

## با نغمه زیبای سلامتی، همراه شوید !

موسیقی همیشه بوده است. در همه دوران ها و در همه فرهنگ ها، تاثیر جادویی دارد. گوش کردن به موسیقی سرگرم کننده است، اما آیا ممکن است موسیقی درمانی به سلامتی شما هم کمک کند؟ موسیقی می تواند منبع خوبی برای لذت بردن و خرسندی باشد. تحقیقات درباره فواید موسیقی از نظر علمی نشان داده است که موسیقی درمانی در روانشناسی فواید زیاد و مختلفی هم دارد. این که موسیقی می تواند روی افکار، احساسات و رفتار تاثیر بگذارد، غافلگیرکننده نیست.

### فواید موسیقی در افزایش سلامتی جسم و روان:

- تاثیرات روانی موسیقی می تواند بسیار قوی تر و گسترده تر از آنچه فکر می کنید باشد. تجربه بی نظیر موسیقی قدرت مند، چنانچه با مهارت و دانایی انجام شود، باعث ایجاد شادابی، انرژی و سلامتی در ما خواهد شد. شاید انرژی و قدرت حرکتی که در ارتعاشات یک قطعه موسیقی وجود دارد باعث تحریک و سرزندگی ها شود یا شاید انتخاب درست و اندیشمندانه ما در قطعات موسیقی است که باعث ارتقای روحی ما می شود. موسیقی زبانی است که روح را جلا می بخشد، به ذهن هوشیاری و به جسم انرژی می دهد و شکاف های قلب را پر می کند.
- صدا و موسیقی از جمله ساده ترین و مفیدترین روش ها برای کاهش فشارهای روحی روزانه روی بدن می باشند و می توان از آنها برای حل این مشکلات استفاده کرد. عمومی ترین استفاده از موسیقی درمانی احتمالاً برای کاهش ناراحتی های روحی می باشد. موسیقی می تواند باعث کاهش استرس شود. مدت زیادی است که موسیقی را برای کاهش استرس پیشنهاد می کنند. موسیقی هایی هستند که برای آرام کردن ذهن بر پایه مدیتیشن تولید می شوند و خوشبختانه علم از این موضوع حمایت می کند. گوش کردن به موسیقی می تواند در کنترل استرس موثر باشد. در یک تحقیق، شرکت کنندگان قبل از این که در شرایط استرس زا قرار بگیرند، در یکی از این سه شرایط قرار داده شدند؛ تعدادی از آنها به موسیقی آرامش بخش گوش کردند، برخی از آنها به صداهای ضبط شده از موج دریا گوش کردند و برای دسته سوم هیچ گونه موسیقی پخش نشد. نتیجه نشان داد، گوش کردن به موسیقی آرامش بخش، روی عکس العمل های استرسی انسان، به ویژه دستگاه عصبی

خودگردان (Autonomic Nervous System) تاثیر می‌گذارد. کسانی که به موسیقی گوش کرده بودند اغلب در شرایط استرس‌زا سریع‌تر بهبود پیدا می‌کردند.

- فایده دیگر موسیقی در زمینه درمان تاثیر آن در شخصیت بیماران روانی و اجتماعی کردن آنان است. بیماران روانی که معمولاً از حیث روابط اجتماعی و مردم‌داری افرادی ناتوان هستند، به وسیله آوازهای جمعی از انزوا بیرون می‌آیند و دست کم به طور موقت اجتماعی می‌شوند. برخی از پژوهشگران اشاره می‌کنند که سلیقه شما در موسیقی می‌تواند باعث درک ابعاد متفاوت شخصیت شما شود.

- اگر شما با گوش کردن به موسیقی مورد علاقه‌تان به هیجان می‌آید، یا گاهی موقع اجرای موسیقی زنده اشک در چشمان‌تان جمع شده است، به خوبی قدرت موسیقی در منقلب کردن احساسات و عواطف و ایجاد انگیزه را درک می‌کنید.

