

موسیقی ابزاری برای مقابله با تهاجم فرهنگی

رضا غلامی، مسئول انجمن موسیقی قوچان وضعیت اجرای موسیقی مقامی را وخیم ذکر کرد و گفت: از زمان شیوع کرونا تاکنون گروه آساک قوچان که سرپرستی آن را به‌عهده دارم هیچ اجرایی نداشته، تنها مؤلفه مثبت در این مدت توجه و استقبال مردم از آموزش موسیقی بوده است، به‌ویژه دهه هشتادی‌ها که بسیار از این موضوع استقبال کردند. وی افزود: در دو سال اخیر توانستیم مجوز راه‌اندازی یک آموزشگاه آزاد موسیقی را در

قوچان بگیریم. این موضوع بسیار مورد استقبال مردم قرارگرفت و آموزشگاه جای خود را در قوچان باز کرد. متقاضیان یادگیری سازهای موسیقی در این منطقه به‌ویژه جوانان بسیارند و مشکلی از نظر جذب افراد برای آموزش موسیقی نداریم. غلامی به‌استقبال قابل توجه بانوان و نیز دانش آموزان این شهرستان از آموزش موسیقی مقامی اشاره کرد و گفت: متقاضی برای آموزش موسیقی همواره بوده و این آموزشگاه هیچ‌گاه از هنرآموز خالی

۱۰ تاثیر اثبات‌شده موسیقی برای سلامت

کوک موسیقی به وقت سلامت



استاد هاشم محمدپرست

دو محقق از دانشگاه کورنل مدیریت یک رستوران فست‌فود هاردیز را به دست گرفتند تا نشان دهند چگونه گوش کردن به موسیقی می‌تواند عادات غذایی را تحت‌تاثیر قرار دهد. آنها تیمی از رستوران را به نحوی تغییر دادند که ظاهر رستورانی شیک را به خود گرفت و در آن موسیقی جاز آرام پخش کردند؛

در حالی‌که نیمه دیگر رستوران را دست‌نخورده گذاشتند. محققان گمان می‌کردند که افراد در نیمه شیک رستوران بیشتر غذا خواهند خورد، زیرا وقت بیشتری را در آنجا خواهند گذراند و حوصله آنها سر خواهد رفت اما برای‌شان آشکار شد که افراد در نیمه‌شیک‌رستوران کمتر غذا خوردند و بیشتر از غذای‌شان لذت بردند. این به آن معناست که اگر می‌خواهید کمتر غذا بخورید و بیشتر از غذای‌تان لذت ببرید آهنگ آرام و ملایم چند غذا خوردن موسیقی لذت‌بخش و اضطراب‌آور و مضطرب‌تر می‌کند، بلکه در زمان فعالیت فیزیکی هم می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. تحقیقاتی

وجود دارند که رابطه بین موسیقی و فعالیت بدنی را بررسی کرده‌اند. برخی از این مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که موسیقی به افراد کمک می‌کند از خستگی و درد چشم‌پوشی کنند، حال خود را بهتر کنند، سرسخت‌تر شوند و حتی ممکن است به بهره‌وری متابولیسم در افراد کمک کند. وقتی به انتخاب موسیقی در زمان فعالیت فیزیکی می‌رسیم

مهم است مسأله را شخصی نگه داریم. برای مثال، آهنگ‌هایی که خاطراتی را برای ما تداعی می‌کنند به کار می‌آیند. همچنین، این کار می‌تواند بسیار مفید باشد اگر بتوانید با دیدگاه یا حس و حال روحی خواننده همذات‌پنداری کنید. نیازی نیست آهنگی که انتخاب می‌کنید سریع و با تمپوی بالا باشند؛ آهنگی انتخاب کنید که باعث حرکت شما شوند.

نشده است. ۹۰درصد از هنرآموزان من، فضای مجازی را کنار گذاشته و در اوقات فراغت خود ساز می‌زنند. این نشان می‌دهد که آموزش موسیقی می‌تواند ابزاری برای مقابله با تهاجم فرهنگی باشد. مسئول انجمن موسیقی قوچان به شرایط سخت معیشتی هنرمندان اشاره کرد و افزود: نبود اجرای عمومی باعث شده تا برخی هنرمندان سازهای خود را بفروشند یا در ازای گرفتن قرض به امانت بگذارند تا بتوانند امرار معاش کنند.

