

Shiraz-Beethoven.ir

فهرست مطالب

| | |
|---------|------------------------------------|
| ۷ | مقدمه |
| فصل اول | |
| ۱۱ | موسیقی نیاز انسان |
| فصل دوم | |
| ۲۱ | چکیده‌ای از تاریخ موسیقی درمانی |
| ۲۳ | موسیقی درمانی چیست؟ |
| ۲۵ | موسیقی درمانگر کیست؟ |
| ۲۷ | موسیقی درمانی در ایران |
| ۲۹ | سازهای موسیقی درمانی: |
| ۳۱ | سازهای ضربی و ریتمیک |
| ۳۳ | سازهای آهنگین |
| ۳۴ | سازهایی برای تن‌آرامی و آرامش روان |
| فصل سوم | |
| ۴۵ | تمرین‌های موسیقی درمانی برای: |
| ۴۶ | بیماران پزشکی |
| ۵۱ | بیماران جسمی مزمن و پایانه |
| ۵۲ | بیماران زایمان |
| ۵۳ | بیماران روانپزشکی |

| | |
|----|--------------------------------|
| ۵۸ | موسیقی برای تن آرامی |
| ۶۱ | عقب ماندگان ذهنی |
| ۶۷ | معلولان عضوی |
| ۷۰ | کودکان دچار اختلال گفتاری |
| ۷۲ | ناشنوایان |
| ۷۵ | نابینایان |
| ۷۷ | کودکان دچار اختلال رفتاری |
| ۸۱ | کودکان دچار ناتوانی در یادگیری |

Shiraz-Beethoven.ir

فصل چهارم

| | |
|-----|--|
| ۸۵ | خلاصه پژوهش هایی در زمینه تأثیر موسیقی در مانع |
| ۸۵ | پژوهش هایی در زمینه پزشکی |
| ۱۱۹ | پژوهش هایی در زمینه روانپردازی و ناتوانی ذهنی و جسمی |

فصل پنجم

| | |
|-----|------------------------------------|
| ۱۳۹ | تأثیر موسیقی بر عرفان |
| ۱۴۲ | تأثیر موسیقی بر مراسم سماع |
| ۱۴۶ | اثر موسیقی در خلسه، وجود و جذبه |
| ۱۴۷ | تقویت صور خیالی، الهام و روشن بینی |

فصل ششم

| | |
|-----|-------------------------------|
| ۱۵۳ | طبقه‌بندی عاطفی تم‌های موسیقی |
| ۱۵۶ | تم‌های آرام بخش |
| ۱۵۸ | تم‌های نیرو بخش |
| ۱۵۹ | تم‌های شیدایی |
| ۱۶۱ | تم‌های حزین |
| ۱۶۳ | تم‌های هیجانی |
| ۱۶۴ | تم‌های فرح بخش |
| ۱۶۵ | تم‌های آرام ساز و خلمه‌آور |

فصل هفتم

| | |
|-----|--|
| ۱۶۹ | موسیقی بستری عاطفی برای وحدت و همبستگی جهانی |
|-----|--|

Shiraz-Beethoven.ir

مقدمه

هنر در طول تاریخ وسیله‌ای برای سازگاری، انعطاف، خلاقیت، عشق و دوستی و آرامش مردم بوده است. در میان هنرها، موسیقی به دلیل داشتن انرژی، تحرک و جاذبه ذاتی، بسیار نافذ بوده و به طرز فوق العاده‌ای بشر را به خود مشغول کرده است.

در تمام زوایای زندگی در هر برنامه، فرصت و فراغتی، موسیقی به شکلی حضور دارد و چاشنی برنامه‌ها و یا همراه آنهاست. اما با وجود استفاده‌های فراوان و رواج زیاد، عموم از واقعیت آن اطلاعات کافی ندارند و کمتر از آنچه مصرف می‌کنند و به آن می‌اندیشند و از ضرورت و کیفیت آن می‌پرسند. این وظیفه انسان امروزی است که بداند چه مصرف می‌کند و آنچه که مصرف می‌کند چه کیفیتی دارد و نیاز واقعی به آن چه قدر است و چگونه باید از آن استفاده کند. طبیعی است که باید مطالعه کند، بخواند، بحث و گفتگو کند و برای افزایش اطلاعات، آموزش ببیند و به اندازه کافی موسیقی بشنود.

