

بررسی آسیب‌های جسمی، روحی و روانی موسیقی بر نوجوانان از دیدگاه دانشمندان جهان وراهکارهای پیشگیری از این آسیب‌ها

فاطمه عباسی^۱

چکیده

موسیقی به عنوان یک پدیده هنری و اجتماعی، نقش پررنگی در زندگی نوجوانان ایفاء می‌کند. نوجوانی دوره‌ای حساس از زندگی است که در آن فرد به دنبال هویت‌یابی و استقلال است. در این مرحله، موسیقی به عنوان یک ابزار قدرتمند می‌تواند بر شکل‌گیری شخصیت و رفتار نوجوانان تأثیرگذار باشد. برخی از محققان به تأثیرات مثبت موسیقی بر سلامت روان و خلق و خوی نوجوانان اشاره کرده‌اند، اما در کنار این نتایج مثبت، آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از موسیقی نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. هدف از نوشتن این مقاله با استفاده از روش تحلیلی-توصیفی بررسی نظر و دیدگاه دانشمندان جهان که چگونه موسیقی می‌تواند نوجوانان را دچار آسیب‌های جسمی، روحی و روانی کند و شناخت ارتباط بین نوع موسیقی با شدت آسیب‌ها است. گوش دادن به موسیقی در حجم بالای صدا می‌تواند به بروز آسیب‌های شنوایی منجر شود و اضطراب و افسردگی به عنوان نمونه‌ای از پیامدهای منفی محتمل در نتیجه مواجهه با محتوای موسیقی خاص نیز ممکن است در نوجوانان بروز کند. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی از سبک‌های موسیقی می‌تواند رفتارهای پرخطرانه یا انزوای اجتماعی را تشدید کند و به صورت کل سلامت جسم و روان را دچار اختلال کند.

کلید واژه‌ها:

نوجوانان، آسیب‌های جسمی، آسیب‌های روحی و روانی، آسیب‌های موسیقی.

مقدمه

موسیقی به عنوان یک پدیده هنری و اجتماعی، نقش پررنگی در زندگی نوجوانان ایفاء می‌کند. این هنر نه تنها می‌تواند بر روحیه و احساسات نوجوانان تأثیر بگذارد، بلکه می‌تواند بر رفتارهای انتخاباتی و حتی سلامت جسمی و روانی آنها نیز اثر بگذارد، با پیشرفت تکنولوژی و گسترش اینترنت، نوجوانان به راحتی و در هر زمان به انواع موسیقی دسترسی دارند و این دسترسی آسان، بدون فیلترینگ مناسب و آگاهی کافی، می‌تواند نوجوانان را در معرض موسیقی‌ها با مضامین نامناسب قرار دهد و از آنجا که مغز نوجوانان در حال رشد و شکل‌گیری است و به شدت تحت تأثیر محرک‌های محیطی قرار می‌گیرد موسیقی به عنوان یک محرک قدرتمند می‌تواند بر ساختار و عملکرد مغز نوجوان تأثیر گذاشته و در نتیجه بر رفتارها، احساسات و افکار آنها تأثیر بگذارد، باید دانست موسیقی از جهتی می‌تواند تهاجم فرهنگی محسوب شود، چرا که به تضعیف فرهنگ یک ملت و ترویج پلیدی و ناپاکی نوجوانان یک ملت می‌انجامد. گاهی شنیده‌ایم که برای درمان بیماری‌های روانی