- موسیقی می‌تواند ذهن را آرام کند، بدن را به وجد بیاورد و حتی به افراد کمک کند تا درد را بهتر کنترل کنند. از موسیقی درمانی به خاطر خاصیت موثر آن در تسکین دردهای جسمانی در منزل و بیمارستان‌ها، در کمک به زایمان، در تعادل خلق خو و تعادل روانی به توان بخشی جسمی و کمک به آرامش و خوابیدن، آسان کردن یادگیری و در کل برای کمک به افراد تقریباً در تمامی زمینه‌های زندگی استفاده می‌شود. می‌توان به وسیله موسیقی، بیماران را به هنگام درمان‌های دشوار و حتی عمل‌های جراحی تا حدودی از خود و رنج خود غافل ساخت. به سادگی می‌توان به ارزش موسیقی درمانی که عملاً موجبات آزاد سازی ماده آندروفین که علاوه بر تسکین درد موجبات انبساط و شادی را در انسان فراهم می‌سازد، پی برد.

- موسیقی می‌تواند به کمتر خوردن کمک کند. یکی از شگفت‌انگیزترین فواید موسیقی تاثیر آن در کاهش وزن است. اگر قصد کاهش وزن دارید، هنگام غذا خوردن به موسیقی ملایم گوش و نور را کم کنید. بر اساس یکی از تحقیقات، افراد در رستوران‌هایی با موسیقی ملایم، در حدود ۱۸ درصد کمتر از افرادی غذا خوردند که به رستوران‌های دیگر می‌رفتند. اما چرا؟ محققین اضافه کردند، موسیقی و نور ملایم باعث می‌شود این افراد احساس راحتی بیشتری داشته باشند و احتمالاً آرام‌تر غذا بخورند. در نتیجه آگاه‌تر باشند که چه می‌خورند و به چه اندازه می‌خورند.

- موسیقی می‌تواند عملکرد شناختی ذهن را بهبود دهد. تحقیقات در مورد فواید موسیقی نشان داده است گوش کردن به موسیقی در پس زمینه هنگام کار کردن، می‌تواند عملکرد مهارت‌های شناختی در افراد بزرگسال را تقویت کند. به ویژه این که تحقیق دیگری نشان داده، پخش کردن موسیقی‌هایی با ریتم سریع‌تر و موسیقی‌های با ریتم آرام‌تر، هر دو برای حافظه مفیدند و علاوه بر آن موسیقی با ریتم سریع در پس زمینه، باعث پیشرفت در سرعت نتیجه‌گیری هم می‌شود. اگر می‌خواهید عملکرد ذهنی شما بهتر شود، دفعه بعدی که روی یک پروژه کار می‌کردید، یک موسیقی در پس‌زمینه پخش کنید. دقت کنید که موسیقی بی‌کلام، بهتر از موسیقی‌هایی است که در آن‌ها ترانه‌های پیچیده وجود دارد، چون کلام و ترانه ممکن است حواس شما را پرت کند.
- موسیقی درمانی کاربرد صدا، سازهای موسیقی، آهنگ‌ها، قطعات موسیقی و هر چند موسیقی ای است که به بهتر زیستن کمک می‌کند.
- موسیقی ممکن است حافظه شما را تقویت کند. خیلی از دانش‌آموزان هنگام درس خواندن به موسیقی گوش می‌دهند. اما آیا این کار واقعا صحیح است؟ برخی احساس می‌کنند گوش کردن به موسیقی مورد علاقه باعث بهبود حافظه آنها می‌شود، در حالی که افراد دیگر از موسیقی تنها به عنوان یک مزاحم لذت‌بخش استقبال می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که گوش دادن به موسیقی هنگام درس خواندن می‌تواند مفید باشد، اما تاثیر آن به فاکتورهای زیادی از جمله نوع موسیقی، لذتی که شنونده از موسیقی می‌برد و حتی سواد موسیقایی شنونده بستگی دارد. در یک تحقیق به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزان آشنا با موسیقی، هنگام گوش دادن به موسیقی خنثی و بدون ژانر (**Neutral Music**)، درآزمون‌های یادگیری عملکرد بهتری نشان می‌دهند؛ احتمالا به این دلیل که این نوع موسیقی کمتر حواس‌شان را پرت می‌کند و راحت‌تر می‌توانند آن را نادیده بگیرند. از سوی دیگر دانش‌آموزانی که دانشی از موسیقی نداشتند، هنگام گوش کردن به موسیقی شاد و روحیه‌بخش (**Positive Music**) بهتر یاد می‌گرفتند. احتمالا به این دلیل که این نوع موسیقی بدون تداخل داشتن با روند شکل‌گیری حافظه، احساسات مثبت بیشتری را برمی‌انگیزد. در یک تحقیق دیگر، دانش و توانایی‌های شرکت‌کنندگانی که در حال یادگیری یک زبان جدید بودند، با آواز خواندن کلمات و اصطلاحات جدید، نسبت به صرف مکالمه

