گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۶۰۶۱۷
شنبه ۲۱ مرداد ۱۴۰۲ ۱۲:۲۱

صدای کاسه تبتی

احتمالاً هر کسی که تا به حال صدای یک کاسه تبتی را شنیده باشد، زیبایی و آرامش‌بخشی آن را حس کرده و از آن لذت برده است. اما چگونه می‌توان از این صدای زیبا بهتر بهره برد؟ این صدای آسمانی چه ویژگی‌هایی دارد و چرا گوش دادن به این صدا این قدر محبوب شده است؟ این‌ها سؤالاتی است که در این مقاله به آنها پاسخ خواهیم داد.

به گزارش خبر، احتمالاً هر کسی که تا به حال صدای یک کاسه تبتی را شنیده باشد، زیبایی و آرامش‌بخشی آن را حس کرده و از آن لذت برده است. اما چگونه می‌توان از این صدای زیبا بهتر بهره برد؟ این صدای آسمانی چه ویژگی‌هایی دارد و چرا گوش دادن به این صدا این قدر محبوب شده است؟ این‌ها سؤالاتی است که در این مقاله به آنها پاسخ خواهیم داد.

کاسه تبتی چیست؟

کاسه‌های تبتی که گاهی کاسه‌های هیمالیایی نیز نامیده می‌شوند برای صدای آرامش‌بخش و هارمونیک خودشان معروف هستند. این کاسه‌ها برای صدها سال در معابد بودایی‌ها استفاده می‌شدند. صدای این کاسه‌ها معمولا با خواندن سرودهای روحانی یا با انجام مراقبه همراه بوده است. اما امروزه صدای کاسه‌های تبتی می‌تواند توسط هر کسی که به دنبال کسب آرامش است یا می‌خواهد کیفیت مدیتیشن خود را بالا ببرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. چه شما بخواهید مطالعه کنید، یا قصد انجام کاری را دارید، یا می‌خواهید برای مدتی به مراقبه بپردازید و یا حتی در حال آمادگی برای خوابیدن هستید، صدای کاسه‌های تبتی می‌تواند به شما کمک کند. این صدای الهام‌بخش می‌تواند به کیفیت کاری که انجام می‌دهید بیفزاید و یا برای مراقبه یا استراحت بسیار آرامش‌بخش باشد. برای بعضی از افراد صدای کاسه‌های تبتی یک موسیقی لذت‌بخش است که به طور روزانه در حین انجام فعالیت‌هایشان به آن گوش می‌دهند. علاوه بر این استفاده از صدای کاسه‌های تبتی در حمام‌های صدا (حمام صدا جلسه ای درمانی است که معمولا افراد در محیطی آرام و دنج بر روی زمین دراز می‌کشند و تحت تاثیر اصوات شفابخشی قرار می‌گیرند که توسط درمانگر در این محیط منتشر می‌کنند.) روز به روز محبوبیت بیشتری پیدا می‌کند. در اینترنت در وب سایت‌های مختلفی، فایل‌های صوتی و ویدئویی فراوانی از صدای کاسه‌های تبتی وجود دارد. فرد می‌تواند این فایلهای صوتی یا ویدئویی را دانلود کرده و از صدای آرامش‌بخش کاسه‌های تبتی لذت ببرد.

انواع مختلف صداهای کاسه‌های تبتی کدامند؟

انواع مختلفی از صداهای کاسه‌های تبتی وجود دارند و شاید بعضی از آنها برای شما دلپذیرتر به نظر آید. امروزه، بیشتر موسیقی‌های کاسه‌های تبتی توسط صدادرمانگرها یا مددکارها در کشورهای غربی ساخته می‌شوند. در قدیم صدای کاسه‌های تبتی توسط چکش مخصوص آنها ایجاد می‌شد، صدایی که در مدیتیشن و یا حتی برای نشان دادن رسیدن زمان خاصی در معابد بودایی استفاده می‌شده است. شواهد محکمی که ثابت کند کاسه‌های تبتی در زمان‌های قدیم استفاده دیگری غیر از این موارد داشته است وجود ندارد، گرچه گمانه‌زنی‌های بسیاری در مورد کاربردهای دیگر این کاسه موجود است. در قرن بیستم هر چه کاسه‌های تبتی بیشتری به غرب آورده شدند و این کاسه‌ها در بین مردم محبوب تر شدند، موسیقی‌های بیشتری با استفاده از صدای آنها ساخته و ضبط شدند. امروزه شما می‌توانید صدها فایل صوتی یا ویدئویی از نواختن این کاسه‌ها در اینترنت پیدا کنید.

انواع مختلفی از موسیقی‌های که از این کاسه‌های تبتی در ساخت آنها استفاده شده است وجود دارد. بعضی از گروه‌های موسیقی ترجیح می‌دهند که کاسه‌های تبتی را به همراه پرکاشن یا سازهای سیمی بنوازند. بعضی دیگر ترجیح می‌دهند صدای کاسه‌های تبتی را با صدای خواننده همراه کنند. به طور مثال خواننده معروفی به نام آشانا (Ashana) که یک ووکالیست است در موسیقی‌های خود از کاسه‌های تبتی در هنگامی که سرودهایی را به زبان‌های آرامیک (شاخه ای از زبان‌های سامی که در خاورمیانه قدیم صحبت می‌شده است و هم اکنون نیز در قسمت‌هایی از لبنان و سوریه تکلم می‌شود.)، عربی، لاتین یا گالیک (زبان رایج در قسمت‌هایی در ایرلند و اسکاتلند) می‌خواند استفاده می‌کند.