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه نرجسیه

موسیقی را پیشنهاد دادند و از آن به عنوان راه درمانی یاد کرده‌اند اما کمتر از آسیب‌های موسیقی بر جسم روح و روان سخن به میان آوردند در مقالاتی دیگر به آسیب‌های موسیقی از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته شده اما از آنجایی که برخی معتقدند اگر موسیقی آسیب‌های جسمی، روحی و روانی وارد می‌کند، پزشکان از آن به عنوان راه درمانی برای بیماران روانی استفاده نمی‌کردند، ضروری دانستیم که در این مقاله به بررسی آسیب‌های موسیقی و جسم و روح و روان نوجوانان از دیدگاه دانشمندان جهان بپردازیم. چرا که نوجوانان هم به عنوان تولید کننده و هم مصرف کننده در سنی هستند که بیشتر با موسیقی سر و کار دارند. سخن دانشمندان جهان برای این چنین کسانی که مخالف این آسیب‌ها هستند، متقاعد کننده‌تر خواهد بود. هدف از نوشتن این مقاله به طور توصیفی -تحلیلی این است که بررسی کنیم دیدگاه دانشمندان جهان را که موسیقی چگونه آسیب‌های جسمی، روحی و روانی را بر نوجوان وارد می‌کند. بررسی این موضوع از آن جهت اهمیت دارد که با شناخت دقیق آسیب‌های موسیقی بر نوجوان می‌توان اقدامات پیشگیرانه موثری مانند آموزش رسانه‌ای، فیلترینگ، محتوا و ایجاد برنامه آموزشی مناسب را انجام داد و نیز با اطلاع رسانی به والدین و مربیان در مورد خطرات احتمالی موسیقی بتوان آنها را در جهت حمایت و هدایت صحیح نوجوانان یاری کرد و به جامعه و فرهنگ ملت خود خدمت کرده باشیم که از تهاجم فرهنگی در امان بماند. چرا که نوجوانان یک ملت آینده آن ملت هستند و اگر آنها آسیب‌های جسمی روحی و روانی داشته باشند آن ملت تضعیف خواهد شد. در این مقاله طبق آنچه ذکر شده در صدد آن هستیم به این پرسش پاسخ دهیم که موسیقی چگونه می‌تواند آسیب‌های جسمی، روحی و روانی را در نوجوانان ایجاد کند و سلامت آنها را تحت تاثیر قرار بدهد. در مورد پیشینه عنوان می‌توان به مقالات زیر اشاره کرد: مقاله (بررسی آسیب‌های موسیقی و غنا بر جسم و روان افراد با کاوش در آیات و روایات) نوشته سید احمد جلیلی راد، در این مقاله به بررسی آسیب‌های جسمی و روانی افراد در همه سنین پرداخته است و برای اثبات این آسیب‌ها از آیات و احادیث استفاده کرده است. آقای احسان شریفی در مقاله خود با عنوان (اعتیاد به موسیقی و آسیب‌های آن) به جنبه اعتیادآور موسیقی پرداخته‌اند و از آسیب‌های موسیقی به طور کل سخن به میان آورده‌اند. مقاله (بررسی آسیب‌های موسیقی از دیدگاه اسلام با تاکید بر دیدگاه علامه محمد تقی جعفری) نوشته پریسا قندیان، در این مقاله ایشان به بررسی آسیب‌های موسیقی پرداخته شده و دیدگاه علامه محمد تقی جعفری در مورد موسیقی را مورد واکاوی و جستجو قرار داده‌اند.

وجه تمایز مقاله ما با مقالات پیشین در این می‌باشد که ما به بررسی آسیب‌های جسمی و روانی موسیقی به طور خاص پرداخته‌ایم و نظر دانشمندان جهان را مورد جستجو قرار داده‌ایم، اما در مقالات دیگر آسیب‌ها را به طور کلی بررسی کرده‌اند و افراد در همه رده سنی را شامل می‌شود.

۱- مفهوم شناسی

در هر پژوهشی نیاز است تا واژگان کلیدی و پرتکرار از نظر لغوی و اصطلاحی مورد واکاوی قرار بگیرند تا هرگونه ابهام از نظر خواننده برطرف گردد در این مقاله به واکاوی واژگان موسیقی و آسیب پرداخته خواهد شد.

