

موسیقی

درمانی

فاطمه شعبی



موسیقی درمانی

(Music Therapy)

فاطمه شعبی

آیا دوست دارید روزتان را با شادی و آرامش سپری کنید؟
آنگذر مشغله دارید که فرصت سرخارندن ندارید؟ یا به طور کلی
خودتان را از یاد برده اید؟
فراموش کردید برای چه زندگی می کنید؟ زندگی می کنید که
کار کنید یا کار می کنید که زندگی کنید؟ خوب فکر کنید پاسخ
تان چیست؟

هر از گاهی در کنار رودخانه خروشان زندگی بیاسائید ...
هرگز برای شادی منتظر آینده نمانید ...
کار کنید، تفریح کنید، شاد باشید و زندگی کنید، از همین الان ...
کارهای زیادی می توانید برای شادیتان انجام دهید، یکی از
این کارها گوش دادن به موسیقی دلخواه تان است ...

● به موسیقی گوش کنید

وقتی احساس می کنید مضطرب هستید یا استرس دارید به موسیقی پناه ببرید چون به طور شگفت انگیزی شما را آرام می کند. موسیقی علاوه بر ایجاد شور و هیجان، می تواند تحمل انسان را در برخورد با شرایط دشوار و استرس زا بسیار بالا ببرد و میزان تحمل درد را در افراد مختلف هنگام بیماری افزایش دهد.

در حدود یک سوم افرادی که با هدفون و دستگاه های کوچک، موسیقی گوش می دهند هدفشان این است که از استرس های روزانه راحت شوند و یک چهارم بر این باورند که گوش دادن به موسیقی در طول مسیر رسیدن به محل کار سبب می شود تا در محیط کاری استرس کمتری داشته باشند. بنابراین هر وقت احساس کردید در بین فشارهای روزمره گرفتار شده اید، چند دقیقه وقت بگذارید و به موسیقی دلخواه تان گوش دهید تا اثرات مثبت آن را ببینید.

برای افزایش احساس آرامش و راحتی شما می توانید به موسیقی مورد علاقه خود حین خوردن، قبل از خواب و زمانی که می خواهید آرامش پیدا کنید، گوش دهید.

این مساله را ممکن است بارها تجربه کرده باشید که ، موسیقی باعث افزایش انرژی و تسهیل کارهای روزانه شود. روز خود را با یک آهنگ تند شروع کنید تا به طور کامل هشیاری خود را بدست آورید و برای انجام کارهای روزانه آماده شوید. گوش دادن به موسیقی در هنگام صبح توانایی ما برای مواجه شدن با استرس در طول روز را افزایش می دهد.

- به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید

در تحقیقات متعددی که روی واکنش بدن انسان به موسیقی انجام شده است، محققان به نتایج جالبی دست یافته اند. وقتی به ترانه های مورد علاقه خود گوش می دهیم ، بدن ما تمام علائم برانگیختگی احساسی را

از خود بروز می‌دهد. برای مثال، مردمک‌ها گشاد می‌شوند، تعداد ضربان قلب و نبض ما همچنین فشار خون ما را بالا می‌برد، هدایت الکتریکی پوست ما پایین آمده و قسمتی از مغز که عهده‌دار تنظیم حرکات ماست یعنی مخچه، به طور عجیبی فعال می‌شود. جالب این که خون بیشتری روانه پاها می‌شود و شاید همین مساله است که در بعضی افراد باعث حرکت متناسب با ریتم پاها می‌شود.

بر اساس نظر موسیقی‌شناسان، گوش‌دادن به موسیقی البته بر اساس نوع موسیقی می‌تواند بر متابولیسم بدن تاثیر بگذارد، فشارخون را بالا یا پایین ببرد، توازن انرژی برقرار و به هضم غذا کمک کند.

ارتباط مستقیمی بین موسیقی و بخشی از مغز وجود دارد که، به فعالیت‌های لذتبخش زندگی پاسخ می‌دهد. شنیدن هر نوع موسیقی دلخواه و لذتبخش سبب آزاد شدن یک ترکیب شیمیایی از مغز، به نام دوپامین می‌شود، که این ترکیب احساس خوبی را در شما ایجاد می‌کند.

کند. به همین دلیل است که بعد از شنیدن یک موسیقی زیبا دوست داریم باز هم آن را بشنویم.

● اثرات موسیقی بر هورمون های مغزی

موسیقی باعث تجدید قوا شده و مسلما کارایی مغز را افزایش می دهد. اثرات موسیقی کلاسیک بر ساختار و توانایی های مغز به خاطر ریتم و ملودی آن است. ریتم منجر به افزایش تولید سروتونین و در پی آن افزایش سطح سروتونین در مغز می شود. سروتونین نوعی هورمون عصبی بوده که باعث حفظ و تداوم حس شادمانی و سرور می شود. تولید سروتونین در مغز انبساط خاطر ایجاد می کند. کمبود سروتونین در مغز باعث ایجاد افسردگی و احساس دلالتنگی می شود. در اصل، بسیاری از داروهای ضد افسردگی از طریق افزایش سطح سروتونین در مغز عمل می کنند.

وقتی مغز در معرض یک شوک مثبت قرار گیرد شروع به ترشح سروتونین می کند. به عنوان مثال وقتی به یک نقاشی زیبا نگاه می کنید، رایحه دلپذیری به مشامتان می رسد، به موسیقی مسحورکننده گوش می دهید یا غذای مطبوع می خورید، و هر موضوعی که برای شما لذت بخش باشد، به مغز اجازه می دهد مقدار معینی سروتونین آزاد کند، که باعث تحریک و به اوج رسیدن احساسات دلپذیر می شود.

مغز انسان بسیار پیچیده است و عوامل زیادی احساسات و رضایت ما را تحت تاثیر قرار می دهند. تولید دوپامین بر اثر گوش سپردن به موسیقی با خلق و خوی ما در ارتباط است. یکی از تازه ترین مطالعات که امسال در یک مجله پزشکی به چاپ رسیده نشان می دهد که گوش سپردن به موسیقی دلخواه اخلاق بد شما را از بین می برد و باعث می شود سرزنده و خوش اخلاق تر شوید.

به همین دلیل است که بعضی از افراد بعد از یک روز سخت کاری به سراغ دستگاه پخش موسیقی می روند یا گروهی دیگر ترافیک خسته کننده را با یک آهنگ زیبا تحمل پذیرتر می کنند. همه افراد در مورد انتخاب موسیقی دلخواهشان سلیقه یکسانی ندارند. ممکن است شخصی دلش بخواهد سمفونی های موزارت و بتهوون را بشنود و دیگری به موسیقی پاپ یا راک علاقمند باشد. به هر حال فرقی نمی کند که شما جزو کدام گروه از دوستداران موسیقی هستید.

● عمل آندروفین مغز

پژوهش های انجام شده نشان می دهد که غده تالاموس به عنوان مهم ترین غده در مغز انسان محرک های صوتی را به وسیله سیستم های عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخیل به آنها پاسخ می دهد. غده هیپوفیز نیز که از غده تالاموس فرمان دریافت می کند به محرک های صوتی موزون پاسخ می دهد و موجب بروز ترشحاتی می شود که

نتیجه آن آزادسازی ماده آرام بخشی به نام آندروفین خواهد بود. با توجه به این که مهم ترین اثر ماده مزبور، تسکین درد در انسان است، به سادگی می توان به ارزش موسیقی درمانی که عملاً موجبات آزادسازی ماده آندروفین که علاوه بر تسکین درد، موجبات انبساط و شادی را در انسان فراهم می سازد، پی برد.

● تاریخچه پیدایش موسیقی درمانی

از ابتدای تاریخ، بشر از موسیقی برای شفای بیماران استفاده می کرده است. برای مثال، ریتم طبلها در مراسم شفا بخش جادوگران و درمان گران نقش مهمی داشته است. شاید به قطعیت بتوان گفت پیشینه موسیقی درمانی به بیش از ۲۵۰۰ سال پیش باز می گردد. تاریخچه استفاده از موسیقی به عنوان روشی مکمل برای درمان به زمان ارسطو و افلاطون باز می گردد.

ارسطو می‌گوید: از موسیقی می‌توان در بسیاری از شئون زندگی، تربیت، سرگرمی، درمان، خوشگذرانی و تعدیل احساسات و عواطف استفاده کرد.