ساده یا ریتمیک، بهبود پیدا کرد. بنابراین هر چند موسیقی می‌تواند روی حافظه تاثیر بگذارد، ولی نتیجه ممکن است در افراد مختلف با هم فرق کند. اگر حواس شما با موسیقی پرت می‌شود، بهتر است در سکوت یا با پخش کردن موسیقی خنثی در پس زمینه درس بخوانید.

- تجربه موسیقی قدرتمند می‌تواند ما را به آرامش، جریان وسیع الهام و خلاقیت شبیه به تنفس هوای تازه دعوت نماید. موسیقی زبانی است که روح را جلا می‌بخشد، به ذهن هوشیاری و به جسم انرژی می‌دهد و شکاف‌های قلب را پر می‌کند.
- تجربه بی‌ظنیر موسیقی قدرتمند چنانچه با مهارت و دانایی انجام شود، باعث ایجاد شادابی، انرژی و سلامتی در ما خواهد شد. شاید انرژی و قدرت حرکتی که در ارتعاشات یک قطعه موسیقی وجود دارد باعث تحریک و سرزندگی ما شود یا شاید انتخاب درست و اندیشمندانه ما در قطعات موسیقی است که باعث ارتقای روحی ما می‌شود. در تحقیقات اخیر کاربرد موسیقی درمانی در توان بخشی جسمی، ایمنی، شناسی، روان رنجوری و مواد دیگر تایید شده است.
- موسیقی می‌تواند کمک کند بهتر بخوابید. بی‌خوابی، مشکلی جدی است که بسیاری از مردم را در گروه‌های سنی مختلف درگیر می‌کند. در حالی که رویکردهای زیادی برای درمان این مشکل وجود دارد، تحقیقات نشان داده، گوش کردن به موسیقی آرامش‌بخش کلاسیک می‌تواند درمان مفید، موثر و قابل‌اجرای باشد. در تحقیقاتی که برای این موضوع روی دانشجویان انجام شد، شرکت‌کنندگان به سه دسته تقسیم شدند؛ دسته‌ای به موسیقی کلاسیک گوش دادند، دسته‌ای به کتاب صوتی (Audio Book) و دسته‌ای هم به هیچ‌کدام. محققان کیفیت خواب همه را مشاهده کردند و دریافتند کسانی که به موسیقی گوش داده بودند، مشخصاً کیفیت خواب بهتری را نسبت به دو گروه دیگر تجربه کردند. از آنجا که موسیقی در درمان مشکلات خواب موثر است، می‌تواند درمان ایمن و ساده‌ای برای درمان بی‌خوابی باشد. یک فراتحلیل در سال ۲۰۰۹ نشان داد که آرامش به کمک موسیقی می‌تواند کیفیت خواب را در بیماران مبتلا به اختلالات خواب بهبود بخشد.
- سبک‌های زیادی از موسیقی می‌توانند برای تقویت اعصاب و اندام‌های حسی بدن مفید باشند. حرکات زیادی برای افزایش اثرات موسیقی درمانی روی دستگاه عصبی وجود دارد.

