



تأثیر فرکانس موسیقی بر ذهن

۱. فاطمه عبداللهی بیاتی

دانش آموز، پژوهش سرای شهید احمدی روشن نوشهر، مازندران، ایران

چکیده

موسیقی یکی از کاربرده ترین شیء، در زندگی روزمره ما انسان ها است. مشخص است که ما موسیقی هایی را برای شنیدن انتخاب میکنیم که احوالات روحمان را بازگو میکنند و یا درون آنها به دنبال آرامش و انرژی میگردیم که نیاز داریم. به خاطر همین میتوان آن را به یک مسکن برای روح تشبیه کرد. در این مقاله به خوبی درباره انواع موسیقی و فرکانس هایش توضیح داده شده است و اینکه چگونه در هر شرایطی می توانید یک موسیقی مفید برای روحتان انتخاب کنید. بخشی هم از این مقاله به توضیح کوتاهی درباره پیام پنهان در موسیقی اختصاص داده شده است. هدف اصلی این پژوهش بررسی و مطالعه تأثیر فرکانس موسیقی بر ذهن می باشد از این رو این پژوهش بر اساس ماهیت از نوع تحقیقات بنیادی و بر اساس روش از نوع تحقیقات توصیفی است. چگونگی گردآوری اطلاعات در این پژوهش به روش اسنادی است.

واژگان کلیدی: فرکانس، موسیقی، مغز.



مقدمه

بتهوون موسیقی دان و آهنگساز معروف آلمانی معتقد بود: آنجا که سخن از گفتن باز میماند، موسیقی آغاز میشود. موسیقی ها تلفیقی از صدا های اطراف ما یا حتی طبیعت هستند. از آواز پرند ها تا صدای دریا و باران گرفته تا صدای خودرو هایی که از خیابان پشت پنجره ها شنیده میشوند. این صدا ها میتوانند آرامش بخش باشند و ما مدت ها به آن با لذت گوش کنیم (مانند دریا و باران) یا میتوانند گوش خراش و باعث سردردمان شوند (مانند صدای خودرو ها)؛ در بعضی از مواقع صداها با هدف ایجاد جو و بیان احساسات کنار هم قرار میگیرند، که به آن «موسیقی» گفته میشود. موسیقی ها شامل ویژگی هایی مانند ملودی، هارمونی و ریتم هستند. آنها دارای انرژی، ولوم و ضرب هستند که هر کدام فرکانس مخصوص به خود را دارند. ما جذب متن و ریتم های آهنگ ها میشویم. شاید آنها را درک میکنیم یا فکر میکنیم کسی حرف دلمان را به خود ما میزند. برای همین ما در ساعات کار، هنگام خواب، کتاب خواندن و حتی ورزش کردن نیز به آنها گوش میکنیم. پس میتوان گفت موسیقی تاثیر مستقیمی روی مغز ما دارد چرا که احساساتمان را کنترل میکند و ما را به انجام حرکت هایی هدایت میکند. از طرفی موسیقی موثرترین هنری است که انسان کشف کرده تا جایی که افلاطون و فیثاغورث معتقد بودند در اثر حرکات سیارات، آهنگی بوجود می آید که توسط آن از خداوند تشکر میکنند.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش بر اساس هدف از نوع تحقیقات بنیادی و بر اساس ماهیت و روش از نوع تحقیقات توصیفی است. چگونگی گردآوری اطلاعات در این پژوهش به روش اسنادی (کتابخانه ای) است که براساس آن کلیه منابع و شواهد مورد مطالعه و فیش برداری قرار گرفته است.

