گفت‌وگو با دکتر مجید اخشابی درباره تجربه‌هایش در موسیقی درمانی، اضطراب و صدایی که می‌خواهد مرهم باشد

از استیج تا اتاق درمان

گفت و گو

زهرا کشوری
روزنامه‌نگار

مجید اخشابی، صدایی که با تیتراژهای خاطره‌انگیز در ذهن‌ها ماند، حالا مسیر تازه‌ای را در پیش گرفته؛ مسیری که شاید در ظاهر کم‌سروصداتر باشد، اما می‌گوید که عمق بیشتری دارد. او حالا به دنبال درمان است؛ نه با دارو و نسخه‌های کلاسیک، بلکه با موسیقی، با صدا، با هنر. می‌گوید موسیقی برایش دیگر فقط لذت نیست، نوعی داروست. دارویی که می‌تواند جان آدم‌ها را آرام‌تر کند، احساسات منفی را کم‌رنگ‌تر و حتی به بهبود سلامت روانی و اجتماعی کمک کند. او حالا نسخه‌ای می‌نویسد بر پایه هنر؛ نسخه‌ای که بر خلاف درمان‌های مرسوم، از دل تجربه، آگاهی و دلسوزی بیرون آمده است. در این مسیر تازه، او همچنان می‌سازد، می‌نویسد، می‌خواند، اما هدفش دیگر فقط شنیده شدن نیست؛ حالا به دنبال تأثیر عمیق‌تری‌ست؛ تأثیری از جنس درمان. او را در جمعی از هنرجویانش دیدیم؛ جایی که با هم درباره استرس و اضطراب می‌خواندند و تمرین می‌کردند. این کلمات با تصویری که از اخشابی در ذهن‌مان داشتیم -همیشه آرام، صبور، متین- در نگاه اول جور نبود. همین تضاد باعث شد که یک عصر تابستانی با او که دکترای پژوهش هنر دارد و پسا دکترایش را در حوزه موسیقی درمانی گذرانده، درباره استرس، اضطراب، موسیقی و اینکه چطور هنر می‌تواند مرهمی باشد بر دل آدم‌ها، هم کلام شویم.

شما با تیتراژهای تلویزیونی شناخته شده‌اید، ولی در سال‌های اخیر در این زمینه فعالیت کمی داشته‌اید. بعد هم به سمتی رفتید که کمتر در ایران شناخته شده و جدی گرفته می‌شود؛ موسیقی درمانی یا به قول خودتان «هنردرمانی». چه شد که هنرمندی که در تلویزیون فعالیت زیادی داشت، به یکباره به سمتی رفت که کمتر دیده می‌شود؟

بله، این سؤال چند پاسخ دارد. من در این سال‌ها خیلی به جمع‌آوری دانش و تحصیل اهتمام ورزیدم. دو دوره تحصیلی را پشت سر گذاشتم. البته از سال ۱۳۹۰ درگیر اخذ درجه دکترا بودم. اساساً بخشی از وقتم صرف گذراندن این دوره‌های تحصیلی شد. بعد هم، زمینه‌های علمی و هنری؛ اسمش را نمی‌گذاریم «تضاد» بلکه نوعی منافات با هم دارند که جمع کردن‌شان کار بسیار دشواری است. اگرچه من این کار را کردم و هنوز هم انجام می‌دهم. گفتمان در زمینه علم با گفتمان در حوزه هنر تفاوت زیادی دارد. در هنر باید تبلیغاتی‌تر، سلبریتی‌مآب‌تر، شلوغ‌تر و اساساً توجه‌برانگیزتر عمل کرد. رویکرد اصلی هنر این است. اما در علم، مواجهه با ترس و جهل است؛ در علم، شما با نادانی و ناشناخته‌هایت مواجه می‌شوی و همیشه نگران و محتاط هستی. بنابراین ترجیح می‌دهی مسیرت را در سکوت پیش ببری و وقتی کشف و مکاشفه‌ای رخ داد، آن وقت فریاد بزنی: «یافتم!»

