی مملو از خلاقیت و ایده های اصیل و پرارزش را که فی الواقع در اختیار هر کسی قرار دارد، در مخفی گاه نگاه می‌داریم. جهت استخراج این معدن ما باید ابتدا به وجود آن باور بیاوریم. ما باید به عوض آنکه از دست زدن به آن خوف داشته و نافی وجود آن باشیم، آنرا ادراک کنیم. تنها در این صورت است که ما با کمک موسیقی و تصاویری که همراه آن در نظر ما می‌آیند، از این معدن بهره برداری کنیم.

نظریه دیگری که مربی را مورد توجه قرار می‌دهد، بر این باور است که: ما تنها با قسمت چپ مغز، که خطی عمل کرده و جزئیات موضوع را بهتر هضم می‌کند، می‌آموزیم. (موضوع خطی بودن یک اصطلاح ریاضی است برای معادلات ساده ای که تنها یک جواب دارند. در اینجا به این معنا است که ما خود را به روابط علت و معلول ساده و سطحی محدود کنیم - مترجم). گمان صاحبان این نظریه این است که چنانچه ما موضوعی را بیآموزیم و بعداً آموزش های دیگر را بر آن بیافزائیم، به مرور می‌توانیم کل آنرا ادراک کنیم. گویی که مغز انسان چون دیواری است که برای ساختن آن باید یک به یک آجرها را روی هم قرار داد.

اکثر افراد اینگونه آموزش داده می‌شوند، و ما نیز سعی می‌کنیم اینگونه به درک موضوعات بپردازیم - امری که در اکثر موارد درست از کار در نمی‌آید. ما حتی هنگامی که اطلاعات را دریافت می‌کنیم، گرایش درونی ما این است که آنرا به سرعت فراموش کنیم زیرا ما این اطلاعات را تجربیدی و تکه تکه گرفته ایم.

هنگامی که این نوع آموزش چندین بار با شکست مواجه می‌شود، ما به این نتیجه می‌رسیم که حافظه ضعیفی داریم و یا این که موضوع برای ما دشوار است.

ما باید واقف باشیم که در این جریان مقصر نیستیم! عدم موفقیت ما در یادگیری، رابطه جندانی با هوش ندارد. این ها بیشتر بستگی به آن دارند که نحوه آموزش چگونه بوده؟ مغز، اطلاعاتی را که فاقد اهمیت باشند، بطور جدی هضم نمی‌کند.

تأثیر قسمت راست مغز (که مربوط به احساسات است) با قدرت جامع و کلیت گرایانه اش، از این نظر تعیین کننده است زیرا که چون نمادها را می‌شناسد، جزئیات و عناصر را در یک کلیت معنادار جمع می‌کند. حال چنانچه این دو قسمت مغز که بدون ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند، مشترکاً با یکدیگر همکاری کنند، در این صورت ناگهان حافظه ما بهتر عمل خواهد کرد. موسیقی پیوند قسمت های راست و چپ مغز را به انحاء گوناگون عملی می‌کند.

زیست شناسان اعصاب به این نتیجه رسیده اند که موسیقی محرکه ها را از طریق کورپوس کالوزوم (*Corpus Callosum*) (جداره نرمی که این دو قسمت مغز را از یکدیگر جدا می‌کند) هدایت کرده و هماهنگی بین دو قسمت مغز ایجاد می‌کند. از آنجا که ریتم های جسم شما با تاکت های (*Takt*) موسیقی ای که می‌شنوید هماهنگی ایجاد می‌کنند، شما قادر می‌شوید در عین آرامش کارهای سخت را انجام دهید.

کریچلی و هنزن (*M. Critchely, R.A. Hensen*) در تحقیقات خود در زمینه موسیقی این گونه گزارشگری می‌کنند: «از آنجا که موسیقی غیر محاوره ای است، در دستگاه لیمبیک (*Limbik*) مغز (بخش ابتدائی مغز در دورانی که موجود زنده قادر به محاوره نبوده) شکل گرفته و نفوذ می‌کند و به این صورت بر فعل و انفعالات احساسی و روانی همچون ضربان قلب، فشار خون و درجه حرارت بدن تأثیر می‌گذارد». آنها به این نتیجه رسیده اند که موسیقی پیوند همه بخش های مغز را به این صورت تقویت می‌کند که انتقال محتویات هر قسمتی را به قسمت های دیگر تحریک می‌کند. این محققین اکنون بر این باورند که احتمالاً موسیقی با تحریک اندروفین ها (*Endorphine*)، یعنی مواد تخدیر کننده طبیعی (*Opiate*) که هیپوتالاموس (*Hypothalamus*) نام دارند از یک قسمت خاص مغز ترشح می‌شوند.

موسیقی همچنین به ما کمک می‌کند تصاویر خشک اندیشه را کنار گذاریم زیرا که موسیقی وارد حوزه غیر محاوره ای مغز شده و قدرت خلاقیت و الهام را در ما تقویت کرده و حاکمیت قسمت چپ مغز را که مختص مسائل انتقادی و فهم منطقی است، کنار می‌زند. هنگامی که این جریان اتفاق می‌افتد، احساسات و تفکرات ما که با سرکوب در نهان خانه مغز گرفتارند، راه به بیرون پیدا می‌کنند. لیزا زومر (*Lisa Sommer*) عضو و مربی انستیتوی موسیقی و محاوره تصویری (*Institut for Music and Imagery*) جهت تحریک و تقویت قسمت راست مغز کودکان از موسیقی استفاده می‌کند.

توصیه او این است: روش تجسم تصاویر را همراه شنیدن موسیقی (*Musik-Imagination*) روزی چند بار تکرار کنید تا از این طریق به کودکان کمک شود، احساس ها و افکار عمیق خود را بیان کنند. این تمرین ها با «تنظیم کردن» صدای دستگاه ها در یک ارکستر شباهت دارند: «همان گونه که موسیقی دان دستگاه خود را قبلاً آماده می‌کند، در این حال بدون اینکه حواس کودک توسط افکارش در منزل بر اثر ناراحتی ها و مشکلاتی که در ناخودآگاه سرکوب کرده منحرف شود، در موضوع درس تمرکز می‌یابد.» (ص ۲۰۷ - ۲۱۰ متن)

در آنچه که تاکنون آمد نویسنده اثر جهت خلاق کردن حوزه های مختلف مغز انسان بر دو مکانیزم ویژه مغز انسان، تصاویر ذهنی و الهام، تأکید فراوان کرده و بر این باور است که در جریان آموزش بر مبنای تصورات سنتی آموزش، این حوزه ها بدون استفاده مانده و غالباً بیدار نمی‌شوند. او با تکیه بر پژوهش ها بر این نظر است که موسیقی و هنر جهت بیدار کردن این دو ویژگی قادرند نقش اساسی ایفا کنند.

معروف است که مولانا اشعار خود را حین رقص (سماع) می‌سرود و دیگران آنرا می‌نوشتند. او که ابتدا مردی روحانی بود هنگامی که یکبار از بازار مس فروشان می‌گذشت چنان تحت تأثیر ریتم مس کوبان قرار گرفت که در همانجا تا شب به رقصیدن پرداخت. این استعداد نهفته ای در مولانا بود که با کناره گیری از

مذهب سنتی به تازگی در او بیدار شده بود و سپس او را در جایگاه بزرگترین عارفان تاریخ قرار داد. از جمله آن قطعه بی نظیر را که در پیش گفتار آمد سرود.

ما واقفیم که غالب کشفیات بزرگ و دست آوردهائی که در تاریخ بشریت تحولات اصولی ایجاد کرده اند ناشی از الهامات لحظه ای و ناگهانی بوده است. در متون مذهبی بجای الهام، با رعایت ملاحظاتی، از وحی صحبت می شود و در عرفان از شهود. همانگونه که در قسمت اول نوشتار حاضر در مورد موسیقی مطالعه کردیم، بسیاری از معروف ترین ادبا و هنرمندان تاریخ نیز آثار خود را حاصل الهام قلمداد کرده اند.

حافظ و مولوی در فرهنگ ما دو نمونه بارز از این افراد هستند که با صراحت اثر خود را مدیون الهام دانسته اند. به عبارت بهتر الهام را باید والاترین و پیچیده ترین فعالیت مغزی انسان تلقی کرد و جهت دستیابی به این مقام در آموزش تلاش کرد. در دو قسمت بعدی نویسنده به شرح بیشتری پیرامون این دو ویژگی تصویرات ذهنی و الهام می پردازد.

تصویرها: زبان ناخودآگاه

تصاویر ذهنی اشکال بیانی ناخودآگاهی انسان هستند. در شرایط آمادگی ذهن جهت کسب اطلاعات حین تمرکز در آرامش، افکار و تصورات شما مملو از تصاویر هستند. در این حالت لغات کنار رفته و جای آنها را تصویرها می گیرند. این تصاویر برخلاف لغات، انبوهی از ارتباطات بی واسطه را به همراه می آورند. در این شرایط که خودآگاهی گسترش پیدا کرده، قدرت یادگیری شما افزایش یافته و مغز قادر است در قیاس با شرایط عادی به مراتب ایده ها و تجربیات بیشتری را مورد مذاقه قرار دهد، زیرا که تصاویر همزمان اطلاعات زیادتری را ترسیم می کنند.

بر خلاف لغات که به صورت خطی (در ریاضی به معدلات یک مجهولی می گویند) و تعاقب زمانی در ذهن حضور پیدا می کنند، تصاویر خود را بصورت فضائی به نمایش می گذارند. به این خاطر تصاویر، به عنوان مثال در فرصتی کمتر از یک ثانیه اطلاعاتی را ارائه می کنند که برای توضیح آن ها لغات و صرف وقت بسیاری لازم هستند. در حالی که تصاویر، ذهنیت و عینیت را در هم ادغام می کنند، لغات آنها را از هم جدا می کنند. هنگامی که شما در آرامش تصویری را در مغز خویش مجسم می کنید شما به وسیله آن خود را بلاواسطه به دنیای درون برده و به کسب اطلاع از آن می پردازید.

لغات انعکاس واقعیت را یا کوتاه و یا تجربیدی می کنند؛ اما تصاویر رابطه مستقیمی با آن برقرار می کنند. تصاویر، واقعیت درون ما را منعکس می کنند و به این خاطر در قید زمان و مکان نیستند. آنها از یک انرژی روانی قابل اشتعال بر خوردارند، به این معنا که قادرند به تصورات و رفتارهای ما انتقال پیدا کرده و آنها را تغییر دهند. دقیقاً به دلیل بر خورداري از نیروی درونی ای که در آنها وجود دارد، مدت زیادی است که روش تجسم تصاویر به عنوان روشی علاج بخش مورد توجه قرار گرفته است. «توان تجسم تصاویر را که به آن (Magination) یا فانتزی گفته میشود»، موضوعی است که روبرت جانسون (Robert Johnson) روانشناسی از هوادران مکتب یونگ به آن دقت کرد. این مهارت را می توان به عنوان ارگانی در نظر گرفت که با آن پیام های معنوی و زیبایی شناسی دریافت شده، آنها به اشکال درونی تغییر شکل داده و در حافظه ضبط می شوند. حال این اطلاعات می توانند به عنوان موضوعی برای تفکر و انعکاس به خارج مورد استفاده قرار گیرند. این تصاویر ضبط شده مبانی ایده های نو و خلاقیتی هستند که مربوط به ادراکات و تجربه های پیشین انسان می شوند.

تصاویر در جریان یادگیری نیز به ما کمک می کنند. آنها به ما این امکان را می دهند که خویشتن را بدون واسطه تجربه کنیم. آنها ما را با دانستنی های اولیه ای پیوند می دهند که قدیمی ترین نحوه فعل و انفعال ها را در مغز ما بیدار و به حرکت می آورند. در تصاویر معانی زیادی نهفته اند: خصوصیات پنهان روانی و علائق ما اجسامی که ما را دعوت به آزمایش و بازی دعوت می کنند، به این صورت که ما می توانیم آنها را به رنگ و شکل های گوناگون تصور کرده، عناصر آنها را از یکدیگر جدا کرده، ترکیب نوینی به آنها داده و با تصاویر دیگری در ارتباط قرار دهیم.

موسیقی مانند آهن ربائی است که در دنیای ساکت تصاویر نفوذ کرده و آنها را از اعماق به سطح انتقال می دهد. حال چنانچه بر ادراکات خویش و دنیائی که در آن زندگی می کنیم واقف شویم که نیازمند آنها هستیم و

چنانچه شما جداً مصمم هستید از موسیقی انتظار ترسیم تصاویر ذهنی داشته باشید و چنانچه شما از این آزادی برخوردار هستید که می‌توانید این تصاویر را ادراک کرده و در آنها تعمق کنید، مطمئن باشید که تصاویر از این طریق در خودآگاه شما نفوذ می‌کنند. به این صورت شما می‌توانید به انکشاف آرزوهای پنهان خود و استعدادهای لایتنهای خویش، به سوی رشد شخصیت رهنمون شوید. (ص ۲۴۸ متن)

الهام : اطمینان ناگهانی

یکی از توانائی های پرارزش ما که غالباً رشد نکرده، الهام است. از آنجا که الهام یک روند ناخودآگاه است آنرا به این صورت می‌توان به جریان انداخت که موانع را از سر راه آن برداریم. به عنوان مثال به این صورت که در تحلیل ها از غلو پرهیز کرده و انتقادات و تردیدهای درونی را کنار گذاریم. به اعتقاد یونگ (C.G. Jung) الهام، همپای تفکر و احساس و ادراک، یک عملکرد طبیعی روان انسان است. فریدریش نیچه عقل و الهام را با دو کوهنورد مقایسه کرده که هر دو می‌خواهند از یک رودخانه عبور کنند. یکی این کار را به این صورت انجام می‌دهد که از روی سنگ ها می‌پرد و دیگری دست به تهیه پلی زده و با قدم های سنگین و محتاطانه از روی آن عبور می‌کند. مقصود من در اینجا به هیچ وجه این نیست که تحلیل و ملاحظات روشنفکرانه در روند اندیشه جایی ندارند. برقراری توازنی هارمونیک بین الهام و شعور قادر است چنان ریتمی را به جریان اندازد که عصاره خلاقیت (نظام مغز - روح) را بسیج می‌کند. یادگیری موفقیت آمیزی که به عنوان مثال در مورد اینشتین و داونچی مشاهده می‌کنیم به این ترتیب ممکن گردیده که آنها از الهام تأثیر پذیرفته، آنرا ادراک و تفسیر کرده اند. این امر در نهایت آنجا به اوج خود می‌رسد که در یک کلیت با دانش موجود پیوند پیدا می‌کند. موسیقی موجب تقویت الهام می‌شود. به خاطر تأثیر بلاواسطه موسیقی و اینکه در هر حال جاری و متحول است به ما در درک معانی بدون تحلیل و استدلال جرئت می‌بخشد. (ص ۲۴۷ متن)

بخش دوم

در بخش اول این نوشتار پس از شرحی کوتاه در این مورد که موسیقی با تفکرات مذهبی فی نفسه در تضاد نیست، ساختار مغز و نحوه عملکرد آن تشریح شد و در مورد اهمیت تصویرهای درونی و فانتزی و الهام، نقش بارز موسیقی در جریان آرام بخشی و بهره گیری از مجموعه امکانات احساسی و منطقی هنگام یادگیری توضیحاتی داده شد.

اکنون با این پیش شناخت ها بهتر می‌توانیم به چگونگی نقش موسیقی در یادگیری و روان درمانی پی ببریم. از این رو بخاطر امکان محدود این نوشتار پیشگفتار خانم مریت را در مورد اثرش که بصورت مجمل به شرح موضوع پرداخته و حاوی نکات برجسته ای است در آغاز این بخش می‌آوریم.

پیش گفتار (نویسنده اثر ترجمه شده)

هنگامی که این اثر اول بار در سال ۱۹۹۰ انتشار یافت، نظریه کلیت گرایانه پزشکی که بسیاری از بیماری های جسمی را ناشی از ناراحتی روانی می‌داند به تازگی اوج گرفته بود. به موازات آن توان موسیقی در شفابخشی شناخته شد. پس از سالیان طولانی که تصور می‌شد روان و جسم و ماده و روح منفک از یکدیگرند، تأثیر احساسات بر سلامت جسمی مورد توجه و تحقیق قرار گرفت. در این فاصله دانشمندان فیزیک کوانتوم و پزشکانی همچون برنی زیگل (Bernie Siegel) و دیپاک شوپرا (Deepack Chopra) نشان داده اند که جسم انسان بیش از آنکه به ماشین شباهت داشته باشد، مشابه موسیقی است. حتی حدس زده می‌شود که کوچکترین ترکیب حیاتی (DNA) در درون خود حالت موسیقی دارد. به این دلیل بنظر می‌رسد که معالجه ارتعاشات (روحی و روانی انسان) با ارتعاشات (موسیقی) موضوع صحیحی است. به موازات آن پژوهش های علمی که ثابت می‌کنند روح و جسم بر یکدیگر اثر می‌گذارند، هر روز افراد بیشتری نیز موسیقی را برای معالجه به کار می‌گیرند.

به علاوه در سال های اخیر موسیقی به عنوان تنها وسیله مؤثری شناخته شده که قادر است چالش عملکردهای گوناگون ناحیه چپ مغز را کنار گذارد. . . تحقیقات جدید در دانشگاه کالیفرنیا واقع در آیروین (University of California Irvine) نشان داده اند، دانشجویانی که موسیقی کلاسیک می‌شنیده اند، راندمان بهتری داشته و

از این امر پژوهشگران نتیجه می‌گیرند که موسیقی احتمالاً فعالیت اعصاب مغز (Neuronen) را تحریک می‌کند. امروزه افراد با موسیقی تحصیل کرده و به یادگیری همراه با موسیقی مشغولند. این کار به آنها کمک می‌کند که به افکارشان نظم بخشیده و به ایده‌های جدید برسند.