تاثیر موسیقی بر ذهن

مطمعنا همه شما به موسیقی گوش می دهید. آیا تا به حال به تاثیر آن روی ذهن فکر کرده اید؟ یا دنبال موسیقی درستی برای گوش دادن به آن بودید؟ یونانیان باستان از این نکته آگاهی داشتند، روانشناسان آن را به کار میبرند و دانش مدرن به درستی آن تاکید دارد. در هنگام شنیدن موسیقی بین دو نیمکره و بخشهای مختلف مغز ارتباط و هماهنگی بیشتری برقرار میشود. هر یک از آنها وظایف متفاوتی بر عهده دارند. موسیقی چیزی است که ما را به جهان دیگری وصل میکند و توانی ذهنی ما را بالا میبرد. طوری که کودکان و بزرگسالان و حتی کسانی که توانایی ذهنی بالایی ندارند آن را درک میکنند. به طور کلی صدا گیرنده های داخل گوش را تحریک میکند و با تبدیل شدن به امواج صوتی برای مغز قابل پردازش است. موسیقی از طریق شنوایی وارد مغز شده و به ساقه آن منتقل میشود و در آنجا به چیزی که ما به عنوان موسیقی درک میکنیم تبدیل شده و در سطح های مختلف مغز تاثیرات متفاوتی میگذارد. همانطور که گفته شد ما اغلب برای غرق شدن در احساساتمان به موسیقی گوش میدهیم. برای مثال در هنگام ناراحتی به آهنگی گوش میدهیم که آراممان میکند یا به قصد ایجاد شور و شادی در جمعی، آهنگی شاد پخش میکنیم. چرا که موسیقی دارای ساختاری است که ضمیر ناخودآگاه انسان را جذب کرده و تا مدت ها در ذهن میماند؛ به طوری که هر بار آن موسیقی تکرار شود ما را یاد همان روزی که اولین بار آن را شنیدیم می اندازد. موسیقی این توانای را دارد که مود و حالت مان را تغییر دهد. یعنی اگر خوشحال باشیم و به آهنگی غمگین گوش بکنیم امکان ندارد حالمان عبوس نشود و همچنین برعکس این موضوع نیز میباشد.

«شاد بودن خوب است؛ اما اگر شاد باشیم و غمگین شویم بسیار بد است!» موسیقی به این شکل بر روی ذهن و ضمیر ناخودآگاه مان تاثیر خود را میگذارد. پس به گفته روانشناسان بهتر است به موسیقی های مثبت گوش دهیم و از موسیقی های



منفی دوری کنیم. انتخاب موسیقی درست، به ما کمک میکند ذهنی سالم و مثبت داشته باشیم و تاثیر خوبی بر حال و رفتارمان میگذارد (امینی، ۱۳۸۰).

مزایای تاثیر موسیقی بر مغز

همانگونه که در بالا گفته شد نوع موسیقی حال ما را دگرگون میکند و هر نوع از آن احساسات خاصی را به ما منتقل میکند. به طور کلی اکثر ما روزهای پر مشغله ای داریم و گوش دادن به موسیقی تاثیر مثبتی بر زندگی ما دارد. گوش کردن به موسیقی مزایایی دارد که بیشترمان از آنها مطلع نیستیم. موارد زیر از جمله این نکات هستند که در صورت گوش دادن به موسیقی مناسب، در زندگی به آنها دست می یابیم:

۱. استرس کاهش می یابد

موسیقی بر روی سیستم عصبی انسان تاثیر میگذارد و با تحقیقات صورت گرفته به این نکته دست یافتند که گوش دادن موسیقی در موارد استرس زا باعث کاهش هورمون استرس (کورتیزول) میشود و در نتیجه فرد احساس آرامش میکند.

۲. تقویت شدن حافظه

تاثیر موسیقی بر حافظه برای هر فردی به گونه ای عمل میکند. موسیقی موجب افزایش و تحریک عملکرد حافظه میشود. هورمون هایی که در اثر موسیقی گوش دادن ترشح میشود باعث تمرکز بیشتر میشود. از طرفی وقتی به موسیقی خاص گوش میدهیم مغز به صورت غیرارادی آن را طولانی مدت ذخیره میکند. این موضوع به به یادآوردن خاطرات و اتفاقات آن کمک میکند که آمیخته با احساساتی چون شادی، غم و... است. از سمتی هم وقتی میخواهیم متن موسیقی مورد علاقه خود را حفظ کنیم مکانیزم های حافظه تقویت میشود و به رشد مغز ما کمک میکند (زاده محمدی، ۱۳۸۷).

۳. مدیریت درد

بر اساس تحقیقات ثابت شده موسیقی در کاهش درد و تحمل جراحی نقش دارد. افرادی که قبل از آزمایشات یا جراحی ها به موسیقی گوش دادند بعد از آن نتیجه بهتری حاصل کردند.

