

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 می گذارد. ابزاری برای ارتباط با دیگران است. دارویی شفا بخش 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 آیند نتی ساخته می شود به نام لا، که اگر نت لا به تنهایی نواخته شود بسیار گوش خراش خواهد بود. پیر واضح است که ما می خواهیم صدای خوش موسیقی را بشنویم. بنابراین باید هر نت را سر جای 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 اورتون 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 پیور کنیم و به موقع از آن استفاده کنی؟ ما باید مدام با افراد پیرامون خود در تعامل باشیم. در آن هنگام است که موسیقی آغاز 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 آنها بی خبرند ارتباط برقرار کنند.

دانشمندان عقیده دارند که هر کودکی این توانمندی را دارد تا در یک جمع موسیقایی 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 می گیرد. 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 می شوند. برنامه ها و روشهای موسیقی درمانی متنوع و متناسب با نیاز افراد تنظیم و تدارک دیده می شود. محورهای اصلی برنامه های موسیقی درمانی شامل شنیدن موسیقی متناسب و آرام بخش و نواختن موسیقی در گروه های منظم و یا انفرادی خواندن آوازها ترانه های فردی و یا گروهی می باشد.

در واقع موسیقی درمانی، پدیده ی تازه ای نیست. در سراسر تاریخ همیشه از موسیقی برای تأثیر گذاشتن بر روی احساسات انسان استفاده شده است. دلیل آن این است که موسیقی می تواند سبب تغییر روحیه شود، محرکی برای آرامش بیشتر باشد و بر فرایندهای فیزیولوژی غیر ارادی بدن مثل تنفس و ضربان قلب تأثیر 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 و پژوهش 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 آزمایش های بالینی نشان می دهد موسیقی درمانی حتی در مورد اشخاصی که با سایر روش های درمانی علاج نمی شوند، نیز خوب جواب می دهد. برای مثال، آموزش نواختن یکی از آلات موسیقی تواناییهای معلولان جسمی و یا آسیب دیدگان مغزی را افزایش می دهد. آواز خواندن باعث بهتر حرف زدن کودکانی که مشکل در تکلم دارند می شود و از طرفی به یاد آوردن اشعار و آهنگها کمک بسزایی به معلولان و یا کسانی که دچار آسیب 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 آمریکا در تحقیقاتشان مشاهده کردند که نوزادان نارس 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

تکنیک های مختلف موسیقی درمان :

طبل زدن  
نوشتن متن اهنگ  
ایجاد هنر با موسیقی  
نوشتن اهنگ های جدید  
یادگیری نواختن ساز ، مانند پیانو یا گیتار  
گوش دادن به موسیقی زنده یا سی دی  
رقص یا حرکت با موسیقی زنده یا از قبل رکورد شده  
آواز خواندن همراه با موسیقی زنده یا از قبل رکورد شده  
بحث و بداهه گویی در مورد واکنش عاطفی یا معنای خاص یک اهنگ خاص  
یادگیری تکنیک های آرامش به کمک موسیقی، مانند آرامش 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 می گذارد. 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 پیش بینی بودن و احساسات امنیتی که به ارمغان می آورد، باعث تحریک واکنش و پاسخ شخص به آن می شود. 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 آن بهره ببرند. موسیقی تأثیرات مثبت شگرف و معجزه آسایی بر جسم و روان انسانها دارد. همه ی انسانها، حتی آنهایی هم که از لحاظ جسمانی و روانی سالم هستند نمی توانند تأثیرات موسیقی را بر جسم و روانشان منکر شوند.

در بیشتر مذاهب دنیا موسیقی مورد ستایش قرار گرفته است و از آن به عنوان بالا برنده روح یاد می شود. در این مذاهب شنیدن موسیقی مورد تأیید قرار گرفته و هنر موسیقی را هنری آسمانی و موثر می دانند که غذای روح و جان آدمی است و با نیروی سحر آمیزش روح انسان را به تعالی می رساند. آنها معتقدند موسیقی در قلب های پاک نفوذ کرده و تأثیر بسزایی بر استعداد های نهفته ای که در قلبشان به ودیعه گذاشته است می گذارد و این استعدادها از طریق موسیقی ظهور کرده و تجلی می یابد.