من در این سال‌ها دنبال جمع‌آوری علم، دانش، معرفت و تجربه بودم. موسیقی درمانی دنیای جدیدی برای من گشود. من هم مثل همه انتظار داشتم از موسیقی لذت ببرم، تفریح کنم، شاد شوم و تأثیر بگیرم. اما امروز، موسیقی برای من جنبه دارویی پیدا کرده؛ یعنی می‌تواند همچون یک داروی نجات‌بخش یا حتی سمی عمل کند. وجوه درمانی موسیقی هنوز برای بشر ناشناخته است. انسان هنوز بخش عمده‌ای از این وجوه را کشف نکرده و همه ما در حال اکتشاف هستیم. موسیقی درمانی برای من بسیار جذاب است؛ مطالعاتم، ساخته‌هایم، نوشته‌هایم و تحقیقاتم همه در این حوزه است.

شاید هم برای من این حوزه، آن‌قدر نو و جذاب بوده که دیگر نخواهم خودم را در سال‌های گذشته تکرار کنم. این زندگی یک‌باره است، یک فرصت یک‌باره. نمی‌خواهم مدام از خودم کپی درست کنم، حالا با یک متر یا صد متر ارتفاع بیشتر. این ذاتاً برای من اقناع‌کننده نیست. حتی اگر سراغ موسیقی درمانی هم نمی‌رفتم، دنبال تکرار خودم نبودم. من دوست دارم عرصه‌هایی را تجربه کنم که پیش از این در آنها نزیسته‌ام تا با آنها دست و پنجه نرم کنم.

با این توضیح، همه فعالیت‌های قبلی‌ام ادامه دارد. اجرا می‌کنم، برنامه‌های مختلف در کشور دارم، تولیداتم برقرار است، آهنگ می‌سازم. تنها تفاوت این است که در این سال‌ها تیتراژ سریال نخوانده‌ام.

در دهه ۸۰ و ۹۰ بسیاری معتقد بودند که مجید اخشابی می‌تواند موزیسین بزرگی شود، اما خوانندگی را انتخاب کرد. خودتان هم گفته بودید که روی صحنه بودن برایتان جذاب است. آن آدم چه شد که ناگهان به کاری روی آورد که به قول خودتان کمتر تبلیغاتی است و کمتر دیده می‌شود؟

خب درست است. این عرصه‌ها من را به یک ساحت‌هایی کشانده است که مجبورم در آن عرصه‌ها تلاش کنم. حالا اینکه یک روزی موسیقیدان بزرگی شوم یا خواننده بزرگی شوم را آینده تعیین می‌کند. در این شکی نیست.

هنوز منتظر هستید؟

بله، هنوز منتظرم و برایش بسیار تلاش می‌کنم. به گذشته که نگاه می‌کنم، به هر حال این همه ساخته دارم و آثاری هستند که خدا را شکر یک‌بار مصرف هم نبودند و در هر زمانه‌ای قابلیت استماع و استفاده و تأثیرگذاری دارند. حتی الان که دانشم با آن موقع، یعنی ده سال پیش یا بیست سال پیش، بسیار تفاوت دارد. خیلی وقت‌ها خدا را شکر می‌کنم که آن زمان که نسبت به الان نادان‌تر و ناتوان‌تر بودم، ساخته‌هایم انگار که با دانش امروز من ساخته شده‌اند، یعنی آن کیفیت لازم را دارند و در جنبه‌های موسیقی درمانی واقعاً قابل استفاده هستند. به خاطر همین، من دارم تلاشم را می‌کنم. حالا اینکه در هیاهو نباشم، انتخاب خودم است. دنبال کارهای بسیار عمیق‌تر و زیربنایی‌تر هستم. شما ببینید، می‌توانید مثلاً یک مصاحبه عوام‌پسند داشته باشید که فردا پخش شود و همه ایران ببینند، یا می‌توانید یک مقاله بنویسید، شش ماه درباره‌اش تحقیق کنید، دوهزار یا ۱۰ هزار نفر ببینند ولی آن ماندگار است و خواص می‌بینند و یک اسم و رسم پنهانی برای شما می‌آفرینند. الان انتخابم این است. این عرصه‌ها را طی کرده‌ام.

دیگر به دنبال دیده شدن نیستم. مجید اخشابی باید به حفظ کاراکتر خود و ارتقای خودش اهتمام ورزد. من دارم همین کار را می‌کنم. دنبال اینکه بخواهم هر دقیقه رنگ عوض کنم و جلب توجه کنم و نگاه‌ها را به‌سوی خودم جلب کنم، صرفاً با فضای هنری، واقعاً به‌دنبال آن نیستم. یعنی علم اکنون برایم بسیار مطرح است.

