



بررسی تأثیر الحان و نغمات در بیماری ها

علی بن علی

لطفًا اسکن
و به سوالات
پاسخ دهید





تاریخ موسیقی درمانی در ایران پیش از اسلام



**بنا به روایات ملی و اساطیری، سابقه پزشکی
و پزشکی به دوران جمشید، چهارمین پادشاه
پیشدادی باز می گردد.**

**از نقش مهمی که جمشید در درمانگری
داشت و انتساب وی به نوای خوش، این
گونه استنباط می شود ارتباط موسیقی با
حرفه پزشکی از آن دوره آغاز شده است.**



**زرتشت را به خاطر انتساب سروده هایی با
آهنگ و در قالب نیایش که در گاتاها
مندرج است، می توان بانی موسیقی
مذهبی نامید(موسیقی که برای درمان
بیماری های روانی از آن استفاده می
شد)**

**موسیقی درمانی توسط زرتشت نامیده
می شود با نواختن ساز همراه نیست،
بلکه همان نوای آهنگین اثرگذار زرتشت
است.**



**عصر ساسانی دوره طلایی موسیقی
ایران پیش از اسلام است.**

**باربد و نکبسا از موسیقیدانان مطرح
این دوره هستند.**



در این دوران با توجه به اینکه آن چه باعث شد مانی از سوی شاپور اول پذیرفته شده و آزادانه در کشور رفت و آمد کند و به ترویج دینش بپردازد، مهارتش در پزشکی بوده است، می توان استنباط کرد که وی از موسیقی کلامش برای درمان بیماران استفاده می کرده است.



پس از بازسازی گندی شاپور در خوزستان به دست شاپور اول ساسانی در سال 250 م و تأسیس دانشکده پزشکی و بیمارستان آن و در زمان اوج شکوفایی آن هنگام سلطنت شاپور دوم و خسرو انوشیروان، یکی از تخصص های پزشکی که به اوج پیشرفت خود رسید، روان درمانی و توجه به موسیقی درمانی بود.

در بخش منحصر و مجزایی از بیمارستان های ساسانی و به ویژه مرکز درمانی گندی شاپور، روان شناسان / منتره پزشکان حضور و فعالیت داشتند. در دوره شاپور دوم منتره پزشکی نیز آموزش داده می شد.



**بر اساس کتیه های یافت شده در جندی شاپور
علم موسیقی و درمان با موسیقی از دپارتمان
هایی بوده است که هر دانشجوی پزشکی آن زمان
باید فرا می گرفت.**

**پرستارهایی هم که در آن بیمارستان در آن زمان
تربیت می شدند، باید در نواختن چند ساز اصلی
تبحر داشتند.**

**موسیقی هنگام زایمان زنان دربار ساسانی نیز از
لوازم کار یک پزشک بوده است.**



تاریخ موسیقی درمانی در ایران پس از اسلام



**ابونصر فارابی (330 - 260 ه ق) فیلسوف، ریاضیدان،
ستاره شناس و موسیقیدان بزرگ ایرانی
که در فلسفه او را معلم ثانی می نامند، بزرگ ترین
موسیقیدان ایرانی پس از اسلام است
و اثر وی به نام موسیقی کبیر
بزرگ ترین اثری است درباره موسیقی
چه عملی و چه نظری.
وی در موسیقی کبیر، نغمه ها، الحان و ترنم ها را
مورد بررسی قرار داده و آن ها را سه نوع می داند:
ملذه، مخیله، انفعالیه.**



دسته اول را الحانی می داند که باعث نشاط و شادی می شوند. الحانی که آسایشی در نفس به وجود می آورند و تأثیرشان نیز به همین منحصر است.

دسته دیگر، الحانی است که خیال انگیز یعنی دارای تخیل و تصور هستند.

دسته آخر نیز الحان احساس انگیزند، الحانی که الهام گرفته از عواطف و انفعالات نفسانی فرح بخش یا دردناک.

وی همچنین در راستای این بحث اشاره می کند اهداف ترنم و موسیقی 3 قسم است.

برخی ترنم می کنند تا آسایش و لذت یابند و خستگی و گذشت زمان را احساس نکنند.

برخی نیز حال یا احساسی را تقویت کنند و بیپروایانند و یا آرام سازند یا خاموش کنند.

برخی نیز به یاری ترنم، سخنان را فرمیدنی تر و خیال انگیزتر می سازند.