موسیقی یکی از ابزارهای تربیتی و اثرگذار زندگی معاصر است و هر کس ناگزیر به شکلی از آن استفاده می‌کند، پس فهم آن نیز جزء آموزش فکری مردم و از جمله وظایف آموزش و پرورش هر کشوری است.

بی‌شک، موسیقی موهبت و پرتویی الهی است و ضرورت وجود و استفاده از آن در تقدیر بشر و برنامه‌ریزی یزدانی قرار دارد و نیازی زیستی و سرشتمی قوی پشتوانه آن است که این گونه در زوایای گوناگون زندگی بشر، از آموزش و تربیت و یادگیری تانیایش و درمان و سرگرمی او نفوذ پیدا کرده است. موسیقی همچون امواج دریا سراسر انرژی، کشش و علاقه، دوستی، محبت و جذابیت است. این انرژی، نیرو و کشش وقتی از حد خود بگذرد امواجی خروشان و طوفانی می‌شود که پریشان کننده است و انسان بدون قایق اندیشه در این دریایی امواج، ادوار خو و گستته خواهد شد.

موسیقی مانند یک زبان مکالمه و به دلیل همگانی بودن و نیاز عمومی به آن در واقع نوعی زبان مادری و درونی بشر است. زبانی که هر روز به صورت‌های مختلف، کلمه‌ها و مفاهیم آن را می‌شنویم و حس می‌کنیم. شایسته آن است که قواعد، اجزا و ترکیب و ارکان این زبان رایج را

بشناسیم و با فهم و درایت به دنیای زیبا، تصور و الهام‌های آن وارد شویم و زیبایی، تجربه‌های عرفانی و الهامی و سیر روحی آن را احساس کنیم.

به همین دلیل فراگیری ارکان و اصول موسیقی جزء اهداف و برنامه‌های عالی آموزش و پرورش مدارس کشورهای پیشرفته جهان است و از نیازهای انسانی به شمار می‌آید. آموزش و تمرین علمی آن لازمه زندگی انسانی و مطابق با دانش روز است و بر هوشیاری و درک ذهنی کودکان می‌افزاید.

افزایش درک و شناخت عموم از موسیقی و جایگاه واقعی آن مقوله‌ای جانبی و تصنیعی نیست آن‌گونه که امروز در جامعه ما تصور می‌شود، بلکه موضوعی ساختاری و جزء برنامه‌های آموزشی و ترویج علوم است.

اما کتاب حاضر به توضیح جنبه‌هایی از موسیقی در زندگی انسان می‌پردازد. نقش موسیقی را در زمینه‌هایی مانند درمان، عرفان، صلح، وحدت جهانی و ... مطرح می‌کند تا اندکی از دنیای گسترده این دانش را پیش روی قرار دهد. هدف این کتاب شناخت موسیقی نیست و بیشتر به زمینه‌های کاربردی آن اشاره دارد. بی‌شک این کتاب می‌تواند انگیزه و علاقه را برای کنجکاوی و تفکر در موسیقی ایجاد کند و دانشجویان و پژوهشگران را به تحقیق و پژوهش پیرامون موسیقی ترغیب کند.

مطلوب این کتاب ضمن بیان ساده، مضامین علمی و ماهیت تجربی خود را حفظ کرده است. با توجه به این که موسیقی و یا موسیقی درمانی رشته‌هایی علمی و درسی هستند به ناچار باید محظا و چارچوب‌های آنها حفظ شوند، در عین حال بیان ساده و متنوع هم داشته باشند تا مطالعه آن خسته‌کننده و درک آن م

Shiraz-Beethoven.ir

تشکر و قدردانی

سپاس از یزدان که تفکر موسیقایی و تأثیر انسانی آن را الهام‌اندیشه و پرتو زندگی ام ساخت. قدردانی و تشکر از ویراستاران خانم زهرا عشق‌آبادی و زهره طاهری و سپاسگزاری از دوستان علی قدکچی، مهدی جعفری و نرگس شادمهری که امکانات لازم برای تهیه منابع و مشاهدات دو فصل کتاب را در خارج از کشور فراهم کردند و همچنین تشکر از هنرجوی ارجمند، سرہنگ محمدرضا فروغی که بازخوانی کتاب را انجام دادند امید است تأثیر این مجموعه در جامعه، پاسخگوی مثبتی از همکاری‌های آنها باشد.