موسیقی درمانی که شما دارید آن را تجربه می‌کنید، در ایران چه جایگاهی دارد؟ چقدر جدی است؟

در مباحث علمی و دانشگاهی جدی است. خدا را شکر تحقیقات زیادی در این زمینه در حال انجام است ولی در جامعه ما، فرض کنید اگر کسی مریض (سرماخوردگی) می‌شود، بدیهی است که دنبال قرص اکتوکلد می‌گردد، نه موسیقی. البته ما هم چنین انتظاری نداریم.

چه انتظاری از موسیقی درمانی دارید؟

انتظارم این است که برای درمان بسیاری از اختلالات روان‌شناختی از موسیقی استفاده شود که در حال انجام است. یعنی اهل علم، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و اساساً اطبا، به این روش درمانی پی برده‌اند و دارند استفاده می‌کنند. ما هم مسئولیت‌مان تولید محتوا و منابع دست‌اول است. سختی کار ما این است.

شما می‌گویید محتوای تولید شده توسط شما در ترانه‌هایتان در موسیقی درمانی قابل استفاده است. در دهه هشتاد یا اوایل نود این بحث به وجود آمد که مجید اخشابی از تم‌های هندی در کارهایش استفاده می‌کند. این حرف شما من را به سمت مانترا‌ها و موسیقی‌های هندی که در مدیتیشن، در تمرکز و درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود، برد. آیا منظور شما هم این است که آهنگ‌هایی که ساختید چنین خاصیتی مثلاً مثل مانترا‌های هندی دارد؟ یا نه کلام شما در ترانه‌هایتان امیدبخش است؟

نه، منابع اطلاعاتی شما در این زمینه درست نیست. من فقط یکی دو تا کار هندی خوانده‌ام. یا می‌گویند: «ایشان می‌توانست موسیقی‌دان بزرگی شود اما خواننده شد، نه!» درست نیست. برای من، موسیقی و خوانندگی درهم‌تنیده است. برای من یک کار واحد بوده است. چیزی که ساخته‌ام، خودم خوانده‌ام و خدا را شکر، شنیده شد.

بحث این نیست که شنیده نشده، هنوز هم در فضای مجازی شما را با تیتراژهایی که خوانده‌اید، مثل تیتراژ «خانه به دوش» یاد می‌کنند اما شما در سنتورنوازی، اسم‌تان بزرگ است. بسیاری معتقدند موسیقی‌ای که ساخته‌اید، شاید اصلاً از محتوای تصویری‌اش جدا باشد، خودش یک شخصیت دارد.

خب سلیقه است. من ترجیح می‌دهم اگر کاری را ساخته‌ام، خودم بیایم با مردم صحبت کنم، خودم بخوانم. تأثیر چندبرابری دارد. این بدیهی است و همه اینها را برای صدای خودم ساخته‌ام و انجام داده‌ام. این تصور ممکن است آنطور که شما می‌گویید به وجود بیاید. به حمد پروردگار، آن جنس صدا و آن صمیمیتی که احساس می‌شود و مخاطبان می‌گویند، در بیان، کلام و صدا وجود دارد، خود این همیشه یک عنصر تقویت‌کننده ارتباط بوده است. چه‌بسا ممکن است من ده‌ها کار ساخته‌ام با صدای دیگران که اتفاقاً خوانندگان بسیار خوبی هم بوده‌اند اما به آن شکل که باید شنیده نشده‌اند.

گفتید، موسیقی‌هایی که ساخته‌اید، اکنون در درمان قابل استفاده‌اند؟

بله، ببینید، اگر بخواهم بسیار ساده و عوامانه صحبت کنم، شما ممکن است یک موسیقی بشنوید که سراپا یأس، ناامیدی، بدبینی، نفرین، عقده، خشم، کینه و نفرت باشد. ولی در موسیقی من هیچ‌کدام از اینها وجود نداشته است. همه شعرهای من مثبت بوده‌اند، همیشه پیام‌های معقول و مقبول داشته‌اند و هیچ‌وقت در آثار من پیام منفی، مثل «رگتو بزن» یا «فلان کن» یا «نفرین بر تو»، اصلاً چنین چیزی وجود نداشته و این ناشی از کاراکتر من بوده است. به همین خاطر، اگر موسیقی مرا استفاده کنید، خشمتان برافروخته نمی‌شود، نفرتتان افزایش نمی‌یابد، بلکه کاهش پیدا می‌کند. ناامیدی‌تان به هیچ‌وجه تقویت نمی‌شود. ولی اکنون ما موسیقی‌هایی داریم که برای این ساخته می‌شوند تا شما ناامیدتر شوید و اثرشان هم همین است.