از آن زمان به بعد رگه‌هایی از استفاده از اصوات و آهنگها برای درمان بیماریهای مختلف بکار رفته است. اما در قرن بیستم فکر رسمی استفاده از موسیقی برای درمان مصدومین جنگ جهانی اول آغاز شد و هر چند استفاده از این روش درمانی با مشکلاتی همراه بود که با قدمهایی که برداشته شد، بتدریج این شاخه درمانی تکامل یافت و انجمنهای متعددی تشکیل گردید. بطوری که در سال ۱۹۴۴ اولین برنامه آموزش موسیقی درمانی در جهان در دانشگاه میشیگان آغاز شد.

سپس انجمن موسیقی درمانی آمریکا یا **AAMT** تشکیل گردید. چند سال بعد فدراسیون جهانی موسیقی درمانی در سطح بین‌المللی به ثبت

رسید. انجمن موسیقی درمانی ایرانی با اهداف بالا بردن سطح آگاهی افراد از فرآیند موسیقی درمانی و فواید آن و بالا بردن امکانات تخصصی برای استفاده از این شیوه درمانی فعالیت خود را آغاز کرده است.

- تعریف موسیقی درمانی

بر طبق تعریفی که " انجمن ملی موسیقی درمانی " (NAMT) ارائه داده است ، موسیقی درمانی عبارتست از : کاربرد موسیقی، برای تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی. در واقع موسیقی درمانی کاربرد منظم موسیقی است ، بطوریکه موسیقی درمانی مستقیماً، تغییرات دلخواه را در عواطف و رفتار فرد ایجاد می کند. موسیقی درمانی همانند یوگا و مدیتیشن به حفظ تعادل هورمونی و روانی در دوره های استرس و بیماری کمک می کند.

● روشهای موسیقی درمانی

در موسیقی درمانی دو روش اساسی وجود دارد: روش فعال و روش غیر فعال، روش غیر فعال شامل شنیدن موسیقی است که به فرد، با گوش دادن و شنیدن موسیقی که در حال نواخته شدن است، کمک می کند. در این روش بیشترین تأثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تأثیر واکنشهای عاطفی و ذهنی است.

در روش موسیقی درمانی فعال نواختن، خواندن و حرکات موزون اساس کار است. در این روش فرد خود موسیقی نواخته و یا آواز می خواند، و واکنشهای مختلف عاطفی، ذهنی، جسمی و حرکتی تحریک و برانگیخته می شوند. شنیدن و خواندن، رایج ترین شیوه موسیقی درمانی است که همیشه و همه وقت مورد استفاده مردم بوده است.

برنامهها و روشهای موسیقی درمانی متنوع و متناسب با نیاز افراد تنظیم و تدارک دیده می شود. محورهای اصلی برنامههای موسیقی

درمانی شامل شنیدن موسیقی متناسب و آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه‌های منظم و یا انفرادی خواندن آوازها، ترانه‌های فردی و یا گروهی می‌باشد.

● در موسیقی درمانی از چه نوع موسیقی استفاده می‌شود؟

موسیقی انواع مختلف دارد، برخی آرام و برخی تند هستند. شاید پیش خودتان فکر کنید کدام موسیقی برای بهتر شدن خلق و خوی شما بهتر است و به بهبود احساسات تان کمک می‌کند؟ درچنین مواقعی موسیقی های آرام بخش انتخاب خوبی هستند اما متخصصان بر این باورند که انتخاب موسیقی مناسب به سلیقه و تجربیات هر فرد وابسته است.

اگر شخصی در تمام دوران زندگی با موسیقی پاپ بزرگ شده شاید گوش دادن به سبک کلاسیک برایش جالب نباشد و بعضی از افراد هم اصلاً نمی‌توانند آهنگ های پاپ را تحمل کنند. گاهی اوقات هم یک

آهنگ شما را به خاطرات دوست داشتنی قدیمی وصل می کند و با یادآوری گذشته احساس خوبی به دست می آورید.

در هر حال تأثیر موسیقی‌های مختلف بر ذهن و سلامت انسان متفاوت است. با این وجود یک قانون کلی می گوید اگر می خواهید آرامش بیشتر داشته باشید آهنگ‌هایی را انتخاب کنید که ریتم آرامتری دارند. از موسیقی باید استفاده شود که القاء آرامش و نشاط ذهنی را به همراه دارند و باعث تجدید قوا و بهبود کارکردهای مغز می‌شوند.

• ارتباط موسیقی با افزایش حافظه و توان یادگیری

محققان هنگ کنگ با مطالعه ای به مقایسه کودکانی که تحت آموزش موسیقی قرار گرفته بودند با دیگر کودکان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که کودکانی که در گذشته آموزش موسیقی دیده بودند، حافظه شفاهی بسیار قوی‌تری دارند و می‌توانند لغات بیشتری را از فهرست خوانده شده به یاد بیاورند و در هر سنجش، بهتر از سنجش

قبل عمل می کنند. آموزش موسیقی نیم کره چپ مغز را تحریک میکند و یادگیری شفاهی نیز توسط همین قسمت از مغز انسان انجام می شود. مطالعات بعدی این محققان نشان داد حافظه انسان با ادامه یادگیری موسیقی، بهبود می یابد، و با قطع آموزش موسیقی متوقف می شود.

● درمان بیماری ها

موسیقی برای افراد مبتلا به بیماری های مزمنی مانند مشکلات قلبی، سرطان و ناراحتی های تنفسی، اثرات مثبت و قابل توجهی به همراه دارد. آزمایشات متعدد نشان می دهند که موسیقی می تواند فشار خون را پایین بیاورد و ضربان قلب را متعادل سازد. بدین ترتیب درد کاهش می یابد و تشویش و نگرانی های ناشی از بیماری کمتر می شود. در نتیجه کیفیت زندگی فرد بیمار بهبود می یابد. موسیقی می تواند برای

این افراد به طور باورنکردنی مفید باشد و بیماران بستری را به زندگی امیدوارتر کند.

● موسیقی، نرمشی برای ذهن

خیلی از افراد از کودک تا سالمند در اثر شنیدن برخی اصوات و نت های موسیقی تمرکز بیشتری پیدا می کنند و عملکرد ذهنی بهتری از خود نشان می دهند.

موسیقی می تواند میزان ضریب هوشی را تا ۷ درجه افزایش دهد. دانشمندان دریافته اند افرادی که می توانند یک ساز موسیقی را بنوازند باهوشترند، زندگی اجتماعی بهتری دارند و شکل و قدرت مغز آنان به نحوی تغییر می یابد که به بهبود مهارت ها و توانایی های ادراکی آنها منجر می شود.

نواختن موسیقی سبب می شود قسمت های خاصی از مغز که وظیفه پردازش و نواختن یک آهنگ خاص و توانایی های حرکتی، مهارت

های شنیداری و ذخیره سازی اطلاعات را دارند تقویت شوند و زمانی که فردی شروع به آموزش نواختن یک ساز می کند، این قسمت ها به طور قابل توجهی رشد کرده و عملکرد آنها طی دوران آموزش روز به روز بهتر می شود.

- سرعت دویدن را بیشتر کنید

اگر به ورزش علاقه دارید یا صبح ها هنگام تمرینات بدنسازی کمی می دوید ، یادتان باشد که موسیقی به شما کمک می کند سریع تر بدوید. تحقیقی که در این زمینه از سوی دانشگاه برونل در غرب لندن انجام شده ، حاکی از این است که ، موسیقی می تواند طاقت و توان شما را تا ۱۵ درصد افزایش دهد و بدین ترتیب به شما کمک می کند تا ضمن ورزش و هنگام تمرینات بدنی کمتر خسته شوید. علاوه بر این موسیقی انرژی شما را افزایش می دهد و درصد کارایی تان را بالا می برد .

بهتر است هنگام دویدن به سراغ آهنگ های ضرب دار بروید و آن را با قدم هایتان تنظیم کنید. تصور کنید که این موسیقی یک نوع مترونوم است که قدم های شما را هماهنگ می کند. در نتیجه می توانید مسافت های طولانی را راحت تر طی کنید. اگر در باشگاه یا خانه با تردمیل ورزش می کنید ، هنگام دویدن روی دستگاه تردمیل، موسیقی را فراموش نکنید.

● چه نوع بیماریهایی با موسیقی درمانی درمان می شوند؟

طیف وسیعی از بیماریها در طی فرآیند درمان بهبود پیدا کرده اند. این بیماریها طبقات مختلف با علل مختلف را در بر می گیرند. بطور کلی موسیقی می تواند نقش مؤثری در بهبود بیماریهایی که به نحوی با مسائل روانی فرد در ارتباط هستند ، داشته باشد. همچنین بیماریهای جسمی که منشأ روانی دارند، با این روش بهبود پیدا می کنند.