- موارد زیر بخشی از بیماری‌هایی است که در حال حاضر از خدمات موسیقی درمانی بهره‌مند می‌شوند:
- افرادی که نقایص هوشی - حسی دارند مانند عقب ماندگان ذهنی، ناشنوایان، نابینایان و کسانی که اختلال گفتاری دارند.
 - معلولان و کسانی که ناراحتی‌های ارتوپدی در استخوان، مفصل و عضله‌ها دارند. هم‌چنین معلولانی که دچار نقیصه‌های چندگانه هستند، مثل کسانی که فلنج مغزی توأم با عقب ماندگی و یا ناشنوایی دارند، یا عقب ماندگانی که نایینا هم هستند، یا معلولانی که مشکل گفتاری نیز دارند و ...
 - اختلال‌های رفتاری و عاطفی شامل اضطراب و افسردگی کودکان، ترس‌های مرضی، اتیستیک، بزهکاری، بیش فعالی و ...
 - اختلال روانی شامل ناراحتی‌های روان‌ترنده مانند اضطراب، افسردگی، وسوس، فوبی، هیستری و بیماری‌های روان‌پریشی شامل انواع اسکیزوفرنی، افسردگی‌های دو قطبی و ...
 - بیماری‌های پایانه و رو به مرگ مانند سرطان و ایدز (HIV).
 - بیماری‌های جسمی مزمن، از دردهای ساده تا بیماری‌های مزمن قلبی، کلیوی و تنفسی.
 - همه بیماران می‌توانند برای کاهش علایم اصلی بیماری از موسیقی استفاده کنند. این کار به طور جانی روی علایمی که ارتباط غیر مستقیم با ناراحتی دارند اثر گذاشته و شرایط بدنی و روحی مناسب‌تری برای سلامت و خوشی بیمار فراهم می‌سازد.
- ## موسیقی درمانی در ایران
- ایران به عنوان یکی از تمدن‌های کهن، علاقه و قابلیت فرهنگی خود را در استفاده از موسیقی در زمینه‌های مختلف به خوبی نشان داده و همانند دیگر تمدن‌های کهن در زمینه‌های درمانی، روحی و عرفانی از موسیقی استفاده کرده است. تا پیش از نفوذ اسلام در ایران، استفاده از موسیقی در زمینه‌های مختلف زندگی جزء آموزش و برنامه‌های رسمی دولتمردان ایرانی بود و موسیقی مسیر تحول و سیر خود را به خوبی پشت سر گذاشت. اما ایران بعد از اسلام تا حدودی با فرهنگ جدید و تضادهایی در برخی زمینه‌های هنری رو به رو گردید و به خصوص موسیقی فرصت مناسبی برای رشد عملی نیافت. در این زمان به ناچار فیلسوفان به تئوری‌ها و نظریه پردازی‌ها روی آوردند و موسیقی بیشتر در کتابها و نوشتارها خلاصه شد. متخصصان موسیقی ایران فرصت و جرأت کافی برای مطرح شدن پیدا نکردند و توانایی و ظرفیت‌های بالای موسیقی ایران مسیر پیوسته خود را از دست داد.

تمپانی: طبلی که بدنه آن مسی است و در ارکسترها از آن بسیار استفاده می‌شود. سطح آن با پوست شکم گوساله پوشیده و معمولاً با تسمه‌ای فلزی دور آن محکم می‌شود. تمپانی مانند دیگر طبل‌ها با مضراب‌های چوبی که سر آن دارای مهره‌ای که بانمدو یا پارچه پشمی پوشیده شده نواخته می‌شود.