یعنی شما لذت می‌برید، وقتی ذکر مصیبتی از شخصیت شما را می‌خواند، شما همذات‌پنداری می‌کنید و لذت می‌برید. ولی در واقع دارید ناامیدتر می‌شوید، مأیوس‌تر می‌شوید و چه‌بسا برخی موسیقی‌ها به بخت بد آدم‌ها دامن می‌زنند و از قضا، به خاطر همان همذات‌پنداری، مردم عاشق آن موسیقی‌ها هستند. ولی در اعتبارسنجی موسیقی درمانی، آن موسیقی‌ها امتیازی ندارند، اصلاً.

تعریف شما از موسیقی درمانی چیست؟

موسیقی درمانی چنین تعریف می‌شود؛ مجموعه‌ای از عملکردها یا تحت تأثیر قرار گرفتن‌های موسیقایی که به سلامت روان، جسم و اساساً رفتار اجتماعی و عملکرد شخص کمک کند و در راستای مقاصد سلامت روان، سلامت جسم و رفتار پیش برود. ممکن است یک نفر سلامت روان داشته باشد، سلامت جسم هم داشته باشد، ولی رفتارش رفتار مناسبی نباشد. موسیقی به او هم کمک می‌کند و اساساً بر بسیاری از مناسبات اجتماعی و استانداردهای رفتاری نیز می‌تواند تأثیر بگذارد.

برخی از روان‌شناسان معتقدند در جهان موسیقی‌های تأییدشده‌ای برای درمان وجود دارد. این موسیقی‌ها را هم دسته‌بندی کرده‌اند مثلاً می‌گویند فلان موسیقی با فلان فرکانس برای درمان التهاب خوب است، یا برای سردرد کاربرد دارد، یا می‌تواند بی‌خوابی را برطرف کند. حتی این ادعا هم وجود دارد که می‌توان از این موسیقی‌ها برای سرطان هم استفاده کرد. البته مدعی این نیستند که این موسیقی سرطان را درمان می‌کند و شما به پزشک مراجعه نکنید، اما می‌گویند در روند درمان تأثیر دارند. می‌خواهم بدانم آیا در ایران، فایل‌های تأییدشده‌ای وجود دارد که بگویند این فایل تأییدشده است؟

به این شکل، حتی در خارج از کشور هم چنین چیزی نیست که بگویند «این موسیقی برای سردرد خوب است.» این موسیقی‌ها به این شکل تفکیک نمی‌شوند. ولی حالات مختلف انسانی شناخته شده‌اند و موسیقی می‌تواند آنها را تشدید یا تلطیف کند.

آیا موسیقی درمانی و هنردرمانی را در درمان بیماری‌های روحی مؤثر می‌دانید؟

بله. الان بسیاری فکر می‌کنند روان‌شناسی یعنی کسی بنشیند و برای روان‌شناس حرف بزند، چیزی را تعریف کند اما ما یک پکیج را بر مبنای «هنردرمانی» تهیه کردیم که شخص بخواند، اجرا کند، تحقیق کند، خودش حتی بیاید، بازی کند.

بله الان درمان‌ها خیلی متفاوت شده است و جلسه درمانی فقط محدود به اینکه فقط یکی بنشیند، حرف بزند و روان‌شناس گوش بدهد، نیست.

بله روشی هم که ما به کار می‌بریم آمیخته با هنر است و براساس علم. بعضی روش‌های موجود علمی نیست؛ به قول خود همین روان‌شناسان، «عمده درمانی» است. یعنی می‌گوید: «بگو عزیزم، چی شد؟ چه بلایی سرت آمد. ان‌شاءالله خوب می‌شوی.» علمی برخورد نمی‌کنند. در حالی که «درمان‌جو» باید خشم را بشناسد، مشخصات درونی خودش را کامل بشناسد، بعد درباره‌اش کنترل ایجاد کند؛ که حالا ما داریم این کار را می‌کنیم.

