

تأثیر موسیقی بر ذهن کودکان

در سال‌های اخیر پژوهشگران ثابت کرده‌اند که موسیقی نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد ولی آیا این قدرت را نیز دارد که بر ذهن انسان‌ها اثر بگذارد؟

تجربه ثابت کرده که موسیقی می‌تواند تمام وجود یک فرد را به تلاطم درآورد. برخی از موسیقی‌ها به شما آرامش می‌بخشند و برخی شما را عصبی و تهاجمی می‌کنند. به نظر شما، موسیقی چگونه می‌تواند این اثر را بر درون بگذارد؟

در دنیای امروز، از موسیقی برای تاثیرگذاری بر امور مختلف استفاده می‌شود؛ به‌طور مثال موسیقی در زمینه پزشکی به‌عنوان نوعی درمان مورد استفاده قرار می‌گیرد. امروزه موسیقی در تسریع امر شفابخشی، کاهش فشار خون، درمان کودکان بیش‌فعال، بیماری‌های روحی، افسردگی به‌ویژه افسردگی پس از زایمان، کاهش اضطراب و استرس، درمان بی‌خوابی، رشد بهتر نوزادان نارس و... به کار برده می‌شود.

جولیوس پرتنوی، پژوهشگر مطرح موسیقی طی تحقیقات زیادی دریافت که موسیقی قادر است بر سرعت سوخت‌وساز بدن، کاهش یا افزایش فشار خون، سطح انرژی بدن، سیستم گوارشی و... (بسته به نوع موسیقی‌ای که پخش می‌شود) اثر مثبت یا منفی بگذارد. مثلاً موسیقی‌های ملایم مانند موسیقی کلاسیک اثربخشی بهتری روی بدن دارند و باعث افزایش آندروفین در بدن می‌شوند. همچنین ۳۰ دقیقه گوش دادن به موسیقی اثری معادل یک دوز قرص والیوم دارد.

بد نیست بدانید که با گوش دادن به موسیقی، هر دو نیمکره مغز (نیمکره‌های چپ و راست) درگیر فعالیت‌های ذهنی می‌شوند. البته منظور ما از موسیقی فقط خواندن شعر نیست بلکه ساز زدن، ملودی، تُن، انواع صداها، آکورد و ریتم را نیز شامل می‌شود.

تأثیر موسیقی بر افزایش حافظه و تمرکز

موسیقی از طریق تحریک فرد برای دقت بیشتر نسبت به نوع صدا، ریتم، ملودی، آهنگ، جهت صدا و... در افزایش حافظه و تمرکز مؤثر است؛ به همین دلیل، اغلب دانش‌آموزانی که به نوعی با موسیقی در ارتباط هستند در مدرسه و دانشگاه موفق‌تر هستند.

امروزه ثابت شده که حافظه می‌تواند از طریق موسیقی تقویت شود و افرادی که از کودکی در معرض آموزش و بازی‌های موسیقایی بوده‌اند، حافظه بسیار بهتری دارند. ریتم، ملودی، هارمونی و... جزو عواملی هستند که موجب تقویت حافظه می‌شوند. در آزمایشی که در دانشگاه هنگ‌کنگ انجام شد، ۴۵ نوازنده ارکستر بین سنین ۶ تا ۱۵ سال از لحاظ قدرت حافظه و به‌خاطر سپردن کلمات، مورد بررسی قرار گرفتند.

پژوهشگران دریافته‌اند که کودکان نوازنده نسبت به هم‌سن‌وسالان غیرنوازنده خود به‌مراتب کلمات بیشتری را حفظ می‌کنند. پس از یک‌سال آزمایش دیگری از این گروه گرفته و مشخص شد که حافظه کودکانی که هنوز نوازنده ارکستر هستند نسبت به سال گذشته توانمندتر شده، در حالی که حافظه کسانی که از ارکستر جدا شده‌اند، در همان سطح باقی مانده است. همچنین موسیقی کمک به درک و انتقال بهتر مفاهیم به افراد می‌کند که از ارکان مهم موفقیت در زندگی است.

