



# گردشگری و موسیقی های محلی تهیه شده توسط: فرنوش احمدپور دانشجوی کارشناسی رشته گردشگری دیماه ۱۴۰۲

## چکیده

موسیقی، پیوندی ذاتی با گردشگری دارد که به عنوان یک جاذبه، معرف برای وضع معیشت و سبک زندگی، و محملی برای پیامها و انگیزه های جوامع انسانی به شمار می آید. موسیقی از طریق عجین شدن با روح و جسم آدمی و به عنوان هنر، یکی از جذابیت های حوزه گردشگری محسوب میشود. گردشگری موسیقی از شاخه های گسترده گردشگری فرهنگی است و امروزه بخش قابل توجهی از گردشگران بین المللی به این نوع گردشگری تمایل دارند. موسیقی فقط هنر جاری در بستر اجتماع قلمداد نمیشود و سالهاست که این هنر، قدم در دنیای گسترده تری نهاده و در قالب صنعتی بزرگ در حال فعالیت است. در این مقاله انواع موسیقی های محلی از جمله موسیقی خراسان که یکی از زیبا ترین انواع موسیقی فولکلور است، بیان شده. موسیقی آذربایجان که با فرهنگ آنها آمیخته شده بازتاب مهم ترین جوانب زندگی مردم است. از دیگر مواردی که به آنها پرداخته شده میتوان به موسیقی نواحی گیلان که شامل دو کانون اصلی دیلمان و تالش می باشد، اشاره کرد. همچنین موسیقی های مناطق دیگر شامل: قشقایی، ایلامی، فارس، کردستان، گلستان، ترکمنی، کتولی، مازندران، لرستان، اصفهان، خوزستان و بوشهر به اختصار ذکر شده است. موسیقی محلی بر جسم و مغز و روح و روان انسان تاثیراتی دارد همانند کاهش استرس، تقویت حافظه، بهبود خلق و خو و... که به آنها پرداخته میشود. و در آخر راهکار هایی در زمینه توسعه و پیشرفت این شاخه از گردشگری ارائه شده است.

## واژگان کلیدی

گردشگری، گردشگری فرهنگی، گردشگری موسیقی، تاثیرات موسیقی



## مقدمه

هنر، در طول تاریخ ابزاری برای سازگاری، انعطاف، خلاقیت، دوستی و آرامش انسان بوده است. در میان انواع هنر، موسیقی به دلیل انرژی زایی، تحرک، امکان انتزاع زیاد و جاذبه ذاتی، بسیار نافذ بوده و به طرز فوق العاده ای بشر را به خود جزم کرده است. موسیقی از کاربردی ترین عناصر هنری در جوامع مختلف است و جز بخش جدایی ناپذیر از زندگی اکثر مردم می باشد. موسیقی در برون ریزی احساسات، افزایش بصیرت و خودآگاهی نسبت به خود و محیط، تأثیر بسیار بارزی دارد و در بسیاری از مواقع زندگی، که کلام و بیان پاسخگو نیست، موجب همدردی و همدلی شده و از همه مهم تر احساسات را وسعت می بخشد. موسیقی پیوندی ذاتی با گردشگری دارد به عنوان یک جاذبه، یک معرف برای وضع معیشت و سبک زندگی، محلی برای پیام هاوانگیزه های سفر، در ساده ترین سطح، رویدادها و اجراهای صحنه های موسیقی تقریباً پای ثابت تمامی گونه های گردشگری هستند.

## گردشگری موسیقی

نمونه های زیادی از ارتباط موسیقی و گردشگری در سراسر جهان وجود دارد، موسیقی در سطح جهان به عنوان یک بخش اساسی از تجربیات فرهنگی و سبک زندگی شناخته می شود تا جایی که گردشگران به طور کلیشه ای انتظار دارند تجربه حضورشان در مکان های فرهنگی با موسیقی خاص همراه شود. موسیقی که برگرفته از فرهنگ اصیل و ناب منطقه باشد و در جاهای دیگر نشنیده اند می تواند جاذبه بیشتری داشته باشد. امروزه در سراسر جهان مکان های گردشگر پذیر یکی از خدماتی که به گردشگران عرضه می دارند ارائه موسیقی در قالب های مختلف است.

## رابطه گردشگری و موسیقی

گردشگری و موسیقی رابطه دو سویه و متقابلی با یکدیگر دارند و از طرفی موسیقی به دلیل جاذبه و زیبایی خود می تواند جاذب گردشگر شود و به محصولات گردشگری در یک مکان تنوع بخشی کند. موسیقی از پشتوانه های فرهنگی هر ملتی محسوم شده، بیانگر حس زیبایی شناسی و پاسخ به نیازهای روحی انسان است. موسیقی نوعی زبان بیان اندیشه، فرهنگ و کمک به بهتر رساندن مفاهیم، آمال و آرزوهای انسانی به شیوه ای جذاب و دلربا است. حضور موسیقی از بزم و رزم گرفته تا ایجاد حالات و فضاهای قدسی و روحانی، حضوری پویا و فعال



در زندگی اجتماعی انسان است. به این ترتیب موسیقی صحنه های حیات بشری و راز و رمزهای نهفته در آن را آشکار ساخته و سهمی شایسته و در خور تأمل یافته است.

## چرایی وجود گردشگری موسیقی

در این نوع از گردشگری، موسیقی عامل اصلی سفر و جذب گردشگر است و گردشگران برای شنیدن و تجربه انواع موسیقی ملیت ها و قومیت ها به مقاصد مختلف سفر می کنند. موسیقی از آن جهت که با احساس و عواطف انسان ها در ارتباط بوده و زبان مشترک بین تمامی انسان هاست، یکی از قوی ترین ابزار های فرهنگی برای خاطره سازی به حساب می آید. در ساده ترین سطح، رویدادها و اجراهای صحنه ای موسیقی تقریباً پایه ثابت تمامی گونه های گردشگری هستند. آنجا که نحوه ی اجراکردن موسیقی و ابزار آلات آن میتواند گردشگران را به فکر وادارد و زمینه ای برای روایت فرهنگ و خاطرات جمعی محلی را فراهم سازد. ایران با دارا بودن تنوع قومیتی مستعد معرفی مقاصد گردشگری با محوریت موسیقی محلی است اما آنگونه که باید و شاید مورد توجه قرار نگرفته است. با توجه به دلایل گفته شده باید به این جنبه از گردشگری در کشورمان توجه شود.

## انواع موسیقی های محلی

### موسیقی خراسان

موسیقی نواحی خراسان یکی از قوی ترین و زیباترین انواع موسیقی فولکلور است. این موسیقی بنا به موقعیت جغرافیایی، دسته بندی هایی دارد. از طرف دیگر، شهرهایی مانند درگز که بیشتر ترکمن ها در آن سکونت دارند دارای نوع سوم موسیقی شمال خراسان یعنی موسیقی ترکمنی است.

موسیقی کردی شمال خراسان مستقل تر از سایر گونه هاست. اما موسیقی ترک زبان های این منطقه به دلیل ارتباط های زبانی و لهجه ای در برخی مقام ها، داستان ها، شعرها و شیوه های اجرایی دوتار با موسیقی ترکمنی قابل قیاس است و شباهت های بسیاری با هم دارند. موسیقی کردی شمال خراسان را موسیقی کرمانجی هم میگویند.



موسیقی نواحی خراسان در کنار آداب و رسوم ، بیشترین تاثیر خود را از اقلیم جغرافیایی این سرزمین گرفته است که موجب شده موسیقی این منطقه به دو بخش عمده کوهپایه ای و جلگه ای تقسیم شود.

هر کدام از این مناطق جغرافیایی از نشانه های خاص موسیقایی تبعیت میکنند. برای مثال موسیقی کوهپایه ای بیشتر بر آواز تاکید دارد. در حالی که موسیقی سرزمین های جلگه ای قوچان بیشتر متأثر از موسیقی سازی است.

### موسیقی قشقایی

استان کهگیلویه و بویراحمد از شمال و شرق به استان چهارمحال بختیاری از جنوب به فارس و از غرب به استان خوزستان محدود می شود در نظری کلی موسیقی قشقایی ها مانند موسیقی های بومی بیشتر مناطق ایران شامل مقام خوانی و ترانه سرایی است مردم قشقایی عمدتاً به زبان ترکی سخن می گویند و احتمالاً بازماندگان کسانی هستند که از آذربایجان به این منطقه کوچ کرده اند قشقایی را سه گروه از اهل موسیقی عرضه می کنند که عبارتند از : عاشق ها، چنگیان و ساربانان

### موسیقی محلی ایلامی

از جمله قدیمی ترین موسیقی ها در جهان است که تاثیرات فراوانی در شکل گیری موسیقی در ایران داشته است. در گذشته های بسیار دور ایلام سرزمینی باشکوه و قدرتمند بوده و آثار باستانی زیادی از آن زمان باقی مانده که نشان دهنده این است که موسیقی از گذشته های دور در این منطقه وجود داشته است. در ساخت این سبک طبیعت ، صدای پرنده ها ، وزش باد ، آبشارها و بسیاری از عوامل طبیعی دخیل بوده اند.

### موسیقی محلی استان فارس



استان فارس موسیقی مشخص و کاملاً مستقلاً دارد و مانند دیگر نواحی ایران دارای دو نوع موسیقی با متر آزاد و متر معین است موسیقی‌های شمال و شمال غربی فارس موسیقی با متر آزادند که بیشتر به مقام‌های بختیاری و قشقایی شبیه‌اند و موسیقی‌های جنوب فارس به مقام خوانی دشتی و دشتستانی شباهت دارند و این همه به علت نزدیکی اقلیمی و جغرافیایی است.

موسیقی با متر معین در استان فارس شامل ترانه‌های زیبایست که عموماً اشعار دل انگیزی دارد بیشترین ترانه‌های این منطقه دارای مضامینی توصیفی و عاشقانه‌اند که با اشعاری ساده و ملودی‌های روان علائق و تمایلات مردمان منطقه را آشکار می‌سازد یکی از جذابیت‌های موسیقی محلی استان فارس این است که همچون موسیقی محلی گیلکی، در موسیقی محلی استان فارس هم هیچ غم و اندوهی دیده نمی‌شود و تمام موسیقی سراسر از شوق و شور است.

## موسیقی محلی آذربایجان

موسیقی برای مردم آذربایجان مفهوم متفاوتی دارد که با فرهنگ آن‌ها آمیخته شده است. موسیقی سنتی آذربایجان بازتاب مهم‌ترین وجوه و جوانب زندگی مردم است در فولکلور موزیکال آذربایجان احوال و روحيات مردم گذشته این دیار با لطافت بسیار ترنم می‌شود. غم، شادی، هجران، وصال، موفقیت‌ها، شکست‌ها، قهرمانی‌ها همه و همه در این گنجینه موزیکال متجلی است. یکی از معروف‌ترین موسیقی‌های بومی آذربایجان، موسیقی محلی عاشیق‌لر است. در واقع این موسیقی مشهور اثر دست و صدای هنرمندانی به نام عاشیق است. عاشیق‌ها گروه کاملی هستند که از شاعر، خواننده و نوازنده تشکیل می‌شوند. سازی که عاشیق‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند شباهت بسیاری به تار دارد که از نه سیم تشکیل شده است. از معروف‌ترین و به نام‌ترین عاشیق‌ها رسول قربانی را می‌توان نام برد.

## موسیقی محلی کردستان

کرد ها از جمله اقوام دلیر و غیور ایرانی هستند که در همه زمینه ها به ویژه موسیقی، فرهنگ خاص خود را دارند. از آنجایی که ساز های ایرانی برای مردم هر منطقه جذابیت خاصی دارد، مردمان کرد زبان کشورمان نیز با گوش جان به ترانه های محلی خود دل می سپارند. به عبارت دیگر موسیقی اقوام ایرانی در کردستان به نوعی با



تاریخ و گذشته مردمان این منطقه گره خورده و نشان دهنده حوادثی است که بر این قوم دلیر گذشته است. امروزه موسیقی کردی در سراسر دنیا با دو نوع کلاسیک و مدرن شناخته می شود.

ترانه های کردی از جمله ترانه هایی هستند که معمولاً با ریتم آرام شروع می شوند و در ابتدا حکایت یا داستانی را تعریف می کنند. بعد از رسیدن به قسمت های اصلی داستان ریتم آهنگ به خوبی درک می شود و ادامه آن با ملودی و آکورد های دلنشین همراه است. قدمت آهنگ های کردی بسیار زیاد است و می توان گفت قدیمی ترین ریتم های دنیا را دارد. موسیقی کردی یکی از قدیمی ترین موسیقی های جهان شناخته شده است.

## موسیقی محلی گلستان

در استان گلستان اقوام مختلفی سکونت دارند؛ فارس، ترک، ترکمن، سیستانی و بلوچ. به دلیل حضور اقوام بسیار، موسیقی محلی این استان هم به چند دسته تقسیم می شود که به معرفی دو مورد از مهمترین آنها می پردازیم. موسیقی محلی ترکمنی موسیقی ترکمنی یکی از انواع موسیقی های محلی استان گلستان است؛ موسیقی ترکمنی آرامشی غیرقابل وصف را به شنوندگان القا می کند. مردم ترکمن با موسیقی محلی خود زندگی می کنند. اصلی ترین سازهای موسیقی ترکمنی کمانچه و دو تار است که در گویش محلی به آنها «قیجاق و تامدیرا» می گویند.

## موسیقی ترکمنی

موسیقی ترکمنی گونه ای از موسیقی است که در بین اقوام ترکمن ایران، ترکمنستان و افغانستان رواج دارد. مقام های موسیقی ترکمنی در چهار دستگاه اجرا می شود: تشنید، غرق لر، مخمس و نوایی موسیقی ترکمنی معمولاً بر اساس تعداد پرده های مورد استفاده در تامدیرا و چگونگی توالی آنها نسبت به هم متمایز می شوند. به نظر می رسد تشخیص دستگاه و تمایز آنها نسبت به هم بر اساس پرده ها و نحوه ی توالی آنها در تامدیرا تدوین یافته باشد به نوازندگان و خوانندگان ترکمن «بخشی» گفته میشود و در مرحله بالاتر خلیفه لقب می گیرند

## موسیقی محلی کتولی



موسیقی کتولی از جمله موسیقی‌های محلی در استان گلستان است. سازهای مخصوص موسیقی کتولی شامل نی کتول، کمانچه، شمشاد، سورنا، دهی کتول و دایره است. ساز کتولی از دو مقام آوازی (هرایی کوتاه) و (هرایی بلند) تشکیل می‌شود که این سبک را فی‌البداهه اجرا می‌کنند. از استادان برجسته در موسیقی کتولی می‌توان به علی محمد صنم، یحیی گالش و حسن خانی اشاره کرد.

## موسیقی نواحی گیلان

موسیقی این منطقه دو کانون اصلی و متفاوت دارد. یکی منطقه دیلمان در شرق و دیگری منطقه تالش در غرب که در نواحی مرکزی استان با هم ترکیب شده اند.

موسیقی این نواحی تصویرگر زندگی مردمان طبیعت گرا و جنگا دوست شمال ایران است که بیشتر در مایه های شور و دشتی و به ندرت در چهارگاه و شوشتری اجرا میشود. موسیقی گیلان از جنبه های گوناگونی تحت تاثیر موسیقی اقوام هم‌جوار قرار گرفته است. حضور اقوامی چون ترک‌ها، کردها، اصفهانی‌ها، لرها و مهاجران قفقازی در محدوده جغرافیایی گیلان بر گستره ی این تاثیر افزوده است.

علاوه بر این، بسیاری از نغمه‌ها در مناطق شرقی گیلان بیه پیش و غرب مازندران بین حالت‌ها و ویژگی‌های موسیقی تبری و گیلکی معلقند. تنکابن و نواحی اطراف آن محل تلاقی دو فرهنگ موسیقایی تبری و دیلمانی است.

## موسیقی محلی دیلمان

موسیقی دیلمان یکی از زیباترین و شیرین‌ترین آواهای موسیقی در استان گیلان است. این موسیقی به سبک آوای قدیمی منطقه دیلمان است. موسیقی دیلمان از جمله سخت‌ترین آواهای موسیقی در ایران به شمار می‌رود. این موسیقی بسیار بکر و شنیدنی است اما متأسفانه با وجود تلاش‌های فراوان پیشکسوتان هنوز ناشناخته مانده است. از جمله پیشکسوتان موسیقی دیلمان می‌توان به نوازنده سورنا، «ابرار خان خوش‌خوان» اشاره کرد



## موسیقی محلی تالش

در استان گیلان و به ویژه در تالش موسیقی بومی و محلی الهام گرفته از طبیعت بکر است. موسیقی تالشی به سه دسته تقسیم می‌شود: قدیم دستان، تالش دستان و تازه دستان. در زبان محلی به دستان، «دستون» هم می‌گویند که معنی آن نغمه و آواز است. موسیقی تالشی با توجه به این که برای چه مناسبتی باید نواخته شود، کاملاً متفاوت است. مثلاً کشتی مقام نام موسیقی است که در زمان برپایی مسابقه کشتی‌گیری می‌نوازند، یا «عروس بران» نام موسیقی است که در هنگام بردن عروس به خانه داماد نواخته می‌شود. موسیقی گلیکی موسیقی گلیکی داستانی از گذشتگان و تاریخ قدیمی مردم گیلک دارد. تفاوتی نمی‌کند که موسیقی گلیکی شاد باشد یا غمگین، در هر صورت ردپایی از شادی و شادمانی در آن دیده می‌شود. موسیقی گلیکی منطقه دیلمان به سه دسته تقسیم می‌شود: موسیقی‌های رزمی، موسیقی‌های تفریحی و موسیقی‌های بزمی. نی‌نی، کمانچه، سورنا، نقاره، کرنای شاخی و کرب از جمله ابزارهای موسیقی گلیکی به شمار می‌روند.

## موسیقی محلی مازندرانی

موسیقی سنتی استان مازندران به دو دسته آوازی (کلام) و سازی (بدون کلام) تقسیم می‌شود. موسیقی آوازی خود دارای سه بخش حماسی، تغزلی و آیینی است. حماسی که از معروف‌ترین آن‌ها می‌توان به موسیقی حماسی منطقه سوت یا سورت، با قدمت چند صد ساله آن اشاره کرد، تغزلی که با موضوع عشق، دلدادگی و طبیعت است و آیینی که مربوط است به نواهایی که در نوروز و تعزیه می‌شوند. موسیقی سازی هم از جمله قدیمی‌ترین قطعه‌های موسیقی مازندرانی است که مربوط به نوازندگی دامداران می‌شود. کمرسری و میش حال نام برخی از این قطعه‌ها هستند که با ساز (لُلو) نواخته می‌شوند.

## موسیقی محلی لرستان

یکی از علل قابل توجه در مورد زیبایی موسیقی بومی و محلی استان لرستان قرارگیری این استان در دامنه کوهستان است. این قرارگیری به موسیقی بومی و محلی استان لرستان، رنگ و جلوه‌ی خاصی بخشیده است. آهنگ‌های محلی لرستان معمولاً در دستگاه ماهر اجرا می‌شود. ترانه‌لری از لحاظ اجرا، ظرافت و پیچیدگی بسیاری دارد و به همین خاطر برای بیشتر فارسی‌زبانان قابل فهم نیست. روحیه حماسی و سلحشوری به‌خوبی





در تمام آهنگ‌های لری مشاهده می‌شود همچنین یکی از زیباترین و مشهورترین موسیقی‌های بومی و محلی استان لرستان، موسیقی (دایه‌دایه) است که اثری ماندگار توسط استاد مرحوم سقائی است.

## موسیقی محلی استان اصفهان

موسیقی بومی و محلی استان اصفهان تاریخ بسیار ارزشمندی دارد. در واقع موسیقی بومی و محلی این استان برگرفته از موسیقی محلی در تمام ایران است. از مهم‌ترین سازها در موسیقی استان اصفهان سازهای کوبه‌ای است که این سازها همان دایره و تنبک هستند. در استان اصفهان هم مانند بسیاری از استان‌ها سازهای سورنا، کرنا، دهلف و... مورد استفاده است.

## موسیقی محلی خوزستان

خوزستان به دلیل دارا بودن ذخایر نفتی و گسترش صنایع مربوط به نفت محل مهاجرت فارس‌ها لرها و بختیاری‌ها و حتی بیگانگان بوده است ورود ناگزیر فرهنگ‌های غیر ایرانی را هم به این منطقه نباید نادیده گرفت این فرهنگ‌ها هر یک در فرایند شکل‌گیری موسیقی این سامان تاثیر داشته‌اند. موسیقی غالب در مناطقی از خوزستان مانند شوشتر و دزفول و اندیمشک موسیقی لری و بختیاری با تاثیراتی از موسیقی سنتی ایران است. در موسیقی جنوب خوزستان شاهد برخی ویژگی‌های موسیقی سواحل جنوب و موسیقی عربی هستیم. مقام خوانی در موسیقی خوزستان برگرفته از مقام‌های لری و بختیاری است و گاهی دوبیتی فائز نیز در بین مردم خوزستان معمول است که به تقلید از فائزخوانی مردم جنوب است.

## موسیقی محلی استان بوشهر

موسیقی محلی استان بوشهر از آن دسته موسیقی است که شور و حال خاصی دارد. موسیقی بوشهری قدمت بسیار زیادی دارد و از جمله آلات موسیقی آن می‌توان: سنج، دمام، بوق، نی‌انبان، ساز لیوا بوشهری، عود، نی جفتی و دهل را نام برد. از جمله نکات جالب موسیقی بوشهری این است که به هرکسی اجازه استفاده از این آلات را نمی‌دهند. از موسیقی محلی بوشهر در مراسم‌های خاص با عناوین مخصوص به خود استفاده می‌کنند که شامل موارد زیر می‌شود. بزله‌خوانی: بزله‌خوانی در واقع از آن دسته موسیقی‌هایی است که هم در مراسم عزا و هم در مراسم جشن با کمی تفاوت در متن خوانده و اجرا می‌شود. بزله‌خوانی به جمع شدن افراد و سپس



خواندن یک فرد مشخص گفته می‌شود. شروه خوانی: این نوع موسیقی و آوا آن چنان قدمت طولانی ندارد، اما به دوران استاد فایز دشتی (شاعر دوبیتی سرای جنوب ایران) باز می‌گردد. در واقع شروه ریشه در رنج و سختی مردم استان بوشهر دارد که در ابیات استاد دشتی مشهود است. این موسیقی از بهترین و شنیدنی‌ترین انواع موسیقی در جنوب کشورمان محسوب می‌شود. چاووش خوانی: این نوع موسیقی برای افرادی که راهی سفر حج و زیارت هستند خوانده می‌شود. چاووش خوانی در دستگاه چهارگاه (یکی از دستگاه‌های موسیقی ایران) اجرا می‌شود

## تاثیر موسیقی بر جسم

از فواید دیگر تاثیر موسیقی در زندگی تاثیر آن بر جسم است، موسیقی علاوه بر ذهن بر جسم انسان هم تاثیرات قابل توجهی دارد در بسیاری از بیمارستان ها از تاثیر موسیقی برای کاهش درد بیماران و بهبودی سریع آنها از موسیقی های کلاسیک استفاده میکنند.

همچنین در افرادی که از درد میگردن رنج میبرند موسیقی کلاسیک میتواند در کاهش درد و زمان آن بسیار تاثیر گذار باشد.

شنیدن موسیقی باعث میشود در بدن هورمونی به اسم کورتیزول ترشح شود این هورمون به اسم هورمون شادی آور شناخته میشود، ترشح این هورمون بسیار به تسکین درد های مختلف بدن از جمله درد های مفصلی و دردهای ناشی از خستگی بدن کمک میکند.

## تاثیرات موسیقی بر مغز انسان

### ۱- بهبود عملکرد ادراک و شناخت

تحقیقات نشان می‌دهد پخش موسیقی به عنوان زمینه، هنگامی که فرد در حال انجام فعالیت دیگری است و روی آن تمرکز کرده می‌تواند عملکرد او را در کارهایی که نیاز به درک و شناخت دارد بالا ببرد. مطالعه‌ای دریافت موسیقی با ریتم تند منجر به افزایش سرعت در کار و پردازش شده و موسیقی با ریتم تند و ریتم ملایم هم می‌تواند حافظه را تقویت کند.

### ۲. کاهش استرس



در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، افراد شرکت کننده قبل از اینکه در معرض استرس قرار بگیرند، در یکی از شرایط مشخص شده بودند و سپس از آنها تست استرس روانی اجتماعی گرفته شد. برخی از افراد به یک موسیقی ریلکس کننده گوش داده بودند، برخی دیگر به صدای امواج کوچک آب و بقیه نیز هیچ محرک شنوایی دریافت نکرده بودند. نتایج نشان داد گوش دادن به موسیقی روی واکنش انسان به استرس، مخصوصاً روی سیستم عصبی خودکار تاثیر دارد. افرادی که به موسیقی آرامشبخش گوش داده بودند، بعد از قرار گرفتن در معرض استرس، سریع‌تر توانسته بودند شرایط روحی خود را بازیابی کنند.

### ۳. کاهش اشتها

طبق مطالعات انجام شده، افرادی که در رستوران‌هایی با نور سبک که در آنجا موسیقی لایت پخش می‌شود غذا می‌خورند نسبت به آنهایی که در سایر رستوران‌ها غذا می‌خورند، ۱۸ درصد غذای کمتری خورده بودند، چرا؟ محققان دریافتند موسیقی و نور کمک می‌کند شرایط آرام‌تری ایجاد شود، در نتیجه افراد بیشتر احساس آرامش و راحتی کرده و آرام‌تر غذا می‌خورند و در نتیجه نسبت به زمان سیری خود آگاه‌ترند.

### ۴. تقویت حافظه

تحقیقات نشان می‌دهد این کار می‌تواند مفید باشد اما بستگی به عوامل گوناگونی دارد که شامل نوع موزیک، لذت بردن شنونده از آن موسیقی و حتی میزان اطلاعات و آموخته‌های شنونده از موسیقی دارد. مطالعه‌ای نیز نشان داد افرادی که در حال فراگیری زبان جدیدی بودند، وقتی کلمات و عبارات جدید را به صورت آواز و با ریتم تمرین می‌کردند، بهتر از زمانی که به صورت عادی آنها را می‌خواندند، این کلمات را فراگرفته بودند. بنابراین هر چند ممکن است موسیقی روی حافظه اثر بگذارد اما نتایج بسته به فرد ممکن است متفاوت باشد.

### ۵- کمک به مدیریت درد

پژوهش‌ها نشان داده که موسیقی می‌تواند در مدیریت درد مفید باشد. مطالعه‌ای که روی بیماران فیبرومیالژیا انجام شد دریافت آنهایی که تنها به مدت یک ساعت به موسیقی گوش داده بودند، کاهش قابل توجهی در دردهای خود داشتند. در مطالعه‌ای بیماران فیبرومیالژیا به دو گروه تقسیم شدند؛ گروهی که روزی یک بار و به



مدت چهار هفته به موسیقی گوش می‌داد و گروهی که تحت هیچ موسیقی درمانی نبود. در پایان چهار هفته، آنهایی که هر روز به موسیقی گوش داده بودند، احساس درد و افسردگی‌شان کاهش چشمگیری داشت. این نتایج نشان می‌دهد که موسیقی درمانی می‌تواند ابزاری مهم در درمان دردهای مزمن باشد.

## ۶- کمک به خواب بهتر

بیخوابی یا اینسومنیا، یک مشکل جدی است که افراد در تمام گروه‌های سنی را درگیر می‌کند. رویکردهای زیادی برای درمان این مشکل و سایر اختلالات رایج خواب وجود دارد، که در این میان گوش دادن به موسیقی کلاسیک آرامشبخش می‌تواند روشی بی‌خطر، موثر و در دسترس باشد.

## ۷. افزایش انگیزه

محققان دریافته‌اند گوش دادن به موسیقی با ریتم تند به افراد انگیزه می‌دهد تا سخت‌تر کار کنند.

## ۸. بهبود خلق و خو

یکی دیگر از فواید روانی موسیقی این است که شما را شادتر می‌کند. در یک بررسی که در مورد دلایل گوش دادن افراد به موسیقی صورت گرفت محققان دریافتند موسیقی پخش شده، نقش مهمی در بهبود خلق و خو دارد. موسیقی به افراد کمک کرده بود بهتر بتوانند به خلق بهتری دست پیدا کرده و خودآگاهی بیشتری پیدا کنند. مطالعه‌ی دیگری دریافت گوش دادن آگاهانه و انتخابی به موسیقی مثبت می‌تواند در عرض دو هفته، اثرش را به خوبی نشان بدهد. از افراد خواسته شد سعی کنند به مدت دو هفته هر روز حس و حال خود را با گوش دادن به موسیقی مثبت تقویت کنند. وقتی بعد از آنها خواسته شد میزان احساس شادی‌شان را توصیف کنند، گزارش کردند که بعد از دو هفته احساس شادتر بودن می‌کردند.

## ۹. کاهش علائم افسردگی

پژوهشگران دریافتند موسیقی درمانی می‌تواند روشی موثر و بی‌ضرر برای انواع اختلالات مانند افسردگی باشد. مطالعه‌ای نشان داد موسیقی درمانی علاوه بر کاهش افسردگی و اضطراب در بیماران دچار بیماری‌های نورولوژیکی مانند زوال عقل، سکته‌ی مغزی و پارکینسون، هیچ عارضه‌ی جانبی به جا نگذاشته بود، یعنی این



روش درمانی، بسیار بی ضرر و کم ریسک است. مطالعه‌ی دیگر هم نشان داده که نوع موسیقی نیز مهم است. محققان دریافتند موسیقی کلاسیک و آرامش بخش، بیشترین تاثیر را از جهت تقویت خلق و خو دارد.

## تاثیرات اجتماعی گوش دادن به موسیقی

محققان معتقدند که یکی از مهم ترین کارکردهای موسیقی اینه که باعث ایجاد حس انسجام، وحدت گروهی و ایجاد ارتباط بین افراد می‌شه. مثلاً وقتی سرود ملی تو میادین ورزشی پخش می‌شه یا آهنگ های اعتراضی موقع تظاهرات و راهپیمایی، باعث می‌شه افراد حس کنن هدف مشترکی دارن. یا وقتی یه زوج برای هم آهنگ های عاشقانه می فرستن، حس می کنن پیوندشون عمیق تر شده.

یکی از جالبترین و مهم ترین تاثیرات اجتماعی موسیقی در ایجاد دلبستگی ایمن بین مادر و فرزند. لالایی هایی که مادر برای فرزندش می خونه و ارتباطی که از این طریق شکل می گیره نشون می ده که موسیقی می‌تونه در برقراری یه ارتباط خوب و حس انسجام موثر باشه.

## راهکارها

- ۱- شناسایی مقاصد و استان های مستعد توسعه گردشگری موسیقی از طریق سازمان میراث فرهنگی.
- ۲- از آنجا که توسعه رویداد ها و جشنواره های فرهنگی به یک حمایت و هماهنگی قوی نیاز دارد لذا در قدم اول باید مسئولان مربوطه از جمله سازمان میراث فرهنگی، شهرداری ها و انجمن موسیقی محلی، تمامی زیر ساخت ها و روساخت های نه چندان پرهزینه را برای توسعه این گونه جشنواره ها آماده سازند از جمله می توان به مکان مند کردن جشنواره ها، یعنی مشخص کردن یک مکان برنامه ریزی شده و مشخص برای برگزاری جشنواره های مستمر در فصول مختلف که دسترسی به آن برای گردشگران آسان باشد اشاره کرد.



3- شناسایی و حمایت همه جانبه از گروه های نوازنده ی موسیقی محلی در هر استان که دارای کارنامه درخشان هستند. چرا که یکی از پایه های توسعه این نوع گردشگری، وجود گروه های موسیقی محلی مشهور می باشد.

۴- اختصاص دادن بخشی از اداره میراث فرهنگی به عنوان پژوهشکده برای پژوهشها و تحقیقات در راستای توسعه و ترویج موسیقی محلی در داخل و خارج از کشور توسط کارشناسان.

۵- استفاده از متخصصان برنامه ریز و بازاریاب گردشگری برای سازمان دهی، بسیج امکانات و ارائه راهکار های توسعه گردشگری موسیقی.

۶- توجه به عملکرد صدا و سیما و سایر رسانه ها در جهت شناساندن این هنر های بومی و محلی به گردشگران بالقوه از طریق پخش موسیقی محلی شاد مناطق مختلف در تلویزیون.

۷- تبلیغات و اطلاع رسانی های گسترده فرامرزی جهت جذب گردشگران بین المللی.

۸- اختصاص دادن خانه یکی از پیشکسوتان موسیقی محلی در استانها به عنوان مکانی برای آشنایی با آلات موسیقی محلی برای علاقه مندان

## نتیجه

توجه به پیشرفت روزافزون تکنولوژی و همچنین تازه تر شدن نیازهای جامعه بشریت، در این راستا نمودهای جدید گردشگری نیز یکی از نیازهای روز جامعه بشریت بوده که دارای انواع مختلفی می باشد که یکی از آن ها گردشگری موسیقی می باشد. موسیقی از دیرباز همراه بشریت پیشرفت هایی طی نموده است که در بعدهای مختلفی در جامعه بشریت نمود پیدا کرده است مانند موسیقی محلی که از فرهنگ غنی آن ها سرچشمه می گیرد. می توان به موسیقی محلی به عنوان یک محصول جدید و متنوع گردشگری نگاه کرد چرا که میتوان با



اتکا به این محصول فرهنگی و هنری زیبا و ارائه آن به شکل جشنواره در مناطق و استان های مختلف، هر چهار فصل سال تعداد قابل توجهی از گردشگران علاقه مند را به یک منطقه جذب کرد که خود پیامد های مثبت اقتصادی و فرهنگی را به دنبال خواهد داشت چرا که با توسعه گردشگری محلی در وهله اول اشتغال زایی و کسب درآمد به طور متعادل در سراسر کشور توزیع میشود و ثانيا توسعه فرهنگی نیز با شناخت هر چه بیشتر فرهنگ اقوام مختلف از جمله به شکل موسیقی محلی که باز گو کننده احساسات و اندیشه های یک فرهنگ است پدیدار میشود که خود باعث تقویت هویت فرهنگی آن مقصد شده و غرور اجتماعی و فرهنگی را برای مردمان آن منطقه در پی خواهد داشت. موسیقی محلی می تواند نقش یک ابزار استراتژیک بازاریابی را برای یک مقصد خاص بازی کند و به عنوان یک فاکتور کششی عمل کرده و تجربه ی فرهنگی بی نظیری را برای گردشگران خلق کند.



## منابع

کتاب فرهنگ عامه نوشته احمد تمیم داری، نشر مهکامه

مقاله گردشگری مبتنی بر موسیقی سنتی ابزار، هدف یا وسیله مدیریت مقصد نوشته نیلوفر راستگو

مقاله نقش جشنواره های موسیقی محلی در توسعه ی گردشگری از دیدگاه گردشگران بالقوه نوشته ابوالفضل تاج زاده نمین و ژاله هاشم زاده

مقاله نقش موسیقی بومی و محلی در راستای جذب گردشگر (نمونه موردی شهر تبریز) نوشته سجاد امیدوارفر نیما بایرام زاده، فرناز دشتی و سیدمسعود حام

مسعودیه، محمدتقی، کتاب موسیقی ترکمنی، آوانویسی و تجزیه و تحلیل، تهران، موسسه فرهنگی هنری ماهور، ۱۳۷۹

فاطمی، ساسان، موسیقی و زندگی موسیقایی مازندران، مسئله تغییرات، تهران، ماهور، ۱۳۸۱

بینا، سیما، «موسیقی محلی ایران»، مجله کلک موسیقی، ش ۳۷ فروردین ۱۳۷۲

<https://impo.app>

<https://www.pezeshkashna>

<https://utravs.com>