۴. خواب عمیق و راحت تر

خیلی از ما به خاطر مشغله های فکری و دغدغه های زندگی خواب راحتی نداریم و همین موجب آزار ما میشود. توصیه من این است که اگر قبل از خواب به موسیقی آرام و ملایم گوش دهید؛ چون کیفیت خواب به حد زیادی بالا رفته و موجب بهبود خواب میشود. این ترنند حتی از گوش کردن داستان های صوتی قبل خواب بیشتر عمل خواهد کرد.

۵. بالا رفتن انگیزه برای زندگی

اگر دقت کرده باشید گوش دادن به موسیقی هایی با ریتم تند باعث انگیزه و انرژی بیشتر برای انجام دادن کار ها میشود. پس اگر قصد انجام کار ها با انرژی بالایی دارید از موسیقی ها با ضرب و ریتم تند استفاده کنید.

۶. کاهش افسردگی در افراد

پژوهشگران، موسیقی را یک راه برای درمان و شیوه ای امن و کاملاً موثر برای درمان بسیاری از بیماری ها و اختلالی چون افسردگی میدانند. البته اگر موسیقی درستی انتخاب شود.

۷. افزایش احساس خوشحالی و لذت

موسیقی باعث افزایش دوپامین (هورمون شادی) میشود و احساس لذت را به ارمغان می آورد. به همین خاطر موسیقی برای بسیاری از افراد قدرت شگفت انگیزی در ایجاد شادی و لذت دارد.

۸. استقامت ورزش

افراد در هنگام ورزش یا پیاده روی سرعتی پایین دارند اما وقتی به موسیقی که ریتم تند داشته باشد گوش دهند ناخود آگاه خود را با موسیقی هماهنگ میکنند و باعث بیشتر شدن سرعت و حرکاتشان میشود.



۹. افزایش خلاقیت

استفاده از موسیقی های مناسب با ریتم آرام میتواند میزان خلاقیت و رشد فردی را افزایش دهد. معمولا نوازندگان و آهنگسازان انسان های بسیار خلاق هستند و خلاقیت خود را با ساختن قطعه ای موسیقی های متفاوت در گام های مختلف به چالش میکشند.

۱۰. وحدت بین افراد

محققان معتقدن یکی از کاربردهای موسیقی وحدت بین یک گروهی از افراد است. برای مثال وقتی سرود ملی خوانده میشود یا آهنگ های اعتراضی که باعث هدف مشترک افراد میشوند. لایایی که مادر برای کودک خود میخواند که باعث یک دلبستگی میشود هم نمونه ای دیگر از این وحدت ها است. موسیقی حتی بر روی جنین نیز اثر دارد (اسماعیل بیگی، ۱۳۹۰).

تاثیر موسیقی بر سیستم عصبی

آزمایشاتی که بر روی بیماران بعمل آمده نشان میدهد که موسیقی می تواند بر سیستم عصبی انسان به شدت اثر کند. و حتی موجب عملکرد قلب، ریتم تنفس، ضربان قلب و فشار خون نیز میشود. همچنین اثر روانی موسیقی هماهنگی در رفتار و کردار و بالا رفتن دقت اشاره کرد. موسیقی های با ریتم تند برخلاف موسیقی های آرام، باعث افزایش ضربان قلب و متلاطم شدن نفس ها و برانگیختن سیستم عصبی میشود. این ارتباط تنگاتنگ در اختلافات موسیقی ها می تواند تاثیر بسزایی را در افراد مختلف ایجاد کند.

مهم ترین تاثیر موسیقی آرام

۱. ایجاد اعتماد بنفس

۲. کاهش استرس

۳. افزایش قدرت یادگیری

۴. افزایش قدرت تصمیم گیری

موسیقی ملایم و با ریتم طبیعی باعث بهتر شدن خلق و خو و آرام شدن ضربان قلب و تنفس نیز میشود. این حالت در واقع همان حالت آلفای امواج مغزی است. موسیقی های باخ و موتسارت میتوانند شروع خوبی در این سبک باشند.