- هر حرکت آرام، راحت و نرم، اثرات موسیقی درمانی را افزایش می دهد. تحقیقاتی که توسط کولنن در سال ۱۹۹۲ در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان سنت جرج لندن انجام گرفته نشان می دهد که موسیقی به میزان قابل توجهی در تسکین و تقلیل وضعیت بحرانی بیماران که در بخش آی سی یو (ICU) بستری بوده اند تاثیر داشته است. زیرا ثابت شده که دستگاه اعصاب انسان به محرک های موزیکال پاسخ مثبت می دهد و عملا موسیقی در تغییر حالت بیماران موثر می باشد.
- یکی دیگر از فواید درمانی موسیقی پدید آوردن احساس آسودگی و آرامش در بیمار است. بسیاری از آهنگ های کلاسیک، می توانند به نحو موثری آرام بخش بوده و در عین حال روی فعالیت جسمانی اثر زیادی داشته باشند.
- مارش ها می توانند به عنوان محرکی فوق العاده موثر برای دستگاه گردش خون به حساب آیند و آن را تقویت نمایند و یا تثبیت کنند. مارش ها با برانگیختن احساس شهامت و شجاعت، موجب تحریک می شوند.
- در مورد آهنگ های آرام و لطیف، موسیقی زیبایی می تواند به روح ما آرامش و شادی بخشد، ولی در آهنگ هایی با ریتم قوی و سنگین، گرمای ملودی آهنگ می تواند احساس عمیق و انسان دوستی را در ما برانگیزد.
- معمولا وقتی انسان به موسیقی مورد علاقه خود گوش می دهد احساس لذت می کند و حالت مطبوعی به او دست می دهد که این وضع در مورد بیماران روانی نیز صدق دارد. و از این گذشته به بیماران یاری می کند که زمان را به خوشی بگذرانند و کمتر خسته شوند. همچنین این کار برای شل کردن عضلات و کسب آرامش و نشاط مفید است.
- موسیقی به دلیل ساختارش می تواند بسیار بیشتر از آنچه از طریق احساسات ممکن است انتقال دهد، و از طریق موسیقی، بهتر می توان به احساسات درونی دست یافت تا با کلام.
- موسیقی می تواند انگیزه را بالا ببرد. محققان دلیل این که موسیقی ورزش کردن را راحت تر می کند این گونه توصیف می کنند که گوش کردن به موسیقی با ریتم تند هنگام ورزش، باعث افزایش انگیزه در افراد می شود تا آن ها سخت تر تلاش کنند. یک آزمایش برای بررسی این مورد از فواید موسیقی انجام شده است و در آن سرعت تمپوی موسیقی که افراد حین دوچرخه سواری گوش می کردند را کم و زیاد کردند. از این تحقیق نتیجه گرفتند که بیشتر کردن سرعت موسیقی باعث افزایش عملکرد در میزان مسافتی که دوچرخه سوار طی

می‌کند، سرعتی که پدال می‌زند و قدرتی که اعمال می‌کند می‌شود. برعکس، پایین آوردن سرعت تمپوی موسیقی باعث کاهش عملکرد در تمام این فاکتورها شد. شرکت کنندگان با گوش کردن به موسیقی در حین دوچرخه‌سواری، نه تنها قدرت بیشتری احساس می‌کردند، بلکه احساس رضایت و لذت بیشتری هم داشتند. محققین توصیه می‌کنند، اگر شما هم به صورت منظم و مرتب ورزش می‌کنید، می‌توانید از فواید موسیقی در هنگام ورزش استفاده کنید و علاوه بر افزایش قدرت، تمرکز و سرعت، انگیزه ورزش کردن را نیز در خود افزایش دهید.

- گوش دادن به موسیقی می‌تواند ما را از اندیشه‌های آشفته و نگرانی‌ها به مسیر آگاهانه‌ای از خود و اطراف خود هدایت کند. موسیقی در همه احساس‌ها و آرزوهایی که برای مردم مطرح است موج می‌زند.

