



• الشفاء بالموسيقا .. الآن وفي ما مضى:

الاستعمال العلاجي للموسيقا يعود إلى زمن قديم، ففي اليونان القديمة كانت مزارات الشفاء تحتضن أخصائيي الترنيم والأطباء سوية. أما القبائل الأمريكية الأصلية فقد رقصت وغنت وضربت الطبول لتشفى الأمراض، استعمل الكهنة المسيحيون الأوائل الترنيم كوسيلة لتخفيف الألم عن المرضى.

أثبتت الدراسات العلمية اليوم ما عرفه القدماء بشكل غريزي موروث أنه من الممكن للموسيقا أن تكون دواءً.

• اليونان القديمة .. الحكمة الموسيقية:

تبنى أبوقراط مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" والتي تضمنت الاهتمام بالصحة العقلية والعلاج باستخدام الفنون المختلفة حيث استعمل كل من الموسيقا والمسرح في علاج الأمراض وتحسين السلوك في زمنه. كانت الفكرة قائمة على أن علاج الروح من خلال الموسيقا سوف يشفي الجسد أيضاً مع تطبيقات محددة فعلى سبيل المثال استعمل الناي والقيثارة في علاج النقرس.

• العلاج بالموسيقا .. تعريف معاصر:

يهدف العلاج بالموسيقا اليوم إلى التأثير على كل من العواطف والفيزيولوجيا، يُعتبر العلاج بالموسيقا مهنة صحية مساعدة معترف بها رسمياً، وهي تفترض وجود علاقة علاجية بين المريض ومعالج موسيقي مرخص له بذلك. التقنيات العلاجية المستعملة مصممة لتحديث تبادلات وظيفية في الدماغ والمزاج والسلوك.

• الدراسات التصويرية الحديثة .. الدماغ يرقص على الموسيقا:

تقوم الموسيقا بتعديل موجات الدماغ، ومن الممكن رؤية ذلك بواسطة مرنان الدماغ الوظيفي، ويحدد نمط النشاط في كل من النواة المتكئة والقشر السمعي في ما إذا كان الشخص يستمتع بقطعة موسيقية أم لا. منطقة أخرى من الدماغ تدعى التلفيف العلوي الصدغي تقوم بدور نظام تركيز موسيقية يساعد الشخص على اختيار نمط الموسيقا الذي يرغب في الاستماع إليه وشراؤه.



- تخفيض الضغط الشرياني:

من الممكن أن تؤثر الموسيقا على الضغط الشرياني ارتفاعاً أو انخفاضاً بناءً على سرعتها وطريقة استقبال الفرد لها، قامت دراسة بتعريض مرضى فرط التوتر الشرياني الأساسي إلى 30 دقيقة من أوبرا كونشيرتو الكمان لبيتهوفن (الحركة الثانية) Larghetto، أظهرت النتائج انخفاض الضغط الانقباضي والانبساطي بشكل مهم عند هؤلاء المرضى.

- الموسيقا ومرضى الخرف:

وتقت بعض الدراسات مؤخراً التأثير الإيجابي الذي تمتلكه الموسيقا على مرضى الخرف، إذ يفترض بعض العلماء أنها تعيد تحفيز وتجديد العديد من المناطق في الدماغ في الوقت الذي يبطئ فيه التنكس العصبي. أثمر اختيار المرضى للموسيقا أفضل النتائج ولاسيما الخيارات التي تتضمن الاستماع إلى الأغاني والتي تميل لأن تكون النمط الواعد من الموسيقا في علاج الخرف.

- الموسيقا والتعلم:

بعض الشركات مثل شركة fm.Brain تقوم بإنتاج موسيقا وأصوات قادرة على تكيف الدماغ ليصل إلى حالة إدراكية معينة ومن الممكن أن تتم مواقته تذبذب الموجات الدماغية مع الموسيقا للوصول إلى الحالة المطلوبة مثل: الاسترخاء، تخفيف الألم، النوم، وغيرها...