معایب تاثیر موسیقی بر مغز

علاوه بر مزایا، موسیقی تاثیرات منفی هم دارد. گوش دادن مدام به آن باعث تغییر رفتارمان میشود طوری که روز را بدون آن نمیتوان سپری کنیم. از معایب موسیقی میتوان به:

۱. اعتیاد صوتی

این اعتیاد موجب میشود که در هر کجا فرد تمایل به گوش کردن موسیقی دارد. این اعتیاد یکی از تاثیرات موسیقی بر ذهن است و بر سلامت گوش نیز تاثیر دارد. ضخیم یا پاره شدن پرده پوش از اثرات صدای بلند موسیقی است. این موضوع در جوانان بسار زیاد است.

۲. حواس پرتی

گاهی موسیقی حواس ما را در انجام کاری پرت میکند. چون باعث غرق شدن در افکارات یا حتی به یاد آوردن بعضی از خاطرات میشود.

۳. افزایش استرس

موزیک هایی با ریتم تند و صدای بلند مانند راک یا حتی موزیک های غمگین باعث بالا رفتن ضربان قلب و ایجاد استرس میشود. یا حتی به یاد آوردن لحظه های بدی که با یک آهنگ داشتیم. موسیقی های متن دار میتواند تا زمانی بعد از گوش دادن آهنگ ذهن فرد را درگیر کند.

انواع ژانر ها

آیا سبک موسیقی در ایجاد نوع احساسات و افکار اهمیت دارد؟ بله! هر ژانری مزایای خاص خود را دارد و نحوه واکنش بدن نیز به هر کدام از آنها متفاوت است.



سنتی یا کلاسیک:

باعث آرامش و افزایش تمرکز میشود.

متال:

ایجاد حس اجتماعی و هویت میشود.

رپ:

سبک اعتراضی و باعث کاهش افسردگی میشود.

پاپ:

انرژی بخش و استقامت را در ورزش بالا میبرد.

حماسی:

حس غرور و وطن پرستی دارد.

موسیقی مانند تکه هایی از یک پازل عمل میکند که هر کدام جای مشخصی دارند. پس در انتخاب موسیقی مورد علاقه خود ، باید همانند انتخاب پازل مناسب عمل کرد.

فرکانس ها و امواج مغزی

امواج مغزی:

موسیقی ها تنظیم کننده امواج مغزی ، تاثیر زیادی در زمینه مراقبه و رویابینی دارند که در سالهای اخیر بسیار متداول شده اند. این موسیقی ها فرکانس هایی دارند که جهت تنظیم نمودن مغز به کار برده میشوند. برای استفاده از این فرکانس ها کافیست آهنگ را به وسیله هدفون گوش کرده تا مغز این فرکانس را با امواج مغزی هم سطح کند. پس فرکانس های موسیقی بر امواج مغز تاثیر میگذارد و هر کدام تاثیرات گوناگونی دارند. مغز دارای چهار نوع امواج است :

۱. حالت آلفا حالتی همراه با آرامش (هیپنوتیزم)

۲. حالت تتا خلاق در حالت تجسم (رویبینی)

۳. حالت بتا آگاه ، هوشیار و آماده برای حل مسائل (تمرکز فکر)

۴. حالت دلتا آرامش عمیق (پرواز روح)

فرکانس ها :

نیکولا تسلا ، فیزیکدان معروف میگوید : « اگر می خواهید جهان را درک کنید به انرژی ، فرکانس و ارتعاش فکر کنید. » همه چیز در جهان دارای فرکانس و ارتعاش است و این فرکانس ها در جهان هستی بسیار با اهمیت و تاثیر گذار هستند. یکی از این فرکانس ها ، ارتعاش های مربوط به اصوات است. فیثاغورث معتقد بود موسیقی می تواند دارو باشد و صدا ارتعاشی است که یک موجود زنده مستقل از اینکه گوش کردن را درک کند توسط بدن ایجاد میکند. بسیاری از فرکانس های صوت هم در فلسفه اولیه و هم در عصر حاضر به عنوان نظم دهنده های سیستم حیات تعبیر میشوند.

