

# روند شکل‌گیری روان ما و تغییر از طریق موسیقی

سلام ریاضی\*

## آغاز

هر تغییر؛ مانند سنگی که در آب پرتاب می‌شود، انعکاس و ارتعاش درون ما ایجاد می‌کند. در مواجهه با تغییر؛ میزان آستانه‌ی تحریک و مقاومت در افراد متفاوت است. برخی متحیر و برخی برانگیخته می‌شوند. در این وضعیت آن چه را به شکل روحی حس می‌کنیم؛ دلشوره، هول و هراس، و به شکل جسمی آن؛ تپش قلب، فشار خون، تنفس، دستگاه گوارش و کنش‌های عصبی است. واقعیت این است که وجود ما همواره در حال کنش و واکنش به محیط بیرون و درون خود است.

افراد با هر توان و استعدادی به محیطی برای بازگشت به هم‌آهنگی درونی و بیرونی خود احتیاج دارند. چرا که با ایجاد هارمونی در بدن و القاهای ذهنی؛ کنش‌ها و واکنش‌ها در سطحی آرام قرار می‌گیرند و منجر به کاستن نگرانی‌ها و تنش‌ها می‌شوند که در پی آن احساس هم‌زیستی دوباره به وجود می‌آید.

یکی از آن محیط‌ها، خود را آگاهانه در معرض موسیقی قرار دادن است. جایی که اعتماد به نفس، روابط اجتماعی، مهارت‌های ذهنی و دیگر توانایی‌های یک فرد را ارتقا می‌دهد.

## گفتاری بر موسیقی

موسیقی را اگر یک زبان گفت و گو بپنداریم؛ به مانند تمامی زبان‌ها آفریده‌ای اجتماعی است. آفریده‌ای که مسیری را برای بیان احساس و عواطف درونی باز می‌کند و با شگفتی رنگ صداها تأثیراتی را بر روان ما متوجه می‌سازد.

## ارتباط با موسیقی

بشر هم‌واره حضور موسیقی را در زنده‌گی خود موثر پنداشته و با ریتم طبل‌ها، زنگ‌ها و رقص، تمناها و نیایش‌هایی با تکرار موزون وردها، به مهم‌هایی دست یافته است:

- هدایت سطح هوشیاری و خلصه‌ی ناشی از تغییر خودآگاهی
- تسخیر روح شیطانی و احضار روح خدایان
- اعتدال روحی و جسمی، و متعالی کردن خلیات روانی
- سلامت روان و حالت‌های خوشی و سرخوشی
- پیش‌گیری مقابل امراض
- پالایش احساسات
- پاک‌سازی رویاهای مشوش و تصفیه کردن ذهن
- دور ساختن افکار مایخولیایی
- تسکین مارگزیدگی، طاعون و سرماخورده‌گی
- کاهش ترس از جراحی، بی‌حسی، بی‌دردی
- یک امداد پزشکی برای اختلالات شنوایی و گویایی و تقویت‌های مفاصل و ماهیچه‌های صدمه‌دیده در جنگ

## کارکرد موسیقی روی ما

با این نگاه به تاریخ ارتباط انسان و موسیقی درمیابیم که موسیقی و صدا روی ما در سطوح مختلفی اثر می‌گذرد. درصدی از فعالیت بدن، از طریق ذهن ناخودآگاه کنترل و تعدیل می‌شود. ذهن ناخودآگاه ما سطوح فراوانی دارد. این سطوح مختلف، عمل کرد مختلف دستگاه‌ها، اندام‌ها و فعالیت‌های بدن را هدایت می‌کنند و نسبت به تن‌ها، آواها و سازها و تحرک‌های مختلف موسیقی، عکس‌العمل نشان می‌دهد. به تصویری دیگر سلول‌های مغز که خود هر یک تشدیدگر صدا هستند در هنگام مواجهه با موسیقی آغاز به تراوش می‌کنند.

مراحل عمل کرد موسیقی روی **عصب‌های مغز**:

یک: هم‌آهنگی و هم‌زمانی

دو: رهایی و فعال‌سازی

سه: تقویت‌کننده و جهت‌دهنده

### موارد حایز اهمیت

- صدا و موسیقی می‌تواند برای هر فرد به کار رود. هیچ دانش خاص یا تعلیم قبلی برای شخص مراجعه‌کننده ضرورت ندارد.
- نشست‌های هدف‌مند موسیقایی، به شکل فردی یا گروهی برگزار می‌شود. افراد حاضر؛ به اجرای موسیقی با سازهای گوناگون بر اساس سیستم بداهه نوازی به سه شکل فعال، غیرفعال و درون‌فعال می‌پردازند.
- مسأله‌ی زیبایی‌شناختی موسیقی به عنوان محور اصلی، مطرح نیست.