۱-۱- موسیقی در لغت و اصطلاح

موسیقی کلمه یونانی که با کمی تغییرات وارد لغت عرب شده است و به فن ترکیب صداها به نحوی که به گوش خوشایند باشد موسیقی می‌گویند. (فرهنگ معین)

موسیقی فن آوازه‌خوانی، سرود خوانی و شادی کردن است، لفظ یونانی آن موسیکا می‌باشد و صاحب این فن در زبان عربی موسیقی می‌گویند. (اقرّب الموارد / شرتونی / سعید / ماده موسق صفحه ۱۲۵۲)

موسیقی لفظی است که بر فنون و نواختن آلات طرب اطلاق می‌شود. موسیقی به کسی گفته می‌شود که با موسیقی ارتباط داشته و به آن منسوب گردد. موسیقار کسی است که حرفه و شغلش موسیقی باشد. (المعجم الوجیز / مدکور / ابراهیم / صفحه ۵۹۴)

۱-۲- آسیب در لغت و اصطلاح

آسیب در لغت به معنای زخم، صدمه، رنج، زیان و آزار و بلا یا آمده است. (دهخدا / لغت دهخدا)

اگر بخواهیم در اصطلاح آسیب را معرفی کنیم باید بگوییم هرگونه تغییر در یک چیز که آن را از حالت اولیه خود دور می‌کند به طور کلی آسیب را می‌توان تغییرات ایجاد شده در یک مجموعه که بر عملکرد فعلی یا آینده آن تاثیر منفی می‌گذارد تعریف کرد. آسیب لزوماً به معنای از بین رفتن کامل عملکرد مجموعه نیست، بلکه به این معنی است که سیستم دیگر به روش مطلوب خود کار نمی‌کند. (سایت ویکی پدیا) عوامل مختلفی وجود دارد که باعث تغییرات در زندگی انسان می‌شود و این تغییرات باعث بروز آسیب‌های متنوعی خواهد شد، از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های اجتماعی، فردی خانوادگی، جسمی و روحی و روانی اشاره کرد. در این مقاله در صدد آن هستیم آسیب‌هایی که موسیقی به عنوان یک عامل و متحرک خارجی می‌تواند بر جسم و روح و روان نوجوانان وارد کند را و همچنین نوع ارتباط بین نوع موسیقی با شدت آسیب‌های روحی و روانی و جسمی آن را بر نوجوانان از دیدگاه دانشمندان جهان مورد بررسی قرار دهیم و راهکارهایی را جهت پیشگیری از این آسیب‌ها ارائه بدهیم.

۲- آثار منفی موسیقی

موسیقی به عنوان یک پدیده هنری و اجتماعی نقش پررنگی در زندگی نوجوانان ایفا می‌کند و جوانی دوره حساس از زندگی است که در آن فرد به دنبال هویت‌یابی و استقلال است. در این مرحله موسیقی به عنوان یک ابزار قدرتمند می‌تواند بر شکل‌گیری شخصیت و رفتار نوجوان تاثیرگذار باشد بر اساس نظر بسیاری

از دانشمندان جهان موسیقی احساسات بشر به ویژه نوجوانان را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عالم ناخودآگاهی کامل فرو می‌برد و قوه خیال بافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند (جوان و موسیقی/ مهدی آقا بابایی/ ۱۳۹۱ صفحه ۲۹)

می‌دانیم که سیستم اعصاب انسان از دو قسمت تشکیل شده: یک قسمت سلسله اعصاب ارتباطی و قسمت دیگر سلسله اعصاب نباتی. سلسله اعصاب ارتباطی شامل ستون مرکزی اعصاب از نخاع گرفته نیمکره مغز و نیز اعصاب و محیطی را در بر دارد و سلسله اعصاب نباتی شامل سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک می‌باشد. سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک اعمال مخالف یکدیگر دارند در حالی که موازی یکدیگر در تمام بدن حرکت می‌کند و تا هنگامی که عوامل تغییر دهنده یا به عبارتی تحریکاتی از خارج به آنها وارد نیاید تعادل بدن را حفظ می‌کنند و این تعادل در سلامت جسمی و روحی و روانی انسان مداخلت دارد چرا که تحریکات خارجی باعث از بین رفتن و بر هم خوردن تعادل بین این دو سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک می‌شود و در نتیجه منجر به نگرانی روانی و اغتشاشات فکری و به طور کل دچار آسیب‌های روحی و روانی و جسمی خواهد شد. دانشمندان جهان بر این باورند که ارتعاشات موسیقی می‌تواند از جمله علل تحریکات خارجی باشد که عدم تعادل بین سیستم اعصاب و سمپاتیک و پاراسمپاتیک را ایجاد می‌کند که نتیجه این عدم تعادل آسیب‌های جسمی و روحی و روانی است که بر انسان وارد می‌شود در ادامه به بررسی آسیب‌های جسمی و روحی و روانی موسیقی از دیدگاه دانشمندان جهان خواهیم پرداخت.

