گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۱۳۶۸
شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۲۰:۰۶

یادداشتی از ثریا رایان

شفای موسیقی یا موسیقی درمانی چیست؟

موسیقی موج یا هوایی است که به گوش ما می رسد از طریق عصب ها به مغز می رود و قلب را لمس میکند و در نهایت تبدیل به غذای روح می شود.موسیقی زبان احساس مشترک بین همه ی انسانها و فرهنگ هاست و روی تمامی ابعاد وجود انسان تأثیر می‌گذارد. ابزاری برای ارتباط با دیگران است. دارویی شفابخش و در عین حال دلپذیر است.

به گزارش خبر، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است؛
هنگامیکه از سباستین باخ (Johann Sebastian Bach) پرسیدند موسیقی چیست؟ پاسخ داد موسیقی زبان است. نوعی زبان برای ارتباط. موسیقی موج یا هوایی است که به گوش ما می رسد از طریق عصب ها به مغز می رود و قلب را لمس میکند و در نهایت تبدیل به غذای روح می شود. موسیقی همانند نردبانی برای ترقی روح است به عالم بالا. اما اگر تعریف ساده ای از موسیقی بخواهیم ارائه دهیم می توان گفت که موسیقی ترکیبی از نت ها است. اگر چند نت را باهم بنوازیم صدای خوشی به گوش میرسد ولی اگر نتی تنها نواخته شود صدای خوش نخواهد داشت. بعضی نت ها اورتون (over tone) هستند. وقتی این اورتون ها به صدا در می ایند نتی ساخته می شود به نام لا، که اگر نت لا به تنهایی نواخته شود بسیار گوش خراش خواهد بود. پر واضح است که ما می خواهیم صدای خوش موسیقی را بشنویم. بنابراین باید هر نت را سرجای خودش و به موقع به ارتعاش در بیاوریم و در کل با هماهنگی و همکاری همه نت ها آوای خوش داشته باشیم. بیژن خادم میثاق موسیقی دان معاصر تعبیر جالبی در مورد موسیقی دارد و موسیقی را کلید درک حقیقت می داند. وی معتقد است که هر کدام از ما در مورد زندگی فردی و اجتماعی مان نتی هستیم در سمفونی زندگی. ما باید در مورد خود و نقشمان در زندگی اطرافیانمان فکر کنیم. آیا می خواهیم نتی دلخراش باشیم و ساز مخالف بزنیم یا نتی از نغمه روح بخش و روح نواز یک قطعه ی موسیقی. حالا اورتون های هر کدام از ما چیست؟ می توانیم این اور تون ها را صفات یا فضایل بنامیم. صفاتی مثل عشق، عدالت، دوستی، صداقت، صلح، راستگویی، اعتماد، احساس ارزشمند بودن، صبر و همدلی. چگونه این صفات را در خود بپرورانیم و به موقع از ان استفاده کنی؟ ما باید مدام با افراد پیرامون خود در تعامل باشیم. در آن هنگام است که موسیقی اغاز می شود. اگر صداهای بیشتری به ملودی زندگی اضافه کنیم زندگی غنی تر می شود و این همان چیزی است که در ارکستر اتفاق می افتد.