**ابوزید بلخی (322-235 ه ق) فلیسوف، جغرافی دان،
ادیب و متکلم قرن چهارم هجری،
کتاب مصالح الابدان و الانفس با موضوع، سلامت تن و
روان و ارتباط تنگاتنگ آن ها با یکدیگر
در 2 مقاله تالیف شده است، فن 13 کتاب اولش را با
عنوان فی تدبیر السماع که درباره شنوایی است به
بررسی تأثیر موسیقی و قابلیت که موسیقی نزد حکمای
قدیم برای ورود به پزشکی و درمان برخی بیماری ها
داشته است، اختصاص می دهد.
وی می گوید: «موسیقی فقط وسیله تفنن و سرگرمی
نیست و برخلاف نظر عده ای در زمره شراب و بوی خوش
که لذت بخش هستند، نیست».**

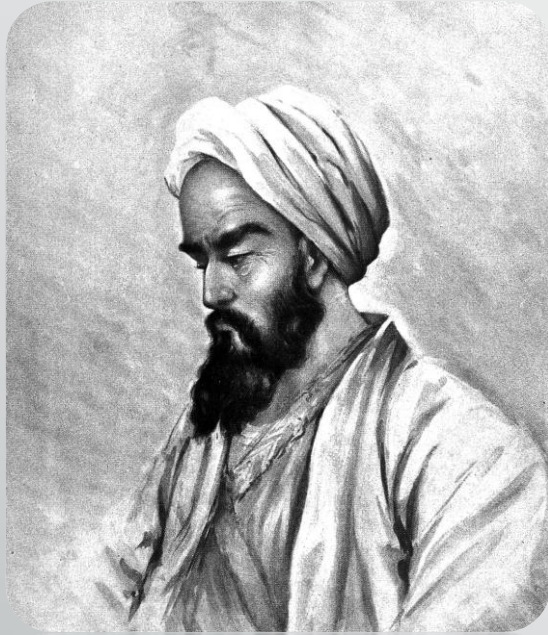
وی علی رغم این که منکر تأثیر موسیقی بر جسم افراد نمی شود به برتری ارتباط موسیقی با مصالح نفسانی و روحی بر مصالح جسمی و بدنی اشاره می کند و از آثار عجیب آن را تحریک و کشیده شدن فرد هم به سوی شادی و هم به سوی غم مفراط می داند.

وی انتخاب موسیقی بر اساس سه ویژگی
مطلوب بودن موسیقی
لذت بخش بودن آن
کیفیت ساختش

و با ارزش بودن معانی شعرهایی که در آن استفاده شده است و کامل بودن فضیلت آن در صورت وجود این سه عامل در یک موسیقی را مطرح می کند.

بدین ترتیب، ابوزید از تأثیری که موسیقی هم بر جسم و هم بر روان داشته است، به خوبی آگاه بوده و پرداختن به آن را به عنوان یکی از راهکارهای درمانی تجویز نموده است.

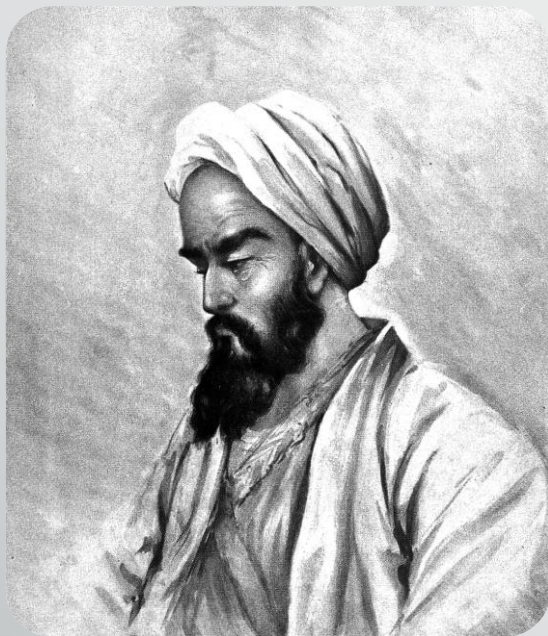




ابوبکر محمد بن زکریای رازی (313-251 ق) فیلسوف، پزشک و دانشمند بزرگ ایرانی هنگامی که در ری بود، هوش و نبوغ و بلند پروازی اش او را به سوی آموزش رشته های گوناگون کشانید و بخشی از خردگرایی و فلسفه و ادبیات عرب و شعر را در دوره کودکی و نوجوانی فرا گرفت و شیفته موسیقی شد و به یادگیری عود پرداخت و توانایی آوازخواندن را در خویش دید و به آن همت گمارد.

شناختی که وی از موسیقی داشت، در گفتار نخست المنصوری فی الطب، به شرح چگونگی ساخت آوا پرداخته و از حنجره با عنوان دستگاهی برای ساخت انواع آوا نام می برد و اندامی به نام لسان المزمار که آن را مانند تارهای صوتی می داند، نمایان است.

به تعبیر او می توان دستگاه ساخت آوا در بدن را به دستگاه موسیقی تشبیه کرد.