شما یک گروه از جوانان را ترغیب کردید که درباره خشم، استرس و اضطراب ترانه بخوانند و نمایش بازی کنند. چطور به این نتیجه رسیدید؟

این ترانه‌ها و نمایش با دیدگاه روان‌شناسی نوشته شده است. شما دیدید و شنیدید که در آن از کلماتی مثل خشم، اضطراب و... بهره برده شده است. بنابراین ما با توجه به شرایط روز و استرس‌های هر روزه، یک گروه هنردرمانی تشکیل دادیم؛ ما در موسیقی درمانی، از ظرفیت موسیقی استفاده می‌کنیم، برای ارتقای سلامت یا اهدافی که درمان‌جو دنبال آن است. حالا در هنردرمانی، ما از ظرفیت‌های عمومی هنر استفاده می‌کنیم، مثل تئاتر، سفالگری، نقاشی و فیلم و هر هنری که بتواند کمک کند. همه این ظرفیت‌ها در هنر وجود دارد که روی فرد تأثیر بگذارد و یک اختلال را درمان یا مشکلی را حل کند.

در نمایشی که بچه‌های آموزشگاه شما اجرا کردند و ترانه‌هایی که خواندند، موضوع استرس شغلی محور اصلی بود. چه شد که تصمیم گرفتید موضوع استرس‌های شغلی را در نظر بگیرید؟

استرس‌های شغلی شایع است. در شهری مثل تهران، کسی نیست که از این ماجرا رنج نبرد. برای درمان استرس‌های شغلی درخواست هم داریم. الان استرس شغلی مثل خوره دارد همه افراد را می‌خورد. در هر شغلی هم وجود دارد. البته من در یک پایان‌نامه که درباره استرس شغلی بود، استاد راهنما بودم، یک مقاله هم از آن چاپ شد. این هم دلیلی شد تا به این موضوع بپردازم. ما در یک کار دانشگاهی، موسیقی درمانی را به صورت غیرفعال (درمان جو نقشی ندارد) در یک کارخانه انجام دادیم، تحقیق کردیم و دیدیم که تأثیرش بسیار مثبت بود. این کارخانه در یکی از شهرهای خراسان رضوی بود. امروزه همه متقاضی کارند. این کارخانه یک خط تولیدی داشت که همه باید سر وقت، یک کاری را در آن واحد و در زمان دقیق آن انجام دهند؛ اگر یک نفر عقب بیفتد، خط تولید به هم می‌ریزد، همه‌چیز نابود می‌شود. شرایطی مثل «چارلی چاپلین» در فیلم Modern Times (عصر جدید) داشتند؛ فیلمی که نمایشی از سختی‌ها و استرس‌های کار صنعتی و زندگی کارگران بود. در این کارخانه هم متقاضیان می‌آمدند سه ماه کار می‌کردند بعد انصراف می‌دادند، چون نمی‌توانستند استرس کار را تحمل کنند. بعد از درمانی که ما انجام دادیم و آن سلسله مواردی که باید انجام می‌گرفت، انجام شد، اینها به آن آرامش رسیدند.

آنجا موسیقی اجرا کردید؟

نه، فقط موسیقی پخش کردیم، پخش موسیقی حین کار. موسیقی‌های انتخاب شده را پخش کردیم.

موسیقی‌ها ایرانی بود یا خارجی؟

همه جور موسیقی‌ای بود. موسیقی‌ها متناسب با زمان کار بود. الان تا دلتان بخواهد موسیقی وجود دارد، موسیقی مثل دارو می‌ماند. توی داروخانه این همه دارو هست. شما داروی مورد نیاز را باید در زمان مورد نظر مصرف کنید تا به آن نتیجه دلخواه برسید، موسیقی هم همین است.

شما چند ساعت برای آنها موسیقی پخش کردید؟ آیا روان‌شناس هم آنجا بود؟

نه روان‌شناس نبود. گفتم «موسیقی درمانی غیرفعال» بود. کارکنان هیچ کاری نمی‌کردند (نقشی در روند درمان نداشتند) فقط در معرض شنیدار قرار گرفته بودند؛ در این صورت باز خیلی تأثیر عالی بود.

پخش موسیقی چقدر طول کشید؟

سه ماه.

سه ماه برای آنها موسیقی پخش کردید و انصراف‌ها کم شد؟

بله. آن کار یک مطالعه دانشگاهی و مقطعی بود ولی هنوز هم آن کارخانه دارد دستورالعمل‌ها را اجرا می‌کند.

