

دانشمندان موسیقی را هدیه‌ای از مادر طبیعت می‌دانند:

موسیقی؛ کپسول زمان برای یادآوری روزهای غم‌انگیز یا خوش گذشته

در دنیای امروزی، انسان اخبار مختلفی را شنیده و با موضوعات گوناگونی برخورد می‌کند که هر کدام ممکن است تأثیر خاصی بر روح و جسم او داشته و حال او را دگرگون کنند. گاهی آواز دلنشین یک پرند به ما یک حال خوب هدیه می‌دهد و گاهی شنیدن یک خبر بد تا چند روز فکر ما را درگیر می‌کند و به نوعی شادابی و زنده بودن را از مغز ما می‌گیرد. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که چه چیزی می‌تواند حال روحی ما را دگرگون کند و روح ما را به پرواز در آورد؟ پاسخ این سوال پیچیده تنها یک چیز است: موسیقی.



مغز را بیدار کند و در این کتاب ماجرای فردی به نام مارتین را بازگو کرده است. مارتین فردی با معلولیت ذهنی عمیق است که بیش از دو هزار اپرای کامل را از حفظ می‌داند. همانطور که موسیقی احساس شادی، غم یا مالخولایی ایجاد می‌کند، می‌تواند هر دو نیکم‌گرا (چپ و راست) ما را فعال کند و ارتباطات جدیدی بین آنها ایجاد کند. نیکم‌گرا راست ما با عملکردهای شهودی و تحلیلی همراه است در حالی که نیکم‌گرا چپ ما مسئول منطق، دلیل و زبان است. نیکم‌گرا چپ ما عمدتاً تحت تأثیر گوش دادن به موسیقی است و مهارت‌هایی مانند مهارت‌های حرکتی خوب، ریتم و هماهنگی که با گوش دادن به موسیقی ایجاد می‌شوند را کنترل می‌کند.

علاوه بر این، ملودی‌های خاصی می‌توانند احساساتی مانند همدلی در مغز انسان را فعال یا تقویت کنند. این چنین است که موسیقی به طور فوق‌العاده به ما کمک می‌کند تا زندگی اجتماعی سالمی داشته باشیم و خصوصیات انسانی مانند دلسوزی و درک در خود را از زنده نگه داریم. سانس می‌گوید: موسیقی این قدرت را دارد که خاطرات فراموش شده را برای ما زنده کند. من بارها و بارها از موسیقی به عنوان کپسول زمان برای یادآوری روزهای غم‌انگیز یا خوش گذشته خود استفاده می‌کنم.

موسیقی زیر ذره بین دانشمندان

سالهاست دانشمندان سراسر جهان در مطالعات خود اظهار کرده‌اند که موسیقی می‌تواند تأثیر شگرفی بر مغز که یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین اعضای بدن است داشته باشد. محققان این سال‌ها به بررسی دقیق تأثیر موسیقی بر بدن انسان پرداخته‌اند و به نتایج جالبی دست یافته‌اند که در این مطالعه به طور خلاصه آنها را بازگو کرده‌ایم.

موسیقی توانایی تسکین، انرژی بخشیدن و حتی بهبود حافظه شما را دارد و شما به راحتی و با روشن کردن دستگاه پخش کننده موسیقی خود می‌توانید از این قدرت برتر رمز و راز بهره ببرید. یکی از متخصصان گوش و حلق و بینی دانشگاه "جانز هاپکینز" گفت: موارد کمی وجود دارد که مغز را به شیوه موسیقی تحریک می‌کند. اگر می‌خواهید مغز خود را در تمام مراحل پیری درگیر نگه دارید، گوش دادن به موسیقی یا ناخوتن یک ساز یک ابزار عالی است چرا که این کار همانند یک تمرین کامل مغزی است. تحقیقات نشان داده است که گوش دادن به موسیقی می‌تواند اضطراب، فشار خون و درد را کاهش دهد و همچنین کیفیت خواب، خلق و خو، هوشیاری ذهنی و حافظه را بهبود بخشد. به گفته محققان دانشگاه "هاروارد" گوش دادن به موسیقی با ناخوتن ساز چندین قسمت از مغز انسان را درگیر می‌کند و می‌تواند به روحیه و روحیه حافظه آنها کمک کند.