در زمینه روانشناسی امروزه موسیقی به عنوان ابزاری شناخته می‌شود که احساس‌های قفل شده و راکد را آزاد و مجدداً به حرکت وادار می‌کند و به عنوان ابزاری شناخته می‌شود که بصورت مستقیم و مطمئن راه به درون قسمت‌های گوناگون خودآگاهی‌ها می‌گشاید. در این قسمت‌ها ما به اطلاعات و باورهای موجود در آنها که قادرند زندگی ما را متحول کنند، دسترسی پیدا می‌کنیم.

انواع گوناگون روش‌های تریپی که از گویش‌های هنری استفاده می‌کنند به ویژه روش GIM مخفف (Guided Imagery Music) (تجسم تصاویر در ذهن با چشمان بسته همراه شنیدن موسیقی در آرامش) با تکامل تدریجی خود به عنوان روش درمانی پراهمیتی مد نظر قرار گرفته و با تأکید توصیه می‌شود. در این بین روش GIM در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها مورد استفاده قرار گرفته و در دفتر پزشکان به عنوان روش مستقلی جهت تریپی و رشد شخصیت بکار می‌رود. از طریق سازمانی بنام (Association for Music and Imagery) این روش در اروپا، استرالیا، زولاندنو و مناطق دیگر گسترش یافته است.

با وجودی که GIM در ابتدا جهت راهیابی به کیفیت‌های خودآگاهی غیر معمولی و تجربیات فرا انسانی تدارک شده بود، بعداً اهمیت خود را به عنوان ابزاری ذی‌قیمت در درمانگاه‌ها جهت روان‌درمانی به اثبات رسانید. در این چند سالی که از انتشار این کتاب می‌گذرد، من شخصاً در کار روان‌درمانی موفقیت‌های زیادی کسب کرده‌ام، موفقیت در تریپی افسردگی، ترس، غمخواری و ناراحتی‌های ناشی از صدمات در برخورد با اعتیاد و جهت رشد خلاقیت و شخصیت. این روش در زمینه معالجه بیماری‌ها ایدز، سرطان و امراض دیگر نقش ایفاء کرده است.

من شاهد بوده‌ام هنگامی که موسیقی توان درونی و سرچشمه‌های نیرو را در افراد آزاد کرده، چگونه زندگی آنها تغییر کرده است. من هنگامی که مشاهده می‌کنم که چه وحدانیت و خردی در ما مدفون است و تنها منتظر آن است که توسط پیام‌آوری موسیقائی ما را از خواب بیدار کند، ضمن تأسف، متحیر می‌شوم.

(ذاتید و صفاتید و همه گنج و همه رنج افسوس که بر گنج شما پرده شمائید مولوی - از مترجم)

من هر روز بیش از قبل به این موضوع ایمان پیدا می‌کنم که روانکاوها قادر به دانستن آنچه که بیماران نیاز مندهستند، نمی‌باشند، در حالی که خود بیماران به مراتب در کیفیت خاصی آنرا احساس می‌کنند. وظیفه من به عنوان روانکاو در این است که به آنها کمک کنم، این بینش درونی را از طریق همراهی با آنها در تریپی با موسیقی کشف کنند. به علاوه من به کار آموزش و فهم نقش پراهمیت تجربه فرا انسانی در درمان جسم، روح و روان پرداخته‌ام. روش GIM صرفاً جهت رفع مشکلات انسانی مفید نیست؛ این روش خود را تنها متمرکز شناخت منشاء بیماری نیز نمی‌کند بلکه بیش از آن افراد را قادر می‌سازد که خویشتن را به عنوان موجودی معنوی و با امکانات بی‌شمار ادراک کنند.

در سال‌های اخیر من در اروپا سمینارهایی برگزار کرده‌ام. از کار با بزرگسالانی که والدین آنها جنگ دیده‌اند، به این آگاهی رسیده‌ام که توان موسیقی و تصویرهای ذهنی در بیان غمگینی جمعی تا چه میزان است. غمگینی شخصی ما به نظر می‌رسد که رابطه غیر قابل انکاری با غمگینی ملی ما و حتی جهانی دارد. به وسیله موسیقی ما می‌توانیم ماوانی برای این غمگینی بیابیم که به ما امکان می‌دهد درد را احساس کرده و انرژی لازم را جهت برقراری صلح جهانی و وحدت آزاد کنیم.

اثر حاضر می‌تواند با توجه به گرایش روزافزون بکارگیری موسیقی جهت درمان و رشد خلاقیت و تکامل فردی، بیش از پیش حائز اهمیت باشد. پس از انتشار چاپ اول اثر من نامه‌هایی از سراسر جهان دریافت کردم که افراد برخی از توصیه‌های مرا بکار برده و زندگی آنها غنای بیشتری پیدا کرده.

امید من آنست که تمام دست‌اندرکاران امور درمانی و تریپیتی و هواداران موسیقی که این اثر را با موفقیت چشمگیر به کار گرفته‌اند، باز هم از صفات آن به بینش و جهت‌یابی و الهام‌های جدیدی برسند و اینکه خوانندگان جدید دریابند که موسیقی در زندگی شخصی، انسان را به چه ثروتی می‌رساند. (ص ۱۷-۲۰)

در توضیح کوتاهی که در زیر می آید نگارنده اثر بر به رسمیت شناختن و اهمیت دنیای درون تاکید بیشتر کرده و تشریح می کند که ما چگونه می توانیم گستره ادراکات خود را بسط داده و با کمک موسیقی به آنها غنا بخشیم.

کنارگذارین ماسک ها

«هستی را به صورت یک بازی پازل فرض کنید که هر یک از ما قطعه ای پراهمیت و با ویژه گی های خاصی از آن هستیم» (Anne Wilson Schaef)

از دست دادن هویت فردی یکی از بحران های نگران کننده عصر ما است. مدت های مدیدی است که زنان خویشتن خویش را در اشتغال خود به امور فرزندان و کار خانه از دست داده اند. کودکان هویت خود را به قیمت جلب محبت همسالان و والدین از دست می دهند. حتی بازرگانان بسیار موفق از موفقیت خود رنج می برند و مبتلا به بیماری افسردگی هستند زیرا احساس می کنند به قیمت از دست دادن عشق و آمیزش با دیگران به خود خیانت کرده اند.

همه ما در بسیاری از موارد حاضریم به قیمت دستیاری به منافع مادی و لذت ها به تخریب جسمی و روحی خویش بپردازیم. ما هنگامی که به تصورات زیربنائی ارزش خویش خیانت می کنیم، توان زندگی خود را کاملاً از دست می دهیم. هویت ما هنگامی امکان احساس و ادراک پیدا می کند که ما به همان میزانی که انرژی مصروف رسیدن به موفقیت می کنیم، به همان اندازه نیز صرف تعادل روانی و جسمی خود کنیم. بحران هویت غالباً زمانی پدیدار می شود که ما آنقدر خود را ناتوان احساس می کنیم که نگران نشان دادن خویشتن خویش به دیگران هستیم. اما در قبال برخورداری از امتیاز خویشتن خویش چه بهائی باید برای آن بپردازیم؟ حتی چنانچه ما این جرئت را داشته باشیم که در قبال دفاع از خویشتن خویش نگران تمسخر و زخم زبان دیگران نباشیم، در کنار آن باید بهائی کاملاً عینی برای آن بپردازیم.

دختر دانش آموزی که در مدرسه در قبال اینکه به خود جرئت می دهد، مستقل بیاندیشد و گفته های آموزگار را مورد سؤال قرار دهد، نمرات بدی می گیرد، مشابه وضعی است که بزرگسالان شغل خود را از دست می دهند، چون آنها عقاید اصیل و غیر متعارفی را بیان می کنند. در این حال به انسان مهرهای خیالباغ و پرت بودن زده می شود. این نظام عجیب انسان ها را غالباً به خاطر اصیل بودن و دگراندیشی مجازات می کند؛ در مقابل کسانی که به رنگ جماعت در می آیند صرفنظر از آنکه این ماسک مناسب آنها است یا نه، مورد تشویق قرار می گیرند. (ص ۲۸۰ متن)

انکشاف هویت واقعی

ما بصورت اسیری پشت ماسک ناجوری که بر چهره الصاق کرده ایم، عکس العمل های ما در مقابل زندگی غالباً همراه با نفرت از خویش، احساس بی ارزشی، ترس یا تسلیم است. برخورد ما به خویشتن به گونه ای است که گویی در رقم خوردن سرنوشت خود هیچ نقشی به عهده نداریم. سال به سال ترس از کنار گذارین این ماسک و نشان دادن چهره واقعی در ما بیشتر می شود. اوج این ترس زمانی است که تصور کنیم پشت این ماسک اساساً چیزی نهفته نیست!

من بیمار مردی داشتم که خود را پشت ماسک زیبایی چهره اش پنهان می کرد. او جهت رسیدن به تمام اهدافی که در دنیای امروز یک فرد قادر است با زیبایی خود به آنها برسد، استفاده می کرد. اما این کار هیچگاه او را اغناء نمی کرد. وجودش مملو از این نگرانی بود که نکند پشت این ماسک چیز دیگری باشد؟ نه کارا کتری، نه قدرت انطباق با محیط و نه شخصیت محکمی. به این جهت او تا کنون جرئت نکرده بود به جستجوی خویشتن درونی بپردازد. او طی چند جلسه تروایی همراه با موزیک و تمرکز در تصاویری که باچشمان بسته هنگام شنیدن موسیقی در مغز ظاهر می شوند، در آخر به بخشی از خویشتن خود رسید. آن خویشتنی که چیزی جز گوشت و خون نبود و مطابق تصوراتی که داشت به دنبال تحقق اهداف خود بود. این بخش از وجود او اساساً نیاز به تأیید و مقبولیت دیگران نداشت. در او به مرور احساس دوست داشتن خویش به وجود آمد و حاضر به پذیرش این ریسک شد که به غواصی در درون خویش بپردازد. آنچه را او در پشت ماسک زیبایی پنهان می کرد.

زمانی که من زبان اسپانیایی تدریس می کردم و همراه با آن از موسیقی، بازی، سرود و تئاتر کمک می گرفتم پهلوانی هم که سرپرست استخرهای شنا بود در آن حضور داشت * او فردی کله شق، گرم و بیش از حد مردسالار بود. یکی از استراتژی های مؤثری که لوسانوف در سیستم آموزشی خود به کار می برد این است که شاگردان لقبی که نماینده شغل خاصی است، برای خود انتخاب می کنند و این هویت را تا روز آخر تدریس حفظ می کنند. این کار باعث می شود که فرد ماسکی را که خود را پشت آن زندانی کرده کنار گذارد.

بازرگانان غالباً القاب آکروبیات و یا دانشمند برای خود انتخاب می کنند؛ افرادی که بیش از حد در زمینه شغلی تحت فشار هستند ایلاتی می شوند به گونه ای که بتوانند هر لحظه به جایی که مایل هستند کوچ کرده و زیر آسمان باز و پر ستاره بخوابند. جورج، سرپرست استخرها لقب موسیقی دان را برگزید.

همراه آموزگار و محیطی مناسب که به آموزش کمک می کند روز اول درس هم برای دانش پژوه می تواند بسیار پراهمیت باشد زیرا که آنها وارد دنیایی می شوند که زبانش برای آنها غریب است. جورج بعدها تعریف کرد در آن روز این احساس را داشته که هویت او از دست رفته. تنها هویتی که او تا آنروز از خود می شناخته و او در آن حال شدیداً حالت نا امنی داشته است. او به عنوان فردی بنام جورج نماینده شخصیت قبلی خود بوده و بنام موسیقی دان خویشتن واقعی او کم کم وارد صحنه می شده.

پشت ماسک کله شقی و خشونت، جوان خجولی ظاهر شد که از ترس می لرزید و تا سرحد مرگ نگران بوده که نکند خطائی از او سرزند. دست ها و صدای او می لرزید و آرواره پائین او قفل شده بود. او واقعاً نمی دانست بدون آن ماسک چگونه رفتار کند. مقدار زیادی کمک محبت آمیز و موسیقی کلاسیک لازم بود تا او به راه افتد. موسیقی کلاسیک هنگامی پخش می شد که دانش پژوهان در یک صحنه تئاتری که خود آنها بازیگرانش بودند لغت های اسپانیایی را می آموختند. اما جورج توانست ناخودآگاه به نقشی که من به او آموزش می دادم که خودش باشد، باور بیآورد. به محض اینکه او توانست با خویشتن خویش که تا کنون مفلوج بوده احساس آرامش کند، مقادیر زیادی اسپانیایی آموخت. اما از آن مهم تر این موضوع بود که او به این امر پی برد که او واقعاً آن کسی نبوده که تا کنون می شناخته. از این طریق که او توانسته بود برای مدت کوتاهی خود را در قالب دیگری مشاهده کند، به کشف هویت واقعی خود راهبر شد. (ترجمه از متن ص ۲۸۱).

تصورات در حال تغییر

در درون انسان واقعیتی وجود دارد. دنیای درونی ما همانند دنیای خارج از اعتبار برخوردار است - شاید اعتبار آن حتی بیشتر باشد. شاعران و پیامبران از قدیم الایام راجع به آن سخن گفته اند، اما برای بسیاری از مریدان این تصور نا آشنا بوده و نمی توانند آنرا قبول کنند و این تصور را به ما نیز منتقل می کنند. چند بار تا کنون جملاتی از این قبیل شنیده ایم: «تو به خود تلقین کرده ای»، «این ها که می گوئی خیالات هستند» - آنها به گونه ای که گوئی دنیای تصورات، فانتزی و احساس فاقد هر گونه اعتبار است.

هر چند ما در آغاز دورانی هستیم که در آن برخلاف تصورات پیشین برای شکوفائی شخصیت و انتقال معنوی (Spiritual Transformation) نقش به مراتب بارزتری در نظر گرفته می شود لیکن ما هنوز هم در نوعی حالت گذار بسر می بریم. قدرت تفکر محدود ما که در قسمت چپ مغز ما متمرکز است، ما را ناچار از پذیرش این باور می کند که آنچه را ما ندیده و لمس نمی کنیم و یا نمی توانیم آنرا در دستان خود بگیریم، وجود نداشته و برای زندگی ما فاقد اهمیت است. اما چنانچه ما همچون فریتیوف کاپرا (Fritjof Capra) و دیگر کارشناسان فیزیک کوانتوم مدعی شویم که امواج انرژی دائماً در حرکت و اثرگذاری هستند، این نتیجه از آن حاصل می شود که الگوهای ارتعاشی (Schwingungsmuster) گوناگون در ما تأثیر می گذارند.

خانم ماریون وودمن (Marion Woodman) موضوع را اینگونه توصیف می کند: «در حوزه های بی شماری تغییراتی در حال انجامند - مابین دو جنسیت تحولات عمیقی پدید آمده و علاقه و آفری نسبت به موضوع روح و جسم در علوم روان شناسی و بیولوژی وجود دارد. من فکر می کنم که بسیاری از انسان ها تلاش سخت درونی ای پی گرفته اند؛ آنها سعی می کنند که واقعاً بفهمند که در درون آنها چه می گذرد.»

اثر حاضر دعوت می کند دنیایی را بشناسیم که احتمالاً برای ما کمتر آشنا است اما شاید ما را به جایی رهنمون کند که با خویشتن و افرادی که در کنار ما هستند به گونه دیگری رفتار کنیم. این اثر با این مقصود

پدید آمده تا طرح سنتی آموزش رابه گونه ای گسترش دهد که تکامل همه جانبه هستی ما را دربر گیرد. لازمه آشنائی با خویشتن و دنیای خویش - چه در کلاس و چه در خارج - به این معنا است که ما ابتدا جسم خود را به آرامش رسانیده، افکارمان متمرکز شده و احساس های ما بتوانند آزادانه سیر کنند.

در این جریان، انرژی و جهت گیری معنوی ما نیز با آن آمیزش داده می شود. از طریق انرژی شتابخش و انتقالی، موسیقی از طریق متبادر ساختن تصویرهایی در ذهن، ما را بر آن می دارد که آموزش را مبدل به تجربه ای غنی، طبیعی و ارضاء کننده کنیم؛ آن گونه که در جریان آن تمامی ابعاد هستی ما بتوانند شرکت داشته باشند.

اثر حاضر به ویژه برای آنهایی نگاشته شده است که یا اطلاعی از موسیقی ندارند و یا اطلاعات آنها نسبت به توان موسیقی به عنوان کاتالیزوری برای روندهای تکامل شخصی ناچیز است. (ص ۲۴ متن)

پس از کسب این آگاهی ها خواه نا خواه این سؤال در ما زنده می شود که آیا هر نوع موسیقی برای انسان مفید است و یا اینکه باید موسیقی را همچون غذا انتخاب کرد؟ دو دیگر آنکه جهت بهره گیری کامل از موسیقی تنها شنیدن آن به هر نحوی کافی نیست. برای اینکار می بایست خود را تمرکز داد و موسیقی را با گوش جان شنید و در همان حال به دنیای درون رفته و تأثیرات آنرا مورد توجه قرار دهیم. در بخش بعدی خانم مریت به توضیح پیرامون این موضوع صحبت می کند.

کشف موسیقی

موسیقی بی محتوا تأثیرش بر روح همانند غذاهای ناسالم بر جسم است. ما اغلب بدون انتخاب به موسیقی گوش فرا می دهیم و از تأثیر آن روی خود آگاه نیستیم.