اما متأسفانه برخی موسیقی‌ها به‌طور عکس عمل کرده و حتی باعث بیماری می‌شوند. استفاده از موسیقی‌های نامناسب همانند وارد کردن زهر به بدن است. دانشمندان در این زمینه، آزمایشی را روی تعدادی از گیاهان انجام دادند. تعدادی گیاه از یک نوع و در شرایط آب‌وهوایی یکسان، به ۲ گروه تقسیم شدند. برای گروهی از آنها، موسیقی راک را با صدای بلند پخش کردند و دیدند که پس از مدتی گیاهان پژمردند و تعدادی نیز خشک شدند و برای گیاهان گروه دوم، موسیقی کلاسیک ملایم پخش کردند و شاهد رشد سریع‌تر آنها بودند.

موسیقی، عنصر بسیار قدرتمندی است که همانند یک داروی شفابخش عمل می‌کند و حتی ممکن است شما به آن معتاد نیز بشوید. دیوید تیم، نویسنده کتاب «راز تاثیرگذاری موسیقی» در مقدمه کتاب خود می‌نویسد: موسیقی بیش از یک زبان است. در واقع موسیقی رب‌النوع زبان‌هاست.

در واقع موسیقی در میان تمام هنرها منحصر به فرد است زیرا به‌طور قدرتمندانه‌ای روی سطح هوشیاری افراد اثر می‌گذارد. اگر شما به شیوه‌ای صحیح موسیقی را وارد زندگی خود کنید، می‌توانید تا سالیان سال از اثرات مثبت آن روی خود و فرزندانتان بهره‌گیرید اما فراموش نکنید، به همان اندازه که موسیقی می‌تواند تاثیرات خوب بگذارد، قادر است زیان‌بخش نیز باشد.

چه می‌توان کرد؟

والدین و مربیان می‌توانند از همان دوران کودکی علاقه به موسیقی را در کودک ایجاد کنند. برای این کار چند مورد پیشنهاد می‌شود.

۱- موسیقی برای نوزاد

برای کودکان منتخبی از سبک‌های مختلف موسیقی را پخش کنید و اگر سازی می‌نوازید، اجازه دهید در بخشی از زمان تمرینتان، او نیز نزدیک شما باشد. البته مراقب باشید که شدت صدا، متوسط باشد زیرا صداهای بلند به شنوایی کودک آسیب می‌رساند.

۲- خواندن برای نوزاد

این مهم نیست که شما چقدر در خواندن تبحر دارید؛ شنیدن صدای شما باعث می‌شود که کودکان بهتر با کلمات و زبان مادری خود آشنا شود. نوزادان، عاشق ریتم و ملودی هستند. آنها توانایی این را دارند که یک ملودی خاص را از بین چند ملودی که می‌شنوند، تشخیص دهند.

۳- خواندن با کودک

هنگامی که بچه‌ها بزرگ می‌شوند، از آواز خواندن لذت بیشتری می‌برند. کنار هم قرار دادن کلمات یک آهنگ در حقیقت به مغز کودک کمک می‌کند تا سریع‌تر یاد بگیرد و برای مدت طولانی‌تری آن را در خود جا دهد (تقویت حافظه). به همین دلیل، اکثر ما آهنگ‌هایی را که در کودکی شنیده یا خوانده‌ایم به خاطر داریم حتی اگر سال‌ها از خواندن یا شنیدن آنها گذشته باشد.

موسیقی به‌عنوان یک بخش مهم از زندگی کمک می‌کند تا مهارت‌های خلاقانه و گروهی در فرزندتان پرورش یابد و در آینده‌ای نزدیک، او به فردی کامل از نظر اعتماد به نفس، اراده، اجتماعی بودن و... تبدیل شود.

کاوشگران

غیردولتی

دبستان