پژوهش های گوناگون نشان داده اند که بیشترین اثر موسیقی روی بی قراری، گیجی، تنش و آلزایمر است. موسیقی نشاط بخش، توانایی فرد را افزایش می دهد، افسردگی را کم می کند یا از بین می برد، در کاهش احساس تنهایی، ترس از آینده، مشکلات جسمی و روانی، احساس طرد از خانواده، اضطراب، اندوه، مشکلات تغذیه ای (با افزایش اشتها) و وابستگی به دیگران به سزایی دارد.

• اهداف موسیقی درمانی

به طور کلی اهداف درمانی موسیقایی را می توان در هشت محور عمده خلاصه کرد:

- پیشگیری، آموزش و یادگیری

- کاهش دردهای گوناگون پزشکی و دندان پزشکی

- کاهش تنش ها و نگرانی های ناشی از جراحی آسیبها و بیماریها

- توان بخشی بعد از جراحی آسیب ها و تصادفات

- کاهش خستگی حاصل از تنوس های عضلانی (گرفتگی های

عضلانی و ماهیچه ای)

- کاهش عوارض جانبی داروها

- کاهش مدت استفاده از داروها

- کاهش طول مدت درمان و بستری بودن

• تاثیر موسیقی برای شاغلین

علاوه بر تاثیرات درمانی یادشده موسیقی می تواند برای ارتقا برخی از فاکتورهای رفتاری در افراد سالم موثر واقع شود.

مثلاً در صنعت از دوش موسیقی برای افزایش بازده تولید و آرامش روانی کارکنان استفاده می شود، و در برخی کشورها ساعت مشخصی را، تحت همین عنوان قرار داده اند. در این ساعت برای کارکنان موزیک آرام بخش پخش می شود و در رفع خستگی، تمدد اعصاب و تمرکز و عملکرد بهتر آنان تاثیر به سزائی دارد.

- ارتباط موسیقی با رنگ ها

پژوهش های انجام شده درباره حس آمیزی، رابطه متقابل تاثیرات روانی برخی از نت ها و گامهای موسیقی را با رنگهای مختلف آشکار می سازد. مثلا روان پزیشان رنگ قرمز را به گام دو ماژور و رنگ سبز مایل به آبی را به گام لا ماژور نسبت داده اند.

- موسیقی شرق، درمان کوفتگی و سردرد

آقای هاس در تحقیقی که انجام داده، به این نتیجه رسیده است که براساس شواهد تجربی برخی از ملودیهای قدیمی مشرق زمین برای از بین بردن سردردها و کوفتگی بدن موثر است.

وی می گوید: حدود ۸۰۰ سال پس از میلاد مسیح، در برخی از مراکز درمانی مشرق زمین، از موسیقی برای درمان دردها استفاده می شده است. از بین موسیقی های ایرانی، دستگاه نوا (موسیقی اصیل ایرانی) بیشترین آرامش را در افراد ایجاد می کند.

● موسیقی یک داروی شنیداری

بانوی ۶۷ ساله ای است که به سردرد مبتلاست و مدت هاست دارو مصرف می کند ، به تازگی یکی از پزشکان متخصص به او پیشنهاد کرده است علاوه بر مصرف داروهای خود هر روز مدت و زمان معینی را به گوش دادن موسیقی آرامش بخش و آسودگی ذهنی بگذراند. این بانوی مبتلا به میگرن می گوید: از وقتی این توصیه پزشک را به کار برده ام دفعات حملات میگرنی من کاهش یافته است.

● تاثیر موسیقی بر سالمندان

موسیقی بیان احساسات و حس خود ارزشمندی را تقویت می کند. موسیقی موجب بالارفتن اعتماد به نفس سالمندان می شود و از وابستگی آنها به دیگران می کاهد.

موسیقی آستانه تحمل درد در افراد سالمند را بالا می برد، تپش قلب ، اضطراب و افسردگی را در این افراد کم می کند. برای سالمندانی

که دنیای ذهنی پراکنده ای دارند ، موسیقی نظمی سازمان یافته ایجاد می کند. برخی از محققان اعتقاد دارند به کمک موسیقی می توان وابستگی سالمندان به دارو را کاهش داد و زندگی آنان را بهبود بخشید.

معمولا افراد مسن به آهنگ های معروفی که در دوران جوانی حوالی سنین هجده تا بیست و پنج سالگی گوش می دادند ، علاقه نشان می دهند. استفاده از موسیقی یکی از همراهانی است که حتی تا آخرین لحظات نیز می تواند با سالمندان باشد.

• کمک موسیقی به کاستن از خطر آلزایمر

در تحقیقی که دانشمندان آمریکایی انجام دادند مشخص شده است که حتی افراد بالای ۶۵ سال هم چهار یا پنج ماه بعد از شروع به آموزش نواختن یک ساز تغییرات زیادی در مغزشان به وجود می آید. این تغییرات در سالمندان مبتلا به بیماری های مغزی مانند آلزایمر را به

تأخیر می اندازد و حتی از بروز بعضی از فلج ها که به خاطر کاهش عملکرد مغز به وجود می آید، پیشگیری می کند. موسیقی درمانی باعث بهبود مشکلات رفتاری و خواب در افراد مبتلا به آلزایمر می شود. در پژوهشی، بیماران مبتلا به آلزایمر، مدت یک ماه و در هر هفته پنج روز، تحت درمان با موسیقی قرار گرفتند. مشاهدات نشان داد علاوه بر تغییرات هورمونی شرکت کنندگان در مطالعه فعال تر شدند، همکاری بهتری نشان داده و بهتر خوابیدند.

به طور کلی مطالعه، نواختن موسیقی و انجام بازی هایی مثل شطرنج با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر در افراد مسن مرتبط است.

● نقش موسیقی در علائم فیزیولوژی بدن

شنیدن موسیقی هماهنگ با ضرباهنگ قلب آرام بخش است. یک محقق ژاپنی در دانشگاه ناگویا نیز به این نکته پی برده که، شنیدن

موسیقی هایی که بر مبنای ضرباهنگ قلب تدوین شده اند، در آرامش اعصاب و کاستن تنش افراد موثر است.

موسیقی های آرام مانند موسیقی کلاسیک بسیار آرامش بخش هستند. معمولاً بعد از گوش کردن موسیقی باخ یا موزارت ، فشار خون خود را اندازه نمی گیریم که ببینیم چقدر بر ما تأثیر گذاشته است ولی اگر بخواهیم فشار خون خود را پایین بیاوریم آوای موسیقی کلاسیک ملایم و آهسته، داروی بسیار مؤثری است.

برای مثال تحقیقات نشان داده احساسی که از ۳۰ دقیقه گوش دادن به چنین موسیقی به وجود می آید معادل آرامشی است که از خوردن یک قرص والیوم حاصل می شود. در این نوع موسیقی، کلامی وجود ندارد، خود آهنگ و ریتم است که تأثیر گذار است ، بنابراین هر دو نیمکره مغز را درگیر می کند.

همچنین بر اساس یافته‌های پژوهشگران برزیلی، گوش کردن به آثار «موزارت» باعث می‌شود که واکنش بیماران در حین انجام یک آزمایش خاص چشم‌پزشکی، قابل اعتمادتر باشد.

• موسیقی و تاثیر آن بر کلسترول

پزشکان دریافته‌اند که تجویز موسیقی می‌تواند سلامتی قلب را بهبود بخشد و کلسترول خون را پایین بیاورد. تحقیقات آنها نشان می‌دهد که اگر بیماری به مدت سی دقیقه در روز به موسیقی مورد علاقه‌اش گوش دهد (البته تاثیر آن از آرام بودن هم بیشتر است)، با تاثیر فیزیکی روی رگهای خونی، باعث انبساط و پاکسازی آنها می‌گردد. پزشکان این روش را بر روی تعدادی بیمار آمریکایی انجام داده‌اند. در انگلستان نیز از این روش استقبال شده است. موسیقی این کار را با آزاد کردن اسید نیتریک در جریان خون انجام می‌دهد که از لخته شدن خون و تولید کلسترول مضر جلوگیری می‌کند.

تاثیر موسیقی تنها برای چند ثانیه در خون باقی می ماند اما تاثیری که در مجموع از صداهای مورد علاقه شنونده می ماند ، ماندگارتر است و برای اشخاص در هر سنی مفید است. یکی از محققان می گوید: ما به دنبال کمک کننده ای ارزانتر و غیر شیمیایی برای سلامت بیماران قلبی بودیم و تصور می کنیم موسیقی توصیه خوبی است.