۲-۱- آسیب‌های روحی و روانی

استعمارگران جهان همیشه از بیداری مردم مخصوصاً نسل جوان وحشت داشتند به همین دلیل بخشی از برنامه‌های گسترده‌ای آنها برای ادامه استعمار، فرو بردن جامعه‌ها در غفلت بی‌خبری ناآگاهی و گسترش انواع سرگرمی‌های ناسالم است ایجاد مراکز فحشا کلپ‌های قمار و همچنین سرگرمی‌های ناسالم دیگر و از جمله توسعه غنا و موسیقی یکی از مهم‌ترین ابزار است که آنها برای تحصیل افکار مردم بر آن اصرار دارند و به همین دلیل قسمت عمده وقت رادیوهای جهان را موسیقی تشکیل می‌دهد از برنامه عمده وسایل ارتباط جمعی همین موضوع است. (جوان و موسیقی/ مهدی آقا بابایی/ ۱۳۹۱/ صفحه ۱۸) اکنون به برخی از آسیب‌های روحی و روانی موسیقی از دیدگاه دانشمندان جهان اشاره خواهیم کرد:

۲-۱-۱- جنون و دیوانگی

نوجوانان به طور طبیعی در حال کشف هویت خود هستند و موسیقی به عنوان یک ابزار وجود و شناسایی ممکن است تاثیر زیادی بر آنها داشته باشد این مسئله می‌تواند به بروز احساسات شدید و یا تغییرات در رفتار منجر شود در اثر فشار شدیدی که ارتعاشات و تحریکات خارجی موسیقی روانی روی اعصاب وارد می‌کند قدرت تفکر و اندیشه را از انسان به ویژه نوجوانان که بیشترین شنوندگان موسیقی آنها هستند می‌گیرد و قوه اندیشه در بین ارتعاشات موسیقی زندانی می‌گردد و به تدریج منجر به اغتشاشات فکری و نگرانی‌های

روحی می‌شود تا جایی که موسیقی نیروی خرد را فلج می‌کند و جنون برای چنین افرادی پیش می‌آید. نمونه‌ای از این جنون و دیوانگی را می‌توان به مجله روشنفکر اشاره کرد که درباره یک کنسرت موسیقی می‌نویسد: وقتی دختر و پسرهای آهنگ‌های تند و رعشه انگیزشان را متمم می‌سازد، سالن به لرزه می‌افتد دخترها جیغ می‌کشند به سر و گوش هم مشت می‌کوبند غش می‌کنند موهای خود را چنگ چنگ می‌سازند و پسرها از هوش می‌روند همه این‌ها در تاثیر آهنگ‌های موسیقی در آنها است. (بهشت جوانان، صفحه ۳۵۶ تاثیر موسیقی بر روان و اعصاب، نقل از مجله روشنفکر، شماره ۵۵۶، صفحه ۲۶)

۲-۱-۲- فلج کردن روحیه

نوع موسیقی که نوجوانان به آن گوش می‌دهند، می‌تواند تاثیرات عاطفی و روانی بر آنها داشته باشد. برخی ژانرهای موسیقی می‌توانند احساسات شدید یا حتی مشکلات روحی را تشدید کنند. دکتر الکسیس کارل فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی می‌گوید: ساز و آواز کنسرت‌ها و اتومبیل و ورزش نمی‌توانند جای فعالیت‌ها و کارهای سودمند اجتماعی را بگیرند. رادیو نیز مانند سینما و موزیکال کاهلی کاملی به کسانی می‌بخشد که با آن سرگرمند. بدون شک الکلیس کارگران ما را از پا در می‌آورند و سر و صدای رادیو، سینما و ورزش نامناسب روحیه فرزندان ما را فلج می‌کند. (تاثیر موسیقی بر روان و اعصاب، صفحه ۱۳۴)