یک‌ساله‌ای که با والدین خود در کلاس‌های موسیقی شرکت می‌کنند بیشتر بلخند می‌زنند، در برقراری ارتباط عملکرد بهتری دارند و واکنش‌های مغزی سریع و پیچیده‌تری به موسیقی‌نشان می‌دهند.

تقویت عملکرد مغز

برای برخی افراد که در کودکی آموزش موسیقی دریافت کرده‌اند، ممکن است تجربه‌ای عذاب‌آور و ائتلاف وقت به نظر برسد اما خبر خوب برای این افراد یا فردی که آموزش نواختن ساز موسیقی را برای کودکی ضروری می‌دانند، این است که آموختن موسیقی می‌تواند اثرات مثبت بلندمدتی بر مغز انسان داشته‌باشد. مطالعه‌ای در دانشگاه نورث وسترن نشان می‌دهد هر چندگرسی در کودکی آموزش موسیقی بیشتری دریافت کرده باشد، ذهن او در بزرگسالی تیزتر می‌شود. برای این مطالعه، گروهی متشکل از ۴۴ بزرگسال بین سنین ۵۵ تا ۷۶ دنظر گرفته شد که بین ۴ تا ۱۴ سالگی آموزش موسیقی دریافت کرده بودند اما دست از کار کشیده بودند و حداقل ۴۰ سال بود که از نواختن موسیقی دور بودند. محققان فعالیت مغز شرکت‌کنندگان را در ناحیه‌ای از مغز که صدا در آن پردازش می‌شود ثبت کردند و دریافتند شرکت‌کنندگانی که آموزش موسیقی بیشتری داشتند، سریع‌تر به گفتار پاسخ می‌دادند. گرچه این اختلاف تنها یک میلی‌ثانیه ثبت شده است اما مغز ارگانی تیز و حساس به زمان‌بندی است. یک میلی‌ثانیه به‌توان میلیون‌ها نورون، می‌تواند تأثیرات بسیاری بر زندگی سالمندان داشته‌باشد. محققان بر این باورند که این مطالعه کودکان را ترغیب به یادگیری بیشتر موسیقی خواهد کرد و همچنین والدین را ترغیب می‌کند، در هفته حداقل چند ساعتی را برای آموزش موسیقی فرزندان خود در نظر بگیرند.

کمک به کاهش درد

محققان کلینیک تحقیقات درد، در دانشگاه یوتا دریافت‌اند که گوش دادن مداوم به موسیقی موردعلاقه افراد می‌تواند موجب کاهش دردهای حاد شود، دردهایی از قبیل درد بعد از عمل جراحی یا جراحی دندانپزشکی. در این مطالعه، محققان شرکت‌کنندگان را در معرض شوک الکتریکی کنترل‌شده قرار دادند و دریافتند که هنگام گوش دادن به موسیقی، سطح درد کاهشی ۱۷درصدی را تجربه می‌کند. همچنین این روش برای افرادی که اضطراب بالایی داشتند دو برابر موثرتر ارزیابی شد. دلیل این‌که موسیقی درد را کاهش می‌دهد این است که بسیاری از مسیرهای مغز که موسیقی را پردازش می‌کنند، درواقع همان مسیرهای پردازش درد هستند. بنابراین وقتی به موسیقی‌ای گوش می‌کنید که از آن لذت می‌برید، پاسخ‌های احساسی ای می‌شود که با درد رقابت می‌کند، به این معنی که بدن منابع کمتری برای محاسبه درد در اختیار خواهد داشت.

