

موسیقی، نغمه زیبای آرامش

موسیقی همیشه بوده است. در همه دوران ها و در همه فرهنگ ها، تاثیر جادویی دارد.

موسیقی غذای روح است.

موسیقی ذهن را آرام می کند. موسیقی، اکسیر شفابخش ذهن، جسم و روح است.

تحقیقات اساسی نشان می دهد موسیقی روی هر گروه سنی تاثیر مثبت دارد. در حدود ۹۲

درصد مردم وقتی به موسیقی مورد علاقه خود گوش می دهند، خلق و خویی مثبت می گیرید.

بنابر نظر روان شناسان یکی از راه های رسیدن به آرامش، استفاده از موسیقی با ریتم آرام

است. هنگامی که صداها ملایم و یکنواخت تکرار شود، تاثیر آرام کننده ای بر فعالیت مغزی افراد می

گذارد.

صدا و موسیقی، از جمله ساده ترین و مفیدترین روش ها برای کاهش فشارهای روحی روزانه روی

بدن می باشند و می توان از آن ها برای حل این مشکلات استفاده کرد. تحقیقات گوناگونی نشان

داده است که گوش کردن به موسیقی در زمان اضطراب و استرس، می تواند به آرامش کمک کند.

با شنیدن یک آهنگ آرام بخش احساس می کنید زندگی زیباتر می شود.

گوش دادن به موسیقی در هنگام صبح، توانایی ما را برای مواجه شدن با استرس در طول روز

افزایش می دهد. اعتقاد بر این است که موسیقی میزان کورتیزول (هورمون ایجاد استرس) را در خون

تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد. این امر باعث ایجاد آرامش در بدن شده و جذب موادمعدنی بدن

را افزایش می دهد. طبیعت موسیقی، آرام بخشی آن است. توجه داشته باشید که شکل پرهیجان

آن می تواند دقیقا تاثیر عکس داشته و خود، موجب بروز تنش و استرس می شود.

تجربه موسیقی قدرتمند، می تواند ما را به آرامش، جریان وسیع الهام و خلاقیت شبیه به تنفس

هوای تازه دعوت نماید.

✚ 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.

✚ شنیدن موسیقی در هنگام خواب، می تواند شما را در آرامش کامل فرو برد. آهنگ های آرام می توانند خستگی و استرس را از تن شما دور کرده و روند به خواب رفتن را آسان کند.

✚ موسیقی، ذهن را به هیجان در می آورد، چه یک ساله باشیم، چه چهل و یک ساله. هیجان و سرخوشی، جزو واکنش های عادی موسیقی است.

✚ موسیقی بر روحیه انسان تاثیر فراوان دارد.

✚ گوش دادن به موسیقی، انسان را شاد می کند. تجربه بی نظیر موسیقی قدرتمند، چنانچه با مهارت و دانایی انجام شود، باعث ایجاد شادابی، انرژی و سلامتی در ما خواهد شد. نتایج تحقیقات در مورد فواید موسیقی حاکی از افزایش خلق و خو، افزایش ارتباط اجتماعی، اشتها و کاهش اضطراب است. ✚ موسیقی در سطوح گوناگون، با ما ارتباط برقرار می کند. موسیقی مورد علاقه مان، ما را دست خوش احساسات خوب و خوشایند می نماید. شاید انرژی و قدرت حرکتی که در ارتعاشات یک قطعه موسیقی وجود دارد باعث تحریک سرزندگی ها شود، یا شاید انتخاب درست و اندیشمند ما در قطعات موسیقی است که باعث افزایش سلامت روحی ما می شود. پژوهشگران به نتیجه رسیده اند که گوش دادن به موسیقی خوب، سلامتی افراد را ارتقاء می بخشد.

✚ گوش دادن به موسیقی ای که دوست دارید، به اعصاب تان آرامش می بخشد. سبک های زیادی از موسیقی می توان برای تقویت اعصاب و اندام های 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 دهد.

✚ موسیقی ملایم و متعالی، بهترین گزینه برای کسانی است که در جستجوی آرامش هستند. 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 کمک 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 آن ، بهتر می توان به احساسات درونی دست یافت تا با کلام.

گوش دادن به موسیقی می تواند ما را از اندیشه های آشفته و نگرانی ها، به مسیر آگاهانه ای از خود و اطراف خویش هدایت کند.

موسیقی در همه احساس ها و آرزویی هایی که برای مردم مطرح است ، موج می زند .

موسیقی زبانی است که روح را جلا می بخشد، به ذهن هوشیاری و به جسم ، انرژی می دهد.

موسیقی درمانی و کاربرد صدا، سازهای موسیقی، آهنگ ها و قطعات موسیقی به بهتر زیستن کمک می کند.

موسیقی می تواند یک مکانیزم برای کودکان معلول جهت برقراری ارتباط، فراهم کند .

با وجود این که انسان ها متفاوت اند و تاثیر موسیقی هم در انسان های یکسان نیست، ولی به طور کلی موسیقی می تواند جنبه در مانی داشته باشد. از فواید درمانی موسیقی، پدید آوردن احساس آسودگی و آرامش در بیمار است. عمومی ترین استفاده از موسیقی درمانی، احتمالا برای کاهش تنش های روانی می باشد.

به سادگی می توان به ارزش موسیقی درمانی که عملا موجب آزادسازی ماده آندورفین که علاوه بر تسکین درد، باعث انبساط و شادی را در انسان فراهم سازد ، پی برد .

روانپزشکان 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.

یک مقاله علمی اخیر از دانشگاه هاروارد نشان داد موسیقی درمانی در کمک به بیماران سکته مغزی نسبت به دست آوردن مجدد سخنرانی ،بسیار موثر است.