۲-۱-۳- خستگی و ضعف شدید سلسله اعصاب

برخی نوجوانان ممکن است به موسیقی به عنوان راهی برای فرار از مشکلات یا فشارهای روانی وابسته شوند. این وابستگی می‌تواند باعث کاهش توانایی آنها در مقابله با استرس‌های واقعی زندگی شود و به ضعف اعصاب منجر گردد. مهمترین اثری موسیقی در شنونده می‌گذارد همانا تولید ضعف اعصاب است و این موضوع به درجه‌ای دارای اهمیت است که دنیای ما را دچار وحشت نموده است. زیرا ضعف و خستگی اعصاب سرچشمه هر مرض و مهم‌ترین عامل پیدایش هرگونه ناراحتی جسمی و روانی است. خستگی و ضعف اعصاب از امراض صعب‌العلاج روز است. وابتلای به آن از نظری خطرناک‌تر از مرض سل می‌باشد. اتفاقاً این مرض فوق‌العاده خطرناک در بین بسیاری از افراد به ویژه نوجوانان در دنیای روز شایع گردیده است، مخصوصاً در کشورهای غربی که آمار مبتلایان به امراض عصبی گاهی بیشتر از مرض‌های دیگر است چرا که نوجوانان در جهان امروزی بیشترین مخاطبان و علاقمندان به شنیدن موسیقی هستند. شیوع این مرض خطرناک در سراسر جهان تا جایی است که کمتر کسی را می‌توان یافت که هیچ درجه از ضعف و خستگی اعصاب را دارا نباشد و بدین جهت مطالعات زیادی ازطرف جامعه بزرگ پزشکی جهان روی این مرض و علل پیدایش آن به عمل آمده و در نتیجه یکی از بزرگترین عوامل این مرض خطرناک همانا اشاعه موسیقی و کنسرت تشخیص داده شده است و این نظریه مورد تایید عده زیادی از دانشمندان اروپا و آمریکا واقع شده و به تدریج مورد تصدیق همگی گردید تا جایی که از طرف جمعی از روشنفکران و نویسندگان و دانشمندان آمریکا لایحه‌ای تنظیم و مجلس سنای آمریکا تقدیم نموده تا دولت برای جلوگیری از امراضی که بر اثر موسیقی پدید می‌آید