تقویت سیستم ایمنی بدن

محققان دانشگاه مگیل، واقع در مونترال کانادا، به ارزیابی ۴۰۰ پژوهش و مقاله گردآوری‌شده در حوزه موسیقی و علوم اعصاب پرداختند. یکی از مواردی که آنها دریافتند این بود که موسیقی می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شود. آنها شواهدی پیدا کردند مبنی بر این‌امر که وقتی افراد به موسیقی گوش می‌دهند، ایمونوگلوبولین A در بدن‌شان افزایش می‌یابد. آنتی‌بادی مفید که نقش مهمی در سیستم مغاطی ایفا می‌کند. ایمونوگلوبولین A همچنین مجموعه‌ای است از سلول‌های کشنده طبیعی که به میکروب‌ها و باکتری‌های مهاجم حمله می‌کنند. دراصل، این به آن معناست که می‌توان با گوش دادن به موسیقی سیستم ایمنی خود را تقویت کرد و زندگی سالمی پیش‌روی داشته باشیم.

عالیه‌عزتی گروه فرهنگ‌و هنر

جدایی‌ناپذیری از تمدن بشری شده و امروز نیز بخش حائز اهمیتی از فرهنگ جوامع مختلف در اقصی‌نقاط جهان را شکل می‌دهد. نقش موسیقی در زندگی برخی به‌اندازه‌ای پررنگ است که در فقدان آن، زندگی را خالی از لطف می‌دانند. در تعریفی ابتدایی، موسیقی مجموعه‌ای است از نواهای متعدد. این در حالی است که پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه حاکی از آن است که موسیقی می‌تواند تأثیری عمیق بر ذهن و جسم داشته‌باشد.

در این گزارش به بررسی ۱۰ مورد از تأثیرات موسیقی بر ذهن و جسم آدمی می‌پردازیم.

۱ کاهش اضطراب

از جمله شناخته‌شده‌ترین تأثیرات موسیقی، کاهش سطح اضطراب است. بسیاری از تجربیات روزمره افراد حاکی از این امر بوده است اما موسیقی چطور می‌تواند موجب کاهش سطح اضطراب افراد شود؟ یکی از دلایل این امر هورمون کورتیزول است که هنگام اضطراب ترشح می‌شود. سطح بالای این هورمون اثرات زیانباری برای بدن به‌همراه دارد. دلایل بسیاری، از جمله اختلال در حافظه و تمرکز و افزایش وزن در ترشح سطوح بالای این هورمون دخیل هستند. علاوه بر این، پژوهشگران بر این باورند که عوارضی مانند افسردگی، اختلالات قلبی و موارد مشابه دیگر نشأت گرفته از سطوح بالای کورتیزول در بدن است.

۲ کمک به فرآیند درمان افسردگی

موسیقی می‌تواند تاثیر به‌سزایی در تسهیل فرآیند درمان افسردگی از طریق آموزش نواختن موسیقی یا آواز خواندن یا حتی پخش موسیقی برای افرادی که با این عارضه دست‌وپنجه نرم می‌کنند داشته‌باشد. پژوهشگران دانشگاه کوبینز بلغاسف گروهی متشکل از ۱۲۸ جوان را مورد مطالعه قرار دادند. این جوانان برای مواردی از قبیل مشکلات عصبی – روحی، رشدی و رفتاری تحت درمان بودند. برای گروه اول فرآیند درمانی آغاز کردند و برای گروه دوم، علاوه بر فرآیند درمان معمول، موسیقی درمانی را نیز آغاز کردند. محققان دریافتند موسیقی درمانی، علاوه بر افزایش قابل ملاحظه عزت‌نفس دانشجویان، موجب کاهش افسردگی آنها نیز بود. پژوهشگران علت این امر را این‌گونه توضیح می‌دهند که موسیقی سطح کورتیزول را به‌صورت چشمگیری کاهش می‌دهد که موجب کاهش میزان اضطراب می‌شود. البته به‌منظور دستیابی به این نتیجه، نیاز است که موسیقی مطلوب و مطابق با سلیقه افراد انتخاب شود. علاوه‌بر این، نتایج تحقیقات مشابه حاکی از این‌امر است که موسیقی در کاهش اضطراب و افسردگی افراد بالای ۶۵ سال بسیار موثر است.