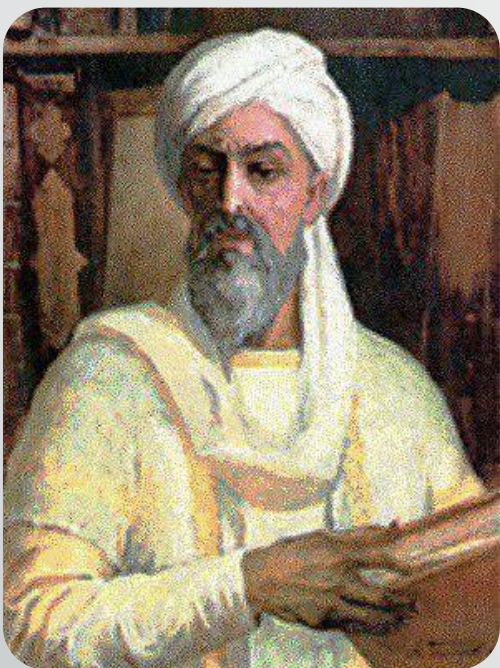


همچنین در این کتاب وی ذکر کرده است: «کسی که می خواهد به شناخت نبض و نشانه های آن آشنایی بیشتر پیدا کند، باید در حالت تندرستی همواره نبض سرخرگ وی گرفته شود و حالت آن در دید و توجه بماند تا هنگام بیماری آن را با گاه تندرستی بسنجد»

اهمیت آشنایی پزشک با وزن و ضرب نبض که از لوازم آن، شناخت موسیقی است، از سخن وی پیداست. شناختی که وی از انواع نبض و ضرب آهنگشان و در نتیجه تشخیص بیماری آن ها دارد، خود گواه همین گفته است.

رازی کتابی با نام «فی جمل الموسيقى» نیز دارد.

وی همچنین یکی از راه های علاج بیماری مالیخولیا را علاوه بر اشتغال به صید، شطرنج، درمان با موسیقی می داند و این شیوه درمان را در الحاوی ذکر کرده است.



علی بن عباس مجوسی اهوازی (318-385 ق) صاحب کتاب طبی کامل الصناعه الطبیّه و طبیب عضدالدوله دیلمی، در مقدمه کتابش، مطالعه کتب آموزشی چهارگانه در حساب، هندسه، نجوم و الحان را در کنار کتب طبی، برای معلمان و دانشجویان طب مفید می داند.

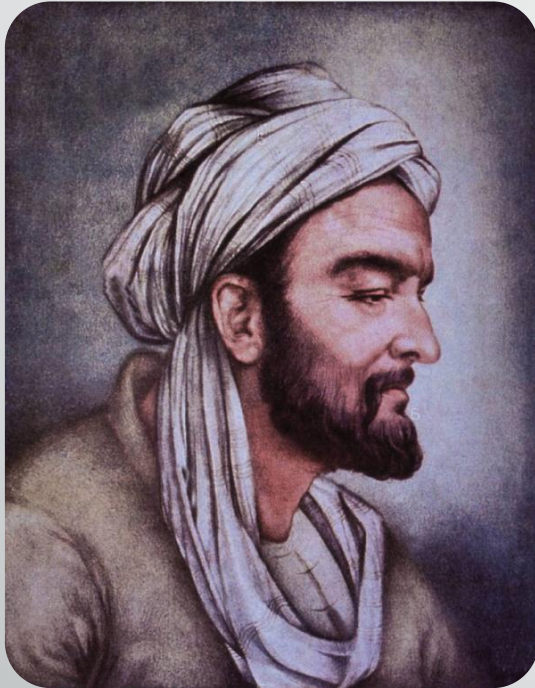
می توان گفت تقسیم بندی دقیق رگ ها که علی بن عباس به آن اشاره کرده و شناخت وی از ضرب و وزن نبض، احاطه او به موسیقی را بیان می کند.

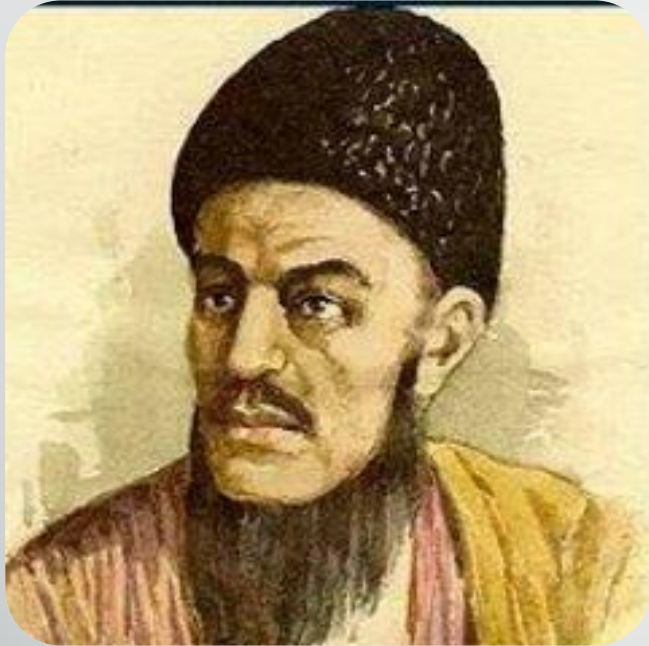
شیخ الرئيس ابن سینا دانشمند بزرگ ایرانی (428-370 ق) در برخی آثارش درباره موسیقی سخن گفته است.