### نیاز روان ما

فراز و نشیب‌های زندگی انسان به خود او نشان داده که گاه رفتارهای او موافق و سازگار با اجتماع و فرهنگ جامعه نیست و در زندگی فردی یا اجتماعی او مشکلات به وجود آمده است. درین حالت، روان؛ سطوح مختلفی را تجربه می‌کند: پرخاش‌گری، خشم، توهین، تهاجم، لجاجت، کینه‌توزی، دردهای بدنی، وسواس شدن، بدبینی.

آن‌چه این اختلالات را تلطیف می‌کند ایجاد ارتباط، تخلیه احساس‌ها، خود آگاهی نسبت به خود و محیط است.

به عنوان نمونه؛ امکاناتی که موسیقی در این زمینه در اختیار ما می‌گذارد:

- ایجاد ارتباط: - هم‌کاری در نواختن سازها و خواندن ترانه‌ها
- برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی با بداهه نوازی و بداهه خوانی
- تقلیدهای آینه‌ای

- تخلیه احساسات: - خواندن گروهی ترانه‌های مورد علاقه شخص
- سرایش اشعار و ترانه‌هایی در وصف حال شخص
- انجام حرکت‌های بداهه برای بین احساس شخصی

خودآگاهی: - تقویت و ایجاد مهارت‌های حرکتی با ریتم‌های گوناگون  
- هدایت تصاویر مثبت و معتمد از طریق موسیقی  
- ترسیم نقاشی از موضوع موسیقی

#### ادامه

هر چه بیش تر در معرض موسیقی قرار بگیریم، از فواید تأثیر آن نیز بیش تر بهره خواهیم برد. وقتی موسیقی به نظر ما خوش آیند می رسد، نشانه ی آن است که این موسیقی برای ما خوب است. ما باید به آن چه به گوش مان خوش آیند است؛ اعتماد کنیم.

تأثیر هر موسیقی روی هر فرد متفاوت است و به دست آمدن آرامش و ارتباط برقرار کردن با یک قطعه ی موسیقی مشخص فردی ست. بسیاری از مردم موسیقی‌های عامه پسند را گوش کرده و احساس راحتی می کنند، ولی آن چه واقعن روی می دهد پرت شدن حواس است. این موسیقی آن چنان نفعی برای سلامتی ندارد و مانند بسیاری از صداها می توانند خطرناک باشند. ممکن است از برخی صداها احساس ناراحتی نکنیم ولی بدن تان آزرده می شود. این حالت را هنگامی می توانید تجربه و حس کنید که یکی از این صداها اضافی که دیگر آن را از روی عادت نمی شنوید، ناگهان قطع شود. مثلن زمانی که یخ چال منزل شما خوب کار نمی کند یا موتور برقی که در نزدیکی شما روشن است. شما پس از چندی به صدای آن ها خو می گیرید. در این وضعیت اگر چه از صدای آن ها دیگر ناراحت نمی شوید، اما بدن شما در حال واکنش نشان دادن به آن هاست. هنگام قطع این صدای اضافی است که شما ناگهان احساس راحتی می کنید. انگار باری از دوش شما برداشته اند. شواهد نشان از این مهم دارد که این گونه اصوات - آلودگی صوتی - ارتباط با فشار خون بالا، تنش و عدم تمرکز دارد.

#### - صدای من

صدای انسان بدن خود را از درون ماساژ می دهد، الزامن همیشه نیاز به استفاده از صداها بیرونی نیست؛ صدای خودتان شفا بخشی همیشه در دست رس برای بدن تان است.

همسوی با خواندن؛ افکار ما نیرو آزاد می کند و به این وسیله انرژی را به قسمت های درونی بدن ارسال می کند. ما می توانیم از اصوات برای ایجاد توازن در کل سیستم فیزی لژی یا ناحیه ای از بدن استفاده کنیم و با استفاده از قدرت بیان و کلام به اشکال مختلفی چون زمزمه کردن و دم گرفتن به هماهنگ کردن یا بازگرداندن توازن دستگاه های مختلف بدن توان ببخشیم.

هیچ نظریه یا شیوه ای وجود ندارد که تمام پاسخ ها را برای انواع موقعیت های بشری دارا باشد. معتقدم موسیقی تحول در اندیشه بوجود می آورد و در به تحول انداختن اندیشه و روان مؤثر است. هریک از ما می توانیم آگاهانه؛ روشنایی انرژی و سلامتی موسیقی را هر چه بیش تر به کار گیریم و انسان ها را نیز از آن بهره مند سازیم.