در طی تحقیقات از زنان و مردان غیرسیگاری با متوسط سن ۳۶ سال، در ۲۶ درصد از آنها بعد از این که به موسیقی مورد علاقه شان گوش دادند، انبساط عروق بوجود آمد. همچنین پیشنهاد می شود والدین به ترانه های غمگین مورد علاقه فرزندان نوجوانشان ، گوش ندهند، زیرا تاثیرش مانند سیگار کشیدن خواهد بود.

● مکانیسم مغزی درد

دو محقق به نامهای **Wall** و **Melzain** در تئوری خود اعلام کردند که احساس درد ، یک روند پیچیده از ارسال پیام هایی است که در طی

یک مسیر مشخص به مغز می‌رسند. آنها این مسیر را تحت عنوان دروازه درد نامیدند، حال اگر این دروازه باز باشد، یک محرک دردآور می‌تواند باعث ایجاد احساس درد شود. اما یک سری مکانیسمها وجود دارند که دروازه درد را به صورت کامل یا ناقص می‌بندند و موسیقی هم با این مکانیسم باعث سرکوب درد می‌شود، و با این تئوری قابل توجیه است که: افرادی که درد دارند اگر بر روی درد خود تمرکز کنند، گذر زمان را طولانی‌تر احساس می‌کنند و به نظر آنها زمان ایستاده است که این امر در تشدید درد آنها فوق العاده مؤثر است. ولی اگر به موضوعی غیر از درد تمرکز کنند، باعث می‌شود گذر زمان سریعتر به نظر برسد و درد تخفیف یابد. موسیقی با جلب توجه فرد، و فرد نیز با تمرکز ارادی و عمدی روی موسیقی می‌تواند سبب کاهش درد شود. با توجه به مسائل ذکر شده، برخی روانپزشکان معتقدند که گوش دادن به موزیک باعث ترشح

اندورفین‌ها در بدن می‌شود که این هورمون‌ها باعث تسکین درد می‌شوند.

- تاثیرات ریتم و ملودی

همان‌طور که می‌دانید بدن ما بسیار تابع ریتم است و ترشح بسیاری از مواد مفید در بدن ما به صورت ضربانی صورت می‌گیرد.

ریتم موسیقی به خوبی می‌تواند موجب تحریک دیگر ضربان‌های طبیعی بدن مانند ضربان قلب یا امواج آلفای مغز شود و همین اثر موسیقی یکی از شیوه‌های معالجه و درمان افسردگی است. به‌علاوه ملودی همچون جرقه‌های شتاب دهنده عمل می‌کند و فزاینده خلاقیت در مغز است.

- موسیقی چگونه بر اعمال مغز اثر می‌گذارد؟

موسیقی می‌تواند همچون ارتباطات کلامی بر فعالیت‌های مغز انسان اثر بگذارد. موسیقی در طرف چپ مغز یعنی دقیقاً جایی که محل پردازش زبان است، درک می‌شود.

موسیقی حاوی نوعی انرژی است که علاوه بر تحریک مغز می‌تواند بر تمام اعضای بدن تاثیر بگذارد. فرد با شنیدن ریتم موسیقی، سعی می‌کند حرکات بدن خود را با آن هماهنگ نماید و این هماهنگی حاصل نمی‌شود مگر اینکه مراکز عصبی حرکتی (مثل هسته های قاعده‌ای، مخچه و نرونهای حرکتی نخاع) با همدیگر تطابق و هماهنگی عملکرد داشته باشند که خود این امر در درمان بیماران مبتلا به اختلالات حرکتی نیز مفید است.

افراد نیز زمانی که موسیقی می‌نوازند قسمت‌هایی از مغز آنها، شامل بخش شنیداری، بخش حافظه و قسمت‌هایی که وظیفه کنترل دست‌ها را دارند، درحین آموزش موسیقی تقویت می‌شوند.

موزیک با اثر بر روی بخش هیجانی مغز (سیستم لیمبیک) باعث تنظیم و اداره احساسات فردی می‌شود و به علاوه بعضی از مسائل فیزیولوژیک غیرارادی از قبیل یأس، احساس درد، فشارخون، را هم تنظیم می‌کند.

موسیقی در فرد شنونده باعث تحریک واکنش‌های عاطفی و ذهنی فرد می‌شود، همین‌طور در فرد نوازنده که خود نیز در ایجاد موسیقی فعال است، علاوه بر تحریک عواطف، ارتباط جسم و ذهن او تقویت یافته و به هماهنگی این ارتباط در بدن وی کمک می‌کند.

بسته به پیچیدگی ساختار مغز هر فرد و تنوع علایق و ترجیحات وی، تاثیر نوع خاصی از موسیقی بر فرد مشخص می‌شود.

به دلیل ساختار پیچیده مغز انسان، یک نوع خاص از موسیقی نمی‌تواند در همه افراد تاثیر مشابهی داشته باشد. در برخی افراد یک نوع موسیقی در ایجاد تحریکات مغزی تاثیر کمتری دارند یا حتی به کلی

بی‌اثر است. در واقع این ساختار مغزی انسان است که مشخص می‌کند کدام نوع موسیقی فعالیت‌های مضر بیولوژیکی بدن را کاهش دهد. در بسیاری از انسان‌ها موسیقی آرام می‌تواند در ایجاد آرامش موثر باشد، اما در برخی دیگر موسیقی تند موثرتر است.

● تاثیر موسیقی بر عضلات

جلوه برخی از انواع موسیقی، به صورت حرکات موزون نمایان می‌شود، در اصل ناشی از اثر مستقیم موسیقی بر مغز و سیستم عصبی و در پی آن سیستم عضلانی فرد است.

البته این مساله همگانی نیست و در بسیاری از مردم ممکن است این پدیده رخ ندهد، چرا که پدیدار شدن این حالت از ایجاد رابطه بین سیستم بدنی و موسیقی در حال پخش به وجود می‌آید، حال آن‌که در بسیاری از افراد ممکن است این ارتباط به وجود نیاید.

• چگونگی تاثیر ضرباهنگ

موسیقی بویژه با ضرباهنگ ۶۰ بار در دقیقه، روی فرکانس و دامنه امواج مغزی اثرات مستقیمی دارد به طوری که می توان این اثرات را اندازه گیری کرد.

همچنین تحقیقات نشان داده در گیاهان نیز با الگوی ضرباهنگ ۶۰ بار در دقیقه باعث رشد بسیار سریع آنها می شود. ولی گروهی که در معرض موسیقی راک قرار گرفته اند پشمرده و خشک شده اند.

اثرات موسیقی بر بدن به قدری است که می تواند سیستم تنفسی، مقاومت پوست و حتی سیستم هورمونی بدن را تحت تاثیر قرار دهد. موسیقی با اثراتی که بر مردمک و فشارخون و سیستم های مختلف بدن دارد می تواند منجر به افزایش تمرکزپذیری مغز شود.

موسیقی هر دو نیمکره های چپ و راست مغز را به طور همزمان تحریک کرده و از این طریق، تحلیل و تلفیق و پردازش اطلاعات در

مدت زمان کوتاه‌تری میسر می‌کند. بعلاوه با فعال سازی همزمان دو نیمکره مغزی، به تقویت فرآیند یادگیری و جذب اطلاعات و در نهایت رشد مهارت های شناختی می‌شود.

در مطالعات بسیار به اثبات رسیده است که با کمک این پدیده می‌توان یادگیری را به میزان پنج برابر افزایش داد و به همین دلیل است که نقالان، داستان‌های خود را با ریتم خاصی بیان می‌کنند تا بتوانند هزاران خط داستان را به خاطر بسپارند. هنرمندان درام پرد از یونانی نیز با استفاده از همین شیوه به ایفای نقش خود می‌پرداختند. موسیقی از طریق ریتم، به برقراری تعادل در اعمال حیاتی بدن کمک کرده و به ایجاد حالت پرنرژی و به دنبال آن افزایش شناخت و خلق توانایی‌ها منجر می‌شود.

● تاثیر موسیقی بر جنین

موسیقی نه تنها در افراد بزرگسال بلکه در بچه ها و حتی در جنین هم اثرگذار است. ابتکاری که در این زمینه صورت گرفته است شامل بررسی عکس‌العمل‌های جنین در هنگام شنیدن آوای آهنگین از قبیل صدای آواز خواندن مادر و ... می‌باشد. با استفاده از تکنیک‌های فیلمبرداری جنین در داخل رحم دیده شده است که در هنگام صحبت کردن یا آواز خواندن مادر یک سری حرکات خاص در جنین اتفاق می‌افتد که مبین این واقعیت است که جنین به آن محرک صوتی پاسخ می‌دهد.

