

چه موسیقی‌هایی برای مغز بهتر است؟



اگر آده تن ساله بخواهد، باید به سراغ وزنه و کش و توپ و ابزار دیگر برود و اگر عقل ساله بخواهد، باید آن را به نیروی دانش تقویت کند. لیکن عقل ساله و تن ساله یکی پیش‌زمینه‌ای هم می‌خواهد و آن مغز ساله است. آیا ورزشی برای مغز داریم؟ بدیهی است که فیلی‌ها در پاسخ به این پرسش به سراغ ریاضیات بروند. از سده‌ی نوزدهم به این سو، ریاضیات از ابزار پرورش مغز شمارده می‌شده است، اما امروز به لطف علم نوین و دستگاه‌هایی چون اف‌ا‌ه‌آ‌ر‌آ‌ی می‌توانیم توضیح دهیم که موسیقی برای پرورش مغز از بهترین وسایل است.



چه موسیقی‌هایی برای مغز بهتر است؟

به ندرت چیز دیگری پیدا می‌شود که به خوبی موسیقی مغز را برانگیزد و نقطه‌های مختلف آن را درگیر کند. یکی از متخصصان برجسته‌ی گوش و حلق و بینی در دانشگاه جانز هاپکینز هم بر این ادعا صدمه می‌گذارد: «اگر می‌خواهید مغزتان در تمام عمر و در دوران پیری فعال باشد و فرتوت نشود، بهترین راهش این است که به موسیقی گوش بدهید، یا از آن بهتر، موسیقی بنوازید. این کار همچون ورزشی است که همه‌ی مغز را پرورده می‌کند.»

بماند که پژوهش‌های بیشماری نشان می‌دهند که موسیقی در کاهش فشار خون، اضطراب، و حتی درد مؤثر است و کیفیت خواب، دریافت مسی، و هوشیاری را ارتقاء می‌دهد. لیکن باید پرسید که آیا موسیقی با موسیقی فرقی ندارد؟ مثلاً تأثیر سمفونی پنجم بتهوون بر مغز با تأثیر موسیقی پرهیجان و حرکتی هیچ فرقی ندارد؟



چه موسیقی‌هایی برای مغز بهتر است؟

لیکن باید پرسید که آیا موسیقی با موسیقی فرقی ندارد؟
مثلا تأثیر سمفونی پنجم بتهوون بر مغز با تأثیر موسیقی
پرهیجان و حرکتی هیچ فرقی ندارد؟

هیچ کس باور نمی‌کند که فرقی میان این‌ها نباشد، اما
شواهدی داریم که نشان می‌دهد برخی از موسیقی‌ها برای
ورزش مغزی بهتر است و یادگیری و پردازش داده‌ها را برای
انسان آسان می‌سازد.

شماری از موسیقی‌ها هم هست که به کمکشان می‌توانیم
صدای جهان بیرون را به حداقل برسانیم و وقتی سرگرم
کارهای فکری هستیم، بتوانیم با آسایش بیشتری بر کار
تمرکز کنیم و بارها و بارها در مین کارهای خلاقانه، ناگهان
مثل اشمیدس فریاد بزنیم: «یافتیم».



چه موسیقی‌هایی برای مغز بهتر است؟

۱. موسیقی کلاسیک

ناگفته پیداست که نخستین گونه‌ی موسیقی که مغز را ورز می‌آورد، موسیقی کلاسیک است. البته نباید اصطلاح کلاسیک ما را فریب دهد. موسیقی کلاسیک غربی و شرقی در این بین مهم نیست. هر موسیقی کلاسیکی برای تمرین مغز خوب است. اگر خواننده‌ی نشریه‌ی ما بوده باشید، متما با اصطلاح «تأثیر موتسارتی» آشنا هستید. شاید هم از پیش با این اصطلاح آشنا شده‌اید.

منظور از تأثیر موتسارتی این است که هرکس به موسیقی کلاسیک گوش بدهد، در کارهای روزمره و در آفرینش هنری زودتر و بهتر به نتیجه می‌رسد. شاید دلیل اصلی این باشد که بسیاری از موسیقی‌های کلاسیک بدون واژگان هستند و ذهن را در وضعیت آماده برای تخیل کردن قرار می‌دهند.



۲. آوای طبیعت

گوش دادن به صدای طبیعت واقعاً که آده را دگرگون می‌کند. فوده صفه‌ای را در شبکه‌ای دنبال می‌کنه که هر روز صدای رودخانه و جنگل پخش می‌کند. صبح در میان این شهر شلوغ و با همه صدایش، وقتی چشم باز می‌کنه، اول به سراغ این صفه می‌روه تا صبحانه‌ی رومه را زودتر صرف کنه. پژوهشی در دانشگاه پلی‌تکنیک رنسلیر در نیویورک نشان از آن دارد که اصواتی چون نوای آب در خم و پیچ رود، یا آواز باد در گیسوان پربرگ جنگل و نوازش رگبار صبح‌گاهی بر سینه‌ی خدنگ کارکرده‌ای شناختی مغز را بهبود می‌بخشد و به تمرکز می‌انجامد.



۳. موسیقی نمایشی

خودتان پژوهشی خانگی انجام دهید: هرگاه که صحنه‌ای از یک فیلم یا تئاتر تلویزیونی بهتان چسبید و احساس کردید که از آن لذتی دوچندان می‌برید، حتماً به موسیقی‌اش دقت کنید. اگر آن صحنه با موسیقی‌ای همراه باشد، بی‌گمان تأثیرش دوچندان خواهد شد. کافی است صحنه‌های دلاوری یا صحنه‌های پرشکوه را بدون صدا تماشا کنید تا ناگاه از تأثیرش که شود، یا در مواردی از دست برود. فکرش را بکنید که پایپون یا پدرخوانده موسیقی نمی‌داشتند. این موسیقی‌ها نه فقط بر صحنه‌ها اثر می‌گذارند، بلکه حتی بدون همراهی سینما هم ذهن را به جهان خیالات می‌برند و آدم را از جا می‌کنند.



۴. موسیقی‌هایی که ضربی بین پنجاه تا هشتاد ضرب در دقیقه دارند

دکتر اما گری، روان‌شناسی که با شرکت اسپاتیفای همکاری می‌کند، درباره‌ی فواید موسیقی‌های مختلف می‌گوید که واقعاً مهم نیست چه موسیقی‌ای گوش می‌دهید، مهم این است که این موسیقی چقدر تند یا کند باشد.

فانم گری می‌گوید که «موسیقی‌هایی که بین پنجاه تا هشتاد ضرب در دقیقه دارند، مغز آدم را در وضعیت آلفا قرار می‌دهند.»



وقتی این جریان به ۷ تا ۱۴ هرتز می‌رسد، وضعیت آسوده‌تر هستیم که با آن وضعیت آلفا می‌گوییم. در این وضعیت ذهنی گشوده‌تر داریم و عموماً آسان‌تر نظر می‌دهیم.

علاوه بر این موسیقی‌ها، خودتان هم می‌توانید موسیقی‌های دل‌خواه خود را در فهرستی کنار هم بچینید و هنگام کار یا فعالیت‌های ذهنی به این موسیقی‌ها گوش دهید. فقط به یاد داشته باشید که علاوه بر تندی یا کندی موسیقی، بلندی صدایش هم بسیار مهم است. مبادا صدای موسیقی چنان بلند باشد که دیگر به چیزی جز آن توجه نکنید.