بعد به فکر افتادید که یک پکیج هنردرمانی براساس ترانه و نمایش تهیه کنید؟

بله. من به این فکر افتادم که خب، ما بیاییم یک مجموعه برنامه را مبتنی بر هنردرمانی طراحی و انجام دهیم. اکثر وقت‌ها، شادی‌ها، عمرها و استعدادها در آتش استرس می‌سوزد و هنردرمانی راهی برای نجات است؛ برای همین برای من خیلی جالب بود که این کار را انجام دهیم.

استرس مثل یک ویروس می‌ماند، همان ویروسی که اگر رفع نشود نرم‌افزار نمی‌تواند کارش را به‌درستی انجام دهد. مسأله این است که ما (آدم‌ها) کمک می‌خواهیم. در روان‌شناسی و اساساً در علوم اجتماعی هم می‌گویم، هیچ درمانی بهتر از یک آدم دیگر نیست. یک آدم دیگر می‌تواند کمک کند؛ اینکه شما بگویید نه من به خودم متکی هستم، حتماً این خوداتکایی، تأثیر دارد؛ ولی راه کوتاه این است که شما گفت‌وگو کنید، حرف بزنید، یاد بگیرید از تجربه یک آدم، از یک متخصص استفاده کنید تا مشکلاتتان کمتر شود.

شما در مقطع پسادکترا، دوره «موسیقی درمانی» را گذراندید. موضوعی که در این مقطع کار کردید، «موسیقی درمانی به‌عنوان درمان غیردارویی برای سالمندان» بود. همه کسانی که از نزدیک شما را می‌شناسند از علاقه شدید شما به مادرتان خبر دارند. این انتخاب هم در ادامه همین علاقه است؟

بله، یکی از تحقیقاتم در زمینه «هنردرمانی» این موضوع بوده است. یک تحقیق دیگر هم برای سالمندان دارم که موسیقی درمانی فعال است و درمان‌جوی سالمند خودش در پروسه درمان نقش دارد و فعالیت می‌کند. «موسیقی درمانی به‌عنوان درمان غیردارویی برای سالمندان»، یک مقاله مروری بود. ما رفتیم در یک مرکز نگهداری سالمندان و موسیقی کار کردیم؛ شگفت‌انگیز است. نتیجه تحقیقات آن هم به عنوان مقاله چاپ می‌شود.

مشکل کهنسالانی که در این تحقیق و بررسی شرکت کردند حول چه محورهایی بود؟ جسمی بود؟ روحی بود؟

هر دو باهم بود؛ هم مشکلات روانی بود و هم جسمی. به نظر من اغلب اینها مشکلات روانی دارند که متعاقب آن جسم هم درگیر می‌شود. مثل این است که وقتی نرم‌افزار خراب می‌شود، دیگر سخت‌افزار به کار نمی‌افتد. این مطالعه به من خیلی کمک کرد که به اطرافیان بیشتر کمک کنم، دقت کنم و بدانم قدرت روح، چقدر زیاد است که شما با آن می‌توانید یک جسم را به آینده‌ای بکشانید که در آن سلامت بیشتری است. به نظر من سالمند مثل یک کودک است؛ خیلی تربیت‌پذیر و بهبودپذیر، سلامت‌اش قابل ارتقاست، می‌تواند رشد کند، می‌تواند عضله بسازد، مغزش می‌تواند مسیر عصبی جدید بسازد، می‌تواند یاد بگیرد؛ ولی ما (نمی‌دانم چرا) با بی‌رحمی تمام، سالمند را از دست‌رفته می‌دانیم. به نظر من، این باور خطرناک‌ترین و بی‌رحمانه‌ترین باور بشر نسبت به والدین است.

شما در همه این سال‌ها به موسیقی و خوانندگی محدود نشدید، حوزه‌های دیگر را هم تجربه کردید. به سمت انتشار مجله رفتید. تجربه حوزه‌های مختلف از کجا می‌آید؟