۳-ارتباط بین نوع موسیقی و شدت آسیب‌های روحی و روانی و جسمی

نوعی موسیقی که نوجوانان به طور و به طور کل همه افراد گوش می‌دهند نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد مطلب ثابت و روشن است که چون موسیقی دارای ارتعاشات بی‌شمار و زیر و بم‌ها و نواهای گوناگون است یک محرک شدید خارجی به شمار می‌رود و بر روی سلسله اعصاب به خصوص اعصاب نباتی سمپاتیک و پاراسمپاتیک اثر مستقیم دارد به همین دلیل با دریافت هرچه بیشتر این تحریکات تعادل خود را از دست داده و در اعمال جسم و روح اختلال ایجاد می‌کند موسیقی وقتی از آهنگ‌های نشاط انگیز یا نواهای حوض انگیز تشکیل می‌شود به خصوص اگر با ارتعاشات عجیب و غریب سمفونیک و جاز همراه گردد مسلماً تعادل لازم بین اعصاب نباتی را بر هم زده و این عمل اصول حساس زندگی اعم از هضم جذب دف و ترشحات ضربان قلب و وضع فشار مایعات بدن و غیره را مختل ساخته و رفته رفته شخص را به امراضی نزدیک می‌کند که پزشکی امروز با تمام پیشرفت‌های چشمگیرش از معالجه آن عاجز می‌ماند برخی از انواع موسیقی مانند موسیقی سنگین یا پر انرژی می‌تواند باعث ایجاد واکنش‌های هیجانی قوی‌تر شود که ممکن است در برخی افراد و اضطراب و استرس منجر شود تدریج منجر به ناراحتی روانی مانند بیداری‌های شبانه شب بیداری بیش از حد فعالیت‌های بی‌موقع خوشی‌های ناگهانی خنده‌های بی‌جا پرگویی ادای سخنان مسخره و هذیان گویی حالت عصبانیت و ناراحتی‌های دیگری شده که تکرار و جلسات موسیقی برای دل‌باختگان آن پدید می‌آورد البته با ارائه این وزن ممکن است شخص دچار نوعی جنون به نام مانی گردد و در مواقعی که با موسیقی سر و کار ندارد آواز بخواند و دست و پایش را حرکت داده و با میز و صندلی ضرب گرفته و حرکت مسخره انجام دهد در بعضی مواقع این نوع جنون شدت پیدا کرده و شخص را به بیماری پارانویا گرفتار می‌نماید به صورتی که ادعاهای بی‌مورد نموده و خود را شریف‌تر و بالاتر از همه می‌داند اگر در زندگی کسانی که علاقه زیادی به شنیدن موسیقی مخصوصاً موسیقی نشاط انگیز دارند حوادثی رخ دهد که باعث نگرانی روحی آنها شود بردباری و تحمل برای آنها مقدور نبوده و در بعضی از مواقع به خاطر سانحه کوچکی اقدام به خودکشی می‌نماید. (حسین عبداللهی خروش، تاثیر موسیقی بر اعصاب و روان، ۱۳۸۶ صفحه ۴۷ و ۴۸) موسیقی حسن انگیز هم به نوبه خود باعث تحریک اعصاب شده و اغتشاشات دیگری از قبیل خواب زیاد یا کم خوابی زیاد سستی و بی‌حالی غفلت و فراموشی بی‌رغبتی به دنیا بدبینی به جامعه غم و غصه‌های بی‌مورد سیر شدن از زندگانی افکار درهم و برهم و امثال آن ایجاد می‌کند که ممکن است در اثر ناراحتی و فشار عصبی زیاد منجر به سکت قلبی شود (همان صفحه ۴۹) و در صورتی که آهنگ‌های موسیقی گاهی نشاط انگیز و زمانی حزن انگیز باشد مانند برنامه‌های شبانه روزی رادیو و تلویزیون و شنوندگان از هر دو قسمت استفاده نمایند خطر از هر دو سو شروع می‌شود یعنی گاهی به اعصاب سمپاتیک فشار می‌آورد و زمانی پاراسمپاتیک را ناراحت می‌کند در حالی شنونده تحت تاثیر موسیقی نشاط انگیز قرار گرفته ناگهان موسیقی غم انگیزی انقلاب عصبی ایجاد می‌کند و همین تغییر لحن برای شنونده بسیار خطرناک است و بعضاً وی را به مرض سیکلوتیمی گرفتار می‌نماید. (همان صفحه ۵۱)

(

۴- راهکارهای پیشگیری جهت مدیریت اثرات منفی و آسیب‌های موسیقی بر جسم و روان نوجوانان

نوجوانان به عنوان قشری آسیب پذیر نیازمند حمایت‌های ویژه‌ای هستند دسترسی آسان به موسیقی‌های مبتذل می‌تواند حقوق اساسی آنان را نقض کند برای مثال حق برخورداری از محیطی سالم و امن حق آموزش مناسب و حق رشد و تکامل سالم از جمله حقوقی هستند که ممکن است در مواجهه با این نوع موسیقی‌ها نقص شوند مدیریت اثرات منفی و آسیب‌های جسمی و روحی موسیقی و نوجوانان نیازمند یک رویکرد جامع و چند جانبه است در زیر به برخی از راهکارهای پیشگیری اشاره می‌شود.

۴-۱- آموزش و آگاهی بخشی

برگزاری کارگاه‌ها و سمینارها برای نوجوانان و والدین درباره تاثیرات منفی و مثبت موسیقی بر رفتار و حالت روحی ارتقای آگاهی نسبت به محتوای متن‌های موسیقی و پیام‌های ضمن آنها والدین باید با محتوای موسیقی‌هایی که فرزندان‌شان گوش می‌دهند آشنا باشند و درباره پیامدهای آنها گفتگو کنند.