در شفا، النجاه، دانشنامه علایی، بخشی به موسیقی اختصاص یافته است و در کتب دیگری با نام های المدخل إلى صناعة الطبیه و اللواحق به طور کامل به موسیقی پرداخته است.

در کتاب شفا نیز بخش موسیقی آن با نام «جوامع علم الموسيقى» یکی از 4 بخش (فن سوم) تعلیمات (ریاضیات) آن است و درباره صوت، ابعاد، اقتباس، ایقاع، انتقال، آلات موسیقی و... بحث می کند.

وی رساله ای فارسی نیز با عنوان رگ شناسی (علم النبض) دارد که در تاریخ موسیقی ایران جایگاه مهمی دارد و نشان دهنده احاطه وی بر موسیقی و کاربرد آن توسط ابن سینا در پزشکی است.





**عنصرالمعالی کیکاووس بن اسکندر بن قابوس بن
وشمگیر بن زیار از دانشمندان صاحب نظر در این
حوزه است. وی در کتاب قابوس نامه - که در قرن
پنجم هجری تالیف شده است در باب آیین و رسم
خیاگری، به تاثیر نواختن موسیقی بر طبایع
مختلف اشاره دارد. همچنین شرایطی که یک
نوازنده باید دارا باشد تا بر شنونده تأثیر بگذارد و
توجه به وضعیت روحی و عاطفی و حتی سن و
جنسیت بیمار مورد توجه قرار گرفته است.
به علاوه به نواختن موسیقی با توجه به شرایط
فصلی و حالات آن نیز پرداخته است. (سرودهای
بهراری و خزانی و زمستانی)**

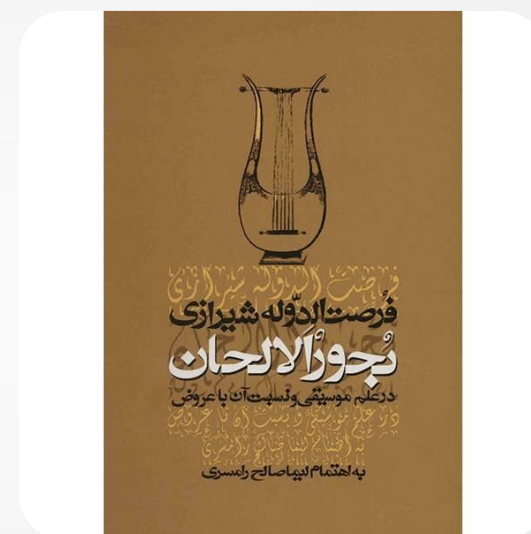
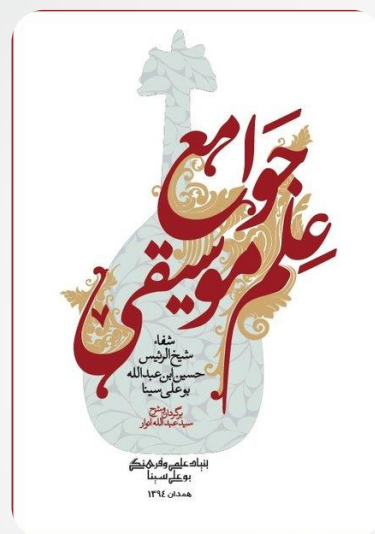
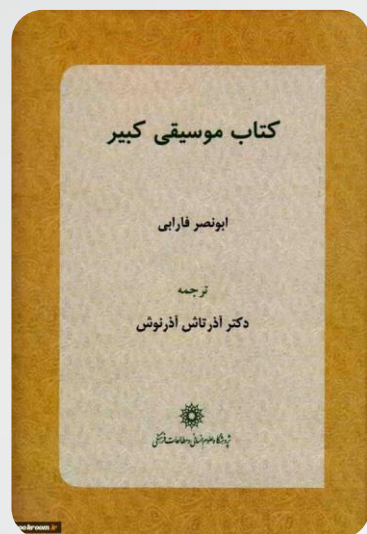
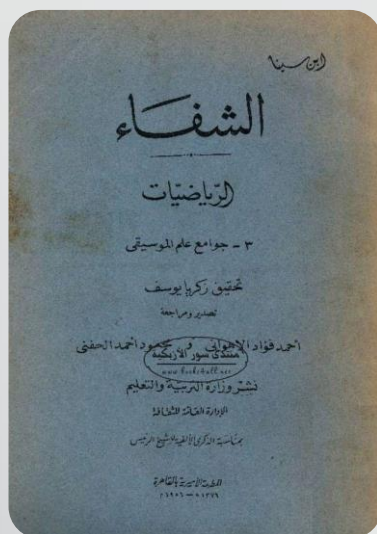


ابن هندو (متوفی به سال 410-420 ق) در کتاب «مفتاح الطب و منہاج الطلاب» که برای دانشجویان پزشکی تألیف کرده است، هنگامی که از علومی نام می برد که پزشک لازم است بداند، می گوید: علم موسیقی از جہتی داخل در صنعت طب است و ثاون اسکندرانی از بقراط نقل کرده است که فیلسوفان متقدم بیماران را با آہنگ ها و الحان شفا می دادند.