۳ تاثیر موسیقی بر خواب بهتر

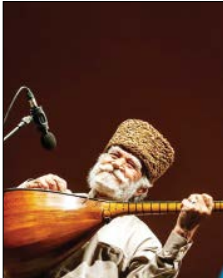
به‌منظور ارزیابی تاثیر موسیقی بر خواب، پژوهشگران دانشگاه تاپیوان تحقیقی بر گروهی متشکل از ۶۰سالمند دچار اختلالات خواب بودند انجام دادند. پژوهشگران به این گروه این امکان را دادند که ۲۵ دقیقه پیش از خواب می‌توانند یا موسیقی ملایم پخش کنند یا هیچ موسیقی گوش ندهند. نتایج حاصل در هفته نخست بیانگر بهبود ۲۶درصدی و در نهایت ۳۵درصدی در افرادی بود که پیش از خواب موسیقی ملایم گوش می‌کردند. آنها دریافتند که به‌ترو

انتشار پژوهش «کارآواهای خراسان»

غفور محمدزاده از پژوهشگران و نوازندگان مطرح موسیقی نواحی منطقه خراسان در تشریح تازه‌ترین فعالیت‌های پژوهشی و اجرایی خود توضیح داد: «مانای «دربور» و

در معرفی آثار مرحوم استاد نورمحمد دربور است که چندی پیش چاپ اول آن پیش روی مخاطبان قرار گرفت. به هر حال استاد دربور، هنرمندی است که نامش تا ابد بر تارک موسیقی خراسان می‌درخشد، چراکه این هنرمند در راه اعتلای موسیقی تربت‌جام نهایت تلاش خود را انجام داد و توانست سفیر موسیقی عرفانی منطقه جام و طریقت نقشبندیه شود.

این پژوهشگر با اشاره به انتشار یک اثر پژوهشی دیگر گفت: «کارآواهای خراسان» مشتمل بر مطالعه ترانه‌های کار در شرق و جنوب خراسان اثر دیگری است که چندی پیش پژوهش و نگارش آن را به اتمام رساندم و اخیرا هم پیش‌روی مخاطبان قرار گرفته است.



رویداد

جشنواره موسیقی نواحی منطقه‌ای می‌شود

وزیر ارشاد از برپیدجه شدن دبیرخانه دائمی جشنواره موسیقی نواحی و برگزاری این رویداد به‌صورت منطقه‌ای در شش نقطه کشور خبر داد.

وزیر فرهنگ درباره سرنوشت میزبانی جشنواره موسیقی نواحی گفت: «این کار می‌تواند بسیار مهم است مسأله را شخصی نگه داریم. برای مثال، آهنگ‌هایی که خاطراتی را برای ما تداعی می‌کنند به کار می‌آیند. همچنین، این کار می‌تواند بسیار مفید باشد اگر بتوانید با دیدگاه یا حس و حال روحی خواننده همذات‌پنداری کنید. نیازی نیست آهنگی که انتخاب می‌کنید سریع و با تمپوی بالا باشند؛ آهنگی انتخاب کنید که باعث حرکت شما شوند.

ارکستر ملی «ای ایران» نواخت

ارکستر ملی ایران به رهبری همایون رحیمیان به مناسبت روز جهانی داوطلب با حضور جمعی از جمعیت هلال احمر، ۳آذر در تالار وحدت اجرای برنامه داشت. این اجرا در راستای مسئولیت اجتماعی بنیاد فرهنگی ـ هنری رودکی با مشارکت جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران برگزار شد و در بخشی از آن ارکستر ملی ایران قطعه‌های «ای ایران»، «هزارستان»، «ردشاو»، «راپسودی برای نی و ارکستر»، «خاک مهرآیین»، «مارش اشتراوس» و «اچمیازین» را اجرا کرد. اجرای قطعه ای ایران، پس از چهار ماه تعطیل کنسرت در کشور، در فضای مجازی و رسانه های اجتماعی بازتاب فراوان داشت.