۴-۲- انتخاب آگاهانه

شان و ویژگی‌های عقل آن است که معتدل و متین باشد یعنی با حفظ استواری و پختگی‌اش بتواند از چاشنی‌های لذت و سرور نشاط و تلاش بهره‌مند باشد اما در این میان موسیقی آنچنان یکه تاز میدان لذت و نشاط خیال و تحریک و احساس می‌شود که آدمی دچار حالت طرب می‌شود طلب تاثیری فوق العاده با محوریت موسیقی این تاثیر فوق العاده باعث کاهش یا سلب جدیت عقل می‌شود این پیشامد باعث می‌شود که عقل از محاسبات جدی دقیق و واقع بینانه به دور بیفتد جوانی که موسیقی گرا و طرب خواه است برای زدودن افسردگی‌ش دکمه ضبط صوت را حرکت می‌دهد تا یکی دیگر برایش بخواند و بنوازد تا او خوش باشد اما جوان معقول آنگاه که در خود افسردگی مشاهده کند سعی در شناخت عوامل پزبردگی می‌کند تا با یافت آن علت‌ها عوامل خوشی ماندگار یا مغرور را در خود فراهم سازد بنابراین گفتارها انتخاب عقل برای رهایی از افسردگی و ناراحتی از مشکلات اتخاذ شود.

۴-۳- ایجاد فضا برای گفتگو

فراهم کردن فرصت‌هایی برای نوجوانان تا درباره تجربیات خود با موسیقی و احساسات مرتبط با آن صحبت کنند. ایجاد سمینارهای علمی و ارتباط‌گیری بین نوجوانان و اساتید تشویق به بحث‌های گروهی در مورد تاثیرات موسیقی بر رفتار و احساسات .

۴-۴- پشتیبانی اجتماعی

ایجاد گروه‌های حمایتی برای نوجوانان که با آنها امکان می‌دهد تجربیات و چالش‌های خود را در رابطه با موسیقی و تاثیرات آن به اشتراک بگذارند تشویق به مشارکت در فعالیتهای فرهنگی و هنری غیر موسیقی که می‌تواند به تقویت سلامتی روانی و روابط اجتماعی کمک کند.

۴-۵- کنترل زمان شنیدن موسیقی

تشویق نوجوان به مدیریت محدودیت‌های زمانی در مورد شنیدن موسیقی و تماشای ویدیوها به ویژه آن‌هایی که محتوای نامناسب دارند، پیشنهاد فعالیتهای دیگری همچون ورزش مطالعه و هنرمندی که می‌تواند زمان شنیدن موسیقی متعادل کند .

۴-۶- مدیریت رفتار والدین

اطلاع رسانی به والدین درباره نحوه نظارت بر انتخاب‌های موسیقی فرزندان بدون تجاوز به علوم حریم خصوصی آنها. حمایت و تشویق والدین در بحث و گفتگو با نوجوانان در مورد موسیقی و تاثیرات آن.

۴-۷- مشارکت در فعالیتهای هنری

تشویق نوجوانان به فعالیتهای هنری مانند نقاشی، نقالی، سفالگری و ورزش تا بتواند احساسات خود را به طور مثبت بیان کند .

۴-۸- ارتباط با متخصصین

در صورت مشاهده رفتارهای نگران کننده یا آسیب‌های روانی مشاوره با روانشناسان یا مشاوره تخصصی برای کمک به نوجوانان فراهم کردن منابع و اطلاعات درباره درمان موسیقایی و نقش آن در بهبود سلامت روانی