معمولًا از طبل‌های مختلف برای ایجاد و بیان قدرت و نیرو، رنگ آمیز و تأکیدها و تخلیه‌های احساسی می‌توان استفاده کرد.

چوب: دو قطعه چوب دراز و مدور که با زدن بر هم به صدا در می‌آید و با آن تمرین‌های ریتمیک و بازی‌های موزیکال و همراهی‌های گروهی بیشتری را می‌توان طراحی کرد.

خاش خاشک (ماراکاس): شامل گوی‌های چوبی و توخالی دسته داری است که در داخل آن ذرات ریزی وجود دارد و با تکان دادن، آن ذرات به همدیگر و بدنه گوی بخورد کرده و صدای خاش خاش شنیده می‌شود. خاش خاشک‌های مختلفی می‌توان با وسایل در دسترس ساخت و در جلسه‌های موسیقی درمانی به کار برد.

دقک: قطعه چوب مکعب مستطیل شکلی است که در داخل بدنه آن سوراخ دارد و با مضراب کروی چوبی نواخته می‌شود. صدای مضراب در سوراخ می‌پیچد و انعکاس می‌یابد. از صدای زیبای آن در هماهنگی‌های گروهی نیز می‌توان استفاده کرد.

قاشقک: یک جفت چوب سخت صدف مانند است که با نواختن زبانه‌های آن بر هم صدای تیزی به وجود می‌آید. معمولاً دو صدف بر سر یک چوب سوار هستند و با تکان دادن چوب، دو زبانه به هم می‌خورند و به صدا در می‌آیند. استفاده از این ساز بسیار ساده است.

طبل: استوانه‌های چوبی و در مواردی استوانه‌های سفالی که بر سطح بیرونی آنها پوست کشیده شده است. این طبلها هم باکف دست و انگشتان و هم با مضراب نواخته می‌شود. از این ساز نمونه‌های مختلف در اندازه‌های گوناگون برای جلسه‌های موسیقی درمانی ساخته شده است.

دایره زنگی: از حلقه‌های چوبی و یا فلزی کم عرض ساخته شده است. دو نوع دایره زنگی پوست دار و غیر پوست دار وجود دارد. در نوع پوست دار آن با دست روی پوست نواخته می‌شود و در نوع بدون پوست، درون سوراخ‌هایی بر بدن، حلقه‌های کوچک فلزی وجود دارد که با ضربه زدن بر بدن حلقه‌ها به صدا و لرزش در می‌آید و صدای شاد و نشاط انگیزی ایجاد می‌کند. نواختن این ساز بسیار ساده و صدای آن روشن است و از آن در جلسه‌های موسیقی درمانی برای کارهای گروهی استفاده زیادی می‌شود.

Shiraz-Beethoven.ir

تمرین‌های موسیقی درمانی

برخی از برنامه‌های موسیقی درمانی این گروه بیماران به شرح زیر است:

۱. بیدار سازی احساس‌ها، افکار درونی و نفوذ در قسمت‌های عمیق احساس‌ها و عبور از سانسورهای کلامی برای آسان سازی بیان و اظهار.
۲. کاهش درد و نگرانی در تمرین تن‌آرامی با موسیقی.
۳. تقویت احساس‌ها و خیال‌های مثبت و آرام بخش از راه تصور هدایت شده با موسیقی.
۴. گروه خوانی و گروه نوازی برای ایجاد ارتباط بین فردی و افزایش نشاط و سرزنشگی.
۵. حرکت‌های موزون برای افزایش تحرک بدنی، تقویت عضله‌ها و مفصل‌ها.
۶. بحث و گفتگو پیرامون ترانه‌های مورد علاقه بیمار برای بیان احساس‌ها و نگرانی‌ها.
۷. هدایت مسائل ناخودآگاه و تقویت «خود» با شنیدن و سیر در موسیقی.
۸. تقویت احساس حمایت با شرکت در فعالیت‌های بدیهه نوازی گروهی و فردی.
۹. بیان و ابراز احساس‌ها از طریق بدیهه نوازی‌های فردی.
۱۰. بیان و تخلیه احساس‌ها از طریق شنیدن ترانه‌هایی که با آنها به همدردی می‌پردازد.
۱۱. طرح سوال پیرامون آوازها و ترانه‌ها و ترغیب بیماران برای پاسخ و گفتگو در مورد آنها.
۱۲. تقویت لذت و خوشی از راه انتخاب آوازهای دل‌انگیز.
۱۳. افزایش نیازهای خلاق با فعالیت‌های مختلف موسیقی درمانی.
۱۴. سروden شعر و ترانه در وصف خود برای بازگو کردن ناراحتی‌های شخصی.
۱۵. تقویت تجربه‌های گروهی.
۱۶. آشنایی با تم‌ها و عواطف مختلف برای گسترش احساس‌ها.
۱۷. شرکت اطرافیان بیمار در جلسه‌های موسیقی درمانی و گفتگو پیرامون موسیقی برای ابراز احساس‌ها و نگرانی‌ها.
۱۸. انجام بازی‌های گوناگون موسیقایی برای کودکان مبتلا به بیماری‌های پایانه.
۱۹. ترغیب کودکان بیمار به داستان سرایی پیرامون ترانه‌های کودکانه.
۲۰. ترسیم نقاشی از ترانه‌های کودکانه.