دکتر "آندرو بوسدون" (Andrew Budson) استاد عصب‌شناسی دانشگاه پزشکی هاروارد گفت: موسیقی هر چه باشد چه جاز، کلاسیک، راک اند رول یا هیپ‌هاپ؛ تأثیر بی‌ظنیری بر مغز دارد و شما می‌توانید چه ناخوتن ساز و یا تنها با گوش دادن به موسیقی از مزایای آن بهره ببرید.

گروه فرهنگ و هنر - "افلاطون" فیلسوف بزرگ یونانی می‌گوید: موسیقی برای روح همانند ورزش برای بدن است. محققان هم پس از سال‌ها تحقیق و بررسی به جمله‌ای که افلاطون چند قرن پیش گفته بود رسیده‌اند و می‌گویند اگر می‌خواهید بدن خود را ورزیده کنید، به موسیقی گوش دهید. فرایند درمانی موسیقی بسیار زیاد است. این موسیقی است که احساسات ما را تحریک می‌کند، زندگی ما را با ملودی غنی می‌کند و اغلب اوقات به ما کمک می‌کند تا بر مالخولایی خود غلبه کنیم. ریتم، ملودی و هماهنگی موسیقی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم با کمک آن اختلالات پیچیده روانشناختی را درمان کنیم. ریتم ملودی و حالات صدا در موسیقی در چندین دهه گذشته در درمان‌های مختلف پزشکی مورد استفاده قرار گرفته است و دانشمندان در چندین تحقیق از مزایای بی‌شمار گوش دادن به موسیقی و تأثیرات آن بر فشار خون، ضریب قلب و حتی سطح اکسیژن بدن انسان گفته‌اند.

نگاه پیشینیان به موسیقی

نقش موسیقی به آغاز تمدن بشری برمی‌گردد. دانشمندان موسیقی را راهی‌های از مادر طبیعت دانسته‌اند. یونان باستان موسیقی را به عنوان "هنر موزها" تعریف کرد و فیلسوف بزرگ افلاطون نیز گفته "موسیقی برای روح همانند ورزش برای بدن است. موزها یا مؤسماها الهه‌های الهام بخش ادبیات، علوم و هنر بوده‌اند. به گفته محققان علائم هیروگلیفی نشان دهنده کلمه "موسیقی" (music) شبیه علائم نمایانگر حالات "شادی" و "رفاه" است. آریستو از هزار سال پیش مشخص داده شده که موسیقی دارای خواص درمانی خاصی است که بر ابعاد احساسی و معنوی ما تأثیر می‌گذارد. بنابراین گزارش‌ها نشان می‌دهند که موسیقی در دوران باستان (AMTIA) موسیقی می‌تواند یک روش درمانی خوب در افزایش سلامتی، کاهش یا مدیریت استرس، ایراز احساسات، تقویت حافظه، بهبود ارتباطات و تسهیل توانبخشی جسمی باشد.

دیدگاه خاص یک متخصص درباره تأثیر موسیقی بر مغز علاوه بر این، موسیقی درمانی به طور حیاتی به بهبود کیفیت زندگی افراد سالم کمک می‌کند و مزایای خود را در کلاس‌هایی که از بیماری‌ها و معلولیت‌های متعددی رنج می‌برند را نیز برآورده می‌کند. بنابراین اگر بخواهیم بیماری را با نوعی از اختلال یا عدم تعادل در نظر بگیریم، می‌توان از موسیقی درمانی به عنوان یکی از مهم‌ترین وصل ارتباطی که جهت جریان آن مسدود شده است، استفاده کرد. امروزه از موسیقی در طیف گسترده‌ای از مسائل استفاده می‌شود. برای مثال در زمینه آموزش از آن برای درمان اوتیسم، پیش‌فعلی، حوزه پزشکی برای آنکولوزی، درد و زوال عقل استفاده می‌شود.

"الیور سانس"، متخصص مغز و اعصاب بسیار مشهور در کتاب خود با عنوان "موزیکوفیلیا" قسه‌های موسیقی و مغز در مورد رابطه پیچیده بین موسیقی و مغز نوشته است. او در کتاب خود به ما نشان داده که چگونه موسیقی می‌تواند قسمت آسیب دیده

محققان بلژیکی دریافته‌اند که شنیدن انواع موسیقی باعث درک متفاوت طعم هر غذا در مغز می‌شود. محققان دریافته‌اند که شنیدن موسیقی آرام و نوشتی با ریتم تند در احساس چشایی انسان حاصل از این مطالعه ثابت شد که شنیدن موسیقی‌های مختلف نه تنها بر اعصاب و ورن انسان تأثیر گذار است بلکه نوع موسیقی نیز در درک متفاوت انسان از غذا تأثیر دارد. بنابراین بهتر است صرف غذا همیشه در محیطی آرام و با موسیقی ملایم و با ریتم طبیعت همراه باشد، چرا که مصرف غذا در شرایط پر تنش نه تنها درک مغز از طعم غذا را تغییر می‌دهد بلکه بر عملکرد فیزیولوژیک بدن انسان نیز تأثیر منفی دارد.