خواجه کمال الدین عبدالقادر بن غیبی حافظ مراغی (754-838 ق) از بزرگ ترین موسیقیدانان عصر تیموری است. او آهنگسازی دانشمند و نوازنده ای بزرگ بود که نه تنها در علم موسیقی و ادوار، استادی را به حد اعلا رسانده بود، بلکه در علم قرائت و شعر و خط نیز مهارت داشت.

از تالیفات فراوان او در موسیقی «مقاصد الالحان»، «کنز تحف»، «کنز الالحان فی علم الادوار»، را می توان نام برد. مراغی آخرین موسیقیدان بزرگ ایران بود و پس از او ویرانی ها و تهاجم ها در ایران بیش از پیش رخ داد و با مرگ هنرمندان و دانشمندان و از بین رفتن دانشگاه ها و انجمن ها و ...، موسیقی رو به افول نهاد.



چکیده رسالات دوره اسلامی در خصوص فواید موسیقی



در بیش از ۴۰۰ رساله و کتاب
از اندیشمندان و حکمای ایرانی
به موضوع موسیقی درمانی و
تأثیر الحان و نغمات بر روح و جسم انسان
پرداخته شده است

تأثیر عاطفی مقام‌های موسیقی باستان

بر اساس رسالات علمی قرن چهارم تا سیزدهم
در خصوص نقش درمانی اصوات

مقام	عشاق	نوا	بوسلیک	عراق	اصفهان	زیرافکند	بزرگ	زنگوله (نپاوند)	رهاوی	حسینی	حجازی
حالت	خنده	شجاعت	قدرت	لذت	بخشش کردن	غم و اندوه	ترس	خواب	گریه کردن	صلح و سرزنش	خضوع و بندگی

مناسب خوانی مقامات، آوازها و شعبات با اوقات شبانه روز

ابن سینا			کنزالتحف			مقدمه الاصول			کلیات یوسفی			رسالات شبانه روز
مقام	شعبه	آواز	مقام	شعبه	آواز	مقام	شعبه	آواز	مقام	شعبه	آواز	
۱۲	۰	۰	۱۲	۰	۱	۱۲	۱۱	۵	۱۲	۰	۰	
راهوی، راست، حسینی، بوسلیک			بوسلیک، راست، راهوی، حسینی			بوسلیک، راست، راهوی، حسینی، نیشابورک، محیر، جان فزار، نوروز، سلمک، مایه			بوسلیک، راست، راهوی، حسینی			پاس ۱
زنگوله، عشاق، حجاز، عراق			عشاق، عراق، زنگوله، حجاز			عشاق، عراق، زنگوله، همایون، نهاوند، ماهور، چهارگاه، نهفت			عشاق، عراق، زنگوله، حجاز			پاس ۲
اصفهان، نوا			اصفهان، نوا			راست، بسطه نگار، گواشت			اصفهان، نوا			پاس ۳
بزرگ، زیرافکن			بزرگ، مخالف، شهناز			بزرگ، حسینی، کوچک، دوگاه، نوروز بیات			بزرگ، کوچک			پاس ۴

معادل سازی مقام های باستانی با موسیقی امروز

نام مقام	معادل دستگاهی / نواحی	معادل غربی
1- عشاق	دستگاه ماهور	هیپوفریجین
2- رهاوی	مقام اصلی موسیقی طالش	دورین
3- عراق	چهارگاه	آئولین
4- نوا	دستگاه نوا (از درآمد به بعد)	می فریجین
5- بوسلیک	بایه بایه تنبور کرمانشاهان و بعضی از گواتی های بلوچستان	لیدین
6- راست	اشترخجو، آهو (خراسان) - گوشه های عراق و رهاوی در افشاری	سل میکسولیدین
7- حسینی	تم اصلی دستگاه شور	
8- حجاز	دستگاه همایون	
9- اصفهان	موسیقی غرب مقام های ا... ویسی و غربی	
10- زیرافکند	شور- دلکش	
11- بزرگ	ماهور - دلکش	
12- زنگوله		

موسیقی مقامی به زبان ساده

موسیقی مقامی رپرتوار رسمی موسیقی ایران تا پیش از
تغییر سیستم این نوع موسیقی به شکل دستگاهی است.
این رپرتوار تا اواسط حکومت خاندان صفوی در ایران
(به طور تقریبی مقارن با میانه قرن دهم و یازدهم هجری ق)،
مبنای موسیقی ایرانی بوده است.
بنا بر اسناد موجود ۱۲ مقام، ۶ آواز و ۲۴ شعبه
شناخته شده است.

تغییر موسیقی مقامی به موسیقی ردیف دستگاهی

تحول مقام به دستگاه اصطلاحی است برای توصیف تغییراتی که در روش طبقه‌بندی و آموزش موسیقی سنتی ایران رخ داد و در آن طبقه‌بندی‌های قبلی که بر اساس مقام بود، با طبقه‌بندی‌های جدیدی که بر اساس دستگاه است، جایگزین شد. این تحول را به اوایل دوره قاجاریه و خاندان فراهانی نسبت می‌دهند.