- الموسيقا والتّوحد:

تقترح الأبحاث أن الموسيقا من الممكن أن تحسّن من التواصل، السلوك، الإدراك، التفاعل الاجتماعي، والتنظيم العاطفي عند مرضى طيف التوحد، ويبدو أن الموسيقا تقوم بذلك من خلال تحفيز نصفي الكرة المخية، وتنظيم الجهاز الحسي، وزيادة مهارات الإدراك الحركية.

- الموسيقا وطب النوم:

أثبتت الفعالية الكبيرة للموسيقا في تحسين العادات الصحية للنوم، إذ أظهرت دراسة تحسّن النوم لدى المشاركين الكبار في العمر على مدى 3 أشهر استمعوا فيها إلى موسيقا بطيئة ومهدئة كل ليلة، شملت نواحي التحسن طور الوصول إلى النوم وكفايته إضافة إلى تحسن الأداء الوظيفي خلال اليوم، وأظهرت دراسات مشابهة حدوث انقطاعات أقل في النوم، تناول في نمط نوم حركات العين السريعة عند البالغين المصابين بالأرق.

- الاكتئاب والقلق:

تقوم الموسيقا بإطلاق موادّ كيميائية رافعة للمزاج مثل الدوبامين والإندورفين وموسيقا موزارت بالتحديد تساعد على تعزيز النقل العصبي المتواسط بالدوبامين، كانت وما زالت الموسيقا تساهم في علاج انعدام التلذذ.

- الموسيقا وتدبير الألم:

قد تكون الموسيقا أداة مهمة في تدبير الألم المزمن، إذ وجدت دراسة - باستعمال التحليل التلوي - أن الموسيقا البطيئة اللطيفة التي اختارها المرضى خففت طيفاً واسعاً من الآلام بما في ذلك الألم العيني، والبولي، والنسائي، والقلبي، والجراحي. إذ قدر ذلك باستعمال مقاييس الألم وتناقض الحاجة إلى المسكنات، وتحسن العلامات الحيوية، إضافة إلى انخفاض المستويات المصلية لكل من الكورتيزول وسكر



الدم.

• الموسيقا والصحة الاجتماعية:

يزيد الانخراط الفعّال في الموسيقا من معدل الذكاء، كما يؤثر على أجهزة أخرى مثل: المهارات الحركية، اللغة، التطوير الذهني، القدرات الإدراكية. إن التعلم والعزف على آلة موسيقية يخلق شعوراً بالإنجاز كما يبني تقديراً للذات وتهذيباً للنفس، ويعزز مهارات العمل ضمن الفريق.

• تأثير الموسيقا على الحالة العقلية والمزاج:

كون الموسيقا معدّلة للمزاج هو أمرٌ مألوفٌ بالنسبة لمعظم الناس لكنها تؤثر على كل فردٍ بشكلٍ مختلفٍ بناءً على ما يستمع إليه أو يعزفه إضافةً إلى طريقة استقباله للموسيقا وعمره. بوجهٍ عامٍ للموسيقا تأثير قويٌّ ونافع على المزاج والميول والآفاق.

• آفاق جديدة:

منذ فجر التاريخ -عندما وُجدَ الإنسان- كان لديه دوماً الدافع لصنع الموسيقا، وقد استعملها لعلاج المرضى والوصول إلى حالات معينة. اليوم تلقف العلم ما عرفناه بشكلٍ غريزيٍّ عبر التاريخ وقد أذهلت المعطيات والمعلومات العديد من الباحثين. يلعب نوع الموسيقا المختار دوراً حاسماً في نجاح العلاج، إذ إن الشدات والتواترات المختلفة تطلق مشاعر وموجاتٍ دماغية مختلفة بين المرضى.

بينما يتابع الباحثون عملهم ليجعلوا استعمال الموسيقا كعلاج مثالي، يستطيع المرضى والأطباء تجربة موسيقاهم الخاصة واستعمال النماذج الموجودة حالياً مثل: موافقة الموجات الدماغية، والتلقيح الراجع لتخطيط الدماغ الكهربائي لتحسين مناخ صحية عديدة.

المصدر:

<http://syr-res.com/?3ae2>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Haytham Alaweel



تدقيق علمي: Tamim Alsuliman



تدقيق لغوي: Sama' Mari



تعديل الصورة: Huda AL Lham



صوت: Batoul Amasyali





نشر: Gheith Alabdallah

