



مهدی قاسمی

مدرس ساز و آواز، کارشناس مدیریت برنامه‌ریزی فرهنگی، موسیقی درمانگر

تأثیر ملودی و ریتم بر کاهش علائم و عوارض بیماری

هنر، بیان خالص‌ترین احساس درون است و موسیقی یکی از هنرهای هفتگانه است. امروزه دنیای علم پذیرفته که موسیقی در بهبود بسیاری از بیماری‌ها مؤثر است.

موسیقی‌درمانی به عنوان یک رشته دانشگاهی در بسیاری از کشورهای دنیا تدریس می‌شود. روانشناسان و روانپزشکان موسیقی را در تأمین، حفظ و بهبود سلامت جسم و روان مؤثر می‌دانند. هنر راه و روش عاشقانه زیستن در حضور الهی است.

موسیقی‌درمانی روشی تجویز شده و سازمان‌یافته از موسیقی یا فعالیت‌های آن برای تغییر حالات توسط افراد متخصص برای کمک به درمانجویان در رسیدن به اهداف درمانی است.

براساس علم موسیقی‌درمانی، ملودی و ریتم بر هورمون‌ها و فعالیت‌های مغز تأثیر به‌سزایی دارد و موجب تعادل در افراد می‌شود و در پی آن سطح ایمنی بدن بالا می‌رود.

به‌طور معمول موسیقی درمانگر (موزیک‌تراپیست) با سایر متخصصان مانند پزشکان، روانپزشکان، روانشناسان، مددکاران و... همکاری می‌کند و به‌صورت تیم‌درمانی و براساس مشورت کار را پیش می‌برند.

درواقع درمان بر اساس تجویز و از روش‌های مختلفی انجام می‌شود.

گاهی از طریق شنیداری است که درمانجو با شنیدن موسیقی خاصی اضطراب و استرس را در خود کاهش

می‌دهد و گاهی از طریق خواندن و نواختن، تغییر حالات و رفتارها به وجود می‌آید.

با اینکه موسیقی درمانی باعث پیشگیری یا درمان سرطان نمی‌شود، می‌تواند با کاهش علائم اضطراب و افسردگی، کیفیت زندگی را افزایش دهد و منجر به کاهش علائم و عوارض بیماری شود.

حال اگر خواندن و نواختن و... در قالب فعالیت‌های گروهی انجام شود پیامدهای بسیار خوب و مثبتی به همراه دارد.

در ادامه برخی از تمرین‌های موسیقی‌درمانی از نگاه شما می‌گذرد:

۱ بیدارسازی احساس‌ها، افکار درونی و نفوذ در قسمت‌های عمیق احساس‌ها و عبور از سانسورهای کلامی برای آسان‌سازی بیان و اظهار.

۲ کاهش درد و نگرانی در تمرین تن آرامی با موسیقی.

۳ تقویت احساس‌ها و خیال‌های مثبت و آرام‌بخش از راه تصور هدایت شده با موسیقی.

۴ گروه‌خوانی و گروه‌نوازی برای ایجاد ارتباط بین فردی و افزایش نشاط و سرزندگی.

۵ حرکات‌های موزون برای افزایش تحرک بدنی، تقویت عضله‌ها و مفصل‌ها.

۶ بحث و گفت‌وگو و پیرامون ترانه‌های مورد علاقه بیمار برای بیان احساس‌ها و نگرانی‌ها.

۷ هدایت مسائل ناخودآگاه و تقویت «خود» با شنیدن و سیر در موسیقی.

۸ تقویت احساس حمایت با شرکت در فعالیت‌های بداهه‌نوازی گروهی و فردی

۹ بیان و ابراز احساس از طریق بداهه‌خوانی و بداهه‌نوازی فردی.

۱۰ بیان و تخلیه احساسات از طریق شنیدن ترانه‌هایی که با آنها به همدردی می‌پردازد.

۱۱ طرح سؤال پیرامون آوازه‌ها و ترانه‌ها و ترغیب بیماران برای پاسخ و گفت‌وگو در مورد آنها.

۱۲ تقویت لذت و خوشی از راه انتخاب آوازه‌های دل‌انگیز.