دستگاه‌های موسیقی ایرانی

دستگاه‌های موسیقی به مجموعه‌ای از چند نغمه (گوشه) اطلاق می‌شود که بر اساس منطقی درونی، کنار هم قرار می‌گیرند و در گام، کوک و فواصل نت هماهنگ هستند.

این گوشه‌ها در فرم‌های مختلفی چون پیش‌درآمد، درآمد، چهارمضرب، آواز، تصنیف و رنگ تقسیم‌بندی می‌شوند.

دستگاه‌های موسیقی ایرانی



دستگاه شور

دستگاه «شور» را مهم‌ترین دستگاه موسیقی ایرانی می‌دانند و پنج آواز مهم از آن منشعب شده است.
«بیات ترک» «افشاری» «ابوعطا» «دشتی» و «بیات کرد»

حس غالب: آگاهی، درک، تفکر و اندیشه

نمونه تصنیف: یاد ایام، گل پونه ها، آتش کاروان

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده

آواز افشاری



آواز افشاری از متعلقات دستگاه شور است
افشاری آوازی است محزون و غم‌انگیز و حالتی بسیار خوش و
دل‌پسند دارد.

افشاری را مملو از شکایات و غم و اندوه دانسته‌اند.

حس غالب: افسوس و حسرت، هجران از معشوق

نمونه تصنیف: جوانی، آرام جان، این دهان

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده

آواز ابوعطا



آواز ابوعطا، از متعلقات دستگاه شور است.
ابوعطا با اسامی دیگری مانند «سارنج» (صلحی) و
«دستان عرب» نیز شناخته می‌شود.
شنیدن ابوعطا موجب تفکر و اندیشیدن به مسائل پیرامون است.

حس غالب: گله و شکایت

نمونه تصنیف: بهار دلکش، سرو خجل، آتش دل

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده

آواز بیات ترک



آواز بیات ترک از متعلقات دستگاه شور است
در وصل به معبود توانایی زیادی دارد.
در بیات ترک کمتر حزن و اندوه دیده می‌شود
و بیشتر حالت خبری دارد

حس غالب: تعلیم، شادی درون

نمونه تصنیف: اندک اندک، آستان جانان، اذان مشهور

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



آواز دشتی

آواز دشتی از متعلقات دستگاه شور است.
آواز دشتی را «آواز چوپانی» نیز نامیده‌اند.
این آواز علی‌رغم اینکه غم‌انگیز و دردناک است اما در عین
حال، لطافت و ظرافت بسیار دارد.

حس غالب: سوز و گداز، گریه و مویه

نمونه تصنیف: موسم گل، عزیز بشینه کنارم، به سوی تو

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه نوا

به زبان ساده دستگاه نوا

نه زیاد شاد است و نه زیاد حزن‌انگیز.

**دستگاه نوا در انسان آرامشی همراه با سکون و سکوت
ایجاد می‌کند و سرانجام نیایش زندگی و انسان است.**

حس غالب: رازداری، حکایت

نمونه تصنیف: چهره به چهره، نی نوا، شب دهم

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه ماهور

دستگاه ماهور به علت حالت و ملودی روانی که دارد، حس وقار و ابهت و شوکت خاصی را به شنونده القا می‌کند و اغلب به صورت موسیقی شاد در جشن‌ها و اعیاد نواخته می‌شود.

حس غالب: رویا پردازی، پرش از قله شادی به همراه ذهنی رویایی، آرزو

نمونه تصنیف: مرغ سحر، سرو چمان، سپیده

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه چهارگاه

دستگاه چهارگاه حالت شوق و افتخار وصف‌ناپذیری را در شنونده به وجود می‌آورد و احساسات عالی انسانی را در کنار صبر و شکیبایی داراست.

حس غالب: ستیز و جنگ، قدرت، مقاومت و پیروزی، تلاش در رسیدن به آرزوهای دیرین عاشقانه

نمونه تصنیف: وطنم، سلام صبحگاهی، دخترک ژولیده

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه همایون

دستگاه همایون راوی تداوم زندگی، اتحاد عشق و عاشق و معشوق و توحید است.

این دستگاه به تناسب نام خود، حالتی شاهانه، اشرافی و باوقار دارد.

حس غالب: متانت، سربلندی، نصیحت و پذیرش

نمونه تصنیف: کاروان شریذ، تو ای پری کجایی، هوای گریه

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



آواز بیات اصفهان

آواز اصفهان از متعلقات دستگاه همایون است.

«گاهی شاد و گاهی غمگین»

و حالت آن «بین غم و شادی» است

و فضایی مناجات‌گونه و متفکرانه را روایت می‌کند.

حالت غالب: اوج احساس

نمونه تصنیف: یار دبستانی من، بت چین، تا بهار دلنشین

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



آواز شوشتری

آواز شوشتری از متعلقات دستگاه همایون است.