به این موضوع که موسیقی سالم تا چه میزان همانند غذای سالم برای ما اهمیت دارد، همواره افراد بیشتری پی برده اند، لیکن ما غالباً از تشخیص غذای سالم برای روح قاصریم. همه جا در اطراف ما موسیقی به سمع می رسد: در رستوران و سوپرمارکت و گالری های هنری و... اما از تأثیر فوق العاده آن بر خود غافلیم. ما این امر را طبیعی تلقی کرده و در مقابل آن گاه چنان حساسیت را از دست می دهیم که غالباً دیگر به آن توجه نمی کنیم. یکبار هنگام ترک رستورانی من به دوستم گفتم، موسیقی گیتار حین صرف غذا چقدر زیبا بود. او از من سؤال کرد کدام موسیقی؟

من صدها سمینار GIM برگزار کرده ام و از توان موسیقی در تقویت روندهای یادگیری، هوش، سلامتی و احساس شادمانی، متحیر شده ام. تأثیر تداومی این موضوع را من در خودم مشاهده کرده ام. من به این نتیجه رسیده ام که موسیقی به من در به آرامش رسانیدن ریتم های درونی خویش کمک کرده و هنگامی که احساس می کنم این ریتم ها در حال از دست دادن عنان اختیارند، به موسیقی گوش می کنم تا توازن درونی مرا برقرار کرده و احساس آرامش کنم. من آموخته ام که کدامین نوع موسیقی مرا شاداب کرده و کدام یک مرا برای آرامش و تنهایی آماده می سازد.

در زندگی من یک دوره سختی وجود داشت که در آن خود را همواره به عنوان قربانی تلقی می کردم. با وجودی که با موسیقی کلاسیک رشد کرده ام (مادر من یک پیانیست ماهر بود)، غافل از آن بودم که آنرا در جهت توازن درونی به کار گرفته تا به کمک آن به حل مشکلات نائل آمده و ابعاد فراموش شده روحی خود را در زندگی ام وارد کنم. من شروع کردم به استفاده از روش تجسم تصاویر همراه موسیقی بر روی لایه های خشم، احساس تقصیر، غم و شادی مدفون شده در درون خود. در این جریان من نیروها و استعدادهایی را آزاد ساختم که تا آن زمان از وجود آنها در درون خود بی اطلاع بودم. در آن لحظه ای که این ها به منصفه ظهور رسیده و قابل دسترسی می شدند، می توانستم از این احساس ها در راه بهره گیری از قدرت های درونی خود کمک گیرم. موسیقی به من نیرو داد و مرا غنا بخشید. (ص ۲۵ متن)

در تعاقب پیرامون موسیقی سالم بیشتر صحبت خواهد شد. اما قبل از آن در ارتباط با موضوع شنیدن موسیقی با گوش جان و تعمق در آن و حالت های درونی، نویسنده شرح می دهد که اساسا هر نوع آموزش و یادگیری هم، قرین موفقیت نیست بلکه یادگیری ای با موفقیت همراه است که تا حد امکان در آرامش انجام گرفته و ما تمام حواس خود را متوجه درک همه ابعاد و زوایای موضوع کنیم.

یک حافظه قوی

خانم مارگرت مید (Margret Mead) داری یک حافظه بسیار قوی است. جین یوستن (Jean Huston) که با مطالعه روی مارگرت به دنبال دلایل این حافظه قوی در او می‌گشت هنگام میهمانی در منزل او متوجه شد که او هر چیز را که تا کنون آموخته به یاد می‌آورد. او را در کودکی والدینش عادت داده اند که چنانچه به چیزی توجه می‌کند، تا حد امکان از کانالهای ادراکی گوناگون خود استفاده کند. او هر چه را که پیرامون او روی می‌داد احساس می‌کرد، می‌شنید و بو می‌کرد و حتی مزه می‌کرد. او چنانچه می‌خواست مثلاً شعری را در مورد دریا یاد بگیرد، می‌بایست چشمان خود را بسته و دریا را با چشم درون می‌نگریست. او می‌بایست صدای برخورد موج‌ها را به ساحل می‌شنید و هوای دریا را مزه می‌کرد. در همان حال می‌بایست متوجه احساس‌های درونی خود در ارتباط با این پدیده می‌شد.

یوستن این کار را که به معنای حضور و شرکت همه جانبه در آن رویداد بود، «تعمق در زندگی» خطاب می‌کرد. خاطرات ما در مغز چنانچه با تصاویر و احساس‌ها پیوند داشته باشند، زنده تر بوده و هنگام نیاز سریع تر به خاطر ما می‌آیند. به این ترتیب خاطرات ما در همه بخش‌های افقی و عمودی مغز ثبت می‌شوند.

ویلدن پنفیلد (Wilder Penfield) موفق به کشف این موضوع شد که چنانچه مغز را از طریق الکتریکی تحریک کنیم قادر است خاطره مشخصی را به یاد انسان بیاورد. با این یادآوری، همزمان همه احساس‌هایی که با این خاطره پیوند دارند به جریان می‌افتند. حواس بینائی، شنوائی، و چشائی نیز در زمره این احساس‌ها هستند.

چنانچه به عنوان نمونه دیدار شما از شهر بازی در کودکی برایتان بسیار مهیج بوده، این خاطره احتمالاً همواره در مقابل چشمان شما زنده می‌ماند. هر چقدر احساس‌ها و ادراکات لمسی با مواد درسی پیوند بیشتری داشته باشند، آموخته‌ها در انسان عمیق‌تر می‌شوند.

لوزانو (Lozanov) بر این باور است که حافظه یک فونکسیون طبیعی مغز و روان است که فعال کردن آن نیازمند صرف انرژی زیادی نیست. او تدریس خود را به گونه‌ای سامان می‌دهد که هم اطفال و هم بزرگسالان در آن احساس لذت کرده و برایشان مهیج و موفقیت‌آور باشد. همه ما در کودکی دنیا را پویا و با رنگ‌های شاد در درون خود ضبط کرده ایم. اما هنگامی که رشد می‌کردیم اکثر ما نه توسط آموزگاران و نه فرهنگ خود تشویق شده ایم از آن خاطرات کودکی که در آن هر رویدادی درخشان و چشمگیر است، مراقبت کنیم. اما همه می‌دانیم چگونه با موسیقی حتی خاطرات فراموش شده در درون ما زنده می‌شوند.

روش تربیتی تلقینی لوزانو الگوی حافظه کاملاً متفاوتی را با آنچه که در گذشته می‌دانستیم، نشان داد. الگویی که بر دخالت دادن همه جانبه مغز و فکر استوار است. او برنامه‌ای جهت آموزش زبان خارجی تهیه کرد که با آن میتوان در عرض ۷۲ ساعت بیش از ۱۰۰۰ واژه را که مربوط به محاوره‌های عادی و در ارتباط با موضوعات مطرح شده هستند، یاد گرفت؛ آنهم در حالی که انسان خسته نشده و از آن لذت می‌برد! در حالی که قسمت چپ مغز که مربوط به تفکر خودآگاهانه می‌شود، توسط مقادیر زیادی اطلاعات لبریز می‌شود، نوبت به ابداع، الهام‌های آنی و مهارت‌های خلاقانه می‌رسد. در غالب کلاس‌ها دانش‌آموزانی که با روش لوزانو که با صحنه‌سازی با بازی‌ها، سروده‌ها و موسیقی کلاسیک همراه می‌شوند، مورد امتحان قرار گرفتند. حتی آنهایی هم که پس از آن نه از آن زبان خارجی استفاده کرده و نه تمرین کرده بودند، شصت درصد از آموخته‌ها در یادشان مانده بود.» (ص ۲۱۳ متن)

با این توضیحات متوجه می‌شویم که نه تنها یادگیری، بلکه روش یادگیری تا چه حد در کارائی انسان مؤثر است و یادگیری در هر زمینه که با سختی و فشار بر خویش همراه باشد، نتیجه خوبی ندارد. حال جهت وقوف به اینکه چقدر نظام آموزشی رایج حتی در غرب فاقد کارائی است و دوران مدرسه تا چه حد برای کودکان رنج‌آور بوده و زندگی در این دوران تا چه حد برایشان تلخ است، موضوع زیر قابل تعمق است. پس از شناسائی کمبودها در نظام آموزش کنونی و در ارتباط با عملکرد مغز در روند اندیشه‌پی می‌بریم که موسیقی تا چه اندازه برای یک نظام آموزشی کارآ حائز اهمیت است.

یادگیری به عنوان روندی شفابخش

«فشار عصبی و گرفتگی مانع یادگیری می شوند» (گنورگی لوزانو)

کودکان با استعدادهای طبیعی وارد مدرسه می شوند، همراه گنجینه ای از دانستنی ها و تجربه و با احساس اعتماد و باز بودن که در آغاز برایشان امکانپذیر می کند، اطلاعات بیشماری را در سطوح گوناگون پذیرا شوند. آنها شاعرند و نقاش، کاشف و نقال قصه. آنها از اینکه مقصود نظر خود را بیان کنند نمی هراسند. برای چنین کودکانی آموزش با شادمانی و در حالتی طبیعی حتی در خارج از مدرسه و در دنیای تصورات به رشد آنها کمک می کند؛ یعنی در دنیای تجربی و در درون خویش. در مقابل آن، روند تربیت به گونه سامان یافته امروزی آن، قدرت عکس العمل مناسب لحظه ای (Spontaneity) آنها را قبل از آنکه امکان شکوفایی پیدا کند، لگدمال کرده و آنرا تباه می کند.

ژوزف چایلتون پیر (Joseph Chilton Pearce) نویسنده، بر این باور است که چنانچه رشد کودک به نظام تربیتی ای که نافی دنیای تصویرهای درونی، الهام و قدرت عکس العمل لحظه ای است، محدود شده باشد، او را ناچار از ورود به دنیای اندیشه تجربیدی می کند. پیر تدریس را نوعی جراحی برای فرد تلقی می کند: «همه آنچه که در سال اول مدرسه به من آموزش داده شد، عبارت بود از تنفر نسبت به مدرسه، زیرا که ما به هر آنچه که مانع تکامل ما شده و مخالف مبانی ادامه حیات ما هستند، تنفر می ورزیم».

کودکان ماشین های بدون احساس نیستند. آنها برداشت ها را همچون رایانه های بلعنده اطلاعات هضم نمی کنند. در نحوه ای که آنها چگونه اطلاعات را جذب می کنند، ناخودآگاهی آنها از طریق پیام های احساسی و الهام شدیداً تأثیر می گذارد. چنانچه این ابعاد انسانی نادیده انگاشته شوند، کودکان غالباً دست از یادگیری می شویند. بسیاری از کودکان در مدرسه مشکل دارند زیرا که آنها مجبور به از بر کردن طوطی وار می شوند. فرهنگ ما از این گرایش برخوردار است که هدف مدرسه را صرفاً در ارائه فرامین خلاصه کرده و نقش آموزگار این است که به کودک مواد حقنه کند.

اما کودکان قادر به قورت دادن لقمه های بزرگ این مواد نیستند. مغز کلیت گرایانه و بیدار شده آنها خواهان آن است که این مواد را با ایده ها و تجربیات دیگر پیوند دهد. آنها نیازمند درک این موضوع هستند که چگونه مواد درسی با زندگی خودشان در ارتباط بوده و اینکه چگونه می توانند از آنها استفاده کنند. بدون این پیوندها مواد ارائه شده را بی معنا و مفهوم تلقی کرده و آنها را سریعاً فراموش می کنند.

عدم توان نظام آموزشی در شناخت نیاز دانش آموزان در گزارشی از نشریه آمریکائی وال استریٹ ژورنال منعکس شده. این گزارش نشان می دهد که در آمریکا سالانه هفتصد هزار دانش آموز در دوره دبیرستان ترک تحصیل می کنند. دانش آموزان پس از این سال های تحصیل حتی از این آمادگی برخوردار نشده اند که بتوانند در ساده ترین کار تجاری و صنعتی تخصص پیدا کنند. به عنوان نمونه ۴۴ درصد متقاضیان استخدام در شرکت بیمه (Insurance Prudential) در نیوجرسی قادر نبوده اند متونی در سطح کلاس نهم بخوانند. وال استریٹ ژورنال پروژه آموزشی آمریکا را عقب افتاده خوانده و تأکید می کند که این نظام شکست خورده و از طریق دستکاری های اضطراری قابل اصلاح نیست. تداوم بحران در مدارس در زمان حاضر نیازمند تحلیلی اساسی در این زمینه است که افراد چگونه می آموزند و چگونه می توان به بهترین نحو آنها را آموزش داد. روشی که اکنون بکار می بریم فاقد عملکرد است.

فرستنده ان بی سی (NBC) مدتی قبل با دانش آموزان دبیرستانی مصاحبه کرد. آنها اظهار می داشتند که حاضرند به هر جای دیگری غیر از مدرسه بروند. آنها در مدرسه خود را در زندان احساس کرده و در آن احساس ملالت می کنند. تقریباً همه آموزگاران در این امر اتفاق نظر دارند که مشکلات در تدریس یا مربوط به مشکلات فردی دانش آموزان شده و یا به درگیری بین آنها و یا به مسائل اجتماعی رفتار آنها با یکدیگر. درگیری ها اغلب با ایجاد اختلال در روند آموزش و خلایقیت به آنجا می انجامد که دانش آموزان در امتحانات استاندارد نمرات بد آورده و مهر دانش آموز ناراحت بر آنها زده می شود. به رشد سالم تمامیت شخصیت آنها توجه نمی شود، مسئولین مدرسه در هیزارشی مدرسه هم در بین شاگردان و هم در بین آموزگاران شدت عمل به خرج داده و سرسختانه خواهان انجام وظایف و برقراری نظم هستند.

به دلیل آنکه محیط مدرسه یکنواخت است و در آنجا رویدادهای جالب اتفاق نمی افتد، دانش آموزان تلاش می کنند با رفتار اختلالی، موجب ایجاد شور شوند در حالی که آموزگاران سعی دارند قسمت های خالی مغز آنها را پرکنند.

آیا واقعاً در اینجا خلأی وجود دارد؟ برنامه غالب مدارس ما به اینصورت تکوین یافته که آموزگاران به عوض آنکه خود را متمرکز روند آموزشی کنند، باید نمرات را در نظر داشته باشند.

با وجود این واقعیت که هستی بشری هرگز اینگونه خلق نشده که دقیقاً منظم عمل کند بلکه باید خود را رشد دهد، هم دانش آموزان و هم آموزگاران دائماً مواجه با این تجربه یأس آور هستند که آنها قادر به رسیدن به مقام تبحر نیستند. دانش آموزان و اولیاء غالباً این امید پنهانی را دارند که شاید فرزندانشان به مدارجی نائل شوند که خود آنها از آن محروم مانده اند: تبحر. خودآگاه و یا ناخودآگاه این اجبار شدید درکسب تبحر به کودک منتقل می شود. اما چون فرزندها به ندرت شاهد تجربه تبحر در خویش می شوند، از تأیید خویشتن سرباز زده و حتی واقعاً از خودشان خوششان نمی آید. این سرخوردگی باعث فلج شدن رشد آنها می شود.

در برخی از موارد این امر منجر به خودکشی جوانان می شود؛ و این یکی از مسائل عمده ای است که ما در حال حاضر با آن درگیر هستیم. تحقیقی که توسط انستیتیوی بهداشت ملی (National Institute of Health) به عمل آمد، نشان می دهد که در آمریکا هر ۷۸ ثانیه جوانی دست به خودکشی می زند. این امر در زمره مدارک روزافزونی است دال بر تجربیات منفی کودک در مدرسه. تحقیق دیگری نشان می دهد ۸۰ درصد کودکانی که وارد مدرسه می شوند در مورد خود مثبت فکر می کنند. در کلاس پنجم این رقم به بیست درصد کاهش پیدا می کند. تا زمان پایان دبیرستان این تعداد صرفاً به پنج درصد می رسد.

در مورد منشاء این کاهش ارزیابی مثبت از خویش، نظر بر این است که ارزیابی های منفی ای که در طول سال های مدرسه حواله آنان می شود، همواره تشدید می شود؛ اظهاراتی که بیانگر انتظارات در مورد موضوع تبحراند. خوشبختانه در این اواخر برخی از نواحی آموزشی کمیسیون هایی تشکیل داده اند که راهکارهایی را جهت بهتر کردن احساس دانش آموزان از خویشتن بیابند. (ص ۷۶ متن)

با عنایت به این مسائل که در جامعه آزاد و دموکراتی چون آمریکا کودکان با چه مشکلاتی امروز درگیرند، می توان به سادگی حدس زد، دانش آموز و دانشجو در کشورهای دیگر که علاوه بر روش های سنتی آموزش تحت فشار ایدئولوژیک و خفقان نیز قرار داشته و همواره باید نگران قوانین خشک و بی روح باشند، در این مدارس و دانشگاه های چه بر سر کودکان و جوانان می آید. در این جو قطعاً کمتر کسی قادر به آرامش روانی و رشد خلاقیت می شود.

در قسمت قبل شرح کوتاهی پیرامون اهمیت انتخاب نوع موسیقی آمد. در ادامه موضوع، مطلبی در مورد موسیقی از اثر نویسنده عنوان می شود که هم در شرق و هم در غرب پیرامون آن سوء تفاهم زیادی وجود داشته و آن اینکه به تصور برخی موسیقی همواره باید شاد کننده باشد. این تصور صحیحی از نقش موسیقی نیست، به این دلیل بسیار روشن که اگرچه شادی امر مهمی در زندگی است اما از یک سو شادی در سنین گوناگون تعاریف گوناگون دارد و از سوی دیگر تمام زندگی در شادی خلاصه نمی شود.