تأثیر شکر مغز در درمان زوال عقل

محققان بررسی کردند که چگونه گوش دادن به موسیقی بر بیماران مبتلا به زوال عقل اثر می‌گذارد و دریافته‌اند که "موسیقی" می‌تواند به عنوان مسیری جایگزین برای برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر به کار رود. یک شبکه برجسته مغز، مسئول آرامش بخشیدن و احساس رضایت به انسان در هنگام گوش دادن به موسیقی است. محققان گفتند که بیماران مبتلا به زوال عقل در معرض دنیایی قرار می‌گیرند که برایشان ناشناخته و موسیقی می‌تواند شبکه مغزی آنها را مجدداً فعال و از آنها در مقابل بیماری آلزایمر محافظت کند. در آنها باید بگوییم موسیقی می‌تواند وضعیت احساسی ما را تا حد زیادی اصلاح کند و این توانایی را دارد که ذهنیت مردم را تغییر دهد و دست همانطور که سرود ملی همه ما متحد می‌کند. بنابراین ما باید از ملودی موسیقی به عنوان ابزاری برای برقراری صلح و هماهنگی در روح خود استفاده کنیم.

مردان را نیز دریافته‌اند. ما دریافته‌ایم که در حالتی که ترکیب موزتارت فعالیت صرعی را در زنان و مردان کاهش می‌دهد، با گوش دادن به ترکیب هایدن، ترشح‌های صرعی در زنان کاهش می‌دهد. افزایش می‌دهد. برای تأیید فرضیه خود محققان یک مطالعه دیگر با استفاده از تصویرسازی تشدید مغناطیسی انجام دادند. ام آر آی نشان داد که قسمت‌های خاصی از مغز در مردان و زنان به طور متفاوتی فعال می‌شوند و این امر نیز به همان دلیل است. دانشمندان موسسه CEITEC قصد دارند تحقیقات خود را ادامه دهند. آنها امیدوارند که در آینده، موسیقی با خصوصیات صوتی کاملاً مشخص، بتواند به عنوان یک روش جایگزین و غیرتهاجمی در درمان بیماران صرعی مورد استفاده قرار گیرد.

تأثیر موسیقی بر کودکان

بر اساس تحقیقات جدید، پخش موسیقی موجب تقویت سیستم شنیداری و مغز جنین می‌شود. به گفته محققان درک به خاطر آوردن صداهایی که در دوران بارداری جنین شنیده شده، دشوار است. با این وجود تحقیقات نشان داده است شنیدن موسیقی در سه ماهه دوم بارداری بر سیستم شنیداری کودکان تأثیر دارد. محققان اظهار کردند: بیست و هفتمین هفته بارداری تا شش ماهگی در گسترش سیستم شنوایی بسیار مهم است. پژوهشگران بر این باورند که قرار گرفتن در معرض موسیقی در این دوران رشد مغز و توسعه شنوایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد نوزادان توانایی یادگیری را در سنین خیلی پایین دارند و تأثیرات این یادگیری تا مدتی طولانی در مغز باقی می‌ماند.

ارتباط موسیقی و طعم غذا

محققان دریافته‌اند که چگونه گوش دادن به موسیقی بر بیماران مبتلا به زوال عقل اثر می‌گذارد و دریافته‌اند که "موسیقی" می‌تواند به عنوان مسیری جایگزین برای برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر به کار رود. یک شبکه برجسته مغز، مسئول آرامش بخشیدن و احساس رضایت به انسان در هنگام گوش دادن به موسیقی است. محققان گفتند که بیماران مبتلا به زوال عقل در معرض دنیایی قرار می‌گیرند که برایشان ناشناخته و موسیقی می‌تواند شبکه مغزی آنها را مجدداً فعال و از آنها در مقابل بیماری آلزایمر محافظت کند. در آنها باید بگوییم موسیقی می‌تواند وضعیت احساسی ما را تا حد زیادی اصلاح کند و این توانایی را دارد که ذهنیت مردم را تغییر دهد و دست همانطور که سرود ملی همه ما متحد می‌کند. بنابراین ما باید از ملودی موسیقی به عنوان ابزاری برای برقراری صلح و هماهنگی در روح خود استفاده کنیم.