- موسیقی می‌تواند روحیه را بهتر کند. یکی دیگر از فواید موسیقی از نظر علمی تاثیر آن بر روحیه است؛ تحقیقات نشان داده است که موسیقی نقش پررنگی در روحیه هر فرد دارد. در یک تحقیق در مورد دلیل گوش دادن افراد به موسیقی، شرکت کنندگان توانایی موسیقی برای کمک به کسب روحیه بهتر و خودآگاهی بیشتر را تایید کردند. تحقیقی دیگر نشان داد تلاش آگاهانه برای بالا بردن روحیه با گوش کردن به موسیقی روحیه‌بخش و شاد می‌تواند در دو هفته تاثیر خود را نشان دهد.

- موسیقی ممکن است علائم افسردگی را از بین ببرد. موسیقی روشن و شاد می‌تواند باعث شود افراد در هر سنی احساس شادی، پرنرژی و هوشیاری کنند و موسیقی حتی در بالا بردن روحیه افراد مبتلا به بیماری‌های افسردگی نقش دارد. یک بررسی معتبر از تحقیقات انجام شده بین سالهای ۱۹۹۴ و ۱۹۹۹ گزارش داد که در چهار کارآزمایی، موسیقی درمانی علائم افسردگی را کاهش داده است، در حالی که یک مطالعه پنجم فایده‌ای ندارد. یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ روی ۶۰ بزرگسال مبتلا به درد مزمن نشان داد که موسیقی قادر به کاهش درد، افسردگی و ناتوانی است. پژوهشگران پی برده‌اند که موسیقی درمانی می‌تواند روشی ایمن و موثر برای بهبود بسیاری از اختلالات، شامل افسردگی باشد. طبق نتایج این تحقیقات موسیقی درمانی علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب در بیمارانی که از شرایطی مانند سکته مغزی یا زوال عقل، رنج می‌برند، هیچ عوارض جانبی نشان نداده است؛ این یعنی موسیقی درمانی یک روش بسیار ایمن و کم‌خطر است. همچنین محققین

اعلام کردند، در حالی که گوش کردن به موسیقی می‌تواند در روحیه بسیار موثر باشد، نوع موسیقی بسیار مهم است. این تحقیقات نشان می‌دهد موسیقی کلاسیک و موسیقی مخصوص مدیتیشن، بهترین نتیجه را در بهبود روحیه افراد دارند.

- موسیقی لذت تلقین پذیری انسان را تخفیف می‌دهد، در حواس و آستانه آنها تاثیر و واکنش های عضلانی را تقویت می‌کند.

- ما می‌توانیم از مزمه کردن و دم گرفتن و خواندن عبارات تاکیدی برای تقویت و سلامتی دستگاه استخوان بندی خود استفاده نماییم. حرکات و حالات مناسبی همراه با موسیقی می‌تواند برای استخوان بندی مفید باشد. مثل همه حرکات، این حرکات هم بایستی آهسته و راحت انجام گیرد. به بدن فشار نیاورند و از جرح و تعدیل آنها هم نترسید. یادتان باشد هر حرکتی برای دستگاه استخوان بندی، باید نشانه توازن و نیرومندی باشد.

- نغمه های دلنشین موسیقی تماس مستقیمی با دستگاه عصبی خودکار دارد.

- موسیقی می‌تواند استقامت و عملکرد را تقویت کند. از دیگر فواید روانی گوش کردن به موسیقی تقویت عملکرد است. محققین به این نکته پی بردند که اضافه کردن موسیقی قوی و ریتمیک مثل موسیقی‌هایی با ریتم تند به پیاده‌روی و دویدن، می‌تواند افراد را به وجد بیاورد. دوندها با گوش کردن به موسیقی نه تنها سریع تر می‌دوند، بلکه احساس انگیزه برای دویدن و استقامت بیشتری هم پیدامی‌کنند. گوش کردن به موسیقی در حال ورزش کردن، ادراک فرد از فشار وارد شده از ورزش را کم می‌کند و در نتیجه او سخت تر ورزش می‌کند و به خودش بیشتر سخت می‌گیرد. علت موضوع هم این است که توجه شما از ورزش به سمت موسیقی هدایت می‌شود و شما کمتر متوجه علائم سختی و فشار ورزش، مثل نفس نفس زدن، عرق کردن و درد عضلات می‌شوید.

