

دنیای پسا کووید و تغییرات عاطفی ما



همین تازگی پژوهشی در نشریه روان‌شناسی موسیقی منتشر شده است که نشان می‌دهد مردم بسیاری از نقاط جهان برای خلاصی از رنجه‌ها و عواقب دورنشینی و دیگران مسائل کووید-۱۹ به موسیقی روی آورده‌اند (زیو، نائومی و هالندر، رویتال؛ ۲۰۲۱). پژوهش‌گران در این طرح به واسطه پرسش‌نامه‌هایی از جامعه‌ی هدف خود پرسیده‌اند که چه تغییراتی در عادات شنیداری خود داده‌اند و چه استفاده‌ای از موسیقی کرده‌اند. این پرسش هیچ تازه نیست و عملاً پژوهش‌گران زیادی در تاریخ بوده‌اند که از منظرهای مختلفی تأثیر موسیقی را بر عواطف انسانی سنجیده‌اند. به‌راستی این پرسش یک پاسخ ندارد و واقعاً نمی‌توان به‌آسانی و بدون زبان فلسفه پاسخ داد که چرا موسیقی چنین تأثیری بر عواطف دارد!



روانشناسی برای این پرسش بیش از چند پاسخ دارد و رویکردهای مختلف روانشناسان سبب می‌شود تا این موضوع را از منظرهای گوناگون نگاه کنند. صوت‌شناسان و متخصصان آکوستیک هم از منظری دیگر می‌خواهند نشان دهند که فصلت‌های صوت چیست و چطور با نوسان و تنیده شدن هوا، صدا پدیدار می‌شود و چطور این صدا به قالب اصوات موسیقایی درمی‌آید و به چه ترتیب استخوانچه‌های سه‌گانه‌ی گوش میانی در پی این نوسان هوا به واکنش می‌آید... متخصصان عصب‌شناسی و مغز و اعصاب هم پاسخ‌هایی از جنس دیگر دارند و خلاصه این‌که برخی از پاسخ‌های این رشته‌های مختلف با هم مغایر است و برخی‌شان هم با هم سازگاری دارد.



فحلا برایمان روشن است که موسیقی به هر دلیل روان شناختی یا عصب شناختی یا فیزیکی بر روح ما تأثیر می گذارد. بسیاری از کسانی که در پژوهش یادشده شرکت کرده اند، از این موضوع یاد کرده اند که موسیقی در گذر کردن از مسئله ها و چالش های فردی به آنها کمک کرده است. در این بین نکته ای توجه ما را به خود جلب می کند و آن این که آیا کشورهای که بیشتر به موسیقی عادت دارند و موسیقی بخشی از فرهنگ اجتماعی شان را می سازد، از خانه نشینی و دوری از موسیقی اجتماعی آسیب دیده اند یا خیر! و آیا گوش دادن به موسیقی در خلوت برای همه انسان ها مؤثر است یا فقط کسانی که به موسیقی از پیش عادت داشته اند، از موسیقی برای گذر از این بحران بهره جسته اند؟



برای این کار باید تغییر در عادات موسیقی مردم را در نظر گرفت و از این رو آسان نیست که فقط با استدلال و تأمل به چنین پرسش‌هایی پاسخ دهیم، بلکه به پژوهش‌های میدانی نیاز داریم. باوجوداین، چند پژوهش هست که به کمکشان می‌توانیم نتیجه‌هایی محقول بگیریم.

بنا به گفته‌ی خانم زیو، در پژوهش نخستی که یاد کردیم، «بروز همه‌گیری و نخستین شهربندان همه‌مان را غافل‌گیر کرد. این بحران، بحرانی بود که همه‌ی مردم جهان را درگیر کرد و هرکسی ناگزیر بود که به طریقی با اضطراب و هراس‌های ناشی از آن مواجه شود.



در ضمن مشکل تنهایی و دورنشینی هم عواقب خاص خودش را داشت. ما می‌دانیم که آدم‌ها در موقعیت‌های متفاوت از موسیقی استفاده می‌کنند تا به حالات عاطفی خود پاسخ دهند یا این حالت‌ها را تخییر بدهند، از اضطراب خود بکاهند، یا با دیگران احساس نزدیکی کنند. ۵۱ درصد از پرسش‌شوندگان در طرح خانم زیو گفته‌اند که موسیقی به آن‌ها کمک کرده است تا حال خود را جا بیاورند و ۴۹ درصد از آن‌ها هم گفته‌اند که موسیقی سبب شده است تا نیروی کافی برای مقابله با وضعیت نابهنجار فعلی به دست آورند. در ضمن سهم زیادی از آنان هم اشاره کرده‌اند که موسیقی پس‌زمینه‌ای برای انجام فعالیت‌های دیگر، به آن‌ها کمک کرده تا کارهایشان را بهتر انجام دهند.



این احساس شگفت‌آور در نتیجه‌ی رابطه‌ی همبسته‌ی احساس قربابت با دیگران و دلایل گوش دادن به موسیقی حاصل می‌شود. یعنی آدمیزاد، در بسیاری از کشورهای دنیا، برای گوش دادن به موسیقی از منزل بیرون می‌رود و همین دلیل هم سبب می‌شود تا با مردم دمخور شود و از همین رو میان بیرون رفتن از خانه و گوش دادن به موسیقی رابطه‌ی همبستگی فرض می‌کنیم.

به این ترتیب، همین‌که در تنهایی هم به موسیقی گوش بدهیم، عواطفی در جانمان بیدار می‌شود که در دوران زندگی عادی و پیش از کووید-۱۹ در خیابان و در کنار مردم احساس می‌کرده‌ایم.



شاید که همین حالا هم بد نباشد خواندن همین مطلب را
با قطعه‌ی دلخواهتان به پایان ببرید، قطعه‌ای که برای
آفرین بار در کنسرتی در کنار مردم گوش داده‌اید.