جام جمعه

موسیقی MUSIC

سه شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۱
شماره ۶۳۷۴

یادداشت

شاید زمانش فرا رسیده



پاسر یگانه خبرنگار رسانه

وقتی ماه محرم و صفر فرا می‌رسد، کنسرت‌ها تعطیل می‌شود. این یعنی دو ماه تعطیلی رویدادهای موسیقی که در تمام سال‌های گذشته وجود داشته‌است. در این دو ماه اهالی موسیقی تلاش می‌کنند خود را برای شروعی دوباره آماده کنند. پس از این‌که محرم و صفر تمام می‌شود، سیل عطشی از درخواست‌ها برای اجرا روانه دفتر موسیقی وزارت ارشاد می‌شود. بازار کنسرت‌ها دوباره داغ می‌شود و همه چیز به سمت رونقی دوباره می‌رود. امسال اما محرم و صفر تمام شد و هیچ کنسرتی روی صحنه نرفت. برنامه‌ریزی‌های بسیاری از سوی اهالی موسیقی انجام شده بود تا کنسرت‌ها یکی پس از دیگری روی صحنه بروند اما دریغ که نشد.

علت هم مشخص است: ناآرامی‌های اخیر، بخشی از این تعطیلی برای کنسرت‌های موسیقی، منطقی بود. بالاخره همه چیز تحت تأثیر اتفاقاتی بود که در کشور رخ داد. اما رفته رفته همه چیز به روال عادی نزدیک شد؛ سینماها فیلم‌های‌شان را اکران و مخاطبان هم استقبال کردند. تئاترها اجراها را به صحنه بردند. شغل‌های دیگر هم که روال عادی خود را دنبال می‌کنند؛ از طلافروش و نانوا بگیر تا خیاط و بقال و رستوران. در این میان تنها کسانی که هنوز کارشان شروع نشده، اهالی موسیقی است. اکنون که این یادداشت را می‌نویسم، بیش از چهار ماه از تعطیلی کنسرت‌ها و تمام رویدادهای موسیقی می‌گذرد! این اتفاق نبعات وحشتناکی خواهد داشت؛ افراد بسیاری هستند که گذران زندگی‌شان از گردش‌های مالی رویدادهای موسیقی است.



وقتی کنسرتی برگزار می‌شود، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم برای افراد بسیاری شغل ایجاد می‌شود؛ تیم برگزاری، تیم نوازندگان، خواننده، تدارکات، سالن، کارمندان سالن، تیم‌های تصویربرداری و عکاسی، تیم صابرداری و... همه اینها در کنار برگزاری کنسرت‌های موسیقی صاحب درآمد می‌شوند. نباید فراموش کرد که هر کنسرت فرصت‌های شغلی بسیاری با خود به ارمغان می‌آورد؛ شغل‌هایی که اکنون چهار ماه است به تعطیلی مطلق دچار شده‌اند. از سوی دیگر کنسرت‌ها باعث ایجاد نشاط در جامعه می‌شود.

پس برگزاری کنسرت‌ها در ژانرهای مختلف، می‌توانست فضایی فرخ‌بخش را برای علاقه‌مندان به موسیقی ایجاد کند؛ فضایی که اکنون بیش از چهار ماه از محو شدنش می‌گذرد. هم‌اکنون بسیاری از هنرمندان هستند که می‌خواهند کنسرت برگزار کنند.

درباره مخاطبان هم همین‌طور است؛ هستند کسانی که ترجیح می‌دهند فعلا در چنین فضاهایی حضور نداشته باشند اما برخی هم دوست دارند بروند و موسیقی بشنوند. شاید زمان آن فرا رسیده که به همه حق انتخاب داده شود. نه این‌که یک نفر بشنید و آن هم از آن سر دنیا بخواهد برای ما حکم صادر کند؛ حکم‌هایی که به‌شدت یک‌طرفه‌اند؛ هر کسی کنسرت برگزار کند فلان است، هر کسی کنسرت نپورد، پهمان است. دیگر زمان این حکم‌های یک‌طرفه گذشته است. شاید بهتر است کمی منطقی با این مسأله برخورد کنیم و کمی بیشتر به دیگران و دیدگاه‌های متضاد احترام بگذاریم. دیگران مجبور نیستند مانند ما فکر و مانند ما عمل کنند.

قاب

