



پیام روانشناس

با موسیقی حالتان را خوب کنید

یاسمین فیاضی؛ دانشجو دکتر روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آ س س ر / ۵۰

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

موسیقی برای تمرکز

اگرچه افراد کمی هستند که از موسیقی برای رسیدن به تمرکز استفاده می‌کنند، اما مطالعات نشان داد آنهایی که دست به چنین کاری می‌زنند، نتیجه بهتری از کار و فعالیت خود می‌گیرند.

شرکت کنندگان در این پروژه پس از ۱۳ دقیقه گوش دادن به موسیقی‌های آرامش بخش نتایج قابل توجهی را اعلام کردند: ۸۱ درصد از آنها گفتند که ذهن صاف‌تر و بازتری دارند، ۹۱ درصد توانایی بهتری برای انجام کارهایشان داشتند و ۸۹ درصد راحت‌تر می‌توانستند تصمیم‌گیری کنند.

در گزارش این تحقیق به همگان توصیه شده است که گوش دادن به موسیقی را در برنامه روزانه زندگی بگذارند و به این ترتیب تنها با صرف ۱۳ دقیقه زمان، تفاوت قابل توجهی در کیفیت زندگی خود بوجود آورند.

تحقیق همچنین نشان داد که میزان استفاده مردم از موسیقی برای تنظیم خلق و خوی خود، به همان اندازه استفاده از کافئین یا الکل برای این کار موثر است.

موسیقی برای رفع احساس غم و اندوه

توانایی در رها کردن غم و اندوه یک مهارت مهم برای داشتن زندگی آرام و خوب است.

تحقیقات نشان داد که ۱۳ دقیقه گوش دادن به یک موسیقی آرامش بخش که شنونده می‌تواند با آن ارتباط برقرار کند، باعث می‌شود که او احساس تسکین کند، احساس تحقیر کمتر و در مقابل احساس ثبات بیشتری بکند، و کمتر در مقابل موضوعات تحریک‌کننده واکنش نشان دهد.

۸۷ درصد از شرکت کنندگانی که دچار غم و اندوه بودند پس از شنیدن یک موسیقی آرامش بخش اعلام کردند اکنون از لحاظ احساسی وضعیت پایدارتری دارند، ۸۴ درصد اعلام کردند که احساس درهم شکستگی کمتری می‌کنند، ۹۱ درصد احساس تسکین و رهایی کردند و ۸۴ درصد نیز گفتند که توانستند وضعیت غم و اندوه را پشت سر بگذارند.

تحقیقات همچنین نشان داد که گوش دادن به موسیقی‌های آرامش بخش برای آرام کردن بیماران و کاهش سطح اضطراب آنها بسیار موثر است. از جمله برای آرام کردن بیماران قبل از انجام عمل جراحی.

نتیجه یک تحقیق؛ تنها با گوش دادن ۱۳

دقیقه موسیقی حالتان را خوب کنید

مردم زیادی در سراسر جهان روزانه به موسیقی گوش می‌دهند؛ اما چگونه می‌شود از موسیقی در علم پزشکی و برای تغییر حال و هوای بد استفاده کرد؟ این دقیقا چیز است که آکادمی صدادرمانی بریتانیا (BAST) سال‌ها به دنبال یافتن پاسخی برای آن بود.

این آکادمی به تازگی نتیجه یکی از تحقیقات خود در این زمینه را منتشر کرده است که به موضوع «گوش دادن به موسیقی با اهداف درمانی» پرداخته؛ برخی از نتایج منتشر شده شگفت‌انگیز هستند.

پیش از این ثابت شده بود که موسیقی با تاثیرگذاری بر سیستم عصبی بدن، باعث بهبود وضعیت سلامت ما می‌شود؛ اما چه نوع موسیقی‌هایی باعث برانگیختن پاسخ‌های عصبی مثبت می‌شود و چه مدت باید به یک موسیقی گوش داد تا بتوان این پاسخ‌های عصبی مثبت را فعال کرد.

آکادمی صدادرمانی بریتانیا برای انجام این تحقیق، آزمایشات خود را روی ۷ هزار و ۵۸۱ نفر از سراسر جهان انجام داد. نتایج نشان داد که ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان در این پروژه، موسیقی را برای حفظ سلامتی و اینکه روحیه خوبی داشته باشند، بسیار ضروری دانسته‌اند.

موسیقی برای رسیدن به آرامش

بر اساس نتایج این تحقیق، با گوش دادن به یک موسیقی برای مدت ۱۳ دقیقه، می‌توان به آرامش رسید. برای این کار باید موسیقی‌هایی با ریتمی آرام، ملودی‌های ساده و بدون شعر انتخاب کرد.

تحقیقات نشان داد که بطور مثال گوش دادن به آهنگ‌های آرام گروه Marconi Union علائم اضطراب را تا ۶۵ درصد کاهش داده است.

پس از انجام این آزمایش، فشارهای عضلانی در بدن آزمایش‌شوندگان به میزان ۷۹ درصد کاهش یافته، ۸۴ درصد از آنها گفته‌اند افکار منفی که ذهنشان را همواره مشغول می‌کرده ناپدید شده و ۸۲ درصد نیز گفتند که احساس آرامش و رضایت خاطر، می‌کنند و توانسته‌اند راحت بخوابند.

موسیقی برای شاد شدن

از دیگر یافته‌های تحقیق اینکه تنها ۹ دقیقه گوش دادن به آهنگ‌هایی با ریتمی تند و پویا که دارای محتوا و شعری شاد باشد، باعث شده است که سطح انرژی در ۸۹ درصد از شرکت‌کنندگان افزایش یابد، ۶۵ درصد احساس خوشحالی کنند و بیشتر بخندند، ۸۲ درصد احساس کنند که می‌توانند هر کاری را انجام دهند و ۸۲ درصد نیز احساس کنند که بهتر می‌توانند زندگی‌شان را کنترل کنند و تاثیر مثبت آنها بر اطرافیان بیشتر شده است.