آهنگ مطبوع و ملایمی دارد

و با حسی غم‌انگیز توصیف می‌شود

حس غالب: بزرگی عشق در حد اعلا

نمونه تصنیف: با من صنما، بیا تا گل برافشانیم، غوغای ستارگان

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه سه گاه

این دستگاه غمگین و شکوهمند و ناله‌های جان‌سوز آن،
ریشه و بنیاد آدمی را از جا می‌کند و از راز و نیاز عاشقانِ
دوری کشیده و از بی‌نوایان و ضعیفان گفت‌وگو می‌کند.

حس غالب: امید، حماسه، صلابت و حزن پنهان

نمونه تصنیف: رسوای زمانه، زهره، روز ازل

مایه‌ها و دستگاه‌های موسیقی ایرانی به زبان ساده



دستگاه راست پنجگاه

این دستگاه آوازی باوقار و ابهت است و ظرافت‌هایی دارد که آرامش خاصی را ایجاد و شنونده را به سمت تفکر، تمرکز و روشنگری هدایت می‌کند.

حس غالب: ستایش معبود، تعالی

نمونه تصنیف: قافله سالار، سمن بویان، بوسه‌های باران



نگاهی اجمالی به تأثیرات موسیقی بر روح و جسم

موسیقی و سلامت قلب



کاهش فشار خون

موسیقی با آرام کردن ذهن و جسم موجب کاهش ضربان قلب در حالت استراحت، افزایش تنوع ضربان قلب و بهبود تحمل ورزش است.

بهبود عملکرد رگ های خونی

موسیقی می تواند با تغییر واسطه های شیمیایی مغز به سلامت قلب کمک کند. همچنین عملکرد رگ های خونی را بهبود می بخشد، به بازگشت سریع تر ضربان قلب و سطوح فشار خون به حالت اولیه پس از فعالیت بدنی، کاهش اضطراب در بازماندگان حمله قلبی کمک می کند.

آواز خواندن برای قلب مفید است

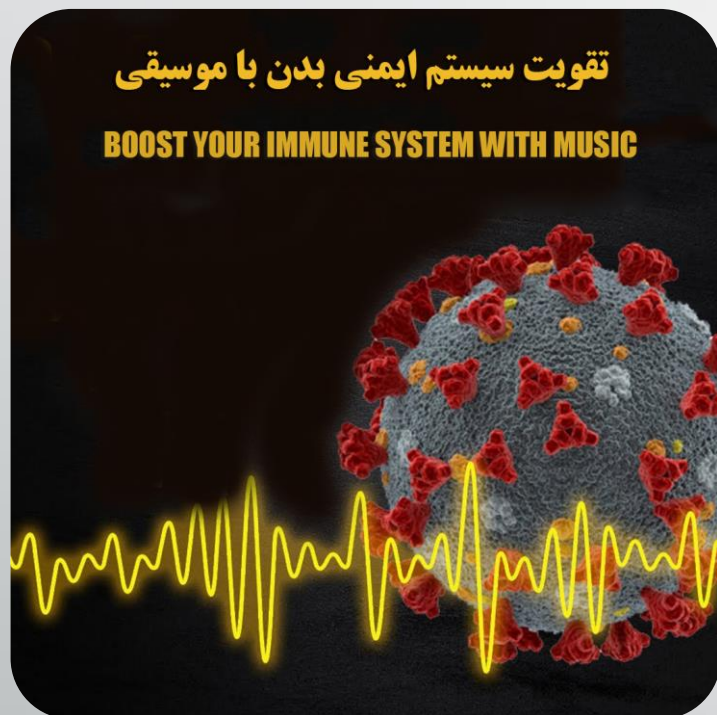
آواز خواندن می تواند عملکرد قلب و ریه را بهبود ببخشد که باعث تقویت عضلات دیواره قفسه سینه و همچنین بهبود عملکرد قلب و تغییرات ضربان قلب می شود.

موسیقی و کنترل دیابت



استرس و اضطراب و تنش های روحی، یکی از دلایل بروز دیابت و تشدید آن است که موجب افزایش طولانی مدت سطح هورمون های استرس و در نتیجه بالا رفتن قند خون می شود. موسیقی آرام بخش می تواند با کنترل احساسات منفی مانند غم، ناامیدی و بدبینی، اختلال خواب، کم اشتها، بی حالی و کم انرژی بودن، راهکارهای درمانی مناسبی برای این بیماری ارایه دهد.

موسیقی و تقویت سیستم ایمنی بدن



تقویت سیستم ایمنی بدن با موسیقی

BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM WITH MUSIC

استفاده از موسیقی برای تقویت سیستم ایمنی از طریق تأثیر قدرتمند آن بر احساسات است.

حالات ذهنی و عاطفی می توانند فعالیت و تعادل سیستم عصبی خودمختار (ANS) را تغییر دهند.

احساسات منفی مانند خشم و خصومت باعث تحریک فعالیت سمپاتیک، افزایش نسبت کورتیزول به DHEA و سرکوب سیستم ایمنی می شود.