چنانچه موسیقی هنری در خدمت و بیانگر تمام ابعاد انسانی است، دوران غم و سختی و تعمق معنوی هم جزء ابعاد زندگی بشمار می روند. به طور طبیعی باید برای این موارد هم موسیقی ای وجود داشته باشد و در هر حالی نیز باید موسیقی متناسب را برگزید. به این خاطر بی توجهی و گاه بی احترامی برخی از هموطنان به موسیقی ایرانی را به دلیل غمگین بودن (به زعم آن ها) نمی توان یک رویکرد اصولی به آن دانست. یکی از مشکلات اینجا است که این افراد جهت استدلال گاه موسیقی کلاسیک (سنتی) ایرانی را با موسیقی پاپ مقایسه می کنند. به عنوان مثال قطعه ریکویمز «Requiems» موتسارت آهنگ سوگواری به شمار می رود. ما زمانی می توانیم به قضاوت و مقایسه در مورد موسیقی ایرانی بپردازیم که هریک را با همسنگ آن در غرب مقایسه کنیم. از سوی دیگر به باور یک استاد متبحر و آشنا به موسیقی ایرانی و دوستدار موسیقی غربی، موسیقی ایرانی در انسان حالت معنوی ای ایجاد می کند که انسان هیچگاه با موسیقی کلاسیک غربی آن را تجربه نمی کند. اما چون موسیقی ما همواره همراه با آواز همراه است و خواننده اشعار بی محتوا و غم انگیز انتخاب کرده است، تمام قطعه تحت تاثیر آن قرار می گیرد.

موسیقی و کاهش ناراحتی

این یک سوء تفاهم است که فکر می‌کنیم صرفاً موسیقی ملایم و آرام برای رفع ناراحتی مناسب است و موسیقی ای که غم انگیز باشد و یا عصبانی کننده، نمی‌تواند آرام بخش باشد، زیرا که فاقد خصوصیت شادی بخش است.

در واقع اجازه بروز دادن به احساس های سرکوب شده و خاطرات غم انگیز نقش بزرگی در آرام بخشی انسان ایفا می‌کند، زیرا که از این طریق جسم انسان همراه احساس ها و روان مقدار زیادی احساس سبکی می‌کند. موسیقی ای که باعث بروز این احساسات قوی شده و آنها را از جسم و روح انسان جدا می‌کند، مانند این حالت است که سموم را از زخمی بیرون کشیم.

کارل هاز (Karl Haas)، فردی که برنامه رادیویی او تحت عنوان ماجراها در موسیقی خوب (Adventure in Good Music) هزاران شنونده را با موسیقی کلاسیک آشنا کرد، به این نتیجه رسیده است که: «هر آنچه در ما ایجاد شادی می‌کند، نباید سبک و آرام بخش باشد. ممکن است که گریه کردن خوب باشد. به محض آنکه ما عکس العمل احساسی پیدا می‌کنیم، امکان دارد که سر حال بیائیم.»

هنگام شنیدن موسیقی با این مقصود که رابطه ای با احساسات خود برقرار کنیم، ما صحبت از شنیدن آگاهانه می‌کنیم. خانم لیندا کیزر (Linda Keiser) یکی از اولین معلمین روش GIM رابطه ای مابین خصوصیات قطعات موسیقی که مختص شرایط احساسی گوناگون بوده و آنها را تشدید می‌کنند، برقرار می‌کند. این قطعات در کاست های GIM مورد استفاده قرار می‌گیرند. به عنوان نمونه، اولین قطعه از کنسرت پیانوی شماره ۲ برآمذ احساس های هیجان آور را تحریک کرده و سنفونی شماره ۴ (قطعه ۲) برآمذ شنونده را بر آن می‌دارد که احساس های خود را مورد تأیید قرار دهد.

هال لینگرمن (Hal Lingerman) معتقد است که انسانها گاه نیازمندند که عصبانیت خود را بیرون بریزند و گاه آن را کاهش دهند. او برای این دو حالت، موسیقی خاصی پیشنهاد می‌کند. او جهت رهائی از خشم، قطعاتی از پیش درآمد بتهوون (Egmont)، کنسرت پیانوی شماره ۲ برآمذ و سنفونی شماره ۵ چایکوفسکی را پیشنهاد می‌کند. او معتقد است موسیقی ای که دربرگیرنده عصبانیت است به شنونده امکان آزاد کردن عصبانیت اش می‌دهد. جهت تسکین عصبانیت او قطعه «دو کنسرت برای دو پیانو» از باخ و قطعه «کنسرت چنگ» از هندل و قطعه سفر طلائی (Golden Voyage) از دکستر را پیشنهاد می‌کند. از آنجا که موسیقی یا تهییج کننده و یا تسکین بخش است، می‌بایست شرایط شنونده را نیز مد نظر داشت.

زمانی که من در مکزیک تدریس می‌کردم، یک خانم توریست آمریکائی این داستان را برای من تعریف کرد: "نوه چهار ساله من مشغول نقاشی تصاویری از غول بود و پدرش به خانه آمد. او قدم زنان کیف خود را زمین گذارد و به سوی دستگاه استریو رفت و صدای آن را بیش از حد بالا برد. یک لحظه بعد فضا مملو از هارمونی کنسرت های براندنبورگی شد. نوه من سرش را از روی نقاشی بالا برد و با لبخندی به پدرش گفت: بابا از چیزی عصبانی است."

قطعات موسیقی زیادی هستند که شما به کمک آنها می‌توانید با عصبانیت، ترس ها یا ناراحتی خود کنار بیائید. شما انواع گوناگون آثار را آزمایش کرده و به احساس درونی خود دقت کنید. شما بزودی خواهید آموخت که از کدام قطعه موسیقی می‌توانید جهت برقراری توازن درونی بهره مند شوید. «(ص ۱۹ متن) حال، در قسمت زیر صاحب اثر به شرح بیشتری پیرامون انواع موسیقی پرداخته و نشان می‌دهد که کدام موسیقی و چرا برای آرامش و یادگیری و روان درمانی مفید است؟

کودکان نیز نیازمند کمک هستند

کودکان نباید بخاطر آشنائی با ابعاد گوناگون شخصیت خویش و انطباق رفتار خود با آن، تاسنین بالا صبر کنند. آنها صرفاً قسمت هائی از خاطرات و تجربیات کودکی (منفی) را در درون خود می‌بینند که زیر نره بین و مورد شمانتت دیگران قرار گرفته.

چنانچه آنها در کودکی، برخلاف روش مستقیم که غالباً والدین و در برخی از مدارس همراه تمرین های آگاهانه جهت رشد احساس ارزش خویش به کار می گیرند، در تصاویری که همراه موسیقی و با چشم های بسته در مغزشان خطور می کند تعمق کنند، آنها به این صورت قادر می شوند که از ابتدا با ابعاد مثبت شخصیت خود آشنا شوند. از طریق روشی که بیان شد به هیچ کس با زور خودآگاهی تلقین نمی شود. این روش بیش از آن، مواد پرارزش و دست نخورده ای را که در ناخودآگاهی قرار دارند به سطح می آورد. موادی که برای هر انسانی خاص خود او است و آنها به فرد امکانات و توانائی هایش را نشان می دهند. هنگامی که فرد بعدها با مشکلی روبرو می شود، می تواند تصویر خاصی را در ذهن برای کمک فراخواند. تصویری که به او جرئت و توان درگیری می بخشد. او به این ترتیب به این موضوع پی می برد که در درون خویش از این انرژی مثبت برخوردار است و ناچاراً نباید آنرا کسب کند.

روشی را که در بالا ذکرش رفت و هدفش تقویت احساس ارزش خویش است، شما می توانید در منزل به عنوان تمرینی آرام کننده و لذت بخش با فرزندتان خود انجام دهید. بکارگیری این روش در آموزش به کودکان امکان می دهد اطلاعات مشخصی را در سطوح تحتانی مغز احساس کرده و همزمان خویشان خود را بصورت نوینی تجربه کنند.

مدتی پیش در ارتباط با کار مشاوره در امور تربیتی از کلاس سوم یک دبستان بازدید کردم. این مدرسه در ناحیه ای از لوس آنجلس (Willow) قرار دارد که در موضوع بحران تبعیض نژادی زبانزد است. من حین یک تمرین پیشنهاد کردم که دانش آموزان نزد خود تصور کنند که مارتین لوتر کینگ را ملاقات کرده اند. یکی از شاگردان ساکت و تا حدودی خجالتی که تا کنون کمتر حضورش ملموس بود تصور کرده بود که او با لوتر کینگ دست داده و او هم به این کودک مدالی داده.

او آنگونه که در کلاس تعریف کرد به هاریت تیومن (Harriet Tuman) برخورد کرده و کفش قرمزی به او هدیه کرده. تیومن زن برده ای در قدیم بوده که به قیمت جان خود امکان فرار بسیاری از برده ها را از طریق مترو ریلرود (Underground Railroad) به سوی شمال و آزادی فراهم کرده بوده. تیومن به او یک جفت کفش قرمز سحرآمیز با قدرت زیاد داده و بالاخره جانت جکسون آهنگی مخصوص خود او را برایش خوانده و عکسی با امضای خویش به او اهدا کرده!

این دختر در این وضع بسیار خوشحال بود. او احساس کرده بود که حتماً می بایست چیز پرارزشی در وجودش داشته باشد که لیاقت دریافت آن مدال و کفش ها را داشته. در داستان های اساطیر و قصه ها چیزهایی وجود دارند که در راه از سر گذرانیدن مشکلات و بحران ها به انسان کمک می کنند. احساس این مسئله برای این کودک هنگامی که بار دیگر در وضعیت مشکلی قرار گرفته و احساس کند این کفش های قرمز را به پا دارد، چه کمکی می تواند باشد؟ قدرت کمک این مسئله بسیار بارز است، زیرا که این تصاویر فوراً از ناخودآگاه خویش بیرون می جهند. این دختر از این که هاریت تیومن در تصورش ظاهر شده بود، سخت در تعجب بود زیرا که در آغاز تمرین نام او اساساً عنوان نشده بود. این زن سیاهپوست و قوی در حقیقت تصویر آئینه ای بود در مقابل این دختر که برخی از توانائی ها و شور خود را که سابقاً از آنها در وجود خود بی خبر بوده، در آن می دید.

تصورات مثبت کودک را از خود، می توان در رنگ های تندی که در نقاشی های زیبای خود بکار برده اند، دریافت. اما همیشه این تصاویر زیبا، مثبت نیستند که در کودک بیدار می شوند.

ما همواره به نقاشی ها و قصه هایی برخورد می کنیم که تصور منفی ای را از انسان به منصف ظهور می رسانند. در این حال درک این موضوع بسیار حائز اهمیت است که تا چه حد احساس کودک منفی است و نشانی است که او نیازمند کمک و توجه آموزگار، مشاور تربیتی و یا روانشناس مدرسه است. چنانچه کودکی خود را در صحنه های نبرد می بیند که یا خودش مجروح می شود و یا به دیگران جراحت وارد می آورد، لازم است که دلیل آنرا در یک صحبت خصوصی با او در محیط زندگی و شرایط خانوادگی اش درک کرد. (ص ۲۸۳ متن)

آزادی سازی درون و ترغیب فرزندان به فراگیری موسیقی

وحدت نظام روح و مغز و مدل های گوناگونی که عملکرد مغز انسان را تشریح می کنند به مرور ما را به این سؤال محوری رهنمون می کنند:

ما به عنوان والدین یا معلم چه منشی را باید پذیرا شویم که با کمک آن قادر شویم آن انرژی لازم، خلاقیت و ابداع را به فرزندانمان منتقل کنیم؟

ما در قدم اول می توانیم به آنها بیاموزیم آنچه را که درون آنها می گذرد بیان کنند. برای انجام این کار ما می بایست ابتدا به ارزش زندگی درونی خود پی برده و شروع کنیم اسرار آنرا کشف کنیم. فرزندان نوجوان که هنوز قدرت تفکر انتقادی در آنها رشد نکرده و غالباً ناخودآگاه عمل می کنند، در شرایطی قرار دارند که می توانند خود را با الگوهای رفتاری و ارتعاشات منطبق کنند. به عبارت دیگر آنها با ریتم های درون خود هماهنگی دارند. قدرت ابداع و فانتزی به میزان قابل توجهی در آنها فعال است و احساسات آنها را می توان از چهره آنها ادراک کرد.

هنگامی که آنها رشد می کنند ارزش های اجتماعی را می پذیرند. آنها رفتار افراد دیگر در محیط خود را که تمرکز حواس آنها تنها بر واقعیات خارجی و چیزهای مادی تکیه دارد، می پذیرند. آنها به مرور توانایی های خود را که می توانند در سطوح کلی گرایانه عمل کنند زیر سؤال می برند. به این ترتیب زندگی درونی آنها ارزش خود را از دست داده و آنرا به نفع دنیای فیزیکی «واقعی» قربانی می کنند.

ژوزف چایلتون پیر (Josef Chailton Piers) بر این باور است که ماتریالیسم در حال گسترش در فرهنگ ما، حاصل این تصور است که فشارهای عصبی را از طریق تملک کالاها می توان کاهش داد. او تصویر روشنی از تأثیر این انطباق فرهنگی بر روی کودکان ارائه می کند: «ما همواره به دنیای خارج زنجیر شده ایم و بی رحمانه فرزندانمان را از ورود به دنیای درونی شان برحذر می کنیم و آنها نیز در جریان این انطباق، خود را به دنیای فیزیکی متصل می کنند. آنها از ترس آنکه نکند به اغتشاش دچار شوند، تلاش می کنند از دنیای خود دفاع کنند. رفتار آنها همانند لاک پشتی است که در تمام مدت ۲۴ ساعت نگران آن است که دنیای درونی اش سقوط کند.»

به خاطر پیوند با دنیای فیزیکی خارج، بسیاری از کودکان هرگز از توانایی های خود در ماوراء این دنیای فیزیکی برخوردار نمی شوند. در این کودکان قدرت فانتزی و ابداع رشد نمی کند. در سنینی که هر کودکی طبعاً در کار ابداع یک هنرمند است، نظام تربیتی ما خیلی زود آنها را ناچار از تفکر تجربیدی می کند. تفکری که با تصاویر و علائم نقاشی که بیانگر آنها هستند، سخت بیگانه است. همزمان با آن تلویزیون تا به آنجا کار ابداع تصاویر را انجام می دهد که آنها به ندرت ناچار از استفاده از تصورات درونی خود می شوند. ما در محیط خود مشاهده می کنیم که غالباً افرادی به سوی هنر کشیده می شوند که از خانواده های مرفه می آیند. چرا؟

حال به جای آن که ما فرزندان خود را تشویق کنیم به یادگیری خشک و بی روح مواد درسی بپردازند، تصاویر زنده ای از آن موارد را نزد خویش ترسیم کنند، به آنها در موفقیت درسی و رسیدن به کمال انسانی کمک کرده ایم.

موسیقی و تصویر صحنه ها هنگام شنیدن موسیقی در آرامش، قدرت فراگیری را افزایش می دهد، زیرا این کار قدرت فانتزی انسان را وادار به تمرین می کند. با استفاده از این نوع شنیدن موسیقی، آن انرژی ای که برای تفکر تجربیدی و مهارت های معمولی بکار می رود، ابتدا چرخشی به سوی درون آغاز می شود؛ آنجائی که می تواند با سرچشمه های احساسی ارتباط برقرار کند.

بدون انرژی روحی ای که از احساس ها نشئت می گیرد، هر نوع تفکری بی معنی جلوه کرده و سریع فراموش می شود. به خاطر آنکه کودکان بتوانند به مهارت های تفکر تجربیدی پیشرفته دست یازند، ابتدا باید با صرف وقت کافی، خود را با آن قسمت از مغزشان که مربوط به مسائل احساسی است مشغول کنند. آنها چنانچه زمان بیشتری را مصروف دنیای درون، یعنی دنیای مربوط به فانتزی ها کنند از این کار بهره فراوان می برند. ما به کمک موسیقی می توانیم به آنها کمک کنیم تا نگرش خود را به سوی درون سوق دهند.

بخش سوم

نقش موسیقی در پزشکی

در جریان موسیقی درمانی به صورت فعال در روانشناختی این امر مد نظر قرار دارد که فرد ناراحتی و بیماری خود را از طریق موسیقی ای که تجربه می کند و یا می سازد، ابراز می کند. بر اثر تغییراتی که موسیقی در رفتار و تجربه فرد موجب می شود، این ها می تواند باعث تغییراتی در زمینه بیماری شوند. به این ترتیب در این نحوه درمان این نظریه عنوان است: ارگانسیم انسان تحت تاثیر ریتم های بیولوژیکی زیادی قرار دارد. در صورتی که فرد در زمان خاصی در روز با موسیقی مناسبی تحت "مداوا" قرار گیرد، این موفقیت حاصل می شود که مغز و سیستم عصبی او تاثیر قرار می گیرد. از این طریق موسیقی می تواند بر فشار خون، استرس و غیره تاثیر مثبتی داشته باشد. به عنوان مثال در پژوهشی با یک قطعه موسیقی ساخته شده در شهر زالسبورگ اطریش کاهش فشار خون با موفقیت به اثبات رسید.

موسیقی درمانی

متن زیرین ترجمه مصاحبه نشریه آلمانی GEO (۲۰۱۳) با پروفسور هانس دکر - فوگت (Hans Decker-Voigt)

در چرخه زندگی انسان دیگر هیچ حوزه ای وجود ندارد که ما نتوانیم از نتایج

تحقیقات پیرامون موسیقی درمانی در آنها استفاده کنیم

پروفسور فوگت سرپرست انستیتوی موسیقی درمانی در شهر هامبورگ و رئیس آکادمی تعلیمات تکمیلی بنیاد کارایان (Karajan) در برلین است. اولین رشته موسیقی درمانی ۲۹ سال پیش در دانشگاه موسیقی و هنر در هامبورگ آغاز به کار کرد. در این بین هشت رشته تحصیلی برای موسیقی درمانی در آلمان وجود دارد.