- مطالعات نشان می‌دهند که موسیقی ممکن است به قلب و گردش خون و همچنین مغز و ذهن کمک کند. اما چطور؟ کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و کاهش سطح هورمونهای استرس احتمالاً توضیحاتی است و تحقیقات احتمال دیگری را ارائه می‌دهد. دانشمندان قبل از، هنگام و بعد از شنیدن افراد به انواع موسیقی، عملکرد شریانی و جریان خون را در ۱۰ داوطلب سالم مورد مطالعه قرار دادند، فیلم های طنز آمیز تماشا کردند، یا به نوارهای آرامش بخش گوش دادند. موسیقی شاد باعث افزایش ۲۶٪ در جریان خون شده است، فایده ای مشابه ورزش هوازی یا استاتین درمانی و پیش از خنده (۱۹٪ افزایش)

و آرامش (۱۱٪)؛ اما قدرت موسیقی می تواند از هر دو طریق کار کند ؛ انتخاب هایی که باعث ایجاد نگرانی در شنوندگان شد ، باعث کاهش ۶٪ در جریان خون شد. مردانی که دارای کودکان نوجوان هستند ، توجه داشته باشید.

- روانپزشکانی که برای آرامش بخشیدن به اضطراب های هیجانی شدید از موسیقی به جای دارو و آرام بخش استفاده می کنند و در این زمینه موفقیت کسب کرده اند، معتقدند که موسیقی با بنیادی ترین سطح احساسات ما تماس پیدا می کند.
- تردید نباید داشت که موسیقی در پویای (Process) های بدنی و فیزیولوژیک سخت مؤثر است و در سال های اخیر با اختراع وسایل جدید توانسته اند تاثیر وزن (ریتم) و لحن (تن) را در فشار خون و نبض و حرکات تنفسی و دیگر فعالیت های بدنی مطالعه می کنند. پژوهشگران درباره تاثیر موسیقی در پویای های فیزیولوژیک به این نتیجه رسیده اند که " موسیقی میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد. به انرژی ماهیچه ها می افزاید، حرکات تنفسی را تند می کند و نظم آن را مختل می سازد و نیز در فشار خون و ترشحات داخلی بدن تاثیر می گذارد.
- حرکت و رقص همراه با موسیقی می تواند دستگاه غدد بدن را تحریک و تقویت کند.
- موسیقی ممکن است عملکرد سایر ساختارهای مغزی را بهبود بخشد، یا اینکه این امر به سادگی باعث تقویت روحیه و انگیزه بیمار می شود. مطالعات حاکی از آن است که موسیقی ممکن است باعث تقویت انعطاف پذیری مغز ، توانایی آن در ایجاد ارتباطات جدید بین سلول های عصبی شود. تحقیقات بیشتری مورد نیاز است..
- با وجود این که انسان ها متفاوتند و تاثیر موسیقی هم در انسان ها یکسان نیست، ولی به طور کلی موسیقی می تواند جنبه درمانی داشته باشد.
- تمرین های روزانه که در فیزیوتراپی لازم می آید برای عضلات و مفاصل ها بسیار خسته کننده است و پخش موسیقی مناسب در این مواقع از خستگی شوندهاگان می کاهد.
- از آنجایی که معده انبار اصلی دستگاه گوارش است، موسیقی و از جمله موسیقی مجلسی می تواند آسان تر این عضو را متاثر سازد و می تواند نوع جالبی از موسیقی باشد که بین فعالیت های جداگانه اندام های گوارشی بدن ایجاد هماهنگی کند..