● تاثیر موسیقی بر رشد عاطفی کودکان

یکی از نقش‌های بسیار جالب موسیقی، تاثیر به سزای آن در رشد

عاطفی و تعادل روانی کودکان است. کودکان به مراتب بیشتر از بالغان تحت تاثیر موسیقی قرار می‌گیرند و از مزایای موسیقی کلاسیک بهره‌مند می‌شوند.

محققان در تحقیقات خود دریافته‌اند گوش کردن به موسیقی‌های شاد و بدون کلام می‌تواند منجر به افزایش تعادل روحی و عاطفی کودکان شود و موسیقی با ایجاد احساس لذت در کودک، روحیه مثبت و شادی



در او به وجود آورد و از این طریق باعث افزایش توانایی‌های او شود. موسیقی درمانی در کودکان نیز می‌تواند باعث بسط ارتباطات کودک، افزایش احساسات اجتماعی و افزایش هوش او شود و از این طریق نیز به تکامل روحی کودکان کمک کند.

قبلا اشاره کردیم که ضرباهنگ، همراه با افزایش خلاقانه مغز توسط ملودی، باعث ایجاد احساسات هیجانی در بدن ما می‌شود. طبق اثر موتزارت، کودکانی که به فراگیری دروس موسیقی می‌پردازند مهارت‌های یادگیری، تفکر و خلاقیت بالاتری را تجربه می‌کنند.

والدین می‌توانند با استفاده از موسیقی درمانی، کیفیت زندگی کودک خود را در عرصه‌های مختلف بالا ببرند و توانایی‌های ذهنی کودک خود را افزایش دهند.

زمانی این تاثیر به بیشترین میزان می‌رسد که کودک، خود لذت اجرای موسیقی را تجربه کند. بعلاوه دیده شده موسیقی باعث

اجتماعی تر شدن کودکان می شود و توانایی آنها را در ابراز وجود، نظرات و احساسات و نیز برقراری ارتباط موثرتر با دیگران افزایش می دهد.

● موسیقی و لکنت زبان

اثرات موسیقی در زندگی انسان بسیار بیشتر از آن است که بتوان براحتی به تمام موارد آن پرداخت. از آنجا که موسیقی می تواند در ایجاد هماهنگی بین فعالیت های دو نیمکره مغز موثر باشد، به کارگیری آن در بهبود این هماهنگی می تواند در درمان لکنت زبان کمک کننده باشد.

● ملودی و ریتم موسیقی

عامل دیگری که در هماهنگی با ریتم عمل می کند ملودی است که باعث تفکیک استدلال و قوای عقلانی می شود و احساس مطبوع فراخوانی چالش ها و مسائل را از طریق سلسله ابتکارات و چاره سازی های جدید

ایجاد و از طریق خلاقیتی که القا می‌کند قابلیت‌های لازم برای به‌کارگیری صحیح راه‌حل‌های موجود را فراهم می‌آورد.

ملودی و ریتم با اثرگذاری بر مغز به ارتقای مهارت شنیداری و کانال‌های حسی مغز و افزایش مهارت‌های قوای ذهنی منجر می‌شود.

موسیقی در طبیعت به زیبایی جلوه می‌کند. صدای حاصل از برخورد آب با سنگ، صدای پرندگان یا صدای باد در میان برگ درختان همگی جلوه‌هایی از موسیقی بوده و می‌توانند برای انسان بسیار جان بخش باشند. اثرات بالقوه موسیقی علاوه بر گیاهان بر حیوانات نیز به اثبات رسیده است.

البته گیاهان، موجودات زنده‌ای هستند ولی ارگانی برای تفکر ندارند، لذا برای رشد به ملودی نیاز ندارند و فقط ریتم را درک خواهند کرد.

● موسیقی شمشیری دولبه

جالب است بدانید موسیقی گاهی می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. به طوری که همانند برخی داروها می‌تواند وابستگی ایجاد کرده و اعتیادآور باشد. پس باید به این نکته بسیار توجه داشت که موسیقی ابزار بسیار قدرتمندی است و می‌تواند مثل شمشیر دولبه عمل کند. از طرفی اگر به درستی به کار گرفته شود می‌تواند تاثیرات مثبت روانی و جسمی بسیاری بر اشخاص داشته باشد و باعث ارتقای سلامت شود.

از طرف دیگر، اگر به درستی به کار گرفته نشود می‌تواند به جای اثرات مثبت خود منجر به بروز اثرات منفی در بدن شود و بسیار مخرب باشد. بنابراین درست است که موسیقی در عرصه‌های مختلف می‌تواند عملکرد بدن انسان را بهبود بخشد ولی باید در انتخاب نوع موسیقی خیلی دقت کرد تا تاثیر معکوس بر بدن فرد نداشته باشد.

گوش دادن به موسیقی‌های تند و آزاردهنده به جای ایجاد هارمونی و کمک به سلامت، می‌تواند بطور معکوس در بدن عمل کند. براساس تحقیقات صورت گرفته روی گیاهان، محققان سعی کرده‌اند تاثیر موسیقی‌های مختلف را بر رشد گیاهان ارزیابی کنند. این مطالعات نشان داده موسیقی‌های آزاردهنده می‌توانند بر رشد گیاهان اثر سو داشته باشند. به عنوان مثال موسیقی راک، رشد گیاه را متوقف می‌کند و برخلاف آن موسیقی کلاسیک باعث تسریع رشد گیاه می‌شود.

• هنگام گوش دادن به موسیقی دست بزنید

دست زدن نشاط انگیز و موسیقی ریتمیک می‌تواند اعتماد به نفس فرد را افزایش داده و انرژی مثبت را در این گونه افراد تقویت کند. در واقع همانطور که ژیمناست‌ها اعتقاد دارند، موسیقی قادر است حالت روانی و سوخت و ساز بدن ورزشکاران را بهبود بخشد. همچنین

باعث می شود ورم مفاصل انگشتان ، افراد مبتلا به این عارضه را بهبود بخشیده و حتی آن را صاف کند.

● انواع تم موسیقی

سه تم موسیقی بنیادین زیر پیشنهاد می شود و سایر تم ها بر مبنای این تم های

بنیادین تعریف می گردند:

(۱) تم های آرام ساز

(۲) تم های خُلق ساز

(۳) تم های جسمانی ساز

جدول زیر خلاصه ای از ویژگی های تم های بنیادین موسیقی را نشان می

دهد. شما می توانید با شناخت این تاثیرات ، موسیقی مناسب را برای خود

انتخاب کنید.

جدول تم های بنیادین درمانی

نمونه آثار	کاربردها	ویژگی‌های فیزیولوژیک	ویژگی‌های روان‌شناختی	ویژگی‌های موسیقایی	تم‌های بنیادین
آثار سبک باروک (مانند قطعه ایرازباخ)، قطعات الکترونیک (ونجلینز، یانی، کلایدرین)، قطعات ماهور (تم‌های آرام‌ساز، سبک امپرسیونیسم) آثار دبوسی، قطعات تامپسون، هاجسن و موسیقی سماعی (تم‌های خلسه‌ساز)	مطالعه، رانندگی، محل کار (تم آرام‌ساز)، کاهش اضطراب و تنش، آرام‌سازی، هیپنوتیزم، یوگا و مراقبه (تم‌های خلسه‌ساز)	کاهش ضربان قلب، عمیق شدن تنفس، تقویت امواج آلفا، تأثیرات اندک روانی - حرکتی	ایجاد حالت آرامش و تمرکز، فاقد القاتات هیجانی، تأثیر در سطح نظام شناختی	ریتم و ملودی ساده، یکنواخت، تغییرات تمپو، دینامیک و مدلاسیون اندک	تم‌های آرام‌ساز Relaxation Themes
سبک رمانتیسیسم (مانند دریاچه قواز چایکوفسکی)، قطعات موسیقی اصیل ایرانی به ویژه در دستگاه‌های شور، نوا، سه‌گانه.	القائات خلقی در ساخت موسیقی فیلم، تخلیه هیجانات، برون‌ریزی	تأثیر روی انتقال دهنده‌های عصبی، هورمون‌ها، ضربان قلب، سیستم روانی - حرکتی	بر حسب نوع ریتم، تمپو و دینامیک و نوع فواصل، متنوع و گسترده‌ای از هیجانات از غم تا شادی و از ترس تا اضطراب را فرا می‌گیرد.	ریتم و ملودی متنوع و غنی، تغییرات تمپو و دینامیک و مدلاسیون زیاد است. حرکت روی فواصل خوشایند و ناخوشایند.	تم‌های خلق‌ساز Mood-Making Themes

