

## استخدام الموسيقى للصحة

تتصف الموسيقى بأنها قوية جداً وتؤثر على طريقة تفكير الإنسان وشعوره وتصرفه. قد يؤثر إيقاع الموسيقى على معدل ضربات القلب والتنفس. تساهم الموسيقى في شعور الإنسان بالاسترخاء أو النشاط، كما يمكن أن تؤثر عليه مقطوعات معينة من الموسيقى بطريقة شخصية و عميقة.

تؤثر الموسيقى بشكل كبير على المزاج، لذا يجب اختيار ما يستمع إليه المرء بحكمة وعقلانية. عند الشعور بالضعف، يكون تشغيل موسيقى تتناسب مع الشعور الحالي أمر مغري إلا أنها تزيد من الشعور بالسوء. قد يكون مفيداً أكثر اختيار موسيقى قريبة من الشعور الحالي ولكن أعلى مستوى منه باختيار موسيقى أسرع قليلاً أو أكثر تفاؤلاً أو تشغيل الموسيقى التي تبدأ بطيئة وحزينة ولكنها تتغير بعد ذلك وتؤثر على المزاج بنفس الطريقة.

تجدر الإشارة إلى أن الموسيقى شخصية جداً أي تختلف من شخص إلى آخر، وما يصلح لشخص ما يختلف تماماً عما يصلح لشخص آخر. يجب الأخذ بعين الاعتبار كلمات الأغاني حيث أنه بينما تؤدي الموسيقى المهمة الرئيسية في التأثير على المزاج تلعب الكلمات دوراً معيناً في ذلك.

### الاستماع

يمكنك أحياناً تشغيل الموسيقى في الخلفية أثناء متابعة أنشطتك اليومية، كما أن غناءك أو دندنتك أو حتى رقصك مع الموسيقى مفيد جداً! قد تفضل القيام بذلك وحيداً غير أنه سيكون أكثر متعة مع الآخرين.

حاول تجهيز قوائم تشغيل على هاتفك المحمول وفقاً لحالتك المزاجية بحيث تبدأ من الموسيقى التي تناسب حالتك المزاجية، ثم تصبح أكثر تفاؤلاً وسرعةً تدريجياً إذا شعرت بالحزن، أو أكثر هدوءاً إذا شعرت بالتوتر. يمكنك إنشاء قائمة تشغيل لكل شعور وتسميتها وفقاً لذلك، مثال: قائمة الهدوء أو قائمة الإلهام أو قائمة رفع المعنويات.

### الموسيقى واليقظة الذهنية

خصص بعض الوقت للجلوس أو الاستلقاء والاستمتاع بالموسيقى حتى تتمكن من تركيز كامل انتباهك عليها. اطلب من الآخرين عدم تشتيت انتباهك أو قم بإيقاف تشغيل هاتفك، وافعل أي شيء آخر تراه مناسباً لتقليل المشتتات. اختر قطعة موسيقية بدون كلمات حيث أنك قد تُركّز على الكلمات أكثر.

ابحث عن مكان أو نقطة مريحة وقم بتركيز كامل انتباهك إلى الموسيقى. أغمض عينيك وأنت تستمع للموسيقى.

- ركّز انتباهك على جوانب الموسيقى التي لا تلاحظها عادةً: الإيقاع/ الآلات الموسيقية أو الأصوات المختلفة في أوقات مختلفة/ الوقفات الموسيقية / اللحن وتناغم الخلفية/ درجة علو الصوت المتغيرة وسرعة الموسيقى/ النوتات الموسيقية العليا والسفلى/ النوتات الموسيقية الطويلة والقصيرة.
- لاحظ كيف تؤثر الموسيقى عليك وأنت تستمع: لاحظ تنفسك ومعدل ضربات قلبك وإيقاع جسدك.
- اجذب انتباهك إلى باقي جسدك ولاحظ الأحاسيس الجسدية وأنت تستمع إلى الموسيقى.
- لاحظ المشاعر التي تثيرها الموسيقى وكيف يتأثر عقلك (تهدئتك، تمنحك النشاط، تُلهمك، توقظك، تُريحك).
- استمع إلى الموسيقى بلك ودعها تجرك بعيداً لتضع في تلك الموسيقى. إذا طرأ على ذهنك أية أفكار، ما عليك سوى ملاحظتها والسماح لها بالانتقال بعيداً على الموسيقى، ثم أعد انتباهك إلى الموسيقى.

## المشاركة في الموسيقى

**الغناء أو الدندنة:** يمثل الغناء أو الدندنة مع الموسيقى طريقة فعالة جداً للتعبير عن نفسك. يجب اختيار الموسيقى بحكمة والأخذ بعين الاعتبار كلمات الأغاني لأنها قد تكون وثيقة الصلة بالموضوع.

**الرقص أو الحركة:** عندما تسمح لنفسك بتحريك جسدك مع الموسيقى، يزيد ذلك قوة تأثير الموسيقى عليك. يُرجح أن تكون كافة أشكال التمرين والحركة مفيدة حيث يكون للنشاط البدني تأثير مضاد للاكتئاب قوي جداً في حالات الاكتئاب. يتسم الرقص بأنه محفز ومنشط. عند الشعور بالتوتر بسبب الضغط أو القلق أو الغضب، يعمل النشاط البدني على استخدام الطاقة التي خلقتها استجابة الأدرينالين وبالتالي يكون لها تأثير مهدئ.

**العزف على آلة موسيقية:** يمكن أن يساعد العزف على آلة موسيقية، مهما كان سيئاً، في تخفيف التوتر وتحسين التركيز ومنح إحساساً بالإنجاز والمتعة وبناء الثقة وتحسين قدرات التفكير بعقلانية، كما له فوائد فيما يتعلق بالنشاط البدني. إذا لم يكن لديك آلة موسيقية في المنزل، فيمكنك الطرق على الأدوات النحاسية كالطناجر والمقالي أو الوسائد بملاعق خشبية.

يمكنك تعلم العزف على آلة موسيقية التركيز والشعور بالمعنى والهدف والإنجاز والمتعة والثقة بالنفس، بالإضافة إلى الفوائد المذكورة أعلاه.

**عزف الموسيقى مع الآخرين:** سيمكنك عزف الموسيقى مع الآخرين الشعور بالمرح والمتعة والإحساس بالقرب من الآخرين. يكون ذلك هاماً جداً في حال كنت معتاداً على عزل نفسك عن الآخرين. تشكل الموسيقى وسيلة رائعة وأقل تهديداً للالتقاء مع الآخرين ممن لديهم اهتمامات مماثلة وللانخراط في محادثات محتملة حول الموسيقى والعزف. إن لم تكن تعزف على آلة موسيقية، يمكنك البحث عن أي مجموعات أو جمعيات أو معاهد موسيقية في منطقتك.

هناك العديد من أدوات صناعة الموسيقى عبر الإنترنت التي ستمكنك من إنشاء أو تأليف الموسيقى أو الأصوات الخاصة بك.

بغض النظر عن الطريقة التي اخترتها لاستخدام الموسيقى والاستمتاع بها وملاحظة مدى تأثيرها عليك، يمكنك دائماً تغييرها واختيار قطعة موسيقية مختلفة أو نشاط موسيقي مختلف إذا لم تحقق التأثير المطلوب.