

از زمان پیدایش هنر موسیقی سال ها می گذرد . انسان قبل از این که حتی زبان به تکلم باز کند تا حدودی از طریق تولید صوت به شیوه های مختلف اولین گام را برای پیدایش موسیقی برداشت . موسیقی بیشتر از این که یک سرگرمی باشد این روز ها به ابزاری تاثیر گذار بر روحیه انسان تبدیل شده است ، به طوری که امروزه شیوه جدیدی از درمان به نام موسیقی درمانی به علم روان شناسی وارد شده است . در این مقاله قصد داریم در مورد تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه و کاربرد های آن صحبت کنیم.

شاید باور نکنید اما موسیقی نه تنها روی روح و روان انسان بلکه روی جسم او نیز تاثیر گذار است . به عنوان مثال بعضی اوقات در هنگام گوش دادن به موسیقی ، هورمونی به نام دوپامین از مغز ترشح می شوند که سبب ایجاد یک لرزه در بدن می شود . در ادامه با هم مهم ترین موارد تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه را بررسی خواهیم کرد پس تا انتها با ما همراه باشید.

۷ مورد از مهم ترین موارد تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه

۱- تقویت تمرکز و حافظه:

احتمالا شما نیز دیده اید که بعضی از افراد عادت دارند که هنگام مطالعه و یادگیری به یک موسیقی خاص گوش کنند و این عادت به قدری برای آن ها اعتیاد آور می شود که در صورت نبود موسیقی نمی توانند روی کارشان به خوبی تمرکز کنند.

این گونه افراد تمرکز خود را در گرو موسیقی می یابند . این موضوع تاثیر مثبت موسیقی بر روحیه را اثبات می کند . اما در مقابل نیز افرادی هستند که با کوچکترین صدا تمرکز خود را از دست می دهند . این که موسیقی برای شخص بهبود دهنده تمرکز باشد یا خیر ، به روحیات شخص ، عادت های او ، نوع موسیقی و همچنین آشنایی شخص با موسیقی مورد نظر بستگی دارد.

علاوه بر این تجربه نشان داده است که همه افراد مطالب را در قالب موسیقی بسیار راحت تر از حالت قالب محاوره ای و عادی فرا می گیرند.

با توجه به این که در نواختن موسیقی دست ها ، گوش ها و مغز به طور هم زمان درگیر هستند ، این تاثیر دو چندان خواهد شد.

۲- کمک به کاهش استرس:

دومین تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه مربوط به کاهش استرس می باشد . طی تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته است ، محققان به این نتیجه رسیده اند که افرادی که عادت به نواختن یا گوش دادن به موسیقی های آرام و ملایم دارند روحیه آرام تری دارند و در هنگام مواجه شدن با شرایط استرس زا بهتر می توانند حال عادی خود را بازیابی کنند.

۳- درمان اختلالات خواب:

موسیقی درمانی یکی از رایج ترین روش هایی است که برای درمان کم خوابی به کار می رود و تا به الان این شیوه درمان بسیار موثر عمل کرده است . بر طبق پژوهش هایی که روی افراد مختلف که مبتلا به اختلال در خواب بوده اند انجام شده است ، دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که افرادی که به طور مرتب شبانه به موسیقی های ملایم و مورد علاقه خود گوش می دهند ، نسبت به افرادی که به موسیقی گوش نمی دهند روند درمان بهتری داشته اند . همچنین افرادی که موسیقی می نوازند نسبت به سایر افراد از آرامش بیشتری برخوردارند.

۴- افزایش نشاط و انگیزه:

یکی از مشهورترین موارد تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه مربوط به افزایش انگیزه، آدرنالین و انرژی برای فعالیت است. ریتم های مختلف موسیقی تاثیرات متفاوتی روی افراد می گذارند. تحقیقات ثابت کرده است که موسیقی های شاد سنتی، موسیقی های بیس دار و به طور کلی موسیقی هایی که ریتم های تندی دارند بیشتر از سایر انواع موسیقی روی افزایش انرژی و نشاط تاثیر دارند.

تاثیر موسیقی بر افزایش انرژی و نشاط در حدی است که بسیاری عادت دارند هنگام انجام هر فعالیتی مانند نظافت، ورزش و... به موسیقی گوش دهند و در صورتی که گوش دادن به موسیقی را از برنامه خود حذف کنند نمی توانند کارهای خود را به درستی انجام دهند.

۵- پیش گیری و درمان افسردگی:

یکی دیگر از خواص درمانی موسیقی جلوگیری و حتی درمان اختلالات روحی و روانشناسی است.

موسیقی درمانی یک روش کاملاً طبیعی و بدون عوارض برای درمان بیماری هایی نظیر افسردگی، سکتة مغزی و مانند آن ها می باشد.

اصولاً افرادی که بیشتر به موسیقی های شاد با ریتم های تند گوش می دهند روحیه پر جنب و جوشی دارند؛ در مقابل افرادی که روحیاتی آرام و لطیف دارند بیشتر به موسیقی های کلاسیک گوش می دهند.

همچنین نواختن موسیقی می تواند تا حدود زیادی شخص را از نظر روحی آرام کند.

۶- متعادل شدن اشتها:

شاید باور نکنید ولی متعادل شدن اشتها یکی از شگفت انگیزترین موارد تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه است. البته هر موسیقی اشتها را متعادل نمی کند.

یکی از اصلی ترین علت های چاقی تند خوردن غذا می باشد. از هنگامی که ما غذا می خوریم تا وقتی که پیام سیر شدن وارد شدن گلوکز به خون از معده و روده به مغز منتقل می شود، مدتی طول می کشد. در افرادی که با سرعت غذا می خورند، تا زمانی که پیام سیر شدن معده به مغز برسد، شخص مجدداً یک کیموس جدید وارد دستگاه گوارش خود می کند و همین باعث می شود شخص بیشتر از مقدار گنجایش معده اش غذا بخورد که این یکی از اصلی ترین علل چاقی است.

به طور معمول موسیقی های آرام و کلاسیک باعث آرامش و کاهش سرعت غذا خوردن در افراد می شوند و این موضوع در لاغری و تناسب اندام نقش بسیار مهمی ایفا می کند.

۷- بالا بردن قدرت تحمل درد:

در پژوهشی که روی تعداد زیادی بیمار انجام شد محققان به این نتیجه رسیدند که بیمارانی که در طول درمان و یا قبل و بعد از آن به نوعی با موسیقی آرام و کلاسیک در ارتباط بوده اند، نسبت به بیمارانی که این شرایط را نداشتند کمتر احساس درد و بی قراری داشته اند و مسکن های کمتری برای تسکین آن استفاده کرده اند.

کلام آخر

مواردی که درباره تاثیر آموزش موسیقی بر روحیه ذکر شد همگی بر حسب آزمایش ها و تحقیقات علمی موثق می باشد. لازم به ذکر است همان گونه که موسیقی آرامش بخش و شاد می تواند روحیه انسان را شاد و آرام نگه دارد، موسیقی های غمگین می تواند انسان را افسرده، ناراحت و یا مضطرب کند.

نمونه کار شماره اول - تولید محتوای متنی - مینا محتوا
mabnamohtava.ir

www.mabnamohtava.ir