



موسیقی و شادی

آیا پیوندی میان موسیقی و شادی هست؟



parsmusicinstitute



www.parsmusic.info

در جریان یکی از پژوهش‌های دهه‌ی پیش در زمینه‌ی رابطه‌ی موسیقی و مغز، آشکار شد که نوزادان پنج ماهه به موسیقی‌های شاد به‌تندی واکنش نشان می‌دهند و میل دارند تا با حرکت بدن خود به مس‌ومال موسیقی واکنش نشان بدهند، درحالی‌که تا نه‌ماهگی واکنش خاصی به موسیقی‌های اندوه‌بار نشان نمی‌دهند (رجوع کنید به لایوساینس، اکتبر ۲۰۰۸: نوزادان فرق موسیقی شاد و اندوه‌بار را می‌فهمند).

به گواهِ دستگاه‌های افام‌آر‌آی، موسیقی‌هایی با
تنداها (تمپوی بالا و به‌ویژه موسیقی‌های تندی که در
گاه‌های ماژور نوشته می‌شود، عامل تند شدن تنفس
خواهد شد که از نشانه‌های پردازش عواطف خوش
آیندی چون شادی است.

دورانی که از سر می‌گذرانیم، دورانی است پر از عوامل
اندوه‌زا: دوری از دیگران؛ هراس از جمع شدن و تهدید
بیماری؛ دودستگی مردم (آن‌ها که رعایت می‌کنند و
آن‌ها که رعایت نمی‌کنند)؛ و بدتر از همه، از دست
دادن عزیزان... این عوامل را چاره‌ای نیست، مگر پناه
جستن در بستر هنرها و از همه بهتر: موسیقی.

برای شادتر ماندن باید به انتخاب موسیقی دقت کرد؛
به یاد داشته باشید که موسیقی نوعی پالاینده است.
اگر از بیم بیماری در منزل مانده‌اید، به یاد داشته
باشید که یکی از مهم‌ترین امکانات دوران ما
دورآموزی است. راست است که دورآموزی از برفی از
مواهب آموزش مضوری بی‌نصیب است، اما آموختن
نوازندگی و تداوم آموزش ساز را باید به چشم درمان
نگاه کرد، نه هدف.

از هنرآموزگار خود بخواهید تا رپرتوآری شاد برگزیند تا شادتر بمانید. در ضمن بد نیست در فضای مجازی یا در میان دوستان دنبال کسانی بگردید که قطعه‌های شاد محبوبشان با شما یکی است. گفت‌وگو درباره‌ی موسیقی‌های دلخواه مشترک از بهترین شیوه‌های پیوند یافتن با آدم‌های تازه و بازآوری شادی به زندگی است.