



بررسی اثرات دف و موسیقی عرفانی بر سلامت جسم و روح

احسان قدمی، مدرس و نوازنده ساز دف، عضو درجه یک خانه موسیقی ایران

چکیده

زبان گویای هنر از بهترین ابزارها برای پرداختن به موضوعات اجتماعی، محیط زیست و سلامتی است (سجادی، ۱۳۹۴). هنر به عنوان راهی برای بیان، ارتباط و بهبود یافتن است. هنر درمانی، تکنیک‌های روان درمانی را با فرایندهای خلاقانه در هم می‌آمیزد تا سلامت روانی و بهزیستی را بهبود بخشد. استفاده از هنر به عنوان یک راهبرد بهبودبخشی است و به عنوان بخش مهمی از حوزه روان‌درمانی محسوب شده است (کندرا، ۱۳۹۶). در سیستم مراقبت بهداشتی، درمان‌های هنری به طور منظم بخشی از درمان است (Henk Smeijsters and Gorrry Clevon, 2006). هدف از فعالیتهای هنر درمانی رشد هویت، شخصیت و نیز برانگیختن احساس موفقیت است آنچه مستلزم توجه به نیازهای روانی افراد، نیاز به آزادی، اظهار وجود و آرامش است (کندرا، ۱۳۹۶). تحقیقات فراوان در کشف فواید مختلف هنر به طور کلی و موسیقی انجام گرفته است آنچه باعث شده انسانها پی به قدرت شگرف موسیقی ببرند. حقیقت آن است که دنیای موسیقی یک دنیای بی انتها است لذا انتظار می‌رود که تاثیر آن بر انسان نیز بیکران باشد (Madmin, 2008). موسیقی شکلی از هنر است که احساس، عاطفه، ادراک و شناخت انسان را بدون نیاز به تکلم و زبان منتقل می‌کند. استفاده بشر از موسیقی، امری آسان و قابل دسترس بوده است چون ریتم و ملودی به عنوان دو رکن اساسی موسیقی، در سرشت انسان وجود داشته است (میرشاهی، ۱۳۹۶). موسیقی نه تنها به عنوان هنر، بلکه به عنوان ابزاری برای درمان، نقش برجسته‌ای در تاریخ بشر داشته است (نیکبخت، ۱۳۷۳). تاثیر موسیقی در مغز بر روی پنج سیستم عصبی بیولوژیکی وابسته به یادگیری شامل سیستم‌های درکی (تشخیص فاصله، ریاضیات و خلاقیت)؛ سیستم‌های حرکتی، درکی (رفتار، حرکت، تشخیص زمان و زمانبندی)؛ سیستم‌های احساسی (هورمونی، اجتماعی، مهارتهای فردی، فرهنگی و درک زیبایی‌ها)؛ سیستم‌های واکنش عصبی و همدردی و سیستم‌های حافظه (توجه، تمرکز، یادآوری) بوده است (Sticky, 2017).