نتیجه گیری

موسیقی در جامعه امروزی بخش جدا نشدنی از زندگی انسان شده به خصوص جوانان و نوجوانان که بیشتر مصرف کننده و تولید کننده موسیقی هستند. موسیقی یک تهاجم فرهنگی است که کار آن تضعیف فرهنگ یک ملت است. استعمارگران جهان همیشه از بیداری مردم مخصوصاً نسل جوان وحشت داشتند، به همین دلیل بخشی از برنامه‌های گسترده‌ای آنها برای ادامه استعمار فرو بردن جامعه‌ها در غفلت بی‌خبری ناآگاهی و گسترش انواع سرگرمی‌های ناسالم است. که یکی از این موارد موسیقی می‌باشد که به جهت ترویج فساد و فحشا و بیماری‌های روحی و روانی در سطح بسیار گسترده‌ای افزایش یافته است و به عنوان یک تهاجم فرهنگی در جوامع مطرح است با تحقیقاتی که دانشمندان در این زمینه انجام دادند دریافتند که موسیقی ضررهای بسیاری بر انسان وارد می‌کند از جمله اینکه باعث اختلالات عصبی بیماری‌های قلبی، فشار خون، تضعیف بینایی و شنوایی و غیره. در این نوشته به نظرات دانشمندان جهان در زمینه بررسی آسیب‌های جسمی و روحی و روانی موسیقی پرداخته شده در بخش تاثیر موسیقی بر اعصاب آمده که موسیقی چگونه

روحیه ها را فلج می کند و اراده ها را می گیرد و افراد را سست و بی اراده و تنبل بار می آورد. نوع موسیقی بر شدت آسیب های جسمی و روحی و روانی تاثیر می گذارد، موسیقی با ارتعاشات بی شمار و زیر و بم هایش بر سلسله اعصاب سمپاتیک و پارا سمپاتیک تاثیر می گذارد و آسیب های جسمی و روانی را خلق می کند. موسیقی وقتی از آهنگ های نشاط انگیز و یا نواهای حزن انگیز تشکیل می شود به خصوص اگر با ارتعاشات عجیب و غریب سمفونیک و جاز همراه گردد مسلماً تعادل لازم بین اعصاب نباتی را بر هم زده و این عمل اصول حساس زندگی اعم از هضم، جذب، دفع و ترشحات ضربان قلب و وضع فشار مایعات بدن و غیره را مختل ساخته و رفته رفته شخص را به امراضی نزدیک می کند با استفاده از راهکارهای ارائه شده در این مقاله می توان از آسیب های جسمی و روحی و روانی موسیقی پیشگیری کرد و این آسیب ها را به حداقل رساند. برخی از این راهکارها عبارتند از: آموزش و آگاهی بخشی انتخاب و آگاهانه ایجاد فضا برای گفتگو پشتیبانی اجتماعی کنترل زمان شنیدن موسیقی مدیریت رفتار والدین مشارکت در فعالیتهای هنری ارتباط با متخصصین. در پایان لازم به ذکر است که اگر افرادی موسیقی را به عنوان راهکار درمانی برای بیماری های روانی می دانند باید توجه داشته باشند که موسیقی از دیدگاه دانشمندان جهان آسیب هایی را بر جسم و روح و روان افراد به ویژه نوجوانان که بیشتر مصرف کننده و تولید کننده آن هستند وارد می کند.

منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- آقا بابایی، مهدی، جوان و موسیقی، اصفهان مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه، اصفهان، ۱۳۹۱.
- ۳- جعفری، محمد تقی، تاثیر موسیقی بر اعصاب و روان، نقل از مجله روشنفکر، شماره ۵۵۶.
- ۴- سایت ویکی پدیا (گوگل)
- ۵- شریعتی موسوی، مصطفی، موسیقی از نظر دین و دانش، انتشارات اسماعیلیان
- ۶- عبداللهی خروش، حسین، تاثیر موسیقی بر اعصاب و روان، اصفهان، با دوران، ۱۳۸۶
- ۷- لغت نامه دهخدا
- ۸- محمدی نیا، اسدالله، بهشت جوانان، چاپ اول، انتشارات سبط اکبر
- ۹- معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، جلد ۴
- ۱۰- مناظره دکتر و پیر
- ۱۱- جلیلی راد، سید احمد، بررسی آسیب های موسیقی و غنا بر جسم و روان افراد با کاوش در آیات و روایات، سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، ۱۳۹۳

۱۲- شریفی، احسان، اعتیاد به موسیقی و آسیب‌های آن، کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، ۱۳۹۹

۱۳- قندیان، پریسا، بررسی آسیب‌های موسیقی از دیدگاه اسلام با تاکید بر دیدگاه علامه محمد تقی جعفری، کنفرانس ملی هزاره سوم و علوم انسانی، ۱۳۹۴