بشر از گذشته های دور و حتی پیش از آنکه موفق به کشف فرکانس های مغزی و ماهیت آن شود ، به دنبال راهی بود که بتواند ذهن را کنترل و بر روی افکار و احساسات دیگران تسلط پیدا کند. بر اساس یافته های متخصصان ، هر کنشی اعم از صدا ، ویدیو، تصویر و... میتواند سبب تغییر فرکانس مغز شده و بر حالات و روحیات فرد اثر خود را بگذارد.

علاوه بر انسان ها بر طبیعت نیز اثر دارند. تاثیر فرکانس های صوت بر اعمال سلول ها در تحقیقات مختلفی بر روی گیاهان ، جانوران بررسی شد و نشان داد که قناری هایی مغزشان دیر رشد میکرد که از صدای آواز دیگر قناری ها محروم بودند. آواز پرندگان بر رشد گیاهان نیز اثر دارد. کاندا برای رشد سریع و بهتر گیاهان باغ های خود از صدای ضبط شده انواع پرندگان استفاده کرده است. همه این ها نشان دهنده اثرات مثبت و مفید فرکانس های طبیعت است.



از طرفی قرار گرفتن در معرض صداهاى بلند ، ناموزون و نامناسب نه تنها به شنوایی آسیب می رساند بلکه باعث ایجاد فشار عصبی است. این صداها باعث آشفتگی و بسیاری از مشکلات بر روی همه موجودات زنده میشود و بدن را در برار انواع بیماری آسیب پذیر تر میکند. برای مثال صدای کشیده شدن ناخن بر روی تخته سیاه یکی از این صدا ها است که یاد آوردنش احساس ناخوشایندی به ما دست میدهد. این مسئله به دلیل ذخیره شدن فرکانس ایجاد شده از آن عمل است. پس علاوه بر فرکانس های مفید فرکانس هایی هم موجود است که بر روانمان تاثیر منفی میگذارد. این فرکانس ها معمولا ۲ تا ۴ هرتز را شامل میشود (ویرچو، بی تا).

تاثیر فرکانس بر آب

دکتر ماسارو اموتو یک آزمایش با آب که در معرض انواعی از فرکانس ها بود انجام داد. او در این آزمایش آب را منجمد کرد. بعد از این کار او با استفاده از دوربین های قدرتمند ساختار بلوری شکل آن را عکاسی میکرد. او متوجه شد آبی که در معرض موسیقی های بتهوون (ملایم) قرار گرفته بود الگویی هندسی زیبا در بلور آب تشکیل داده بود. این در حالی است که بلور های به وجود آمده با موسیقی راک (منفی) انگار آلوده شده بودند.

این آزمایش به خوبی نشان میدهد که چطور فرکانس ها تاثیر خود را بر همه چیز میگذارند که تاثیرش بر انسان بیشتر خواهد بود. چرا که ۷۰٪ از بدن ما از آب تشکیل شده است. با نظر شما وقتی هر یک از سلول های آبی بدن با فرکانس ها (مخصوصا فرکانس های منفی) تغییر شکل دهند ، بر بدن چه تاثیری میگذارد؟

انواع فرکانس ها

همان طور که گفته شد این جهان از ارتعاشات و فرکانس ها تشکیل شده است که آنها را میتوان به دو نوع مثبت و منفی تقسیم بندی کرد که هر کدام کار و تاثیر به خصوص خود را دارند. برای همین بهتر است شناخت کافی از آن ها داشته باشیم. فرکانس های امواج رادیویی ، امواج ماکروویو و موبایل جز دسته منفی فرکانس هاست. فرکانس ها در صنعت موسیقی که یکی از مورد استفاده ترین صنعت ها است، مورد استفاده قرار میگیرد . اگر زیاد از حد به آهنگ گوش بدهید یعنی به دی ان ای خود آسیب میزنید. در بین این ارتعاشات فرکانس ویژه ای وجود دارد که اثرات مثبت زیادی بر ذهن و جسم انسان و جانوران میگذارد مانند فرکانس های ۴۳۲ و ۵۲۸ هرتز که با ریاضیات تنظیم شده و بسیاری معتقدند بیشترین سازگاری را با طبیعت دارد و آثار شفا دهنده ای میگذارد. بسیاری از آهنگسازان از جمله باخ، شوپن و موتزارت از فرکانس ۴۳۲ هرتز برای ساخت شاهکار های خود استفاده میکردند. این درحالی است که فرکانس ۴۴۰ هرتز مخرب ترین از آنها است که در ادامه به توضیح بیشتری از آن می پردازم.