امروزه از صدای کاسه‌های تبتی به صورت فراوان به عنوان صدایی در هنگام خوابیدن یا مطالعه کردن نیز استفاده می‌شود. دلیل این مطلب این است که صدای شگفت انگیز کاسه‌های تبتی توانایی ایجاد تمرکز بسیار زیادی را برای فرد فراهم می‌کند. در این کاربرد معمولا صدای کاسه‌های تبتی به همراه صداهایی مانند بارش باران، جیک جیک پرندگان، صدای طوفان و رعدوبرق و یا صدای حباب‌های آب ضبط می‌شوند. موسیقی‌هایی این چنین را می‌توان به شکل فراوانی در اینترنت پیدا کرد.

در موسیقی‌های سنتی و قدیمی‌تر، می‌توان آهنگ‌هایی را یافت که تنها با کاسه‌های تبتی نواخته شده اند. این آهنگ‌ها می‌تواند تنها شامل صدای یک کاسه تبتی که یا با ضربه زدن یا با مالش چکش کاسه در دورتادور لبه آن ایجاد می‌شود باشد. اما گاهی از بیش از یک کاسه تبتی استفاده می‌شود و سازندگان از صدای چند کاسه در ساخت آهنگ خود استفاده می‌کنند. حتی کنسرت‌هایی وجود دارد که در آن نوازندگان با نواختن چند کاسه تبتی موسیقی خود را تولید می‌کنند. یکی از معروف ترین نوع استفاده از چند کاسه تبتی استفاده آنها در موسیقی پاک سازی چاکراهاست (Chakra Cleansing). هر یک از هفت چاکرای پایه قرار گرفته در بدن مرتبط به یک نوت موسیقی می‌باشد. کاسه‌های تبتی مختلفی وجود دارند که صدای آنها کاملا منطبق با نوت هر کدام از این چاکراها هستند. در مدیتیشن پاک سازی چاکراها، هفت کاسه تبتی مختلف مطابق با هفت چاکرا نواخته می‌شوند.

در این مراسم این کاسه‌ها یک به یک و هر کدام در یک زمان نواخته می‌شوند.

چرا باید از صدای کاسه‌های تبتی استفاده کرد؟

حال که با کاسه‌های تبتی و صدای آنها آشنا شدیم می‌خواهیم از مزایای گوش دادن به این کاسه‌ها صحبت کنیم. از اثرات آشنای گوش دادن به صدای فوق العاده این کاسه‌ها می‌توان به احساس آرامش، کاهش استرس، کاهش فشار خون و تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. ضمنا چون اغلب کاسه‌های تبتی به همراه ادوات موسیقیایی آرامش‌بخش دیگر به کار می‌روند، بعضی از موسیقی‌های تولید شده مانند آنهایی که در حمام‌های صوتی استفاده می‌شوند حتی می‌توانند اثرات آرامش‌بخش بیشتری نیز داشته باشند. استفاده از حمام‌های صوتی جزو تکنیک‌های فوق العاده آرامش و شفابخشی است که در زمان مدیتیشن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. ثابت شده است که حمام‌های صوتی و به طور کلی صدای کاسه‌های تبتی اثری فوق العاده در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی دارند. ارتعاشات گسیل شده از کاسه‌های تبتی توانایی آرام کردن ذهن، تسکین درد، کاهش فشار خون، کاهش خشم و خستگی را دارند. همچنین ایجاد کننده آرامش درونی و کاهش دهنده علائم افسردگی است. در نتیجه به طور کلی گوش دادن به صدای کاسه تبتی برای سلامتی جسمی و روانی فرد بسیار مفید است.

بهترین راه بهره‌مند شدن از صدای کاسه‌های تبتی چیست؟

با وجود انواع مختلف فایل‌های صوتی و تصویری مختلف در اینترنت شایان ذکر است بهترین راه بهره مندی از این صدای شفا بخش گوش دادن از نزدیک به یک کاسه تبتی به صدا در آمده است. با وجودی که فایل‌های صوتی یا تصویری موجود ممکن است بسیار با کیفیت باشند اما در هر حال پخش صدای کاسه در این وضعیت توسط بلندگوهای الکتریکی انجام می‌شود و ما صدای خروجی این مولدهای صدا و نه صدای مستقیم ارتعاش یک کاسه تبتی را با گوش خود می‌شنویم. هر چه از فایل با کیفیت تر و سیستم پخش صوتی مرغوب تری استفاده کنیم صدای تولیدی به صدای واقعی نزدیک تر است اما مشخص است که مطمئنا با صدای اصلی یکی نیست و بین آنها تفاوت‌هایی دارد. اگرچه ممکن است گوش ما توانایی تشخیص این تفاوت را هم نداشته باشد. بسیاری از درمانگران معتقدند با وجودی که گوش دادن به صدای ضبط شده با کیفیت کاسه‌های تبتی آرامش‌بخش و دلپذیر است اما تمی تواند جایگزین بودن در معرض صدای واقعی آنها شود. در نتیجه افرادی که تحت تاثیر صدای آسمانی این کاسه‌ها قرار می‌گیرند علاقه دارند کاسه ای را برای خود تهیه کنند تا هر روز از صدای شگفت انگیز آن بهره مند شوند. داشتن کاسه تبتی باعث می‌شود شما بر روی نوع، زمان و شدت صدایی که می‌خواهید گوش دهید نیز کنترل داشته باشید.

منبع: وبسایت چیمن