موسیقی جاز، راک، تکنو، شش هشتم‌های ایرانی و قطعات دستگاه‌های چهار گاه و همایون.	ورزش، اماکن نظامی (تم‌های نیروساز) حرکات موزون و تخلیه هیجانات (تم‌های نمایشی)	آرامش فعالیت، اعصاب سمپاتیک (مانند تند شدن ضربان قلب، تنفس، تحریکات پوستی و ...) افزایش فعالیت روانی حرکتی	تأثیر بر سیستم اعصاب سمپاتیک، افزایش فعالیت روانی حرکتی و رفتارهای نمایشی.	ریتم و ملودی متنوع، غلبه ریتم نسبت به ملودی بیشتر است. دینامیک و تمپو فوق‌العاده بالا.	تم‌های جسمانی‌ساز Somatization Themes
---	---	--	--	---	--

● موسیقی قرن هجدهم

موسیقی سده هجدهم می‌تواند بر فعالیت مغز تأثیر گذاشته و قدرت تمرکز را بالا ببرد. این یافته بخشی از پروژه تحقیقاتی تأثیرات موسیقی بر بدن انسان است.

برخی تأثیرات بر روی جسم و روان از آثار هنرمندان و موسیقی دانان این سده عبارتند از؛

موزارت : آرامش

باخ، فیلیپ گلاس : افزایش تمرکز

همچنین دانشمندان دریافتند گوش کردن به ترانه‌های

گروه **Hot Chili Peppers Red** و یا **Madonna** حس

مقاومت و پایداری را در انسان افزایش می‌دهد. با گوش دادن به این

ترانه‌ها تعداد داوطلبان برای راه رفتن بر روی تردمیل ۱۵ درصد

افزایش یافت ، درحالی‌که آنها مطلع نبودند استقامت آنها به چه دلیل

افزایش یافته.

● تاثیرات مفید موسیقی‌های آرامبخش مدیتیشن

- استراحت عمیقی که در مدیتیشن اتفاق می‌افتد ضربان قلب و بار

اضافی روی آن را بشدت کاهش می‌دهد.

- کاهش در میزان کورتیزل (هورمونی که در هنگام استرس تولید

می‌شود)

- کاهش در میزان رادیکالهای آزاد تولید شده در عضلات که می تواند باعث تخریب بافتی بدن شود. ثابت شده است که در این رادیکالهای آزاد اکنون رابطه تنگاتنگی با پیری زودرس در بدن دارد.
- کاهش فشار خون، افزایش مقاومت پوستی
- کاهش در میزان کلسترول (میزان کلسترول بدن رابطه مستقیمی با بیماری های قلبی و عروقی بدن دارد.)
- افزایش میزان هوا در ریه ها که نتیجه مستقیمی بر تنفس آسانتر و بهتر دارد. این اثرات مخصوصا در بیماران آسمی قابل توجه است.
- افزایش اثرات بیولوژیک جوانی: یک تحقیق استاندارد در باره پیری که به صورت طولانی مدت در آمریکا انجام شده است، ثابت کرده است که کسانی که به صورت مداوم از مدیتیشن استفاده می کنند (حداقل به مدت ۵ سال) بطور متوسط ۱۲ سال جوانتر از سن همسالان خود هستند.

- بهبود روحیات و اخلاق و رفتار شخص: در نتیجه مدیتیشن، ارتباط صحیح مغزی افزایش پیدا میکند. این کار منجر به درک صحیح شخص در زندگی و بهبود اخلاق و رفتار می شود.

- کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش تحریک پذیری، افزایش قدرت یادگیری و حافظه ، افزایش قدرت اعتماد بنفس ، افزایش احساس جوانی و حیاط، افزایش شور و شادمانی در شخص ، افزایش توقع و انتظار از زندگی و ایجاد انگیزه . (این شاخص مهمی از بهداشت روانی در یک جامعه به حساب می آید.)

• مدیتیشن با موزیک

یکی از انواع بسیار مشهور و جذاب مدیتیشن‌ها، مدیتیشن با موسیقی است. این طریقه به ظاهر ساده، دارای ظرافت‌ها و نکات بسیار عمیقی است . شباهتهایی ما بین این قسم و دیگر اقسام ابتدایی مدیتیشن‌ها و تمارین تمرکزی وجود دارد.

• زمان و مکان مناسب

بسیاری از اساتید، زمان مناسب برای مراقبه را سحرگاه می‌دانند. در هنگام طلوع خورشید و سپیده دمان، زمین دارای بیشترین انرژی است. شما در زمان‌های گوناگون می‌توانید به تمرین بپردازید، اما هرگز در هنگام خواب آلودگی اقدام به مدیتیشن (از هر نوع) نکنید. مدیتیشن یا مراقبه باید در آگاهی کامل صورت پذیرد. مکان تمرین نیز دارای اهمیت است. محلی را انتخاب نمایید که در طول مدت مراقبه، رفت و آمد افراد متفرقه و صوت‌های ناهمگون در آن حضور نداشته باشد. دمای فضا را متعادل نگاه دارید، نه سرد و نه بسیار گرم. البسه مناسب و سبک بَر تن کنید. حتی المقدور از پوشیدن جوراب خودداری کنید. برای خوشبو کردن فضای تمرین می‌توانید از مواد معطر از قبیل عود استفاده نمایید. قبل از شروع مراقبه در صورت تمایل می‌توانید دست‌ها و پاها را با آب سرد بشوئید.

• موزیک مناسب

موزیک‌های مدیتیشن را می‌توانید از بازار تهیه نمایید. حتی الامکان از آثار بی‌کلام استفاده کنید. در راستای تهیه موزیک مناسب، می‌توانید از سایت‌های معتبر جهانی اینترنت مدد جوئید. موزیک‌های مدیتیشن بسیار شبیه به موزیک‌های لایت (آرامبخش) هستند. بنابراین از دیدگاه علم موسیقی شاید بتوان آن‌ها را در ردیف موسیقی‌های لایت قرار داد اما هر موسیقی لایت، یک موزیک مدیتیشن نیست. لذا در انتخاب آهنگ و نوع موزیک دقت کنید. موسیقی‌های مخصوص مدیتیشن، صرفاً برای این منظور طراحی و ساخته می‌شوند و اساتید مربوطه در ساخت این قطعات، از اصول مراقبه بهره می‌جویند. در این‌جا نکته‌ای لازم به ذکر است، نوع تمرین ارائه شده در این نوشته، از انواع تمرین‌های ثابت می‌باشد. گروهی از مدیتیشن‌های همراه با موزیک، به صورت فعال و دینامیک صورت می‌گیرند که در این آموزه

از بیان آن‌ها خودداری کرده و تنها به نوع ثابت مدیتیشن با موزیک خواهیم پرداخت، لذا در این راستا موزیک‌های مدیتیشن آرام را تهیه نمایید. گروهی از موزیک‌ها دارای کلام است که برای انجام انواع دیگری از مراقبه استفاده می‌شوند و نیز گروهی از مدیتیشن‌ها همراه سخنان استاد یا معلم در هنگام پخش موسیقی صورت می‌گیرد که آن نیز از انواع دیگر مدیتیشن با موزیک محسوب می‌شود.

• وضعیت بدنی

وضعیت بدنی برای این مدیتیشن به دو حالت صورت پذیر است. حالت دراز کش و نشسته. در حالت اول یا وضعیت دراز کش، کاملاً بر روی زمین به پشت دراز بکشید. هیچ یک از اعضای بدن را منقبض نکنید. دست‌ها را در کنار بدن با فاصله قرار دهید و کف دست‌ها را در صورت تمایل به سمت بالا بچرخانید. سر را صاف قرار داده و به سمت چپ یا راست متمایل نکنید. بدن باید کاملاً رها بوده و در هیچ

قسمتی انقباض نباشد. دو سمت بدن باید نسبت به هم قرینه باشند. کاملاً طبیعی تنفس کرده و هوای بازدم را ناگهان از ریه‌ها خارج نکنید. تنفس شکمی بسیار مفید است. چشم‌ها را می‌توانید باز نگه‌دارید اما بهتر آن است که به صورت بسته بمانند.