- موسیقی به بیماران روان پریش (سپیکوتیک) که با دنیای واقعی بیگانه شده اند، کمک می کند تا بتوانند با واقعیت ها آشتی کنند.
- تحقیقات بسیاری نشان می دهد که بین احساسات لذت و استراحت اندام های بدن و نیز بین خستگی و احساس درد رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد؛ از این رو باید در هنگامی که بدن ما نیازمند استراحت است به موسیقی ملایم گوش دهیم.
- 
- در سال های اخیر از موسیقی در درمان بیماری ها و افزایش کارآمدی افراد در کارگاه ها و کارخانه ها بیش از پیش بهره جویی می شود. برای پی بردن به احساسات کارگران درباره پخش موسیقی به هنگام کار، تحقیقات زیادی انجام گرفته است. اکثر این تحقیقات نشان می دهد که تقریباً دو سوم کارگران و کارمندان ترجیح می دهند که به هنگام کار، موسیقی نیز پخش شود. یک سوم بقیه اظهار کرده اند که برای شان خیلی فرق نمی کند. با این همه هیچ کارگری پیش از آن که تجربه کند، با پخش موسیقی به هنگام کار مخالفت نکرده است. در میان کسانی که ترجیح می دهند همراه با پخش موسیقی کار کنند تنها ۱۴ درصد اظهار داشته اند که بهتر است موسیقی ملایمی به طور ممتد پخش شود. در آزمایشگاه های روان شناسی در سال های اخیر آزمایش های دقیقی در مورد تاثیر موسیقی در کار افراد به عمل آمده است. به طور کلی آنان به این نتیجه می رسند که موسیقی از ملال خاطر می کاهد و موجب می شود که خستگی دیرتر عارض افرادی که سرگرم کار هستند بشود. سودمندی موسیقی برای کسانی که در کارخانه ها گرفتار کارهای تکراری و خسته کننده هستند به اثبات رسیده است. همچنین کسانی که به کارهای غیرتکراری سرگرم اند و نیازمند به فعالیت و کوشش عقلی فراوان نیستند از موسیقی فایده عملی می برند. نوع موسیقی باید به فراخور نوع کار و وضع کارگر انتخاب شود. به طور مثال موسیقی که در دفاتر مهندسی به کار برده می شود باید نرم تر و آرام تر و کم شورتر از نوع موسیقی ای باشد که در کارخانه ها و همراه کارهای تکراری مورد استفاده قرار می گیرد. به طور کلی موسیقی پر حرکت و مهیج برای کارهای پر حرکت و موسیقی ملایم برای کارهای دفتری و سبک مناسب است. موسیقی می تواند کارگران را از بی حوصلگی، مستی و خمودی بیرون آورد. برخی پژوهشگران کشف کرده اند، که موسیقی می تواند میزان تولید را، در کارهایی که دستمزدها بر حسب میزان تولید پرداخت می شود تقریباً به اندازه شش درصد افزایش

می دهد. این افزایش، در مورد کارهای ساعتی، به دوازده درصد می رسد. همچنین، زمانی که کار تکراری است، اثر موسیقی مثبت برآورده می شود و بین شش تا یازده درصد تغییر می کند.