خیلی ها بر این باورند که فقط فرکانس ها و امواج های منفی وجود دارد. به درست بودن آن شکی نیست. اما در مقابل خداوند مهربان سیستم را طوری قرارداده است که فرکانس ها و آوایی برای تاثیرات مثبت روی ذهن و جسم و زندگی ما وجود داشته باشد و ما بتوانیم از آنها به راحتی استفاده کنیم (کوک سویی، بی تا).

ویژگی برخی از فرکانس های مثبت :

هر کدام از فرکانس ها ویژگی های خود را دارند :

۳۹۶ هرتز: غم را به شادی تبدیل ، گناه و ترس را آزاد میکند و همچنین سلول های بدن را پاکسازی میکند.

۵۲۸ هرتز: این فرکانس دی ان ای را ترمیم و تحول را به زندگی میبخشد. تاثیری مثبت دارد و ارتباط را با ندای درون قوی تر میکند.

۶۳۹ هرتز: این فرکانس روابط را تقویت میکند. مخصوصا برای پاکسازی روابط منفی از جمله روابط خانوادگی به کار میرود.

۷۴۱ هرتز: به داشتن زندگی پاک و پایدار و همچنین دفع سموم از سلول ها کمک میکند. و لقب «حل کننده آلودگی» را به آن اختصاص داده اند.

۸۵۲ هرتز: به معنای حقیقت و آگاهی از نظم الهی که در تک تک این جهان به کار برده شده ایت.



اما نت «لا» یا ۴۴۰ هرتز دقیقا چه کاری انجام میدهد و دلیل اهمیت آن چیست؟

این فرکانس در تمام سیستم های موسیقی جهان مورد استفاده قرار میگیرد و فرکانسی است که میتواند ذره ذره موجب تخریب افراد شود... این فرکانس به فرکانس شیطان نیز معروف است که ما را به سمت افسردگی می کشاند ، قدرت تحلیل مغز را کاهش میدهد و درصد قابل توجهی از غده هیپوفیز را از کار می اندازد. دشمنان بشر آن را برای کنترل جمعیت و ذهن انسان ها و ضعیف نگه داشتن آنها و رسیدن به هدف های خود به استاندارد جهانی تبدیل کردند . با اینکار خیانتی بزرگ علیه بشریت انجام دادند. البته کسانی هستند که توجه زیادی به این نکته نداشته و برای همین خود را در معرض خطر بیشتری از سوی این موسیقی ها قرار میدهد. حتی برخی از بزرگان تاریخ نیز درباره این نوع موسیقی ها میدانستند. به گفته ارسطو « موسیقی قدرتی است که شخصیت را میسازد» پس اگر موسیقی بد باشد در جامعه تاثیر بدی میگذارد. یکی از بنیان گذاران مکتب کمونیت میگوید « یکی از سریع ترین راه های نابود کردن جامعه موسیقی است » همه این جملات به فرکانس ۴۴۰ اشاره دارد که در ضمیر ناخودآگاه انسان ذخیره و به مرور تاثیر خود را نشان میدهد.

ضمایر خودآگاه و ناخودآگاه

مغز ما انسان ها از دو بخش تشکیل شده است.

ضمیر خودآگاه: کنترل این بخش با خود انسان است و در طول روز از این بخش و داده هایش استفاده میکند.

ضمیر ناخودآگاه: این بخش برخلاف ضمیر خودآگاه ، انسان تسلطی بر روی آن ندارد. این بخش اطلاعات زیبا و مثبتی وجود دارد. اما بسیاری از اطلاعات منفی نیز هم وجود است که ما را از پیشرفت در زندگی باز میدارد. از همه مهم تر فرکانس موسیقی ها و پیام های پنهانش در این بخش تاثیر خود را میگذارند.