در طول زندگی همواره در پی پرورش خودم بوده‌ام؛ تلاشم بر این بوده که فهم و آگاهی‌ام را نسبت به ناشناخته‌ها ارتقا دهم. همه از قداست قلم سخن می‌گویند، اما حقیقت این است که تا قلم به دست نگیرید و شروع به نوشتن نکنید، بازتاب و تأثیر آن را درک نخواهید کرد. معجزه قلم زمانی رخ می‌دهد که کلمات از ذهن به تجربه تبدیل شوند؛ پیش از آن، تنها مجموعه‌ای از واژه‌ها هستند. ما انسان‌ها در معرض حجم زیادی از جملات و مفاهیم انگیزشی قرار داریم، اما اغلب این مفاهیم را درک نمی‌کنیم، لمس نمی‌کنیم و در عمل به کار نمی‌گیریم؛ در نتیجه در همان سطح شعاری باقی می‌مانند. به باور من، در عرصه نوشتن باید عمل کرد، باید نوشت، باید تجربه کرد؛ چون تا زمانی که یک مفهوم در زندگی ما به تجربه‌ای ملموس تبدیل نشود، فاقد ارزش واقعی است. من خوشنویسی و نقاشی را تجربه کرده‌ام، در رشته مهندسی عمران تحصیل کرده‌ام، اما معمار نشدم. نسبت به هر مسیری که رفته‌ام واکنش داشته‌ام، چرا که به نظرم جهان عرصه‌ای است برای آزمودن ذوق‌ها و استعدادها. این تجربه‌ورزی می‌تواند به انسان شادی، طراوت و پویایی ببخشد. اگر قرار بود کاری را ۳۰ سال به صورت تکراری انجام دهم، احساس می‌کردم روحم می‌میرد. علاقه‌مندم حوزه‌های مختلف را تجربه کنم، تا به چشم خودم افقی را ببینم؛ حتی اگر تا انتهای آن مسیر نروم، دیدنش کافی است.

موسیقی هم از همین جنس است. شما لازم نیست حتماً موزیسینی حرفه‌ای یا خواننده‌ای برجسته شوید. کافی است خودتان را در آن افق ببینید؛ زندگی کنید، کار کنید، موسیقی یاد بگیرید و تلاش کنید؛ نه برای شهرت، نه برای نبوغ، بلکه برای آن‌که به درکی تازه از زندگی برسید.

> گفتمان در زمینه علم با گفتمان در حوزه هنر تفاوت زیادی دارد. در هنر باید تبلیغاتی‌تر، سلبریتی‌مآب‌تر، شلوغ‌تر و اساساً توجه‌برانگیزتر عمل کرد. رویکرد اصلی هنر این است. اما در علم، مواجهه با ترس و جهل است؛ در علم، شما با نادانی و ناشناخته‌هایت مواجه می‌شوی و همیشه نگران و محتاط هستی. بنابراین ترجیح می‌دهی مسیرت را در سکوت پیش ببری و وقتی کشف و مکاشفه‌ای رخ داد، آن وقت فریاد بزنی: «یافتم!»

> مجموعه‌ای از عملکردها یا تحت تأثیر قرار گرفتن‌های موسیقایی که به سلامت روان، جسم و اساساً رفتار اجتماعی و عملکرد شخص کمک کند و در راستای مقاصد سلامت روان، سلامت جسم و رفتار پیش برود. ممکن است یک نفر سلامت روان داشته باشد، سلامت جسم هم داشته باشد، ولی رفتارش رفتار مناسبی نباشد. موسیقی به او هم کمک می‌کند و اساساً بر بسیاری از مناسبات اجتماعی و استانداردهای رفتاری نیز می‌تواند تأثیر بگذارد

> این ترانه‌ها و نمایش با دیدگاه روان‌شناسی نوشته شده است. شما دیدید و شنیدید که در آن از کلماتی مثل خشم، اضطراب و... بهره برده شده است. بنابراین ما با توجه به شرایط روز و استرس‌های هر روزه، یک گروه هنردرمانی تشکیل دادیم؛ ما در موسیقی درمانی، از ظرفیت موسیقی استفاده می‌کنیم، برای ارتقای سلامت یا اهدافی که درمان‌جو دنبال آن است

> به نظر من سالمند مثل یک کودک است؛ خیلی تربیت‌پذیر و بهبودپذیر، سلامت‌اش قابل ارتقاست، می‌تواند رشد کند، می‌تواند عضله بسازد، مغزش می‌تواند مسیر عصبی جدید بسازد، می‌تواند یاد بگیرد؛ ولی ما (نمی‌دانم چرا) با بی‌رحمی تمام، سالمند را از دست‌رفته می‌دانیم. به نظر من، این باور خطرناک‌ترین و بی‌رحمانه‌ترین باور بشر نسبت به والدین است