موسیقی درمانی چیست؟
موسیقی درمانی یا موزیک تراپی (Music Therapy) روشی است که در کنار علم پزشکی برای درمان بسیاری از بیماری ها بکار برده می شود. در این روش افراد با تجربه، موسیقی را با شیوه تخصصی بکار می گیرند. تحقیقات نشان داده که موسیقی درمانی برای بچه هایی که نمی توانند احساساتشان را به زبان بیاورند بسیار موثر بوده است. موسیقی کمک می کند به این کودکان تا از زندان درون خود بیرون بیایند و با احساساتی که خودشان هم از وجود انها بی خبرند ارتباط برقرار کنند.
دانشمندان عقیده دارند که هر کودکی این توانمندی را دارد تا در یک جمع موسیقیایی یک رابطه ی فعال برای خودش بسازد و در اثر این رابطه ها، هدف این بچه ها تعیین و تقویت می شود. درمان از این طریق کمک می کند تا بچه ها با عشق بیشتری با موضوع ارتباط برقرار کنند و به روند بهبودی خود کمک کنند.
روشهای موسیقی درمانی:
امروزه موسیقی درمانی در شاخه های پزشکی، روانپزشکی و روان شناسی کاربرد دارد و به صورت روش های متداول زیر به کار می رود.
در موسیقی درمانی دو روش اساسی وجود دارد:
روش فعال و روش غیر فعال، روش غیر فعال شامل شنیدن موسیقی است که بیماری با گوش دادن و شنیدن موسیقی که در حال نواخته شدن است، مورد درمان قرار می‌گیرد. در این روش بیشترین تأثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تأثیر واکنشهای عاطفی و ذهنی است. در حالی که در روش موسیقی درمانی فعال که نواختن، خواندن و حرکات موزون اساس کار است واکنشهای مختلف عاطفی، ذهنی، جسمی و حرکتی تحریک و برانگیخته می‌شوند. برنامه‌ها و روشهای موسیقی درمانی متنوع و متناسب با نیاز افراد تنظیم و تدارک دیده می‌شود. 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 واقع موسیقی درمانی، پدیده ی تازه ای نیست. در سراسر تاریخ همیشه از موسیقی برای تاثیرگذاشتن بر روی احساسات انسان استفاده شده است. دلیل آن این است که که موسیقی می تواند سبب تغییر روحیه شود، محرکی برای ارامش بیشتر باشد و بر فرایندهای فیزیولوژی غیر ارادی بدن مثل تنفس و ضربان قلب تاثیر مثبت بگذارد. یک نکته قابل ذکر اینکه در جنگ جهانی دوم از موسیقی برای درمان سربازان مجروح استفاده می کردند و همین سراغازی بود برای مطالعات وپژوهش های عملی بشر برای بکاربردن موسیقی در درمان بیماری ها و امروزه این رشته بیش از قبل توسعه یافته و شگردهای مختلفی از موسیقی برای درمان بیماری ها بکار گرفته می شود. همچنان نتایج تحقیقات و آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد موسیقی درمانی حتی در مورد اشخاصی که با سایر روش‌های درمانی علاج نمی‌شوند، نیز خوب جواب می‌دهد. برای مثال، آموزش نواختن یکی از الات موسیقی تواناییهای معلولان جسمی و یا آسیب دیدگان مغزی را افزایش می دهد. اواز خواندن باعث بهتر حرف زدن کودکانی که مشکل در تکلم دارند می شود و از طرفی به یاد اوردن اشعار و اهنگها کمک بسزایی به معلولان و یا کسانی که دچار اسیب مغزی شده اند می کند. همچنین گوش دادن به موسیقی احساس اجتماعی بودن و ارتباط برقرار کردن با دیگران را در افراد بیشتر می کند.
انجمن موسیقی درمانگر امریکا در تحقیقاتشان مشاهده کردند که نوزادان نارسی که برایشان موسیقی پخش شده بود زودتر از بقیه نوزادان نارس رشد کردند و زودتر از بیمارستان مرخص شدند و همچنین زنان باردار که هنگام زایمان به موسیقی گوش می دهند درد کمتری را تجربه می کنند.

کاربرد موسیقی درمانی

اوتسیم
اضطراب و روان پریشی
افسردگی
بی خوابی
جنون جوانی
وابستگی به مواد
اختلالات شخصیتی
نگرانی های مربوط به روحیه
توانبخشی ذهنی و جسمی
زوال عقل
رشد کودکان

تکینک های مختلف موسیقی درمان :

طبل زدن
نوشتن متن اهنگ
ایجاد هنر با موسیقی
نوشتن اهنگ های جدید
یادگیری نواختن ساز ، مانند پیانویا گیتار
گوش دادن به موسیقی زنده یا سی دی
رقص یا حرکت با موسیقی زنده یا از قبل رکورد شده
اواز خواندن همراه با موسیقی زنده یا از قبل رکورده شده
بحث و بداهه گویی در مورد واکنش عاطفی یا معنای خاص یک اهنگ خاص
یادگیری تکنیک های ارامش به کمک موسیقی، مانند ارامش عضلات پیشرونده یا تنفس عمیق

به طور کلی موسیقی زبان احساس مشترک بین همه ی انسانها و فرهنگ هاست و روی تمامی ابعاد وجود انسان تأثیر می‌گذارد. ابزاری برای ارتباط با دیگران است. دارویی شفابخش و در عین حال دلپذیر است. موسیقی نوعی برانگیختگی حسی است که به خاطر آشنا و قابل پیش‌بینی بودن و احساسات امنیتی که به ارمغان می‌آورد، باعث تحریک واکنش و پاسخ شخص به آن می‌شود. ماهیت متنوع موسیقی نشان می که می تواند در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع شود و حتی افرادی که مشکلات جسمی، عاطفی، یا اجتماعی دارند می توانند از نتایج درخشان ان بهره ببرند. موسیقی تاثیرات مثبت شگرف و معجزه اسایی بر جسم وروان انسانها دارد. همه ی انسانها، حتی آنهایی هم که از لحاظ جسمانی و روانی سالم هستند نمی توانند تاثیرات موسیقی را بر جسم و روانشان منکر شوند.
در بیشتر مذاهب دنیا موسیقی مورد ستایش قرار گرفته است و از ان به عنوان بالا برنده روح یاد می شود. دراین مذاهب شنیدن موسیقی مورد تائید قرار گرفته و هنر موسیقی را هنری اسمانی و موثر می دانند که غذای روح و جان ادمی است و با نیروی سحر امیزش روح انسان را به تعالی می رساند. آنها معتقدند موسیقی در قلب های پاک نفوذ کرده و تاثیر بسزایی بر استعدادهای نهفته ای که در قلبشان به ودیعه گذاشته است می گذارد و این استعدادها از طریق موسیقی ظهورکرده و تجلی می یابد.