پیام های پنهان در موسیقی

پیام های پنهان پیام هایی هستند که به طور مستقیم از گوش انسان شنیده نمیشود. این فایل ها با استفاده از تاکیدات مثبت یا منفی به منظور کاری شنونده را هدف قرار میدهد. تاثیر خود را مستقیم در ضمیر ناخودآگاه میگذارد. بعضی ها معتقدند که این روش در صنعت موسیقی نیز به کار برده میشود. چرا که برخی انسان ها با گوش دادن برخی از آهنگ ها به مرور زمان زندگی مثبت و حال خوبی پیدا میکنند یا برعکس ؛ کسانی که با گوش دادن موسیقی هایی که به ظاهر کاملا عادی هستند به سمت افسردگی و تاریکی میروند. این موضوع هم یکی دیگر از تاثیرات موسیقی بر ذهنمان است (رستگار، ۱۳۸۹).

تاثیرات پیام های پنهان موسیقی در مغز

اگر حاوی پیام های مثبت باشد: دید مثبتی به زندگی خواهیم داشت. شادی را در همه جای زندگی می بینیم و آرامشی در وجودمان پدید خواهد آمد و...

اگر دارای پیام منفی باشد: ایمان مان سلب میشود. اطراف را منفی میبینیم و نشانه های افسردگی را در خود پیدا خواهیم کرد.

«البته که به مرور این تاثیرات پدیدار میشوند. پس بهتر است در انتخاب موسیقی دقت کنیم.»

نتیجه گیری

شنیدن یکی از قدرت های انسان است که خالقش به او بخشیده و انسان موظف است که آن را از آسیب دور نگه دارد. در این دنیایی که از فرکانس ها و ارتعاشات تشکیل شده باید با شناختی کامل از آن ها به دنبال بهتری باشیم. موسیقی انتخاب کنیم که نه به عنوان لذت ، بلکه بیشتر به عنوان درمانی برای روح و جسممان باشد. ما صدای طبیعت را به صدای شهر های شلوغ ترجیح میدهیم. چون در آن لحظه جسم ، ذهن و روحمان در آرامش قرار میگیرد. موسیقی یک نعمتی است که از همان اول در این دنیا وجود داشت که خودمان کشف کردیم و از آن برای لحظه هایمان استفاده میکنیم. خوب و بد را بشناسیم تا درست انتخاب کنیم. دوست من ! ما در این دنیا یک بار زندگی میکنیم پس موسیقی و آوایی را انتخاب کنیم که وقتی از درچه گوش مان بگذرد و در مغز بنشیند، در آخر به لبخند و آرامشی در دلمان ختم شود که با هربار تکرارش خداوند را سپاس بگوییم!



منابع

۱. استور، آنتونی (۱۹۹۰). موسیقی و ذهن. ترجمه غلامحسین معتمدی. تهران انتشارات نشر مرکز.
۲. اسماعیل بیگی، ضیاءالدین (۱۳۹۰). آکوستیک. تهران انتشارات دانشگاه تهران
۳. امینی، محمدرضا (۱۳۸۰). اعجاز صوت و موسیقی. تهران انتشارات حوزه‌ی هنری
۴. رستگار، ایرج (۱۳۸۹). موسیقی برای توانبخشی. تهران. انتشارات دانژه.
۵. زاده محمدی، عل (۱۳۸۷). موسیقی شیدایی و شهودی ایران. تهران انتشارات نشر مرکز.
۶. کوک سویی، چوآ (بی تا). معجزه های تداوی. ترجمه شهناز آقازاده. امارات متحده عربی. نشر الغورایر
۷. ویرچو، دریناکسازی (بی تا) چاکراها. ترجمه شهرزاد فتوحی. قم. نشر موج آرام.



The effect of music frequency on the mind

¹. Fateme
Abdullahi
Bayati

Student,
Shahid
Ahmadi
Roshan
Nowshahr
Research
Center,
Mazandaran,
Iran

Abstract

Music is one of the most useful things in our daily life. It is clear that we choose music to listen to that tells the state of our soul or we look for the peace and energy we need in them. Therefore, it can be compared to a dwelling for the soul. In this article, it is well explained about the types of music and its frequencies and how you can choose a music that is useful for your soul in any situation. A part of this article is dedicated to a short explanation about the hidden message in music. The main purpose of this research is to investigate and study the effect of music frequency on the mind, therefore this research is based on the nature of fundamental research and based on the method of descriptive research. The way to collect information in this research is by documentary method.

Keywords: frequency, music, brain.