موسیقی هم کمک می کند و هم درمان

پزشکان شروع به استفاده از موسیقی به عنوان و سیله ای جهت درمان کرده اند. در مصاحبه زیر پروفسور فوگت در این مورد که این کار چگونه انجام گرفته و چه عواقبی برای نظام پزشکی ما می تواند در بر داشته باشد، پاسخ می دهد.

سوال: توان موسیقی از کجا سرچشمه می گیرد؟

دکر- فوگت: در رحم مادر همه ما عناصر موسیقی را احساس می کنیم. به عنوان نمونه ریتم ضربان قلب مادر را ۲۶ تا ۲۸ میلیون بار می شنویم. نطفه و سپس جنین دینامیک گوناگون کاهش و افزایش ریتم و سرعت و تغییر آنها یعنی قدرت اصوات را تجربه می کند: صدا در رحم مادر بسیار بالاست: ۹۲ تا ۹۵ دسیبل (واحد شدت صوت). در ماههای آخر حاملگی، کودک صدای صحبت و آواز مادر را می شنود. پس از آن دوران آموزش زبان است و مرز آن تا دوسالگی است و من همواره از آن در حیرتم: تمامی ارتباطات سمعی در یک سطح بنیادین موسیقایی انجام می پذیرد. بین مادر و فرزند، بین پدر و فرزند و همه اطرافیان اجتماعی کودک در حال رشد، مجموعه طیف های رشد احساسات ابتدایی همچون خشم، نفرت، ترس به صورت نوا بیان شده - و به صورت ندا هم پاسخ داده می شوند. ما صحبت والدین را نمی فهمیم، اما موسیقی و احساس نهفته در آن را ادراک می کنیم. ما موسیقایی رشد می کنیم و این موضوع را روانشناختی رشد در موسیقی درمانی به عنوان منبع مورد استفاده قرار می دهد.

سوال: موسیقی، در موسیقی درمانی چه نقشی را عهده دار می شود؟

دکر- فوگت: نقش موسیقی درمانی در روانشناختی رشد به این صورت است: از یک بیمار سرطانی دعوت می شود فی البداهه تصویری پیرامون "سرطان خویش" در ذهن بیاید. سپس او با کمک از ابزار موسیقی موجود (آشنا و یا نا آشنا، از حوزه فرهنگی دیگر) آن را موسیقایی بیان می کند: ترس از آن، امید به بهبود و بازگشت به یک زندگی عادی و همچنین یک زندگی کاملاً آگاهانه را. در یک موسیقی فی البداهه رفتار با یک چیز جدید تمرین می شود. زیرا زندگی با یک بیماری کشنده به این معناست: تمرین یک چیز جدید به این معناست که بیمار سرطان خود را "فعالانه" شکل داده و دست بسته تسلیم آن نشود. در لحظه ای که هنر ابزاری امکانی جهت شکل دادن در اختیار قرار می دهد، بیمار آگاهانه بیماری خود را شکل می دهد.

این کار تاثیرات بسیار زیاد مثبتی در بر دارد، زیرا از این طریق منابعی در وجود انسان فعال می شوند که سرطان را به صورت واقعی تغییر می دهند. ما با موارد ناامید کننده ای روبرو بوده ایم که عقب نشینی سرطان از نظر پزشکی غیر قابل توضیح بودند. یک مثال دیگر: کار با بستگان بیماران که صدمات مغزی دیده اند. این بستگان مایوس که خود نیازمند ترابی هستند، متوجه می شوند که با کمک از موسیقی می توانند یک سیستم ارتباطی برقرار کنند. و سپس آنها دو و یا سه نفره با هم تحت سرپرستی متخصص نشسته و به گفتگو می پردازند - در مهم ترین سطح برای آنها - در سطح احساسات.

سوال: موسیقی چگونه بر جسم اثر می گذارد؟

نگاهی به بیماران که در حال اغماء هستند بیاندازیم: بسیاری از آنها ماه های زیادی عکس العمل های بسیار جزیی نشان می دهند. ما مشاهده می کنیم که مرکز حافظه آنها در محاوره موسیقایی خاطرات عجیبی را در اغماء زنده می کند. همواره در ارتباط با خاطرات ضبط شده بسیار دور.

نمونه کاملاً متفاوت دیگری در زمینه حل مشکلات خانوادگی است. در اینجا با کمک از موسیقی گروه های کوچکی از جوانانی که سخت قابل تربیت هستند و یا در آموزش مشکل دارند و یا آنهایی که از نظر احساسی - روانشناختی مشکل دار هستند تشکیل می شوند و در آنها امکان استفاده از منابع اجتماعی ایجاد می شود. مسله جنجالی دیگر موفقیت های موسیقی درمانی در مورد بیماران مبتلا به فراموشی (آلمانی Dmenz) و آلزایمر است.

سوال: موسیقی چه تاثیر جسمانی می تواند داشته باشد؟

دکتر - فوگت: موسیقی ای که من گوش می کنم، با این فرض که من آنرا دوست دارم، در وجود من هورمون بتا-اندورفین (Beta-Endorphin) ترشح می شود که این موجب آرامش و آمادگی برای خواب و غیره است. ما در موسیقی درمانی اینگونه عمل می کنیم: چنانچه عکس العمل های جسمی موجب بروز این علائم شوند، این موسیقی را جهت ایجاد آرامش و کاهش گرفتگی و یا فعال کردن و سر شوق آوردن فرد، توصیه می کنیم. این تاثیرات به ویژه در زمینه درد درمانی مورد استفاده قرار می گیرند: ما به این طریق می توانیم میزان مصرف داروی ضد درد را تا ۷۰ درصد کاهش دهیم، صرفاً به دلیل خلصه ای که موسیقی در بیمار ایجاد می کند.

در کلینیک ها از من سوال می کنند: شما چه تجربیات مثبتی از قطعات موسیقی خاصی دارید و استفاده از چه نوع موسیقی را نفی می کنید؟ من از بیماران خود سوال می کنم " شما با چه موسیقی ای به آرامش می رسید و یا شاداب می شوید؟" در همین زمانی که بیمار پاسخ می گوید، صرفاً به دلیل عنصر تلقین به خویش، بخشی از تاثیرات آن فعال می شود."

نظر شما پیرامون " موسیقی دارویی " چیست؟

دکتر - فوگت: موسیقی درمانی به شدت تاثیر انفرادی دارد. من نسبت به همه روش هایی که یک قطعه موسیقی را برای سه نفر همزمان یک تاثیر مشابه داشته باشد، با تردید می نگرم. ما البته می توانیم تعداد افرادی را که به یک قطعه موسیقی علاقه نشان می دهند برشماریم. اما از نظر روان درمانی من با هر نوع تلاش در جهت عمومیت دادن (به این معنا که فلان موسیقی مثلاً " برای سردرد خوب است - مترجم) مخالفم. اینکه این امر تا چه حد حائز اهمیت است را شما در جریان فردی دانستن موسیقی در موسیقی پزشکی مشاهده می کنید. شما هیچ متخصص موسیقی پزشکی را نمی شناسید که ادعا کند: این موسیقی هم چون یک قرص خاص برای فلان ناراحتی مفید است.

جریان جدی شدن موسیقی درمانی از کجا منشأ گرفته است؟

دکتر-فوگت: در غالب بیمارستان ها در قرون وسطی آموزش پزشکی در ارتباط با تسلط ها و آموزش موسیقی قرار داشت. زیرا در آن زمان، قبل از دوران پزشکی علمی کلاسیک، پزشکان تحت تاثیر روش های درمانی کشیشان قرون وسطی و دوران ماقبل تاریخ پزشکی، یعنی دوران شامان ها (ساحران قبایل سرخپوست) قرار داشتند.

در این مسیر و یا سنت طولانی همواره روش های جدیدی پیدا می شدند، اما تا اوج قرون وسطی جایگاه پزشکی عبارت از نگاهی کلی گرایانه به بیمار به عنوان واحدی متشکل از جسم و روح و عقل بود. به علاوه در آن زمان هم تحقیقات زیادی پیرامون تاثیر موسیقی بر بیماران انجام شده بود. چنانچه بخواهیم به نقش فعال موسیقی درمانی مثلاً "در سنت شامان ها پی ببریم، می بایست اروپا را ترک کنیم. ما امروزه با نظام پزشکی ای سروکار داریم که با سرعت در حال پیشرفت است و یک پزشک محکوم است که در بخش خاصی تخصص پیدا کند، یعنی ما در حال فاصله گرفتن از پزشکی کلیت گرایانه هستیم. ضمن اینکه هر متخصص می باید به مداوای تعداد بیشتری از بیماران بپردازد. حال پزشکی کلاسیک شروع به باز کردن پنجره ها به سوی روان درمانی و به همین ترتیب نحوه های استفاده از هنر درمانی کرده است و ما این امر را مدیون این پیش هستیم: ما توسط پزشکی پیشرفته حتی دیگر قادر به دستیابی به شخصیت بیماران نیستیم.

موسیقی در جامعه ما

سوال: آیا موسیقی در جامعه ما، به ویژه در مدارس از جایگاه لایق خود برخوردار است؟

دکتر-فوگت: مشغول شدن با موسیقی، به ویژه برای دانش آموزان علاقمند و راغب تاثیر پیش گیرانه موثری در بر دارد. اما نه در " کلاس های انبوه"! خانم من معلم موسیقی در مدارس ابتدایی و راهنمایی است. اومی گوید: همه جا شوق وجود دارد. اما در کلاس هایی با ۲۸ تا ۳۰ شاگرد حساسیت موسیقایی افراد نازل است.

سوال: آیا تریابی های هنری می توانند منجر به بهبود نظام پزشکی شوند؟

دکتر-فوگت: در کل نظام پزشکی خیر، اما در وضعیت پزشکی افراد حتماً " و من مطمئن هستم. به عنوان نمونه اما گزارش و نتایج پژوهش های کارشناسی که انتشار می یابند روی میز سیاستمداران امور پزشکی قرار نمی گیرند.

امروزه موسیقی مصرف می کنیم، اما نه دیگر به صورت فعال. در این حال فردی سالم تر است که خود مستقیماً " با موسیقی سروکار دارد. تحقیقاتی وجود دارند که ثابت می کنند که هر چند موسیقی قادر به بالا بردن ضریب شعور نیست، اما در مورد خلاقیت در زمینه مواد آموزشی و سرعت آموزش تاثیر دارد. آموزش در رشته های گوناگون درسی با یکدیگر برای کسانی که اهل موسیقی هستند سریع تر و بسیار قابل ادراک می شود و روزگاری پرسش آن در سیاست پزشکی ضروری می شود: ما همواره به گل ارکیده ای به نام موسیقی درمانی نگاه می کنیم ولی از آن کم بهره می گیریم.

آیا پزشکی متحول خواهد شد؟

سوال: آیا گسترش موسیقی درمانی حکایت از نوعی نگرش متحول به پزشکی نمی کند؟

دکتر- فوگت: ما با این اشتباه زندگی می کنیم که خیال می کنیم، زمانی که جسم ما سالم باشد، از نظر روانی هم بسیار خوب خواهد بود، اما نقش سلامت روان ما به مراتب بیش از تاثیر جسمی است. من تعداد بیشماری از بیماران را می شناسم که با وجود داشتن بیماری های مزمن از زندگی خود احساس رضایت می کنند. در مقابل افرادی هم هستند که هیچ مشکل جسمی ندارند، اما در زندگی اجتماعی، شغلی و ساختار خانوادگی وضعیت خوبی ندارند.

جوامع امروزی و آتی می بایست برای سلامت و اکولوژی هزینه هایی به مراتب بیش از گذشته تقبل کنند و افراد هم می بایست هزینه بیشتری را برای سلامت صرف کنند - و این کار را هم اکنون همواره آزادانه انجام می دهند. موسیقی درمانی بازار دست نخورده ای است که موسیقی درمانی وارد آن شده و پزشکان هم به علت کمبودهای خود آن را توصیه خواهند کرد.

*منبع:

<http://www.geo.de/GEO/mensch/mdizin/1617.html?p=1>

شیوع بیماری میگرن بین کودکان

این بخش برگردان قسمت کوتاه اثری است از خانم آنه کاترین لاینس (Anne Kathrin Leins) که گزارشی است از پژوهشی چند ساله و مشترک توسط بخش موسیقی درمانی دانشسرای هایدلبرگ (Fachhochschule Heidelberg) آلمان و انستیتوی ویکتور دولبرگ (Victor Dulberg Institu) در مرکز تحقیقات موسیقی درمانی آلمان (DZM).^۲

چه کسی نمی‌داند سردرد چیست؟ کودکان بیش از آن که والدین می‌توانند تصور کرده و یا اساساً آگاه می‌شوند از سردرد رنج می‌برند. نادر نیستند مواردی که "هیولای سردرد" عکس‌العمل در قبال تلاش زیاد کودکان غالباً با استعداد است که در عین حال قدرت تمرکز ندارند و انتظارشان از تلاشی که می‌کنند بر آورده نمی‌شود.

بیشترین مشکل جسمی کودکانی که به مدرسه می‌روند شامل سردرد می‌شود. در حالی که در سالهای ۶۰ و ۷۰ قرن بیستم ۴۵٪ کودکان و جوانان بین ۶ و ۱۶ سال با علائم سردرد آشنا بودند، این رقم در حال حاضر (۲۰۰۶) به ۸۰ الی ۹۰ درصد افزایش پیدا کرده. پژوهشی نشان می‌دهد که همچنین سردردهای تکراری یا ثابت - که نیازمند درمان هستند - نیز افزایش یافته و شامل ۸٪ کودکانی می‌شود که اول بار وارد مدرسه می‌شوند. از آنجا که پس از سال اول مدرسه تعداد کودکانی که مبتلا به سردرد شده بودند، دوبرابر شده بود، مدرسه می‌تواند به عنوان عامل اصلی قلمداد شود.

غالباً برای درمان کودکان و جوانان داروهای خاصی وجود ندارد، به این خاطر پزشکان داروهای را که مختص بزرگسالان است برای آنها تجویز می‌کنند. اما به هر حال دارو برای بیماری هائی که به روان کودک مربوط می‌شوند کافی نیستند: انعکاس روانی سردردهای طولانی تأثیرات پایداری بر شخصیت کودک و خانواده او بر جای می‌گذارند. مواردی که میگرن کودکان در بزرگسالی مزمن می‌شود، نادر نیستند. نتیجه پژوهش فوق آن که به طور اثبات شده، موسیقی درمانی در این زمینه موثر است و روش قابل توصیه در این اثر بطور مبسوط تشریح شده.

درمان درد های مزمن

توماس ک. هیلک (Thomas K. Hillecke) در دانشنامه دکترای خود تحت عنوان امراض مزمن غیر بدخیم (Chronischer, nicht maligner Schmerz) از نتایج پژوهش دیگری نیز که طی پنج سال توسط دو نهاد مذکور در بخش قبل و با مشارکت مرکز پزشکی درد درمانی و پزشکی بیماران لا علاج دانشگاه هایدلبرگ آلمان، در زمینه موسیقی درمانی امراض مزمن گزارشگری کرده و از روش درمانی که روی بیش از ۱۰۰ بیمار انجام شده سخن می‌گوید که همه این بیماران در آخر از این روش بسیار ابراز رضایت کرده اند.^۳

نامبرده در این اثر اظهار می‌دارد: بیماری‌های مزمن امروزه مبدل به بیماری فراگیر شده اند. افراد مبتلا به این بیماری‌ها اغلب سالیان درازی روزانه از آن رنج برده، احساس محدودیت زیاد کرده و بین بیم و امید زندگی می‌کنند. معالجه پزشکی از طریق دارو در موارد دشوار غالباً تأثیر کوتاه مدت دارند. دلیل آن، این واقعیت امروز شناخته شده است که دردهای مزمن صرفاً منشأ ارگانیک ندارند. تعامل بین روان و جسم بیش از آن که فکر می‌شد طولانی است. دردهای جسمانی در طول زمان در مغز ما موجب پدیداری یک "حافظه درد" می‌شوند که در مورد دردهای مزمن زمانی هم که دیگر منشأ ارگانیک قابل شناخت نیست، باز علائم درد ارسال می‌کنند.

از جانب دیگر ما امروز می‌دانیم که قسمت روانی دردهای مزمن همانند مداوای علائم جسمانی، نیازمند توجه درمانی هستند. صرفاً در این صورت است که غالباً امید واقعی بهبود وجود دارد.

هیچ در زمینه روش موسیقی درمانی ابداعی، در این پژوهش نتیجه می‌گیرد که در زمینه درد درمانی امکان بسیار مؤثری است که میتواند بر مبنای روش‌های شناخته شده به عنوان روشی تکمیلی و بدیل قلمداد شود. با این طرح ویژه درمان، موسیقی درمانی اروپائی راهی به روش‌های درمانی اثبات شده علمی باز کرده است. به این ترتیب این نوع موسیقی درمانی از استانداردهای علمی در زمینه‌های تشخیص بیماری (Diagnostik)، درمان و کنترل کیفیت موفقیت (Erfolgskontrolle) برخوردار شده و منطبق بر آخرین راه‌آورد‌های فنی است (state of the art).