گوش دادن به موسیقی می تواند سطح هورمون کورتیزول را که مرتبط با استرس است، کاهش دهد.

همچنین گوش دادن به موسیقی، سطح پروتئین هایی به نام سیتوکاین (*cytokine*) که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند را افزایش می دهد.

موسیقی و مدیریت استرس



موسیقی با مدیریت مغز و ذهن و القای آرامش به آن فشارخون را پایین تر آورده، تپش و فشار بر روی قلب و عروق را کاهش داده و هورمون های استرس زا را به حد نرمال می رساند.

موسیقی به شکل زیر می تواند به کاهش استرس مزمن کمک کند:

**ضربان قلب و سطح کورتیزول را کاهش دهد
اندورفین و دوپامین را آزاد کرده و احساس خوب بودن را
بهبود ببخشد**

**حواس را پرت کرده و سطح استرس جسمی و روحی را
کاهش دهد**

موسیقی و مدیریت خشم

موسیقی با آرام کردن اعصاب و بالا بردن آگاهی عاطفی می تواند عصبانیت ناسالم را کاهش دهد.



ترکیب موسیقی برای درمان کنترل خشم به روش های مختلفی انجام می شود. گوش دادن به انواع خاصی از موسیقی یکی از روش های کمک به بیماران برای کنترل خشم است.

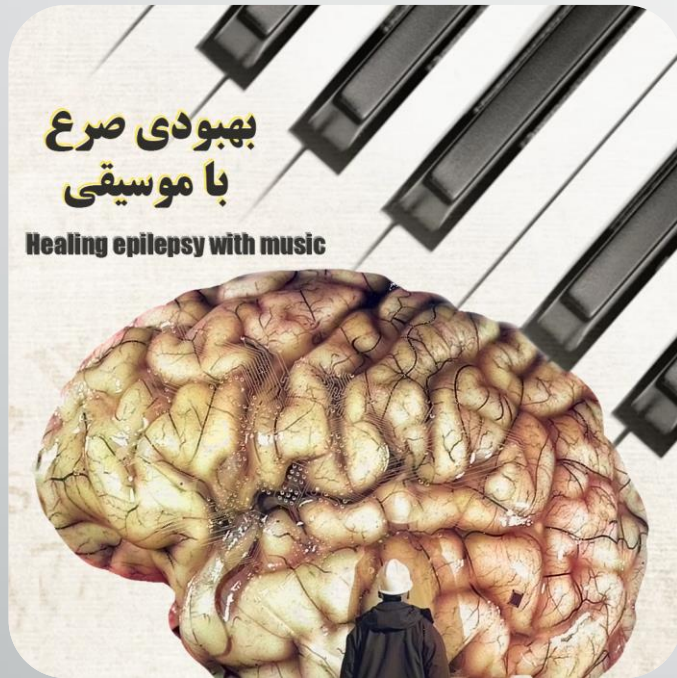
همچنین نواختن ساز یکی از بهترین انواع درمانی برای مشکلات خشم است.

موسیقی و کاهش درد



موسیقی ارتباط عصبی بین قشر شنوایی و تالاموس را افزایش می دهد. صداهای کم حجم و آرامش بخش، ارتباطات مستقیم بین قشر شنوایی و تالاموس انتقال اطلاعات (مربوط به درد) را ضعیف کرده و پردازش درد در تالاموس را کاهش می دهد.

موسیقی و صرع



حدود ۸۰ درصد از بیماران صرع، مبتلا به صرع لوب تمپورال هستند که در آن تشنج از لوب تمپورال مغز نشأت می‌گیرد.

موسیقی در قشر شنوایی، واقع در همان ناحیه مغز پردازش می‌شود و به همین دلیل استفاده از آن می‌تواند در کاهش حملات صرع مؤثر باشد.

موسیقی همزمانی نورون‌ها یا الگوی فعالیت الکتریکی مغز را تغییر می‌دهد و این توانایی را دارد که آن الگو را عادی کند، به طوری که این نواختن یا تمایل مغز به تشنج را کاهش می‌دهد.

موسیقی و مدیریت سرطان



استفاده از موسیقی در درمان سرطان نه تنها به کنترل احساسات منفی ناشی از آن کمک می کند، بلکه در بهبود بسیاری از مشکلات روحی، احساسی، اجتماعی و جسمی بیماران سرطان نیز مؤثر است.

موسیقی با برخورداری از قابلیت های غیرزبانی خلاق و حسی در بهبود توانایی بیمار برای برقراری ارتباط با سایرین به کمک وی می آید. و به خودآگاهی فرد نسبت به وضعیتی در آن قرار گرفته است هم کمک می کند.

منابع و مأخذ

موسیقی کبیر - فارابی
شرح ادوار ارموی - محمد میرک بخاری
کنز التحف - حسن کاشانی
جامع الالحان - عبدالقادر مراغی
نسیم طرب - نسیمی
تجزیه و تحلیل و شرح ردیف موسیقی ایران - فرهاد فخرالدینی
تاریخ موسیقی ایران - روح نگیز راهگانی