مطالعات کشف کرده اند که موسیقی ممکن است ضربان قلب ،تنفس، فشار خون، اضطراب و درد در سرطان و بیماران مبتلا به سرطان خون را بهبود بخشد.

از موسیقی هم در درمان های بدنی ، بهره جویی می شود و هم در درمان های روانی از آن می توان بهره جویی های فراوان تری کرد.

موسیقی به بیماران روان پریش که با دنیای واقعی بیگانه شده اند، کمک می کند تا بتوانند با واقعیت ها آشتی کنند.

برای بیمارانی که مبتلا به افسردگی هستند، در ابتدا موسیقی آرام و ملایمی بنوازیم. بعد از جلب توجه آنان به تدریج آن را به موسیقی زنده و هیجان آورتری تبدیل کنیم، تا در تغییر روحیه افسرده بیمار، موثر واقع شود.

پژوهشگران معتقدند که در هنگام صرف غذا ،گوش دادن به موسیقی آرام موجب می شود تا دستگاه گوارش کار خود را بهتر انجام دهد.

نوارهای آرامش دهنده زیادی در فروشگاه ها است، استفاده از آن نوارها آسان ترین و ارزان ترین راه برای آرامش یابی و نشاط است. شکی نیست که رابطه ای منطقی بین موسیقی و تغییر رفتار انسانی وجود دارد.

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، دلسوزی و بخشش شود.

توصیه های مهم:

- 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!
- افکار و مشکلات خود را در زیبایی آوای موسیقی رها سازید، بهتر است غم های خود را در قالب موسیقی بیان کنید.
- زمانی که موسیقی شروع می شود، بگذارید امواج و 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 را پذیرفته و احساس شفقت و دلسوزی پیدا کنید.
- به موسیقی 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.
- بهتر است بعد از یک روز کاری سخت و طاقت فرسا، در اتاقی استراحت کنید که کمترین میزان صدا را دارد؛ آنگاه از نوعی موسیقی ملایم که ریتم یکنواختی دارد استفاده کنید.
- هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، روی یک صندلی راحتی بنشینید و به موسیقی آرام بدون کلام، گوش دهید.
- اگر نمی خواهید استراحت شما به خواب منتهی شود، بهتر است آهنگ بدون کلام، استفاده کنید.
- در پر اضطراب ترین لحظات زندگی تان، به قطعاتی از موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.
- اگر دچار سردرگمی عاطفی یا عقیدتی هستید، به آوای قرآن یا اصوات مذهبی گوش دهید تا اعصاب تان آرام و باور به هدف داری حیات، در شما بارور شود.
- سی دی های شاد را انتخاب کنید و در مواقعی که غمگین هستید به آنها گوش دهید.

- اگر از بیماری جسمی رنج می‌برید و از مزمن شدن آن خسته شده‌اید، می‌توانید از موسیقی کلامی که امید را در شما زنده کند، استفاده کنید.
- به کتاب‌ها، راهنماهای موسیقی، مجلات و اینترنت، برای راهنمایی و کسب اطلاعات در مورد موسیقی مراجعه نمایید. اگر در انتخاب و تهیه اصوات، آگاهانه اقدام کنید از اثرات معجزه‌آسای آن لذت خواهید برد.
- موسیقی درمانی کنید. آیا می‌خواهید روحیه تان را از حالت منفی به مثبت درآوردید؟ پس موسیقی درمانی کنید. نکته اصلی این است که دقیقاً متوجه شوید چه احساسی دارید و با انتخاب دقیق نوای موسیقی کم‌کم روحیه خود را تغییر دهید. چنانچه احساس دل‌مردگی می‌کنید، با موسیقی ملایم شروع کنید و سپس آن را کمی پرشورتر نمایید. چرا برای خود مجموعه‌ای از نوار و یا سی‌دی‌های شاد درست نمی‌کنید.
- سعی کنید به قطعات موسیقی که از طریق رادیوهای معمولی و دیگر رادیوهایی که سبک‌ها و نسل‌های گوناگون موسیقی را پخش می‌کنند، گوش کنید.
- چند ساعت وقت خود را در نوارفروشی‌ها بگذارید و یک آشنایی کلی با قطعات موسیقی‌ای که در دسترس است، پیدا کنید. در حال حاضر، خیلی از فروشگاه‌ها، عناوین نمونه‌های خود را در اختیار خریداران می‌گذارند.
- اگر در طبیعت بودید و نیاز به موسیقی پیدا کردید، نغمه‌پرندگان، صدای جویبار و آبشار، امواج دریا و حتی ریزش قطره‌های باران بهترین موسیقی طبیعی جاری برای تقویت آرامش شما خواهد بود.
- در کنسرت موسیقی خواننده مورد علاقه خود شرکت نمایید.
- در هر زمانی که برای تان مناسب است 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.

- اگر خستگی عصبی دارید، از صداهایی استفاده کنید که ضمن یکنواختی، ریتم شادی بخش داشته، اما تحرک کننده نباشد و اجازه دهد، عضلات شما کاملاً راحت و شل باشند.

منابع مورد استفاده:

- با نغمه زیبای سلامتی، همراه شوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

- **Does Music Have Healing Powers?**, Michael Friedman, Psychology Today, 2017, (<https://www.psychologytoday.com>)

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

- **Music and Health**, Harvard University, 2020,

(<https://www.health.harvard.edu>)

- **The Healing Power of Music**, Steve Toll and Linda Bareham,

2013, ([today's caregiver.com](http://today'scaregiver.com))

- **The Power of Music**, PBS News Hour, 2012,

(www.pbs.org/newshour)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی. نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

v.erfani.ir