آیا موسیقی افراد را باهوش می‌کند؟

نوشتار زیر برگردان از نشریه آلمانی: "روانشناختی امروز" (Psychologie Heute) آوریل ۲۰۱۴ نگارنده مقاله: گابریله کونتس Gabriele Kuntz

حداقل جوانان مسلط بر موسیقی در آزمایش‌های پیرامون صحبت کردن و نمرات در مدرسه بهتر از دیگر همسالان خود هستند. هر فردی که نواختن یک ابزار موسیقی را بیاموزد، از این طریق عاقل‌تر می‌شود. غالباً این ادعا را می‌شنویم، اما تا کنون مشخص نبوده است که آیا نواختن پیانو به عنوان نمونه بر استعداد فرد تأثیر مثبت می‌گذارد. یک پژوهش جدید به این سؤال پاسخ می‌دهد: جوانانی که در کودکی به موسیقی می‌پردازند، حتی صرف‌نظر از موقعیت اجتماعی بهتر از همسالان خود هستند. همچنین این مورد پیرامون جوانانی که صدای خوش برایشان حائز اهمیت است این موضوع صدق می‌کند و گشاده‌رو و جدی‌تر بوده و نمرات بهتری را در درس خود کسب می‌کنند. اینها نتیجه پژوهشی است که انستیتوی آلمانی تحقیقات اقتصادی DIW کسب کرده است.

آدریان هیله (Adrian – Hille) و یورگن شوپ (Juergen Schupp) به بررسی آمار موسسه پژوهش‌های آماری آلمان (POEP) پرداختند که هر ساله در زمینه اجتماعی-اقتصادی از بین ۱۱۰ هزار خانوار ۲۰ هزار نفرشان مورد پرسش قرار می‌گیرند. در این پژوهش آنها توجه خود را روی جوانان ۱۷ ساله متمرکز کردند که حداقل از سن هشت سالگی خود را با یکی از انواع ابزار موسیقی را مشغول می‌کردند. در گروه مقایسه جوانانی را انتخاب کردند که ورزش و یا رقص را انتخاب کرده بودند.

حال امتیاز جوانان ۱۷ ساله نوازنده موسیقی در چه اموری بازتاب می‌یابد؟ همه جوانان می‌بایست در ۳ تست شرکت کنند که عبارت است از انتخاب صحیح لغات، علائم ریاضی و اشکال.

نتیجه: افراد مسلط به ابزار موسیقی در زمینه تست انتخاب صحیح لغات و کمتر در انتخاب علائم ریاضی بهتر از دیگران بودند.

پژوهش دیگری نیز همین نتیجه را نشان می‌دهد. دانشمند موسیقی گونتر کرویتس (Gunter kreutz) از دانشگاه اولدنبورگ آلمان در یک پژوهش درازمدت به تحقیق روی دانش‌آموزان دبستانی پرداخت که در کنار درس موسیقی مدرسه، نواختن یکی از ابزار موسیقی را آموزش دیده بودند. او چنین نتیجه گرفت: دانش‌آموزان اهل موسیقی بهتر از دیگرانی که اهل موسیقی نبودند و یا در کنار درس مدرسه خود را در علوم طبیعی تقویت می‌کردند، می‌توانستند لغات را به یاد بیاورند.

بر اساس پژوهش انستیتوی تحقیقات اقتصادی فوق‌الذکر تمرین مرتب موسیقیایی همچنین با برخی ویژگی‌های شخصیتی فرد ارتباط پیدا میکند. جوانان ۱۷ ساله اهل موسیقی نه تنها بازر، بلکه صادق از دیگران تر بوده و بیشتر به تحصیلات عالی و ادامه تحصیلات دانشگاهی تمایل نشان می‌دادند که اینها هیچکدام ربطی به وضعیت خانوادگی شان نداشت. دلایل این امتیاز را این پژوهش نشان نمی‌دهد. دلیل آن احتمالاً در این است که آنها چون در سن هشت سالگی در مدرسه صادق‌تر، علاقمندتر و بهتر بودند و والدین آنها به دلیل این دلایل آنها را به نواختن موسیقی نیز ترغیب کرده بودند.

اما این بدان معنا نیست که نواختن موسیقی هیچ فایده‌ای در بر ندارد. مسلم آن است که کودکان از این طریق به تمرین توانایی‌هایی می‌پردازند که برای نواختن ضروری است. از جمله آنها با فاصله‌ها آشنا می‌شوند و بین صداهای کوتاه و بلند تمایز قابل می‌شوند.

اکرت آلتن مولر (Eckert Alten Muller) سرپرست انستیتوی فیزیولوژی موسیقی و پزشکی موسیقی آلمان در شهر هانور به این نکته اشاره می‌کند که اشتغال به امر موسیقی چالش بزرگی برای مغز است. هنگام نواختن چند چیز را هم می‌بایست رعایت کرد:

شنوایی، حافظه، حرکات جسمانی، تسلط بر جسم و مراکز مغزی را که می‌بایست احساسات را شکل دهند. به این موارد موضوع نواختن گروهی نیز افزوده می‌شود. به خاطر آنکه یک قطعه، صدای موزون و خوبی داشته باشد، همه نوازندگان می‌بایست همزمان به یکدیگر گوش فراداده و خود را با هم هماهنگ سازند.

حال شاید همه این مسایل فرد را با استعدادتر نکند، لیکن لذت بسیاری در بر دارد.

بخش چهارم

انتخاب موسیقی

« موسیقی هرگز نباید گوش را مورد بی‌احترامی قرار داده بلکه در عین حال باید

لذت بخش و در نتیجه همواره موسیقی بماند» ولفگانگ آمانوس موتسارت

موسیقی کلاسیک

این سؤال خواه ناخواه عنوان می‌شود که چرا برای آموزش، یادگیری، معالجه و خودشناختی در درجه اول از موسیقی کلاسیک استفاده می‌شود؟ چرا موسیقی هائی همچون جاز و راک و انواع دیگر نه؟ وزنه اصلی این اثر به دو دلیل بر موسیقی کلاسیک استوار است: اول آنکه غالب ترایی کنندگان که با کمک از موسیقی به معالجه می‌پردازند و پژوهشگران مغز که بر روی تأثیر موسیقی بر مغز و روان کار کرده‌اند، بر این نظر متفق‌القولند که موسیقی کلاسیک بیشترین تأثیر شفا بخشی و توان ارتقاء را در خودشناختی و رشد شخصیت دارا است.

دو دیگر آن که غالب والدین و معلمین تجربه ناچیزی از شنیدن این موسیقی داشته و به همین میزان آگاهی آنها نیز نسبت به آن اندک است. خوشبختانه ما می‌توانیم آگاهی خود را به این صورت گسترش دهیم که بیاموزیم به این موسیقی آگاهانه تر گوش فرا داده و تأثیر آنرا بر کل شخصیت خود ادراک کنیم. موسیقی کلاسیک راه بسیار مؤثری را جهت دخول به ریشه‌های خلاقیت می‌گشاید، در صورتی که غالب انواع دیگر موسیقی‌ها فاقد این گونه اثر بخشی هستند.

راک (Rock) مثلاً به عنوان یکی از سبک‌های غالب موسیقی در زمان حال قادر نیست ما را به مرحله الهام و ارتباطات معنوی، آنچه که بسیاری آرزوی آن را دارند، رهنمون شود. نغمه‌های التقاتلی و تحریک‌کننده نمی‌توانند این کیفیت را ارائه کنند، زیرا که این‌ها ریتم‌های بدن و روان انسان را مغشوش می‌کنند. برای آنکه بتوان به اعماق تفکرات و نظرات خود راه یابیم می‌بایست خود را تا حد مد‌پیشین تمرکز دهیم تا عملکردهای جسمانی کاهش یابند.

توماس ورنی (Thomas Verny) در اثرش تحت عنوان « زندگی روانی کودکان قبل از تولد» (Das Seelenleben der Ungeborenen) تفاوت انواع موسیقی را پیرامون تأثیر آن‌ها بر جنین تشریح می‌کند. او از پژوهش‌های گزارشگری می‌کند که در آنها میزان عصبانیت جنین‌ها حین پخش انواع موسیقی اندازه‌گیری شده‌اند. این آزمایشات نشان می‌دهند که حتی در مراحل آغازین حاملگی آثار ویوالدی و موتسارت، آهنگ سازان مورد علاقه کودکان به دنیا نیامده هستند. او گزارش می‌کند که « بدون استثناء ضربان قلب کودکان منظم‌تر شد و هنگامی که آثار برجسته این هنرمندان اجرا می‌شدند، کمتر تقلا می‌کردند. در مقابل، آثار بتهوون و برامز و انواع موسیقی راک کودکان را نا آرام می‌کردند. آنها هنگامی که این نوع آهنگ‌ها پخش می‌شدند، شدیداً شروع به تقلا می‌کردند.»

موسیقی از یک سو باید بیشترین تأثیر را برای به جریان انداختن خلاقیت و آرام بخشی دارا بوده و از سوی دیگر تحریک کننده نیز باشد. گئورگی لوزانو (Georgi Lozanov) به این نکته اشاره کرده است که این نوع آرام بخشی تنها در برگزیده قسمتی از فرآیندی است که نیروهای ذخیره مغز را فعال می کند. قسمت دیگر شامل تمرکز و ترغیب می شود. حال این کدام عنصر در موسیقی است که به جمع شدن افکار ما کمک می کند؟ در کنار تغییرات جسمانی همچون کاهش ضربان قلب، تنفس و ارتعاشات مغزی از طریق هماهنگی (هارمونی) موجود در موسیقی کلاسیک، نغمه ها آنطور به هم متصل شده اند که از نظم و وحدانیت ویژه ای برخوردارند. ما حین شنیدن، این احساس نظم را لمس کرده و این بطور ناخودآگاه بر ما تأثیر می گذارد. طبیعی است که هر نوع موسیقی کلاسیک برای هر نوع فعالیت ایده آل نیست و همه موسیقی های کلاسیک نیز مدعی آرام بخشی نیستند.

یک بار خانم جوانی به من گفت هنگام شنیدن موسیقی کلاسیک یادگیری برایش مشکل است؛ این موسیقی چون مهیج است افکار او را پراکنده می کند. هنگامی که من از او پرسیدم از کدام موسیقی استفاده می کند، پاسخ داد: سنفونی هفت بتهوون. این موسیقی با نغمه هایی که غالباً تغییر کرده و نغمه های گوناگون رنگ های گوناگونی دارند به این صورت بیشتر جهت تحریک احساسی مناسب است تا تمرکز روحی.

این کاملاً واضح است که هر نوع موسیقی کلاسیک تأثیر مشابهی نداشته و آگاهی لازم در مورد دوران هایی که آثار موسیقی در آنها بوجود آمده و تأثیرات گوناگونی که آنها بر شما می گذارند به شما می گویند که چگونه شما می توانید آنها را به بهترین وجه برای استفاده خود بکار گیرید.

امروزه موسیقی خوب در انواع سبک ها وجود دارند. موسیقی های جاز خوبی هم وجود دارند که میلیون ها انسان با علاقه به آن گوش می کنند اما ریتم های کوبنده و نامنظم آنها جهت استفاده حین آموزش و تریپی نامناسب هستند. موسیقی های جدید کلاسیک خاصی، همچون *Le scare du printemps* از استراوینسکی (Strawinsky) می توانند برای برخی از شنوندگان دلچسب باشند اما آنها با نغمه های غیر هماهنگ جهت تریپی مورد استفاده قرار نمی گیرند.

خانم هلن بونی (Helen Bonny) می گفت او به این نتیجه رسیده است که موسیقی هندی و شرقی و آفریقایی، با وجود روحانی بودنشان برای ما کمتر از موسیقی کلاسیک جهت تریپی مناسب هستند - به این دلیل ساده که ما از فرهنگ غرب برخورداریم و به نغمه های آنها عادت نکرده ایم. از جانب دیگر پتر هامل (Peter Hamel) در اثرش تحت عنوان «با موسیقی به سوی خویشتن» (*Durch Musik zum Selbst*) اشاره می کند که برخی از موسیقی های شرقی یا آفریقایی نه تنها بر روی کسانی که با آنها رشد کرده اند، حتی برای ما نیز می توانند باعث تجربه های روحانی عمیقی شوند. شاید به همان میزانی که فرهنگ های گوناگون شروع به آمیزش با یکدیگر کرده اند، یک موسیقی جهانشمول نیز پا به عرصه وجود گذارد.» (ص ۱۰۳ - ۱۰۶ متن)

آیا موسیقی راک سنگین واقعا ضرر بخش است؟

بسیاری از هواداران موسیقی راک که در سال های ۶۰ قرن بیست با این موسیقی رشد کرده اند مخالف آن هستند که انواع گوناگون این موسیقی را یک کیسه کرده و همه را منفی قلمداد کنیم. اما نتایج ضرر بخش برخی از موسیقی های راک بر بدن، مغز، احساس ها و روان در تحقیقات زیادی به اثبات رسیده اند. اما انواع دیگری از موسیقی راک هستند که همانند موسیقی بیتل ها، آهنگ های استیوی واندر (Stevie Wonder) و دیگران و آهنگ های ملایم تر آهنگسازان دیگر راک، برای شنوندگان آرام بخش است. اما در عین حال به اثبات رسیده است که موسیقی کلاسیک جهت بهره گیری در آموزش و انکشاف خویش، بخش های گسترده تری از مغز را در بر گرفته و به اعماق بیشتری در روان انسان راه می جوید.

بر اساس نظر لوزانو «قوانین سامان یافته موسیقی کلاسیک تأثیر خود را از طریق فلسفه انسان دوستانه ای که در آن بصورت اشکال دقیق بیان می شوند، بر جای می گذارد. آنها در انسانها پیش نیازهای لازم را جهت تبدیل اغتشاشات و ناهمگونی ها به نظم، هماهنگی، تداوم، منطق، الهام و شادمانی ایجاد می کنند. این قوانین همچنین فراهم آورنده زمینه های روحی جهت گسترش آرامش روانی هستند که در آنجا نیروهای بالقوه ذخیره شده، آزاد شده و مورد استفاده قرار می گیرند.»

در مقابل هواداران و مدافعان موسیقی راک تعداد بیشماری از افراد نیز قرار دارند که - به انضمام غالب والدین جوان - در مورد موسیقی ای که فرزندانشان گوش می کنند اظهار نگرانی کرده اند. به نظر آنها موسیقی هر سال نا آرام تر می شود.

جوانان استدلال می کنند که بیتل ها والدین آنها و جاز اجداد آنها را بر افروخته. اینطور به نظر می رسد که از قرار انسانها در مقابل نغمه های نو در آغاز مقاومت می کنند. در واقع آثار سنگین و متأخر بتهون نیز توسط جامعه آنزمان مورد تأیید قرار نداشت.

گوش ما قادر است تقریباً به هر نوع نغمه نو که کراراً شنیده شود، عادت کند. اما از این نغمه های نو الزاماً خوشمان نمی آید. ما می بایست بیاموزیم مابین نغمه هائی که مورد نفی قرار می گیرند تفاوت قائل شویم. برخی از آنها به این دلیل مورد نفی قرار می گیرند چون به گونه دیگری هستند و برخی دیگر چون به ما صدمه می زنند.

... نسل جوان ما ممکن است بتواند نغمه های کوبنده مدرن گیتار را تحمل کند اما چنانچه به نتایج جدید ترین تحقیقات علمی باور داشته باشیم پی خواهیم برد که برخی از بحران های حاد زمان حاضر حاصل موسیقی حاد و مغشوشی است که همواره در اطراف ما به گوش می رسند و شدت خواهند یافت.

به نظر پزشک استرالیائی، جان دایموند (John Diamond) که در نیویورک به طبابت اشتغال دارد، بسیاری از جوانانی که معتاد به موسیقی راک هستند در جریان یک حرکت معکوس نظام ارزشی قرار دارند. به این ترتیب که آنها آن چیزی را انتخاب می کنند که برایشان ضرر بخش است. او نگران شیوع برخی از انواع موسیقی راک در میان بسیاری از نو جوانان و بزرگسالان جوان است که در آنها انگیزه صدمه زدن به خویش و خودکشی بوجود می آورد. لاورل کیز (Laurel Keyes) در کتابش تحت عنوان (Toning) به شرح بیشتر این موضوع می پردازد: « هنگامی که جسم تحت تنش دائمی قرار داشته باشد می تواند همراه ترشح دائمی ماده آدرنالین (Adrenalin) در بدن، همانند مواردی که ماده مخدر استفاده می شوند، منجر به اعتیاد شده و وابستگی به آن به وجود آید.» (ص ۱۱۲ - ۱۱۴ متن)

نویسنده کتاب، خانم مریت در بخش دیگری که در زیر آمده به توضیح و تحلیل پیدایش انواع سبک های موسیقی هائی که در دهه های اخیر پدید آمده اند می پردازد. از آنجا که هیچ پدیده ای بدون وجود ضرورتی در هستی بوجود نمی آید، سبک های گوناگون موسیقی نیز حاصل شرایط مادی و روحی سازندگان اصلی آنها است. برخی از این سبک های مضر موسیقی، به ویژه آنهایی که توسط سیاهپوستان آمریکائی ساخته شده اند حاصل سرخوردگی و طرد شدید و بیکاری و ناامیدی آنها در آمریکا است.^۴

« من زمانی که در یک دبیرستان به آموزش زبان اسپانیائی اشتغال داشتم و از سیستم لوزانو که مبتنی بر ایجاد آرامش با موسیقی است استفاده می کردم، متوجه شدم که دانش آموزان هر روز که ساعت هشت صبح به مدرسه می آمدند احساس خستگی می کردند. من از آنها سؤال کردم که صبحانه چه چیز خورده اند؟ غالباً صبحانه سالمی خورده بودند. من از آنها پرسیدم به چه موسیقی ای صبح گوش می کنند؟ بسیاری یک نوع خاص موسیقی Heavy Metal Rockbands را نام بردند. من به آنها توصیه کردم موسیقی کلاسیک گوش کرده و توجه کنند که آیا انرژی آنها بیشتر نمی شود؟ دانش آموزانی که به این توصیه عمل کرده بودند واقعا احساس می کردند که حال خوبی دارند.