### **توصیه های مهم:**

- افکار و مشکلات خود را در زیبایی آوای موسیقی رها سازید. بهتر است غم های خود را در قالب موسیقی بیان کنید. همان گونه که همه ما تجربه کرده ایم، در زمان ناراحتی، قطعه موسیقی انتخابی ما اهمیت زیادی دارد، به ویژه هنگامی که دچار ناراحتی بیش از اندازه هستیم، ارتباط با موسیقی ای که به طریقی به ما بفهماند کجا قرار داریم مناسب است.
- زمانی که موسیقی شروع می شود، بگذارید امواج صدای آن قلب، ذهن، و روح شما را فرا گیرد. سعی کنید در برابر عواملی که باعث فرار ذهن شما می شوند، مقاومت کنید و در احساس خود باقی بمانید. بگذارید احساسات شما در درون تان جاری شود. چنانچه به گریه افتادید به راحتی گریه کنید، گریه باعث می شود که شما درد و رنج خود را پذیرفته و احساس شفقت و دل سوزی پیدا کنید.
- به موسیقی های آرام فاقد تحرک زیاد گوش فرا دهید. برای موسیقی زمینه، ساختار ساده بهترین انتخاب است و لازم است که موسیقی آرام باشد و با صدای متوسط پخش شود.
- هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، روی یک صندلی راحتی بنشینید و به موسیقی آرام بدون کلام گوش دهید.
- می توانید یکی از قطعات موسیقی معرفی شده یا قطعه موسیقی را که خودتان مفید می دانید انتخاب کنید.
- به کتاب ها، راهنماهای موسیقی، مجلات و اینترنت، برای راهنمایی و کسب اطلاعات در مورد موسیقی مراجعه نمایید.
- دقایقی را به خود اختصاص دهید و کاری کنید، که به شما احساس آرامش دهد (گوش دادن به موسیقی آرام). موسیقی آرام می تواند سختی های درون مان را نرم کند و زیبایی و لطافت موجود در موسیقی تبدیل به قدرت محرک قوی در ایجاد مهربانی، عشق، دل سوزی و بخشش شود.

- در پر اضطراب ترین لحظات زندگی تان به قطعاتی از موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.
- سعی کنید به قطعات موسیقی که از طریق رادیوهای معمولی و دیگر رادیوهایی که سبک ها و نسل های گوناگون موسیقی را پخش می کنند، گوش کنید.
- در خانه موسیقی آرامی بگذارید، تا محیطی آرام بخش را به وجود آورید. با گوش دادن به موسیقی آرام، خود را در فضا و زمان دیگری مهمان کنید.
- چند ساعت وقت خود را در نوار فروشی ها بگذرانید و یک آشنایی کلی با قطعات موسیقی ای که در دسترس است، پیدا کنید. در حال حاضر، خیلی از فروشگاه ها، عناوین نمونه های خود را در اختیار خریداران می گذارند.
- اگر قصد دارید یک قطعه موسیقی را بدون شنیدن آن از قبل خریداری نمایید، می توانید زمان ساخت، سبک، قالب، آهنگ ساز، خواننده یا نوازنده ها را ملاک تشخیص خود قرار دهید. بالاخره به سادگی جذب عنوان و شرح یک قطعه موسیقی هنگام خرید آن نشوید. سعی کنید از احساس و دانش خود در این مورد استفاده نمایید.
- در کنسرت موسیقی خواننده مورد علاقه خود شرکت نمایید.
- در هر زمانی که برای تان مناسب بود و فرصت داشتید، آگاهی خود را بر روی صداهایی که در اطراف تان وجود دارد، متمرکز کنید و بگذارید صداها به طور کامل شما را احاطه کنند.
- از دوستان یا دوستانان موسیقی خود بخواهید که موسیقی خوب به شما پیشنهاد کنند. شما می توانید حتی جلساتی با دوستان خود در مورد مطرح کردن نظرات خود درباره موسیقی داشته باشید.
- برنامه ارتباطی خود با موسیقی را مانند یک کار شخصی با ورزش جسمی و ذهنی به انتها برسانید.

**منابع مورد استفاده:**

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

2-Does music have healing Powers?, Michael Friedman,  
Psychology Today, 2017, (<https://www.psychologytoday.com>)

3-How Listening to Music Can Have Psychological Benefits,  
Kendra Cherry, Very Well Mind, 2020,  
(<https://www.verywellmind.com>)

4-Music and health, Harvard University, 2020,(  
<https://www.health.harvard.edu>)

5-The healing power of music, Steve Toll and Linda  
Bareham, 2013, (today's caregiver.com)

6-The healing power of music, UC Davis, the Regents of the  
University of California, 2016

7-The power of music, PBS News Hour, 2012,  
([www.pbs.org/newshour](http://www.pbs.org/newshour))

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)