در حالت نشسته، به صورت چهار زانو نشسته و ستون فقرات خود را کاملاً راست نگه‌دارید. دست‌ها را می‌توانید روی زانوها قرار دهید به شرط آن که منقبض نباشد و تعادل بدن را بر هم نزنند. چشم‌ها می‌تواند باز، نیمه‌باز یا بسته باشد که حالت بسته بیشتر توصیه می‌شود. تنفس باید طبیعی و حتی المقدور شکمی باشد.

● مدیتیشن

پس از آماده‌سازی و قرار گرفتن در وضعیت بدنی مناسب، مراقبه آغاز می‌گردد. مدیتیشن یک تمرکز نیست. مدیتیشن و مراقبه یعنی نظاره‌گر بودن و تنها نظاره‌گر بودن. تنها شنونده موسیقی باشید، هیچ

برداشتی نکنید، صرفاً یک بیننده باشید، این اساس مراقبه است. لحظات بسیاری در زندگی، شما نظاره‌گر بودن خالص را تجربه کرده‌اید، فقط و فقط نظاره‌گر، بودن بی‌هیچ آرزو و خواسته‌ای. لذت نظاره‌گر بودن صرف، همان نیروی ست که ما را به سوی گالری‌ها، موزه‌ها، آثار باستانی گذشتگان و ... می‌کشاند. شما باید تنها یک نظاره‌گر باشید، یک نظاره‌گر موسیقی در درون شما جریان می‌یابد، بی‌آن‌که تلاشی صورت پذیرد. موزیک‌های مدیتیشن برای بیداری انرژی‌های خفته طراحی شده‌اند، پس اجازه دهید خودموسیقی کار خود را انجام دهد و شما فقط یک شنونده باشید، تنها یک بیننده و نظاره‌گر. درک احساس نظاره‌گر بودن، تنها از طریق تمرین و ممارست عملی صورت پذیر است. تنها شما باید که می‌توانید این تجربه را به صورت خود محور کسب نمایید. این تجربه غیرقابل انتقال و

غیر قابل توصیف است. تجربه دیگران در این راستا هیچ کمکی به شما نخواهد کرد، این تنها یک تجربه شخصی است.

پس به موسیقی توجه نکنید، اجازه دهید موسیقی به شما توجه کند. تلاش نکنید، تمرکز نکنید، فقط یک نظاره گر باشید، یک شنونده، فقط یک شنونده که قضاوتی ندارید. قضاوت نکنید، به هیچ چیز نچسبید، حتی به موزیکی که از درون شما عبور می کند. به چیزی متصل نشوید. اجازه دهید غرق شوید اما به غرق شدن هم نچسبید، مبارزه نکنید. این یک تجربه خارق العاده بوده و تنها با تمرین و ممارست مداوم صورت پذیر است. پس از پایان موزیک به آرامی چشمها را باز کنید. کمی تأمل کنید و سپس به صورت آرام عضلات خود را منبسط و منقبض نمایید و پس از مکثی به آرامی برخیزید. ممکن است پس از تمرین کمی احساس خواب آلودگی و رخوت کنید، این کاملاً طبیعی است. با خواب آلودگی خود مبارزه نکنید اما در آگاهی باشید. پس از

اندک زمانی، انرژی خودانگیخته، ناگاه در درون شما به فوران خواهد آمد و سرشار از آگاهی خواهید شد.

• نکات پایانی

- تمرین مدیتیشن ارائه شده در این نوشته یکی از روش‌های گوناگون مدیتیشن با موزیک بوده و نباید با هیچ یک از مدیتیشن‌های مشابه درهم آمیخته شود.

- این مدیتیشن به صورت کاملاً خود محور است و شما تنها ناظر و مجری آن هستید. می‌توانید این تمرین را به صورت گروهی انجام دهید، اما به یاد داشته باشید قبل و بعد از تمرین از صحبت کردن بی‌رویه و متفرقه بایکدیگر خودداری کنید.

- حتی المقدور از موزیک مدیتیشن خود در زندگی معمول و در مراحل شبانه روز استفاده نکنید، زیرا ممکن است این احتمال به وجود آید که

هنگام تمرین، موزیک شما را به یاد خاطره ای خاص بیاندازد که مسلماً این امر تمرین شما را خدشه‌دار خواهد کرد.

- از موزیک مناسب بهره جویید، در این راستا از افراد آشنا با موسیقی مدیتیشن کمک گیرید.

- با شکم بسیار پر مدیتیشن نکنید.

- همواره نظافت و نظم را قبل و بعد از اتمام تمرین رعایت نمایید. تنفس خود را به آرامی و با عضلات شکم انجام دهید.

- فضای مراقبه را با قرار دادن تصاویر و اشیا آرامش بخش، لذت بخش‌تر کنید.

- تمرین مداوم و مستمر را به مرحله اجرا گذارید.

- مراقبه ارائه شده از تمرین بسیار ارزشمند در مدیتیشن است.

زیباترین صوت دنیا در سکوت نهفته است و آن صرفاً یک تجربه ی شخصی است.

• وضعیت موسیقی درمانی از قرن بیستم به بعد

در انگلستان موسیقی درمانی از سال ۱۹۸۲ از سوی سازمان بهداشت و درمان ملی انگلستان به عنوان تخصصی وابسته به رشته پزشکی تعیین شد و در سال ۱۹۹۹ به عنوان حرفه ای تثبیت شده در انگلستان به رسمیت شناخته شد.

موسیقی درمانی در بیش از ۵۰ کشور دیگر به عنوان یک حرفه و تخصص به ثبت رسیده است و فدراسیون جهانی موسیقی درمانی نیز با اهداف معرفی مفهوم کاربرد و رشد، تکامل و گسترش موسیقی درمانی و در خدمت کانون جهانی سلامت روان بنیان نهاده شده است.

تاکنون نام بیش از ۲۰۰ موسیقی درمانگر حرفه ای به ثبت رسیده است. بسیاری از آنها در خدمت خدمات درمانی دولتی، آموزش و پرورش و خدمات اجتماعی مشغول به کار هستند و بقیه نیز به طور مستقل کار می کنند.

حضور مراکز موسیقی درمانی در کانون پرورشی کودکان، مراکز تحصیلات متوسطه و آموزش عالی کاملاً جا افتاده است.

• موسیقی و موارد پزشکی

بیش از ۲ هزار تحقیق وجود دارد که کاربرد موسیقی را در موارد پزشکی با تکنیک های مختلف مورد بررسی قرار داده است. مواردی از قبیل تحقیقات الکتریکی عضله، فشار خون، درد، بی حسی های نخاعی، درد زایمان و تاثیر آن روی بهبودی و وضعیت پس از زایمان، راه رفتن بیماران بعد از عمل جراحی، گریه نوزادان، افزایش وزن نوزادان و ... روی همه این موارد تحقیقات معناداری شده. همچنین در گزارشات بر اضطرابها، دردها، پریشانی های شیمی درمانی، سرطانها، عوارض شیمی درمانی، بی هوشی های نخاعی، انواع جراحی ها به ویژه جراحی قلب و ... تا زمینه های روانشناختی و روان پزشکی که خیلی گسترده است، تاثیر می گذارد. بنابراین در

همه زمینه‌ها، از وسواس، ترس و حالت‌های هیستیریک و هم علایم بیماری‌های شدید افسردگی می‌توان از موسیقی درمانی استفاده کرد.

بهره‌گیری از موسیقی هم سن خاصی ندارد و برای گروه خاصی نیست. بلکه همه گروه‌ها و در هر حالت و شرایطی از بچه تازه متولد شده تا زن در حال زایمان، کودک سرطانی، عقب‌مانده ذهنی، فرد زندانی یا معتاد و ... حتی بیماری که در کُما است، می‌توانند از موسیقی درمانی بهره ببرند. تحقیقات نشان داده وقتی برای بیماران در حال کُما، با هدفون موسیقی پخش کرده‌اند، موسیقی به ایجاد علایم حیات و تحرک بیشتر بیمار کرده است و بیمار را از فرو رفتن بیشتر در کُما بازداشته است .