بازی مخوف؛ معماری سارا وینتروپ

نویسنده: ارنی لیندسی
مترجم: نفیسه غفاری مقدم
انتشارات ورا



گروه فرهنگ و هنر - رمان بازی مخوف اثر ارنی لیندسی یک داستان مهیج و جذاب و اولین کتاب از سه گانه معماری سارا وینتروپ است. ارنی لیندسی نویسنده داستان‌های معمایی در این کتاب مارا به دنیای زنی می‌برد که برای نجات خانواده‌اش ناچار است وارد یک بازی مخوف شود.

درباره کتاب: سارا معاون یک شرکت رویه رشد بازی‌های کامپیوتری است. او با پشتکارش توانسته است در هشت ماه در آمد شرکت را بیشتر از سال گذشته کند. او یک مادر موفق و فعال هم هست و در حالی که شوهرش ترکش کرده از دو دختر دوقلو و پسر کوچکش نگهداری می‌کند.

شوهر سارا دو سال پیش وقتی مثل همیشه برای ورزش به باشگاه رفت دیگر هرگز برنگشت. مائین شورش پیدا شد اما پلیس مدرک قابل اعتمادی برای اظهار نظر پیدا نکرد و حالا درست در آخرین روز قبل از تعطیلات تابستان سه کودک او هم گم می‌شوند. سارا زیر ذره‌بین پاک‌کن مایشین یک یادداشت پیدا می‌کند که روی آن نوشته است: آیا آماده بازی هستید؟

خواندن کتاب بازی مخوف را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟ علاقه‌مندان به داستان‌های مهیج و معمایی را به خواندن این رمان دعوت می‌کنیم.

بخشی از کتاب:

کی جی روی صندلی چرمی شکیک، روبروی جیمس رادفورد مدیرعامل و رئیس لایت‌پلاس نشست. دفتر

معرفی کتاب از لحظه‌ای که دیدمش

نویسنده: ناتالی بارلی
مترجم: شیمیا شریعت
انتشارات ورا



گروه فرهنگ و هنر - در این کتاب زن جوانی برای رسیدن به آزوی بزرگش یعنی تبدیل شدن به یک نویسنده مشهور خودش را به خطر می‌اندازد. شهرت دللی است که ما را با خودش به زندگی پراز هیجان‌های قهرمان می‌برد و ما با او همراه می‌شویم. این کتاب سرشار از اتفاقات ناب و خاص است که خواننده را از لحظه اول میخکوب می‌کند و با خودش همراه می‌کند. زبان خاص از لحظه‌ای که دیدمش خواننده را خسته نمی‌کند و او را باخودش می‌برد.

خواندن کتاب از لحظه‌ای که دیدمش را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟ این کتاب را به تمام علاقه‌مندان به ادبیات داستانی جهان‌پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب:

شنیده بود. درست به خاطر دارم چون آن روز صبح جیم هم با من آمده بود. اینکه پاییز کامل فرارسیده بود، خورشید بیرون زده و برای آن موقع از سال‌ها هنوز گرم بود. از متر و بیرون آمدم. و به خیل زوج‌های جوان مسر خوش، پلرو مادرهای بچه به بغل که به عابره‌های در حال گردش تنه می‌زدند و مردمی که از کافه‌های پدرویی‌ها می‌رویدند. آن زمان که حدود ده سال پیش شنیدم، خردیدم آن بخش از بروکلین بی سروصدا و خلوت بود، محله‌ای بود برای آدم‌های معمولی با کسب و کارهای معمولی، از قرار، این غذا هم از نوع درجه یکش بود که اول جایش را در مغازه‌های بسته قدیمی پیدا کرد، و پس از آن کلامی شد. حدس زد که قرار است چه اتفاقی برای محله بیفتد. ستوران‌هایی باخورا کبابی که به زیبایی تمام عرضه می‌شدند. از آن نوع جاها که توری مجلات شیک و یک درباری‌شان می‌خوانی و مائین می‌گیری

گروه هتل‌های تاپ تورز

TT TOPTOURS Group تاپ تورز



© 021-8586 www.ttgroup.ir @Taptours_Group ttgroup.ir

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه