

## الأثر النفسي للموسيقى وتأثيرها على الفرد والمجتمع

د. محمد سعيد محمد الككلي - كلية الفنون - جامعة طرابلس

### الملخص:

من خلال ما تم التطرق له وشرحه في هذه المقالة ، و- أيضاً - ما تم ذكره من دلالات ملموسة والاستخدام المباشر للموسيقى وأهميتها وتأثيرها الفعال على تحول الفرد وزيادة إنتاجه ، فإنه عند السماع إلى بعض الأنواع المناسبة من الموسيقى في عدة مجالات استعملت فيها ومنها المجال العلاجي ، و- أيضاً - في ميدان العمل وعند ممارسة الرياضة وفي تربية الطفل وغيرها ، فالموسيقى عموماً عنصر إنساني تنساب نغماتها وتتغلغل إلى النفس والجسم لتعطي الأثر المنشود حتى تصل إلى الهدف النهائي وهو إيجاد التغيير السلوكي المطلوب .

### المقدمة:

يقول علماء الطبيعة أن الموسيقى ذبذبات منتظمة وموقوتة في الهواء، وهي أصوات مرتبة تحدث في حاسة السمع تأثيرات معينة، وهذه الأصوات إما أن تكون من صنع الطبيعة كخرير الماء أو حفيف الأشجار ، وإما أن تكون من صنع الانسان - كالألات الموسيقية المختلفة ، أو من حناجر بشرية ، لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الإنسان لا يعيش بالطعام والشراب فقط ، وإنما يحتاج - أيضاً - إلى الهدوء والطمأنينة والراحة النفسية والانسجام، والتناغم مع الطبيعة . ، وتلعب الموسيقى دوراً كبيراً في تهدئة النفوس، وتغيير الأمزجة، لما لها من تأثير على نفسية الإنسان، وبالتالي يمكن استخدامها لتهدئة النفوس، وكذلك لخلق الحماس، والشجاعة والإقدام في ميادين المعركة، ونقل عن أفلاطون قوله: إن فن الموسيقى هو قمة الإنسانية من خلاله عرف العالم النظام وتحقق للبشر التوازن. (1) ، ونقل عن ابن خلدون قوله : إن صناعة الغناء هي الدالة على العمران في أرقى مكانته (2) ونقل عن الإمام الغزالي قوله : من لم يحركه الربيع وأزهاره والعود وأوتاره فهو فاسد المزاج ، وليس له علاج. (3)، ويعد الارتباط مع الموسيقى هو السبب وراء الكشف عن فوائدها الصحية للجسم والسبب لاستخدامها في علاج العديد من الأمراض ويعتبر الاستماع للموسيقى تعزيز للحالة المزاجية وتحفيز الجسم على الاسترخاء ، كما أنها تساعد على تقليل الآلام والشعور بالقلق وتعزيز الذاكرة لمن يعاني من الاضطرابات والإدراك

## مشكلة البحث :

على الرغم من الفوائد الصحية والنفسية الكثيرة التي تثيرها الموسيقى على قدرات الفرد وانعكاسها عليه إيجابياً في بعض المواقع الحياتية إلا أنه في مجتمعنا لم يتعرض لها و أسئلة البحث:

1- هل تساعد الموسيقى أثناء استخدامها في علاج بعض الأمراض النفسية؟

2- هل تساعد الموسيقى أثناء استخدامها في زيادة الإنتاج في العمل؟

3- هل تساعد الموسيقى أثناء استخدامها في ممارسة الرياضة؟

لم يتم استغلالها والاستفادة منها.

## أهداف البحث :

لا بد من التنويه على أن سماع أنواع من الموسيقى المناسبة واستخدامها في عدة مجالات منها علاج بعض الأمراض النفسية، وكذلك الاستفادة منها في المصانع لزيادة الإنتاج وعند ممارسة الرياضة وغيرها.

## أهمية البحث:

الموسيقى هي الشيء الذي يتأثر به ويحبه الجميع بمختلف الثقافات ويعد الارتباط مع الموسيقى هو السبب في الكشف عن فوائدها الصحية: جسماً - عقلياً - نفسياً.

## تمهيد :

من تأثير الموسيقى في نفسية الإنسان يقول أفلاطون: إن الله عز وجل أفادنا الفلسفة التي هي من أعظم الخيرات وأعطانا من الصوت والسمع مثل ما أعطانا من غيره، وإن الذي أعطانا كمال الفلسفة، ومنفعة الصوت الذي يصل إلى النفس هو تأليف الموسيقى الذي هو مجانس للحركات التي في أنفسنا، وليس منفعة التأليف لاكتساب لذة بهيمية كما يظن كثير من الناس وإنما أعطانا إياها لنقوي بها زينة النفس التي هي فينا<sup>(4)</sup>، ويقول صفي الدين عبد المؤمن بن يوسف الأرموي البغدادي الذي ولد في بغداد عام 1216م، وتوفي فيها عام 1297 م، إن البعد المتوافق في الموسيقى هو الذي ترتاح إليه الأسماع والذي لا ترتاح إليه يسمى "التنافر" وهذا يعني أن الإنسان أو الحيوان يمتلك قدرة عالية في التمييز بين النغمات المتوافقة والمتنافرة من خلال الانفعال الإيجابي مع الأولى والسلبي مع الثانية.

وقد استطاع العلامة أبو نصر الفارابي (870) 949م أن يتعرف على أسرار وأثار المقامات الموسيقية على النفس البشرية حيث يقول إن مقام العشق والنوى والبوسليك، توحى بالقوة والشجاعة وتبعث الفرح، بينما مقام الراس، والعراق والأصفهان، تبسط

النفس وتولد السرور ومقام البزرك، والرهاوي، والوزير كوله والحسيني، والحجاز تثير الكأبة والخمول.

وقد ورد في كتاب (الموسيقا الشرقية) للأستاذ سليم الحلو أن أبا نصر محمد بن محمد الفارابي دخل على مجلس سيف الدولة ، وبعد حديث طويل دار بينهما، سأل سيف الدولة الفارابي : هل لك أن تأكل؟ فقال : لا فقال: فهل تشرب؟ فقال : لا، فهل تسمع؟ فقال : نعم ، فأمر سيف الدولة بإحضار القيان، فحضر كل ماهر في هذه الصناعة ، ولم يحرك أحد منهم آله إلا وعابه أبو نصر وقال له : أخطأت. فقال له سيف الدولة: وهل تحسن من هذه الصنعة شيئاً؟ فقال: نعم ، ثم أخرج من وسطه خريطة ، ففتحها، وأخرج منها عيدانا وركبها، ثم لعب بها فضحك كل من كان في المجلس ثم فكها وركبها تركيباً آخر ثم ضرب بها، فبكى كل من في المجلس، ثم فكها وغير من تركيبها ، وضرب بها ضرباً آخر، فنام كل من في المجلس حتى البواب، فتركهم نياماً بغض النظر عن مصداقية هذه الرواية من عدمه، فإن حقيقة تأثير الموسيقى على نفسية الإنسان مثبتة لا جدال فيها.

وقد ورد في برنامج " أنغام من الشرق" إعداد الأستاذ محمد مرشان، والأستاذ رفعت فايكوك مكتبة الإذاعة الليبية ، أن أبا نصر الفارابي استطاع تقسيم النهار إلى (12) جزءاً ابتداء من الفجر وحتى العشاء وقام بتوزيع (12) مقاماً على هذه الفترات الزمنية المختلفة بناء على التغيرات في أمزجة الناس وسلوكياتهم خلال هذه الفترات والمقامات التي قام بتوزيعها هي مقام الرهاوي الحسيني ، الراس ، البوسليك الزيركوله ، العشاق الحجاز، العراق ، الأصفهان، النوى السوزناك ، ثم الزيركوله بالترتيب.

#### الاستجابات لسماع الموسيقى:

لا شك أن جميع الكائنات الحية تستجيب للموسيقى ، وأن تفاوتت درجات هذه الاستجابة ، وقد عبر عن ذلك العالم العربي الكبير الفارابي حيث قال إن في طباع الحيوانات والإنسان إذا طربي صوتت نحو من التصويت ، كذلك إذا لحقها خوف صوتت صنفاً آخر من التصويت. ثم قامت الدراسات الحديثة لتؤكد نفس الحقيقة، ففي دراسات " ماكس وجاكسون" قياس التيارات الحركية داخل الجسم أثناء الانفعالات بالموسيقى تلك التغيرات تخفيها الملابس بينما تظهر أحياناً تلك الانفعالات بطرق واضحة في صورة الخيط بالرجل أو اليد أو غير ذلك .

فالاستماع للموسيقى يحدث انفعالات نتيجة استجابات مختلفة مبنية على أساس إرسال الإشارات العصبية للمخ ، فتنعكس على آثارها الاستجابة بطريقة معينة، وبعد تجارب عديدة ثبت أن الانفعالات المختلفة هي ردود فعل معقدة للجسم ككل ، وبصفة خاصة

للنظام العصبي المركزي، وتوصلت الدراسات والبحوث لتحديد أنواع الاستجابات الموسيقية وهي:

- 1- الاستجابة الفسيولوجية.
- 2- الاستجابة الانفعالية
- 3- الاستجابة المزاجية أو العاطفية
- 4- الاستجابة الخيالية.
- 5- الاستجابة المعرفية.
- 6- الاستجابة الجمالية (5)

### العلاج بالموسيقى:

من أبرز السمات الواضحة للعالم اليوم السرعة المذهلة في التطورات العلمية والتكنولوجية والطبية، وهي تطورات متلاحقة تشمل جموع جوانب النشاط الإنساني، ولا شك أن ميدان العلاج بالموسيقى يُعتبر أحد المعالم البارزة لهذه الحقيقة، ففي هذا الميدان تتطلق التجارب والأبحاث بسرعة العصر في جميع أنحاء العالم تسجل المزيد من الحقائق حول تأثير الموسيقى على كل جزء من الكيان الإنساني تقريباً (6)

وقد احتلت الموسيقى في عصرنا الراهن موقعاً فعالاً ومؤثراً في العلاج، لدرجة أن بعض الدول أنشئت فيها جمعيات متخصصة لهذا الغرض، مثل الجمعية الوطنية للعلاج بالموسيقى التي تأسست منذ عام 1950 م، في الولايات المتحدة الأمريكية، بعد أن ثبت بما لا يدع مجالاً للشك مدى تأثير الموسيقى في كثير من الميادين أنها تلهب حماسة المقاتلين في الحروب وتزيد الناس ابتهاجاً في الأعياد والمناسبات، علاوة على أنها تشفي العديد من الأمراض النفسية، وتساعد على إجراء بعض العمليات الجراحية عوضاً عن استعمال المخدر، وخاصة في ميدان طب الأسنان. وعلماء عصرنا يؤكدون ما قاله الأقدمون عن تأثير الإنسان والحيوان، وحتى بعض النباتات بالموسيقى، فالتجارب التي أجريت في بعض البلدان الأوروبية أثبتت بأن الأبقار إذا ما استمعت إلى أنماط معينة من الموسيقى أثناء حلبها، فإنها تدر الحليب بنسبة أكبر، وتصير هادئة الطبع، وإن أنواعاً من النباتات إذا ما نقلت إلى مكان يشند فيه الصخب والضجيج فإن نموها يتوقف وربما تدبل وتموت.

ويعتبر العلاج بالموسيقى كما تشير "نبيلة يوسف" (1999م) هو تلك العملية التي يتم بموجبها تنظيم إيقاع الحركة داخل الجسم الحي بواسطة موجات الموسيقى وإيقاعاتها سواء عن طريق الاسترخاء المفيد لكثير من الحالات المرضية أو عن طريق تحقيق نسبة معينة من التوافق بين التنفس وسرعة النبض حيث ساعد التعبيرات الصوتية الموسيقية على إخراج الطاقة الزائدة من الجسم وهو الأمر الذي يساعده بالتالي على التخلص من العديد من أوجه القصور المختلفة والمتباينة التي يعاني منها (7)

وينصح أطباء علم النفس المصابين بالكآبة والحزن بالاستماع إلى الموسيقى الهادئة، وهنا يقول أفلاطون من حزن فليستمع إلى الموسيقى ، ويقول ابن عبدربه " صاحب العقد الفريد" والذي كان يدعى بمليح الأندلس ، ولد في قرطبة عام 860م ، وتوفي فيها عام 940م " إن النغم الجيد يسري في الجسم وفي العروق فيصفو له الدم ويرتاح له القلب وتهتز له الجوارح" ويقول- أيضا - " إنها مراد السمع ، ومرتع النفس، وربيع القلب ، ومجال الهوى ومسلاة الكئيب، وأنس الوحيد ، وزاد الراكب. (8)

ويعرف العلاج بالموسيقى بأنه : الاستخدام الموصوف (Prescribed) للموسيقى والوسائط الموسيقية من أجل استعادة وتحسين الصحة العاطفية ، والفيزيائية والفسولوجية والروحية ، ويهدف العلاج بالموسيقى في مجمله إلى مساعدة الأفراد على حدوث التغيرات الطبيعية سواء في النمو أو التطور أو السلوك ، ومساعدتهم على نقل المهارات الموسيقية وغير الموسيقية إلى كل مناحي الحياة الأخرى ، مما يساعدهم على الانتقال من العزلة إلى المشاركة الفعالة مع العالم من حولهم.

وقد بدأ العلاج بالموسيقى في القرن العشرين بعد الحرب العالمية الأولى والثانية؛ إذ اعتاد عدد من الموسيقيين الذهاب للمستشفيات لعزف المقطوعات الموسيقية للمرضى من ضحايا الحروب الذين يعانون من الآلام الجسدية والعاطفية ، وقد كان الاكتشاف حين أحس هؤلاء المرضى بالراحة وطلبوا من الأطباء تعيين موسيقيين في المستشفيات، لكن الأمر تطلب بعض التدريب لهؤلاء الموسيقيين ومن ثم نشأ أول برنامج في العالم لمنح درجة علمية في العلاج بالموسيقى في جامعة ولاية ميتشجان عام 1944م ، وانتشر العلاج بالموسيقى وصار علماً مستقلاً بذاته يدرس في معاهد متخصصة ، وانتقل الأمر من مجرد الترويج إلى العلاج الفعلي لبعض الحالات ولا يعتبر أي شخص ما مؤهلاً للعلاج بالموسيقى حتى يتم دراسته للبرامج العلمية المعتمدة لهذا التخصص. (9)

ويؤدي العلاج بالموسيقى على المدى البعيد إلى تحسين صورة الذات والوعي بالجسد، وزيادة مهارات التواصل، وزيادة القدرة على استخدام الطاقة بشكل هادف وتقليل السلوكيات غير التكيفية للأفراد ، وزيادة التفاعل مع النظراء ، وتحسين المهارات الحركية وتحسين الاستقبال السمعي، والتحفيز على التعبير والضبط الوجداني وزيادة القدرة على الاستقلالية والتوجيه الذاتي وتحسين القدرة على الإبداع والتخيل. (10)

ويفيد العلاج بالموسيقى في علاج الأطفال والمراهقين وكبار السن الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية أو العقلية، أو بعض الإعاقات في النمو أو التعلم ، وفي مرض الزهايمر Alzheimer ومشكلات كبار السن الأخرى، والمشكلات الناتجة عن تعريض الشخص للعدوان بشكل أو بآخر، وفي حالات إصابات المخ ، والإعاقات الجسدية

والآلام الحادة والمزمنة وآلام الولادة ومشكلات الكلام والتخاطب والتواصل، وفي حالات القلق والسلوك العدواني، وغياب التركيز الذهني. (11) وقد أدى تطور الممارسة والعلم إلى ظهور عدد من المناهج والأساليب العلاجية تذكر منها:

1- **العلاج الموسيقي التحسيني Improvisational Music Therapy**: وتوجد أساليب كثيرة منها نوردوف روبينز Nordoff Robbins، التي تقوم فلسفة تلك الأساليب على تحفيز ردود أفعال المريض على جميع المستويات، وتقوم على الاتصال بالشخص في سياق التجربة الموسيقية.

2- **الغناء والمناقشة Singing and Discussion**: وهو أسلوب نمطي يستخدم في العلاج النفسي، وفي علاج مشكلات المراهقين وكبار السن، ويقوم على تحفيز الشخص المريض أو صاحب المشكلة على الاستجابة للمقطوعات الشعرية والموسيقية، والتعبير عن الأفكار والمشاعر التي استثارتها فيهم الأغنيات والأنغام.

3- **الوصف التصويري والموسيقى الموجهة ( Guided Imagery and Music GIM)**: هو أسلوب يعتمد على الاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية مصحوبة بحالة من الاسترخاء العقلي والجسدي لتحفيز الوصف التصويري بهدف الوصول للواقع الذاتي .

4- **أسلوب أورف شولفيرك السريري (Clinical Orff Schulwerk (CIS**: يستخدم هذا الأسلوب للمساعدة في التعامل مع الأطفال الذين يعانون من الإعاقة الذهنية من خلال استخدام الحركة والإيقاع والأصوات واللغة والتعبير الموسيقي في إطار جماعي.

5- **التدخل الإيقاعي الفضائي Rhythmic Entrainment Intervention (REI)**: وهو برنامج علاجي موسيقي إيقاعي يستخدم أنماطاً إيقاعية معقدة لتحفيز الجهاز العصبي المركزي للمساعدة في التحسين السلوكي والمعرفي طويل المدى في الأشخاص الذين يعانون من اختلالات عصبية - بيولوجية. (12)

#### تأثير الموسيقى على العمل:

1 - لقد سبق أن بين علماء النفس الصناعيون أن الملل في بعض أنواع العمل يبلغ منتهاه في حوالى منتصف فترة العمل. ويظهر هذا الملل في صورة سلوك قلق، ويؤدى إلى نقص في معدل الإنتاج.

وانطلاقاً من هذه الحقيقة، أجرى وايات ولا نجدون (Wyatt and Langdon) بانجلترا دراسة تعتبر طليعة في هذا الميدان، نظراً لطابعها التجريبي الشامل. وقد

كشفت هذه الدراسة أن العمال يقاومون الملل تلقائياً بالغناء والتحدث وبأنشطة أخرى مختلفة. وعندما أُدبرت أسطوانات على الفونوغراف، ارتفع الإنتاج بنسبة تتراوح ما بين 2.6% إلى 6% فيال رغم من أن المعدل أظهر تحسناً ملموساً بالموسيقى، إلا أن الأشخاص اختلفوا في ردود فعلهم لها. أغلبية العمال استفادوا، ولكن عددا منهم تأثر تأثيراً ضئيلاً أو معدوماً. هذه النتائج تتفق مع ما ظهر نتيجة اختبارات أخرى خاصة بالتثتيت. وأوضح تفسير لذلك هو أن الموسيقى تؤثر في المرتبطين بأعمال تدور على وتيرة واحدة (مملة) وإلى حد كبير يدوية تحتاج إلى تركيز قليل بعد أن يتعلمها الشخص.

### استنتاجات عامة على أثر الموسيقى على العمل :

1- الموسيقى تؤدي إلى زيادة الإنتاج بالفعل، على الأقل بالنسبة لبعض الأعمال، لأنها تساعد على التخفيف من التوتر والملل والإجهاد المصاحب لهذه الأعمال. فالضجيج المزعج داخل المصنع يساهم في الإجهاد، إذ أنه يؤدي إلى عدم انتظام إيقاع الأعضاء الحيوية في الجسم، في حين أن ضربات الموسيقى تعمل على إرجاع النبضات المنتظمة داخل الجسم مما يحقق النشاط بلا توتر أو اضطراب.

2- تساعد الموسيقى في التغلب على الرتابة ( Monotony ) المصاحبة لبعض الأعمال. فالعمل الآلي تقيدته الموسيقى كثيراً، بعكس العمل الذي يتطلب قدراً كبيراً من النشاط الذهني فالموسيقى حينئذ تؤدي إلى التثتيت.

3- الزيادة الكبيرة في الموسيقى أمر ليس مستحباً، فكل عمل جرة موسيقية تتناسب مع طبيعته.

4- تختلف تأثيرات الموسيقى من شخص لآخر حسب ما يلي:

أ- الاستعدادات المختلفة نحو الاستجابة للاستماع إلى الموسيقى وللأنواع المختلفة منها (شعبية - كلاسيكية - نصف كلاسيكية).

ب- اختلاف نوع العمل، واختلاف ظروف البيئة يؤديان إلى اختلاف التأثير الموسيقي بوجه عام.

5- لوحظ من دراسة (سميث) أن الموسيقى المفضلة للعامل تؤثر على كفاءته الإنتاجية بسبب تأثيرها الإيجابي على تحسن حالته النفسية.

6- يجب أن يوضع في الاعتبار اختلاف التذوق الموسيقي من عامل لآخر، وضرورة تقديم المقطوعات الموسيقية المفضلة لأغلبية العاملين.

7- يقول كاردينال وبوريس ميير (Cardinal and Burris Meyer) إن الموسيقى يجب أن تقاوم هبوط معنوية العامل أثناء العمل، ويشترط ألا تستحوذ على كل انتباهه، مما يمكن أن يؤدي إلى هبوط إنتاجه.

8- الموسيقى المختارة خصيصا يمكن أن تؤدي إلى تغيير الطاقة أثناء العمل ، أي: أن سرعة حركات الشخص تختلف حسب التغييرات في الزمن والإيقاع الموسيقي. فكأن الموسيقى تملئ على الجسم حركاته السريعة أو البطيئة، المنتظمة أو غير المنتظمة، حسب زمن وإيقاع الموسيقى المسموعة.

وقد ثبت أنه يمكن إذاعة الموسيقى الحماسية عند إجراء الأعمال التي تتطلب تركيزا قليلا، وتفضل الموسيقى الهادئة عند إجراء الأعمال المعقدة، ولا يجوز أن يكون الإيقاع بطيئا أكثر من اللازم حتى لا يؤدي بالعاملين إلى النعاس.

وتذاع الموسيقى الخاصة ويزداد الإيقاع في فترات انخفاض إنتاجية العمل بهدف استثارة حماس العاملين. (13)

#### تأثير الموسيقى على ممارسة الرياضة:

يجدر التعرف على فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية والتي انتشر استخدامها وبشكل كبير مما جعل الباحثين والخبراء يعيرونها اهتمام كبير من خلال عمل الكثير من التجارب والدراسات التي تثبت أهميتها واهدافها عند استخدامها في مجالات أخرى والعمل بها كعنصر مهم في الاستخدام . وللموسيقى دورا بارز ومهم أثناء ممارسة التمرينات الرياضية الأمر الذي يساعد الممارس للنشاط الرياضي على الأداء بشكل جيد و مريح. والاستماع إلى الموسيقى، أثناء ممارسة الرياضة، يساعد على شحن الجسم بالطاقة ويزيد من القدرة على التحمل والتغلب على الشعور بالألم. لكن الباحثين يحذرون من شدة الحماس والانسجام مع الإيقاعات وإغفال حاجة الجسم للراحة بعد الوصول إلى مرحلة التعب والإجهاد وعليه يحث مدربو اللياقة على تنسيق مستوى الإيقاعات مع نسق التمارين للاستفادة من الرياضة دون الوقوع في إرهاق الجسم. (14)

يشير (كوستاس كاراغوريس) الاختصاصي بعلم النفس في جامعة برونييل ، إلى أنه عندما تمارس الرياضة بسرعة معتدلة ، يمكن للموسيقى أن تقلل من التفكير في مدى صعوبة ما تقوم به باعتبار أن عضلات الجسم مرتبطة ارتباط مباشر بالجهاز العصبي و كل ما زاد التوافق بين الجهازين العضلي و العصبي كل ما زاد اتقان المهارة العضلية وهو ما يجعل الجهد أكبر ومضاعفا والأداء أفضل. فسماع الموسيقى يطلق عمل خلايا في الدماغ تتعامل مع الذاكرة طويلة الأمد الخاصة بالعمل العضلي والعصبي



ما يلهمك ويساعدك على تحقيق ما تصبو إليه. ولكن يجب الانتباه إلى أنه عندما تصبح في حال من التعب المضمي ، ولا تستطيع إجراء محادثة ويرتفع معدل ضربات القلب لا يمكن للموسيقى أن تساعدك في ممارسة الرياضة بشكل أفضل ؛ بل يقتصر دورها على الحد من الألم والتحفيز على الاستمرار

ومن فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية تحفيزها للجسم، وإعطائه القدرة على التنافس، وتوفير الصحة العقلية أثناء ممارسة التمارين الشاقة، وتعد الموسيقى أيضا وسيلة قوية للبقاء للوصول إلى أهداف اللياقة البدنية، ويمكن تلخيص فوائد الموسيقى عند ممارسة التمارين الرياضية في النقاط التالية:

1- التحفيز على التحرك والري وعلى الاستمرار وتحسين الأداء، والعمل بجهد أكبر دون الشعور بالتعب.

2- الحفاظ على وتيرة ثابتة وتجنب الشعور بصعوبة التمارين.

3- تعزيز الحالة المزاجية و تساعد الموسيقى البطيئة على إبطاء معدل ضربات القلب وتقليل القلق والتوتر قبل السباق أو اللعبة أو التمرين المكثف بشكل خاص.

4- تساعد على تجنب الاختناق و تحسين التنسيق عن طريق زيادة النشاط الكهربائي في مناطق الدماغ المسؤولة عن تنسيق الحركات، مما يجعل الشخص يتحرك بشكل مناسب مع الإيقاعات.

5- تساعد على منع الشعور بالتعب فالموسيقى تعمل على صرف النظر عن الجهد الإضافي المبذول وتجعل الشخص غير مدرك للجهد المتزايد، وصعوبة التمارين مما يجعل التمارين أكثر متعة.

6- تحسين الإيقاع وتنظيم الحركة وتجنب الإصابات.

ومن أبرز فوائد الاستماع للموسيقى البطيئة عند ممارسة التمارين الرياضية خفض ضغط الدم ، وتسريع وقت الشفاء أو التعافي بعد ممارسة التمارين ، وهذه تعد من أبرز الفوائد التي يكتسبها الفرد اثناء ممارسته للتمارين. (15)

## الخاتمة

### النتائج :

- الموسيقى هي اللغة الوحيدة التي يفهما العالم كله على اختلاف أجناسه وألوانه ولغاته ولهجاته ومعتقداته وأعرافه وعاداته.

- إن الكون كله يسبح في أنغام الموسيقى التي تصدح بها البلابل على الأغصان، وتترنم بها النسائم بأعذب الألحان في كل مكان، وتهدر أمواج البحر والأنهار، وتهمس بها أوراق الأشجار.

- لقد بدأ واضح الاهتمام بالإنسان كوحدة متكاملة تشمل النفس والجسد بلا انفصال بينهما وذلك بدراسة تأثير النفس على الجسم ودراسة تأثير الجسم على النفس.

### التوصيات:

يوصي الباحث بالآتي :

- 1- حيث أن هذا الميدان جديد فالتجارب فيه محدودة، لذا يجب أن يتاح للباحثين في الحاضر والمستقبل الاستفادة مما تم اكتشافه وتحقيقه والعمل الجاد من أجل المزيد من الأبحاث والتجارب للوصول إلى نتائج جديدة تفيد البشرية جمعاء.
- 2- نشر الوعي الموسيقي الصحي بين المواطنين ونشر أحدث التجارب العالمية في العلاج بالموسيقى.
- 3- إمكانية إصدار مجلة لتسهم بدور كبير في توضيح دائرة الاهتمام بهذا الميدان.
- 4- إمكانية تخصيص وقت في الإذاعة المسموعة والمرئية لعرض هذا التخصص وهو العلاج بالموسيقى بتوضيحه والتعريف به.

### الهوامش :

- (1). عبد الحميد ضريف - مقالة بعنوان - أصالة الانتماء وخصوصية الإبداع - صحيفة العربي- العدد 5978-2000م.
- (2). المرجع السابق رقم (1) "عبد الحميد ضريف " .
- (3). المرجع السابق رقم (1) "عبد الحميد ضريف " .
- (4). الحسن بن الكاتب - كمال أدب الغناء - وزارة الثقافة المصرية - 1975- ص14.
- (5). نبيلة خمائيل يوسف- العلاج بالموسيقى- مصر - 1999م.
- (6). المرجع السابق رقم (5) " الحسن بن الكاتب " .
- (7). المرجع السابق رقم (5) " الحسن بن الكاتب " .
- (8). مجدي العقيلي- السماع عند العرب - الجزء الثاني- دمشق- 1969م.
- (9). نبيلة يوسف- أثر الموسيقى- (إيقاع ونغم)- رسالة ماجستير- 1974م.
- (10). Harper.FD & Bhuse, G(1989)
- (11). Gold msn. J.Healing – sounds: The power of harmonies. Rok port. ma. Element. 1992
- (12). إبراهيم وجيه محمود- القدرات العقلية خصائصها وكيانها- الشركة المتحدة للنشر والتوزيع - القاهرة مصر - 1997م.
- (13). نبيلة خمائيل يوسف- مرجع سابق.
- (14). Publishing. co. Neuyork. V.S.A. 1998
- (15). المرجع السابق رقم (14) " Publishing. co." .