ضمائم

- درمان با موسیقی گانداروا - نواهایی برای ایجاد تعادل در چند سال اخیر، آیورودا نخستین روش درمانی پیشرفته بر اساس موسیقی را ارائه کرده است. بیماران در کلینیک‌های ما، هر روز به مدت کوتاهی به نوای موسیقی گانداروا ودا (شاخه‌ای از ادبیات گسترده ودائی که به «دانش الحان موسیقی» معروف است) گوش فرا می‌دهند و کاهش چشمگیری در ضربان نبض همه به وجود می‌آورد. موسیقی گانداروا قرن‌ها پیش در هند باستان پا گرفت و امروزه هنوز قواعد آن، پایه و اساسی برای راگهای زیبا و طولانی است که نوازندگان هندی آن‌ها را می‌نوازند. نواختن تند یا کندِ موسیقی، تنظیم و کوک ابزار موسیقی به طریق بم یا زیر و نحوه تنظیم الگوهای موزون موسیقی، همگی تکنیک‌هایی برای تغییر واکنش شنونده هستند. متون گانداروا حاوی راگ‌هایی

هستند که برای اوقات مختلف صبح و ظهر و شب مناسب می‌باشند.
برای مثال، هنگامی که واکا بر اثر مشغله کار در ساعت چهار بعد از
ظهر به اوج می‌رسد موسیقی می‌تواند فشار کار را کاهش داده و ما را
به وضع آرام تری سوق دهد. این موسیقی همچنین می‌تواند در موقعی
که بر اثر اختلال واکا دچار نگرانی و اضطراب هستید مفید واقع
شود. تمرکز آرام و ملایم بر موسیقی موجب آرامش و تسکین
می‌گردد.

موسیقی گانداروا همه آن ارتعاشات اساسی را که از طریق طبیعت در
هر لحظه به تپش در می‌آیند در بر می‌گیرند.
ده دقیقه گوش فرا سپردن به موسیقی گانداروا در مواقع زیر می‌تواند
بسیار مفید باشد:

به عنوان بیدارکننده‌ای آرام در هنگام صبح.
بعد از صرف غذا، برای آرام کردن عمل هضم.

به عنوان وسیله‌ای برای به خواب رفتن، درست قبل از خواب.

در دوران نقاهت پس از بیماری.

در مواقع گوش کردن به موسیقی بهتر است آرام بنشینید و

چشم‌هایتان را ببندید. بگذارید توجهتان به آرامی معطوف آهنگ شود.

اگر حواستان پرت شد آن را دوباره به آرامی به روی موسیقی تمرکز

دهید. وقتی که آماده بیدار شدن از خواب هستید ضبط صوت را

خاموش کنید و یکی دو دقیقه در سکوت بنشینید.

اگر سعی دارید وزن خود را کم کنید قبل از هر وعده غذا پنج دقیقه

به موسیقی گانداروا گوش کنید. این کار باعث هشیاری‌تان می‌شود و

به شما کمک می‌کند تا بفهمید واقعاً چقدر، گرسنه هستید و خود

آگاهتان بر اشتھائی کاذب‌تان را به شما گوشزد می‌کند. بر پایه

اعتقادی سنتی گفته می‌شود که پخش موسیقی گانداروا، هنگامی که

حتی در اتاق حضور ندارید سودمند است. اثر متعادل‌کننده را گاه‌ها بدون

حضور شخص نیز وجود دارد برای امتحان می‌توانید این موسیقی را برای چند روز متوالی بی‌وقفه در خانه خود پخش کنید و هنگامی که به خانه برگشتید خود تأثیر آرامش بخش و هماهنگ‌کننده آن را دریابید.

اگر با شنیدن آن احساس شادابی، سبکی و هشیاری می‌کنید پس موسیقی تأثیر خود را داشته است.

برای استفاده از موسیقی گانداروا به عنوان نوعی شیوه درمان خانگی کافی است نوارها و دیسک‌های فشرده آن را تهیه کنید و آن‌ها را به وسیله دستگاه پخش صوت گوش کنید. همچنین خود می‌توانید یاد بگیرید نوازنده گانداروا شوید. سازهای گواندارا علاوه بر سیتار و تابلا که زهی و کوبه‌ای هستند می‌توان فلوت هندی و نوعی سه‌تار به نام «وینا» نیز می‌باشند. این دو ساز بسیار قدیمی اگر با صدای انسان

همراه شود نابترین ابزار نواختن آهنگ‌های گانداروا محسوب می‌گردند.

● پژوهش‌ها در رابطه با موسیقی درمانی

- در پژوهشی که در کالج پزشکی **yale** آمریکا انجام شد بیماران بالغی که تحت بیهوشی و عمل جراحی قرار می‌گرفتند بررسی شدند. ۴۸ نفر از این افراد در گروه مداخله قرار گرفتند و به مدت ۳۰ دقیقه موزیکی را که خودشان انتخاب کرده بودند گوش دادند. قبل و بعد از مداخله میزان اضطراب آنها توسط آزمون (**State- trait Anxiety Inventory**) و نیز بخش فیزیولوژیک اضطراب از طریق سنجش **HR** (ضربان قلب) **BP** (فشارخون) و کورتیزول، اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین سرم اندازه‌گیری شد. در افرادی که تحت موزیک درمانی قرار گرفته بودند سطح اضطراب آنها به طور قابل ملاحظه‌ای کمتر شده بود.

در مطالعه دیگری اثرات موزیک بر اضطراب را در بیمارانی که در انتظار کاترینزاسیون قلبی بودند مورد بررسی قرار دادند. بیماران به مدت ۲۰ دقیقه به موزیک گوش دادند: اضطراب بسیار کاهش یافت.

- موزیک درمانی همچنین بر کاهش اضطراب و درد ناشی از زایمان در زنان بسیار مؤثر بوده است و در تحقیقات انجام شده این مسأله به اثبات رسیده است.

- در مطالعه دیگری نیز که در اوهایوی آمریکا انجام شد محققان دریافتند که موسیقی می‌تواند در کودکان ناآرام باعث بهتر شدن رفتار اجتماعی، پاسخهای احساسی و تواناییهای گفتاری شود.

- طبق تحقیقات انجام شده موسیقی می‌تواند درد را کاهش دهد. در یک مطالعه، خانمی ۵۶ ساله مبتلا به MS و درد شدید به صورت داوطلبانه تحت موزیک درمانی قرار گرفت. در این موزیک کلماتی

که بیمار را تشویق به بهبودی و داشتن اعتقاد به بهبودی می‌کرد گنجانده شد و بیمار در حالت استراحت ۳۰ دقیقه به آن گوش می‌کرد. بیمار بعد از شنیدن موسیقی اظهار می‌داشت که خواب راحتی داشته و دردش کمتر شده است.

- اثرات موسیقی درمانی در کودکان مبتلا به سرطان نیز در بخش روانشناسی بیمارستان کودکان دانشگاه تورنتو کانادا مورد پژوهش قرار گرفت آنها از این پژوهش نتیجه گرفتند که موسیقی درمانی موجب بهتر شدن احساسات کودکان و بهبود فعالیت‌های روز مره آنان می‌شود.

- در بخش انکولوژی بیمارستان مشترک چین و ژاپن نیز پژوهشی در مورد تأثیر موسیقی درمانی در درمان بیماران مبتلا به تومور انجام شد. در این مطالعه ۱۶۲ بیمار مبتلا به تومور مورد بررسی قرار

گرفتند در نتیجه این مداخله میزان عوارض منفی در گروه درمان شده، بعد از درمان به طور واضحی کمتر بود.

- در ایران نیز تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است که یک نمونه آن به بررسی تأثیر موسیقی بر میزان دردهای مزمن بیماران مبتلا به سرطان بستری در بیمارستان تهران می‌پردازد. نتایج دال بر این بود که میزان درد و تعداد مسکن قبل و بعد از پخش موسیقی اختلاف معنی‌داری دارد.

- در یک مطالعه که در آمریکا انجام شد اثرات موزیک بر کاهش اضطراب در ۲۰ بیمار که منتظر انجام بیوپسی سینه بودند بررسی گردید. این افراد در اتاق انتظار اتاق عمل ۲۰ دقیقه موزیک گوش داد. در نتیجه این مداخله RR و HR و فشارخون بعد از گوش دان به موزیک در این افراد کاهش عمده‌ای مشاهده شد. شبیه چنین مطالعه‌ای

نیز در مردانی که منتظر رزکشن اورترال پروستات بودند انجام شد
که نتایج جالبی در پی داشت.

Reference

- Aung, Steven K.H., Lee, Mathew H.M., "Music, Sounds, Medicine, and Meditation: An Integrative Approach to the Healing Arts", *Alternative & Complementary Therapies*, Oct 2004, Vol. 10.
- Schauer M, Mauritz KH (November 2003). "Musical motor feedback (MMF) in walking hemiparetic stroke patients: randomized trials of gait improvement".
- Schneider S, Schönle PW, Altenmüller E, Münte TF (October 2007). "Using musical instruments to improve motor skill recovery following a stroke".
- Jeong S, Kim MT (August 2007). "Effects of a theory-driven music and movement program for stroke survivors in a community setting".