تحقیقات زیادی پیرامون تأثیر موسیقی های گوناگون بر روی انسان ها، حیوانات و حتی گیاهان انجام گرفته و با هم مورد مقایسه قرار گرفته اند. در این بین، این موضوع مورد تأیید عموم قرار گرفته که گیاهان نسبت به موسیقی کلاسیک عکس العمل مثبت نشان می دهند.

خانم دوروتی رتالاک (Dorothy Retallack) یک موسیقی دان حرفه ای است که یک سری آزمایش موسیقائی با گیاهان انجام داده است. در کالج تمپل بیول (Temple Buell College) واقع در ایالت کلورادو او در سال ۱۹۷۰ رشد گیاهانی را مورد مقایسه قرار داد که برخی تحت نوای موسیقی کلاسیک و برخی دیگر تحت نوای موسیقی ای تحت عنوان روک اسیدی (Acid Rock Musik) قرار گرفته بودند. او گیاهان کدو، ذرت، گل اطلسی، گل آهار و نرگس شاعر را برای اینکار انتخاب کرده و به این نتیجه رسید که گیاهانی که تحت نوای راک سنگین قرار داشتند، هنگام رشد شروع به دور شدن از سوی بلندگوها کردند. به نظر می

رسید که آنها نیازمند آب بیشتری بودند و پس از گذشت روز شانزدهم تمامی گیاهان نرگس شاعر پژمرده شدند.

خانم رتالاک از آزمایشی با بوته کدو گزارش می‌کند: «بوته‌های کدو در فضایی که موسیقی کلاسیک در آن نواخته می‌شد به سوی بلندگوها رشد کرده و شروع به پیچیدن به دور بلندگوها کرده بودند، در حال که بوته‌هایی که در فضای موسیقی راک قرار داشتند برخلاف جهت بلندگوها رشد کرده و به نظر می‌رسید که آنها می‌خواستند از دیوار بالا روند. طعنه‌آمیز این بود که گیاهان عاشق موسیقی کلاسیک - سنتی هندی راوی شانکار (Ravi Shankar) بودند. این یکی از موسیقی‌های مورد علاقه جوانان امروز نیز هست. علاقه گیاهان به این موسیقی به حدی بود که آنها کاملاً به دور بلندگو پیچیده بودند. گویی که گیاهان فاقد پیش‌دوری فرهنگی هستند.

یک تحقیق جدید در مورد موش‌ها و عکس‌العمل عصبی آنها در قبال ریتم‌های گوناگون موسیقی نشان داد که نغمه‌های ناهماهنگ و ناخوشایند مانع از یادگیری شده و بافت‌های مغزی را تغییر شکل می‌دهند. گوازی شرکنبرگ (Gevasia M. Schreckenber) کارشناس بیولوژی اعصاب از کالج (Georgien Court College) و هاروی بیرد (Harvey H. Bird) فیزیکی‌دان از دانشگاه (Fairleigh Dickinson University) این ادعای منتقدان موسیقی راک را در مورد صدمات آن به مغز شنیده بودند و به این خاطر همت به انجام این آزمایش گماردند.

در مقاله‌ای که در آوریل سال ۱۹۸۸ در نشریه (Insight) توسط خانم رتالاک انتشار یافت گزارشی پیرامون آزمایشی در مورد «موش‌هایی که روز و شب تحت صدای بدون وقفه ترومپت قرار داشتند» آمده و نتیجه این بود که «آنها نه تنها در قیاس با موش‌های دیگر مشکل یادگیری و راندمان حافظه داشتند بلکه در مغز آنها تغییرات ساختاری نیز به وجود آمده بود. اعصاب مغز آنها نشانگر علائم استهلاک ناشی از فشار روحی بود.»

موش‌هایی که تحت صدای ترومپت قرار داشتند در قیاس با گروه دیگری تحت موسیقی اشتراوس، پس از گذشت هشت هفته با مشکل بیشتری جهت راه‌یابی به سوی آنجایی که غذا قرار داشت، روبرو بودند. پس از یک استراحت سه هفته‌ای این موش‌ها دیگر قادر به یافتن راه به سوی غذا نبودند در حالی‌که گروه دیگر به سادگی قادر به این کار بود.

هنگامی که شرکنبرگ مغز موش‌های تحت صدای ترومپت را مورد آزمایش قرار داد متوجه رشد غیر معمول اعصاب در بخش هیپوکامپوز Hippocampus مغز آنها شد. گفته می‌شود این بخش مغز اختصاص به توجه، یادگیری و حافظه دارد. نامبرده ضمناً مقدار زیادی از ماده (Boten-RNA) را پیدا کرد. این ماده یک ترکیب شیمیایی است و وظیفه ضبط خاطرات را دارد. . .

. . . فشار عصبی موزیک مضر نه تنها عواقبی چون از دست دادن انرژی در بردارد بلکه موجب منفی‌گرایی، ناامیدی، افسردگی، گوشه‌گیری و رفتار عصبی و در مجموع باعث از دست دادن جهت‌یابی و پربیشان‌خاطری نیز می‌شود. فشار عصبی موجب بروز پدیده‌ای در بدن انسان می‌شود که به آن Switching می‌گویند و در جریان این امر تعادل قسمت راست و چپ مغز به هم می‌خورد. قسمت چپ مغز نقش برتری به عهده گرفته و آثار آن خود را در مشکلات ظریفی در زمینه ادراک و حوزه‌های دیگر فشار عصبی نشان می‌دهد. مغز ما به ساختار الگوهای عصبی ساده تری رجعت کرده و قسمت تحتانی مغز ما، یعنی بخش حیوانی مغز، نقش کنترل را به عهده می‌گیرد. تکرار ضربات مکانیکی که مرتباً در گوش ما طنین می‌افکنند، باعث فعال شدن بیش از همه قسمت انگیزه‌ای مغز ما که به اعمال تکراری و عادت‌ها اختصاص دارند، می‌شوند.

در این نوع موسیقی غالباً از کاهش احساس می‌توان سراغ گرفت و در نتیجه قدرت شفابخشی در آن وجود ندارد. این موسیقی قادر به نفوذ در حوزه‌هایی که با تحریک احساس عمل می‌کنند، نیست. در نتیجه الگوی فکری کودکان بهم ریخته، آنها مرتکب اشتباهات بیشتری شده و پربیشان‌دشوار می‌شود راه به سوی خلاقیت گشایند. اندیشه آنها حالت ماشینی‌های روبات پیدا کرده و بازدهی آنها در مدرسه کاهش پیدا می‌کند.

ما در قبال اعتیاد فرزندانمان به موسیقی راک چکار می‌توانیم انجام دهیم؟ . . . در صورت منع آنها از شنیدن موسیقی ای که به آن علاقه دارند آنها مقاومت کرده و دیوار غیر قابل عبوری بین آنها و شما ایجاد می‌شود. من آموخته‌ام که بهترین کار اینست که در صورت آشنا کردن آنها با موسیقی کلاسیک به آنها در راه شناخت زیبایی و تأثیر موسیقی کلاسیک کمک می‌کنیم. . . .

هنگامی که کودکان هیچگاه نتوانسته‌اند قادر به احساس اغناء توسط موسیقی کلاسیک شوند، آنها چگونه می‌توانند آنها را آموخته و جهت تقویت رشد خود بکار گیرند؟ جیمز گیلوی (Games Galway) یکی از بهترین نوازندگان فلوت جهان یک بار گفت: «در تمام دوران تحصیل در دانشگاه‌ها و مراکز موسیقی و حین کار با ارکسترهای بزرگ، موسیقی ای که من در خانه شنیدم بیش از همه در زندگی و معرفیت من اثر بخش بود.» (قسمت هائی از ص ۱۱۲ - ۱۲۰ متن)

بخش پنجم

پیرامون موسیقی ایرانی (از مترجم)

این نوشتار قصد بررسی موسیقی ایرانی از نظر فنی و همچنین تأثیری که از موسیقی کشورهای دیگر پذیرفته و یا بر آنها گذاشته و غیرو را ندارد. در این زمینه‌ها علاوه بر آثار آشنا در ایران اثر دیگری نیز بسیار روشنگرانه است که در خارج از کشور انتشار یافته.^۵

دو دیگر آنکه نگارنده بدون تخصص ویژه در زمینه فن موسیقی ولی شیفته آن، برداشت‌ها و نظرات خویش را در مورد موسیقی ایرانی عنوان می‌کند و از آغاز معتقد است که نه همه آنها می‌توانند کامل باشند و نه حتماً صحیح.

آنچه که در رابطه با هدف نوشتار نیازمند توضیح و گفتمان پیرامون آن است اینکه آیا موسیقی کلاسیک غربی می‌تواند و باید برای ما در زمینه یادگیری و درمان مورد استفاده قرار گیرد و اینکه آیا این موسیقی می‌تواند به همان میزان که در غرب ره آورد دارد در جامعه ما نیز عملکرد داشته باشد؟

در مورد اینکه این کار حتماً باید عملی شود، با نقشی که موسیقی به عهده دارد و نقل قول از موتسارت مینی بر اینکه موسیقی در هر حال می‌بایست دلیلی باشد، مغایرت دارد، ضمن اینکه خانم مریت نیز اذعان می‌کند که برای هر فرهنگی موسیقی همان حوزه دلیلی است. البته این بیان به معنای پرهیز از تحول در موسیقی ایرانی و بهره‌گیری از موسیقی کشورهای دیگر نیست، به ویژه آن که در سال‌های اخیر با گسترش روزافزون ارتباطات خوشبختانه سنتزهای نوین و دلیلی از موسیقی حوزه‌های فرهنگی ابداع شده‌اند. چنانچه موسیقی غربی و یا هر جای دیگر برای برخی از ما دلیلی باشد ما نه تنها هیچ دلیلی جهت منع آن نداریم بلکه بالعکس باید آنرا به عنوان ارمغانی جهانی به ویژه در دوران جهانی شدن جهت تحول و ارتقاء فرهنگی و نزدیکی فهم فرهنگ‌ها ارج نهیم و هر قطعه موسیقی را به عنوان پنجره جدیدی به سوی انکشاف، بازگویی و نمایانگری واقعیت یا واقعیت‌هایی از درون و بیرون انسان قلمداد کرد.

اکنون موسیقی کلاسیک غربی ابعاد و انواع گسترده‌ای پیدا کرده و به سختی می‌توان مرزهای آنرا تعریف کرد. آنچه که غالباً به عنوان موسیقی کلاسیک غربی شناخته می‌شود، همانگونه که خانم مریت نیز بدان اذعان دارد، از کلیسا آغازین گرفته. اما امروزه انواع گوناگون موسیقی در غرب می‌شناسیم که منشأ کلیسایی نداشته و در عین حال کلاسیک به شمار می‌آیند. ضمن این که اگر غرب را به اروپا و آمریکا محدود کنیم، در این حوزه‌ها نیز موسیقی کلاسیک فرهنگ‌های مختلف از یکدیگر متمایز می‌شوند. به عنوان نمونه موسیقی کلاسیک اسپانیا که مانند موسیقی ما غالباً با آواز همراه است را نمی‌توان کلاسیک ندانست و موسیقی جاز که در آفریقا پا به عرصه وجود گذارده و شروع به رشد کرده اما در غرب تکامل زیادی پیدا کرده و بشمارند کسانی که برایشان این موسیقی نیز کلاسیک به حساب می‌آید.

حال موسیقی ایرانی از قدیم‌الایام با موسیقی هندی و یونانی قرابت زیاد داشته و موسیقی عربی و ترکی نیز به مقدار زیاد از موسیقی ایرانی تأثیر پذیرفته‌اند. چنانچه ما جامعه را همانند موجود زنده تصور کنیم، مگر امکان دارد که جامعه متحول شده و با فرهنگ‌های دیگر به آمیزش بپردازد اما موسیقی آن دست نخورده باقی بماند؟ از این رو با توجه به گسترش فن آوری و هزینه فراوانی که در غرب در زمینه موسیقی مصروف می‌شود، موسیقی ایرانی نیز طبعاً از تأثیر آن بی‌بهره نخواهد ماند.

آنچه شاید با اطمینان بتوان گفت این نکته است که میزان کاربرد موسیقی کلاسیک غربی در بین اقشار مختلف جامعه ما متناسب با رشد فرهنگی آنها و جوی که افراد در آن رشد می کنند، گوناگون است.

در مجموع، همگونی در بین اقشار و طبقات مردم در جوامع غربی بسیار بیشتر از جوامعی چون ایران است. به این دلیل هر نوع برنامه هنری، گروه بیشتری از افراد را در قیاس با کشورهای ایران به خود جذب می کند. به عبارت دیگر کار هنرمند و روانشناس جهت بهره گیری از هنر در شفابخشی در ایران و جوامع مشابه به مراتب از همکارانشان در غرب دشوارتر است. دیگر آنکه به دلیل فقر اقتصادی در میهن ما بسیاری از مردم حتی قادر به فرستادن فرزندان خود به مدرسه نبوده و در مدارس نیز کمتر به امر موسیقی توجه می شود، در نهایت توجه به موسیقی در درجه اول به امری خصوصی در خانواده ها خلاصه می شود.

به این ترتیب و با توجه به تاریخ این سرزمین و حاکمیت صدها و بلکه هزاران سال استبداد، رشد موسیقی در جوامعی چون ایران کمتر می تواند از یک روند رشد طبیعی و قانونمند برخوردار شده و مانند همه امور دیگر، تحول در آن تبدیل به امری اتفاقی و اقبال ملی می شود. اما تجربیات پس از انقلاب نشان دادند که هرگونه تحول فرهنگی در همه زمینه ها و از جمله هنر اثر می گذارد. بر اساس بینش کلیت گرایانه می توان گفت که چنانچه هنر در جامعه ای بدون تحول بماند باید قطعاً نتیجه گرفت که در آن جامعه از تحول در هیچ زمینه ای خبری نیست. به این ترتیب رابطه عکس این موضوع را می توان نتیجه گرفت که موسیقی امری ضروری و حیاتی در زندگی انسان است.

به هر حال در جو های فرهنگی بسته قابل فهم می شود که آواز خوانان زن که علاوه بر همه محدودیت ها در فرهنگ بسته، درگیر با جو تحجر فرهنگی در خانواده و اجتماع نیز هستند، اساساً آثارشان از حزن بیشتری برخوردار بوده، نغمه ها و متون اشعار غالباً بیانگر محرومیت ها و آرزوهای بر باد رفته و غیر قابل دسترسی است.

از سوی دیگر آثار معروف موسیقی غربی همگی حاصل دوران پس از روشنگری در اروپا هستند، دورانی که ما هنوز هم در آغاز آن راه قرار داریم.

حال اینکه آیا این موسیقی و یا چه نوعی از آن می تواند از همان اثربخشی موسیقی کلاسیک در غرب، در یادگیری و روان درمانی ما برخوردار باشد، می بایست مورد تحقیق اهل فن قرار گیرد. آنچه که می توان حدس زد این که چون این موسیقی به هر حال بیانگر غم و سرخوردگی نهادینه دیرینه و کنونی در ما است، برای حفظ تعادل روانی فردی و جمعی ما مفید بوده و فضائی را ایجاد می کند که ما می توانیم با کمک آن احساس های درونی خود را بیرون بریزیم و این ره آورد نیز به اندازه کافی از اهمیت برخوردار است.

در قسمت های قبل در برگردان متن از خانم مریت، نقل قولی آورده شد بر این مضمون که موسیقی محزون نقش خروج چرک از زخم را به عهده دارد. صاحب اثر، خانم مریت نیز به این موضوع نیز اشاره کرده است که موسیقی نباید همواره شادی آفرین باشد. به باور نگارنده این سطور، اشکال موسیقی غیر کلاسیک و پاپ غربی احتمالاً در این است که همواره در صدد نشان دادن مصنوعی چهره ای همواره شاد از زندگی در راستای نیاز صنعت در مصرف نامحدود و رشد اقتصادی و بدست آوردن خوشبختی از طریق خرید کالا و عشق های کم عمق است، در حالی که همه امور زندگی شاد نبوده و همه چیز را با پول نمی توان خرید و غم نیز وجه بارزی در زندگی انسان، به ویژه در دوران بیماری و مصیبت و کهولت و شرایط نا امن اجتماعی و سیاسی است، اموری که جزء لاینفک زندگی انسان ها هستند. به این خاطر مصنوعی بودن این شادی را می توان در این آثار احساس کرد. علت آنکه در جامعه سرمایه داری صنعتی کهنسالان به انزوا کشیده می شوند به این علت است که آنها نه نیروی کار دارند و نه قدرت مصرف کالا و به این خاطر توجه به نیاز آنها چنان که باید پول ساز نیست.

از جانب دیگر در شرایط سرکوب ممتد و غمگینی و شرایط ناامید کننده برای اقشار فقیر و بیکار، همپای تلاش جهت فرار مصنوعی از لمس واقعیت که در مواردی انگیزه خود کشی را در انسان زنده می کند، در مفهومی عام تر نظام ارزشی انسان معکوس شده و در خدمت ضربه زدن به خود قرار می گیرد. این موضوع همپای نقشی که برای موسیقی پاپ بر شمردیم یکی از زمینه های اصلی پیدایش برخی از سبک های نوین در موسیقی نا سالمی است که غالباً توسط جوانان سیاهپوست آمریکائی ساخته شده و به ویژه در بین جوانان بیکار سفید پوست نیز رونق یافته و می یابند. سبک هایی که در آن فحاشی و زیر پا گذاردن تمامی اصول موسیقی

نیز، رنگ هنر به خود می‌گیرد. در عین حال اگر این موسیقی از یک حقانیت حداقل برخوردار نبود، مسلماً قادر به باز کردن فضائی برای خود در کنار موسیقی پاپ و حتی کلاسیک نمی‌شد.

نکته مهم در اینجا اینست که تحقیقات علمی، ناسالم بودن این نوع موسیقی را به اثبات رسانیده و همانگونه که خانم مریت به آن اشاره کرده، ما بدون طعن و لعن این موسیقی، باید خود و فرزندان را به تفکر و تحلیل زمینه‌های پیدایش آن‌ها عادت داده و با آگاهی به نقش جامعه‌شناسی و روانشناسی این سبک‌ها، مانع از اعتیاد به آنها شویم. در این صورت است که موسیقی نه امری انتزاعی بلکه جزئی از ابزار و لوازمات ضروری یک زندگی پویا شده، بدون اینکه مانع از توجه کنجکاوانه خود و به ویژه جوانان به تازه‌های فرهنگی شویم. می‌دانیم که در جریان اولوسیون هر نو آوری و ره آوردی حتماً مثبت نیست ولی نکته مهم و اساسی در اینجا است که بدانیم در بطن هرگونه پیدایش ضرورتی نهفته است و همه پدیده‌ها در یک کلیت غیر قابل تفکیک با یکدیگر در ارتباطند.

در اینجا به توضیحاتی در مورد موسیقی ایرانی می‌پردازیم. از یک سو موسیقی ایرانی از یک سابقه بسیار طولانی برخوردار است و از سوی دیگر شاهدیم که با وجود حملات بیشمار اقوام بیگانه به ایران نه تنها موسیقی در جامعه ما از بین نرفته بلکه بسیاری از این اقوام بیگانه به مرور به موسیقی ایرانی دل بسته و به رشد آن همت گمارده‌اند. از جمله پس از ورود اسلام به ایران، ایرانیان در بارور کردن موسیقی کشور‌های اسلامی دیگر نقش بسیار برجسته‌ای داشته‌اند.

به این ترتیب ادامه حیات و رشد موسیقی در ایران می‌بایست از منابع فرهنگی چندی تغذیه شده باشد که در جریان تحول تاریخی این سرزمین هر یک نقش ایفا کرده و سنتز آنها مبنای هویت فرهنگی ما را تشکیل می‌دهند.

به این دلایل، به باور راقم این سطور حتی زمانی که در مورد هنر نیز می‌اندیشیم، ما می‌بایست به پی‌جویی و تعریف هویت فرهنگی بپردازیم تا از این طریق بتوانیم خود را با ریشه‌های فرهنگ و هویت تاریخی خود پیوند دهیم. البته از زمان انقلاب ما شاهد این تلاش عمیق در ایران هستیم.

در قبال این سؤال که پس مبنای کلی هویت فرهنگی ایرانیان را در کدام جریان فرهنگی می‌توان مشاهده کرد، نظر مجمل نگارنده بر اساس تلاش‌های فرهنگی پیش و بعد از انقلاب آن است که این جریان عرفان ایرانی است (که آن را نباید با تصوف یکی دانست، لیکن نه تنها غالب محققین غربی، بلکه هنوز هم حتی برخی از اساتید موسیقی ایرانی که معروفیت آنها صرفاً مدیون عرفان است، متأسفانه دچار این سوء تفاهم هستند). عرفان ایرانی بطور مجمل سنتزی است از تمام جریان‌های فرهنگی و مذهبی و غیر مذهبی در خارج و داخل این سرزمین در قبل و پس از ورود اسلام به ایران و سیر اولوسیون ویژه جامعه ایرانی، به انضمام همه جنبش‌های اجتماعی آن. ویژگی و عصاره این جریان فرهنگی و فلسفی، همانند همه جریان‌های عرفانی در فرهنگ‌های دیگر، درگیری اش با ایستائی و ارائه یک معنویت پویا برای هر عصری متناسب با رشد فرهنگی اش بوده و هست. در یک معنای کلی هدف عرفان رهائی فرهنگ است از هر نوع تحجر. به باور نگارنده و برخلاف تصور بسیاری این موضوع را می‌توان اثبات کرد که منشاء پیدایش علم و همچنین مذاهب در آغاز امر عرفان بوده و هنوز هم فعال است. از آنجا که اصطلاح عرفان در زبان فارسی و عربی به معنای شناخت است، عرفان منهای شاخ و برگ‌هایی که بر آن افزوده‌اند، رفیق شفیق علم است ولی تنها ابزاری است که شناخت‌های علمی را وارد حوزه احساس کرده و به خشونت زدائی از علم نیز کمک می‌کند. اما عرفان در فرهنگ‌های مختلف و متناسب با تاریخ و گذشته آنجا راه‌های گوناگون در پیش گرفته و به این دلیل ما با وجوه گوناگونی از عرفان در جهان روبروئیم. ضمناً این حقیقت و تلاش‌های مشابه همان مشترکاتی است که مذاهب را در دوران اخیر به یکدیگر نزدیک می‌کند.

از این دیدگاه دلایل پیدایش موسیقی دانان بزرگ ایرانی بعد از اسلام که همگی مذهبی هم بوده‌اند روشن می‌شود. معروف‌ترین آنها از جمله عبارتند از منصور بن جعفر زلزال، ابونصر فارابی، صفی‌الدین ارموی، عبدالباقی مراغی و ابوعلی سینا.^۶

ضمن اینکه گفته می‌شود، به دلیل مخالفت خشک اندیشان بوده که بزرگان موسیقی ما به ثبت کتبی آثار و اندیشه‌های خود در زمینه موسیقی نپرداخته‌اند.

چنانچه نیک بنگریم، نحوه و میزان مذهبی بودن و آثار و منش فرهنگی و هنری ایرانیان را با عرفان در هر عصری به مراتب بهتر می توان ادراک کرد. ویژگی غالب عرفای ایرانی این که با تاجر و تزویر و ریا بدون هرگونه تردیدی در ستیز بوده اند. به این دلایل نیز هست که ایرانیان به آثار عرفای ایرانی عشق می ورزند و زیر بنای موسیقی کلاسیک و یا سنتی ما عرفان ایرانی است.

تذکره دیگر آنکه چنانچه تصوف در عصر خاصی نقش مثبتی در راه آغاز حرکت مجدد فرهنگی در ایران ایفا کرد لیکن به مرور و پس از چند قرن، خود تا جایی به انحراف رفت که عرفا ناچار از فاصله گرفتن شفاف از آن شدند. آثار حافظ و سعدی و مولوی مملو از این فاصله گرفتن ها است. از این رو نه منصفانه و نه منطقی است که در زمان حال تصوف و عرفان را در یک کاسه کرده و همه را یکجا مورد بی مهری قرار دهیم. اینکار به دلایل متقن از یکسو با منش علمی ناسازگار است، از سوی دیگر فهم تحولات فرهنگی و جنبش های سیاسی و فرهنگی ایران را برای ما حتی در زمان حال دشوار می کند.

تسبیح و خرقة لذت مستی نبخشدت همت درین عمل، طلب از می فروش کن (حافظ)

عنوان کردن این توضیح مختصر جهت ادراک زیربنای فرهنگ موسیقی ایرانی نیز به باور من حیاتی است و بدون عنایت به عرفان، این ادراک و همچنین جامعه شناختی ایران در یک مجموعه بی تناقض سخت با مشکل مواجه است و نارسا. (منظور نظر تقصیلی نگارنده پیرامون عرفان و خطوط فاصل آن با تصوف در اثر دیگری آمده است.)

هنگام تعمق در موسیقی ایرانی متوجه می شویم که بدون در نظر گرفتن عرفان، این موسیقی به دلایل زیر از محتوا و شکل تهی می شود. کارشناسان بر این نظرند که موسیقی کلاسیک ایرانی همواره از قدیم با آواز همراه بوده و آواز ایفا کننده نقش اصلی در آن است. مهم ترین آثار عرفانی ما نیز به زبان شعر بوده و بهترین آثار موسیقی کلاسیک ما با کمک از اشعار عرفانی غنی ساخته شده اند، امری که فرهنگ غرب فاقد آنست. از این دیدگاه مبانی ایجاد و تکامل نغمه ها و سبک ها و ریتم های موسیقی ایرانی را در درون ادبیات شعری نیز باید جستجو کرده و شعر را جزئی از موسیقی ایرانی قلمداد کنیم.

نکته بسیار پر اهمیتی که در رویکرد با شعر در قیاس با نوشتار باید به آن توجه داشت اینست که شعر از یک ریتم و آهنگ برخوردار است. به عبارت دیگر شعر یک متن موسیقائی است و براساس شناختی که در بخش های قبل در مورد ساختار مغز پیدا کردیم، شعر همزمان هم با حوزه های احساسی و هم با حوزه های منطقی مغز، یا به عبارت دیگر با کلیت انسان و خویشتن اصیل وی ارتباط پیدا کرده و نفوذ در حوزه هائی از خاطرات انسان می کند که در آنها اساسا بر روی گفتمان و منطق بسته است. اما موضوعات اشعار عرفانی از يك سو مطالبی عقلی و منطقی و فلسفی هستند و از سوی دیگر وزن شعر دريچه های احساسی را می گشایند.

خوبست به این موضوع دقت کنیم که هنگام شنیدن یک شعر ما به سادگی موضوع آنرا قبول می کنیم و منطق ما کمتر در صدد جبهه گیری در مقابل آن بر می آید. آیا دقت کرده ایم که بسیاری از حکمت های فلسفی را به صورت شعر سریع تر در حافظه ضبط می کنیم؟ اینها همه مؤید نظر خانم مریت و تحقیقات علمی است که با دخالت دادن احساس، یادگیری بهتر و سریع تر انجام می پذیرد. اما چنانچه همان موضوع شعر را بخواهیم به صورت گفتار بیان کنیم، جهت قبولاندن آن به شنونده می بایست مدتها به توضیح و استدلال منطقی آن پرداخت. حافظ این موضوع را اینگونه شرح می دهد:

در حریم عشق نتوان زد دم از گفت و شنود زآنکه آنجا جمله اعضا چشم باید بود و گوش

با این توضیح غنای موسیقی ایرانی که اشعار عرفانی مبانی آنرا تشکیل می دهند، در قیاس با موسیقی کلاسیک غربی در آن است که موسیقی کلاسیک غربی پیام و صحبت خود را تنها از طریق نغمه ها و ریتم های موسیقائی عنوان می کند. صرفنظر از این که فهم این پیام ها برای کسانی که به هر دلیلی توان موسیقائی در آنها ضعیف است، بسیار سخت و دشوار است، از چنان غنای فرهنگی و فلسفی برخوردار نیستند.

به این دلیل طرفداران موسیقی کلاسیک غربی در میان مردم عادی غرب هم بسیار اندک بوده و بیشتر منحصر به معدودی از روشنفکران می شود. اما بر خلاف آن، موسیقی کلاسیک ایرانی در بین اقشار بی سواد جامعه ما نیز هوادار دارد، زیرا فردی هم که قدرت درک پیام موسیقائی اثر را نداشته باشد از طریق

موضوع شعر، معنای آن پیام را دریافت کرده و با این عمل قلب خود را برای ادراک نغمه ها و ریتم ها نیز باز می کند. بر این اساس نگارنده بر این باور است که موسیقی کلاسیک ایرانی بهتر قادر به گفتن با کلیت انسان است، و این توانی است که موسیقی کلاسیک غربی فاقد آنست. شاید خواننده نیز به این موضوع توجه کرده باشد که هنگامی که موسیقی کلاسیک غربی به صورت اپرا با شعر آمیخته می شود، غالب اشعار آن برای ما ایرانیان سطح نازلی دارند.

اما این گفتار به این معنا نیست که موسیقی کلاسیک و غیر کلاسیک فعلی ما با تکنیک و گوناگونی موسیقی غربی قابل قیاس است زیرا که در صورت قیاس نسبت به موسیقی ایرانی ستم روا داشته ایم. این ستم به این خاطر است که موسیقی غربی اساساً پس از دوران روشنگری و در محیطی دموکرات و باز و پویا همراه امکانات مالی وسیع برای هنرمندان قوام پیدا کرده، در حالی که موسیقی ایرانی با پیکری مجروح و افسرده در بسیاری از دوران ها زیر چکمه انواع استبداد های سیاسی و فرهنگی و سنت های پوچ فارغ از هرگونه تأمینی، خود را به این روز رسانیده و در عین حال در کنار زبان فارسی، عرفان ایرانی و موسیقی ملهم از آن و اشعار عرفانی در حفظ هویت فرهنگی این سرزمین نقش بارزی ایفا کرده است. به این ترتیب ما متوجه می شویم که در واقع موسیقی ایرانی در این دوره ها معجزه کرده و ملجاء شفیقی برای یاس ها و خفت ها و سرکوب ها و البته شادی های اندک این قوم بوده و هست. این معجزه از سوئی حاصل استقبال مردم از این موسیقی فراگیر است و دودیکر حاصل اندیشه و منش عرفانی اساتید موسیقی است که با عشق سختی ها را به جان خریده و حافظ آنرا به اینصورت بیان کرده است:

چو عاشق می شدم گفتم که بردم گوهر مقصود ندانستم که این دریا چه موج خون فشان دارد

نگارنده در ادبیات غربی تا کنون به بیانی با این مضمون در مورد عشق برخورد نکرده و این شعر به تنهایی بیانگر تاریخ پر مصیبت ما در زمینه تحقق خویش انسان ها در مشرق زمین است.

بد نیست اشاره کوتاهی به این نکته نیز کنیم که حتی موضوعات و مفاهیمی که در آهنگ ها و ترانه های ساده ایرانی توسط آهنگسازان معمولی ما انتخاب می شوند از موضوعات و مفاهیمی که در ترانه های غربی که با مخرج زیاد و در هنرکده های موسیقی ساخته می شوند، به مراتب غنی تر و ادبی تر هستند.

حال جهت رفع تناقضات در این بیان، مبنی بر اینکه از سوئی مقایسه بین موسیقی کلاسیک غربی و ایرانی ستم به موسیقی ایرانی است و از سوی دیگر توان و کلیت گرائی موسیقی ایرانی بر موسیقی غرب ارجحیت دارد، باید گفت که وقتی صحبت از توان می کنیم به معنای آن نیست که این توان حالت فعلیت پیدا کرده. این سخن به این معنا است که زمینه های رشد موسیقی ایرانی بسیار زیاد است که بی استفاده مانده اند. به نظر نگارنده و با توجه به علاقمندی و آشنائی بیشتر مردم ما با موسیقی کلاسیک ایرانی، نسبت به استقبال مردم در غرب از موسیقی کلاسیک خودشان این سؤال که آیا این موسیقی می تواند به همان میزان که در غرب ره آورد دارد در جامعه ما نیز عملکرد داشته باشد، بدون تردید مثبت می تواند باشد.

حاصل سخن آنکه موسیقی نه تنها غذای روح و روان و مایه اعتلای انسان است و موسیقی نه موضوعی جنبی در زندگی ما است و نه صرفاً تفننی و نه حتماً باید در همه شرایط و در هر مناسبتی شاد باشد. موسیقی از جمله همانند همه هنرهای دیگر ابزار شناختی است در راه بیان واقعیت هایی که زبان و خامه از بیان آن ها عاجزند، اما واقعیت های انسانی و اجتماعی به نوعی در راستای اولوسیون فرهنگی آن را می سراید. اگر بخواهیم موسیقی کلاسیک ایرانی نیز جهت بالا بردن توان یادگیری و روان درمانی تأثیر بخش باشد همکاری اساتید موسیقی و روانشناسان و همچنین عرفای ایرانی ضروری است و باید در انتخاب آنها برای موارد گوناگون از تحقیقات علمی بهره گرفت. نگارنده به این دلیل توصیه های صاحب اثر را پیرامون انتخاب آثار اساتید غربی برای موارد گوناگون احساسی انسان برای عموم مفید ندانسته و از طرح آنها در این نوشتار پرهیز کرد. طبیعی است که این توصیه ها برای اهل فن قابل استفاده خواهد بود.

همه شب در این امیدم که نسیم صبح گاهی به نوای آشنایان بنوازد آشنا را (حافظ)

منابع

۱ - عنوان و نشانی کتاب به آلمانی:

, ۱۹۹۸ Koesel-Verlag "Merritt Stephanie: „Die heilende Kraft der klassischen Musik

عنوان و نشانی کتاب به انگلیسی:

, "Imagery. Unlocking the Treasure of Your Mind & Merritt Stephanie: “Mind, Musik
۱۹۹۵ Santa Rosa, California, , Aslan Publishing

ns Anne Kathrin: „Migraene bei Kindern“, Uni-edition Berlin, 2006

۲- مصاحبه نشریه آلمانی GEO (۲۰۱۳) با پروفسور هانس دکر- فوگت (Hans Decker-Voigt)*

<http://www.geo.de/GEO/mensch/mdizin/1617.html?p=1>

۳ - Hillecke Thomas K.: „Chronisch, nicht maligner Schmerz“, Uni-edition Berlin
2005

۴- علاقمندان آشنا به زبان آلمانی می توانند در مورد توضیح شرایط اجتماعی و روانی پدید آمدن سبک های
جدید موسیقی راک به اثر زیر مراجعه کنند:

«but I like it, Jugendkultur und Popmusik» ۱۹۹۸ Reclam Verlag ,

۵- «پژوهش در فرهنگ باستانی و شناخت اوستا»، جلد سوم، به کوشش مسعود میرشاهی و دانشگاه
هامبورگ، پاریس ۱۹۹۸، 9-9-9511879-2 ISBN

۶- همانجا ص ۷۰۸

- تذکرات:

- مأخذ غالب آثار ذکر شده در متن اصلی اثر مریت نام برده شده اند. مترجم جهت اختصار در
این نوشتار آنها را نیاورده است.
- نوشته حاضر اول بار در سال ۱۳۶۹ در آلمان انتشار یافت و به مرور هر بار قبل از چاپ
جدید تصحیح و تکمیل شده و در آینده نیز این کار ادامه خواهد یافت.