بیماران زایمان

بیشتر مادران هنگام بارداری نگران وضعیت خود هستند. این نگرانی‌ها اگر چه بیشتر در اثر خیال و تصویرهای شخصی است اما تنفس و نگرانی آن غیر قابل اغماض بوده و خواه ناخواه مادر

را دچار ناآرامی می‌کند. پزشکان برای تقویت آرامش مادران همواره روش‌های غیر دارویی را توصیه می‌کنند. روش‌هایی که کمک می‌کند تا از تشویش و نگرانی مادر کاسته شود. تمرین‌های تن آرامی از جمله مهم‌ترین این روش‌هاست.

استفاده از موسیقی آرام بخش همراه با تمرین‌های تن آرامی توأم با تصور هدایت شده، روش رایجی برای تقویت آرامش مادران است. خواندن ترانه‌ها و انجام بعضی از تمرین‌ها موجب می‌شود که مادر آرامش پیدا کرده و خاطره مثبتی از اطاق عمل دریافت کند.

تمرین‌های موسیقی درمانی

برنامه‌های موسیقی درمانی که در حال حاضر در کشورهای پیشرفته در طول بارداری، زمان زایمان و بعد از آن به کار می‌روند شامل موارد زیر است:

۱. تمرین تصور هدایت شده با موسیقی آرام بخش و القای مفاهیم مثبت.
۲. استفاده از ترانه و ملودی‌های تنظیم شده با آواگری‌های حاصل از درد زایمان در اتاق عمل برای هم حسی و کاهش احساس درد.
۳. تمرین تن آرامی با موسیقی برای آرامش عضلانی و کاهش تنش‌های اندام.
۴. تمرین ورزش‌های تجویز شده از سوی پزشکان و فیزیوتراپیست‌ها با موسیقی آرام‌بخش.
۵. شنیدن موسیقی و ترانه‌های مورد علاقه در زمان زایمان و طول بستری در بیمارستان برای ایجاد خاطره خوشایند از جریان زایمان.
۶. تمرین تصور هدایت شده با موسیقی برای کاهش درد عمل زایمان.
۷. انتخاب ترانه‌های مورد علاقه بیمار و بحث و گفتگو پیرامون آن.
۸. نوشتن ترانه‌ها و آوازهایی توسط بیمار که احساس و حالت مادر را نشان می‌دهد.
۹. پخش موسیقی ضربان قلب و نبض مادر باریتمی آرام برای جذب انرژی و آرامش نوزاد و کاهش گریه‌های او.
۱۰. خواندن آواز، ترانه و تبریک به مناسبت ورود نوزاد تازه به خانواده، برای دیگر کودکان خانواده، این کار پذیرش فرزند جدید را در خانواده تسریع می‌کند.

بیماران روانپردازی

زندگی انسان فراز و نشیب‌های گوناگونی دارد. ناراحتی جزء طبیعی زندگی روزمره است.

۱۴. بحث و گفتگو پیرامون موسیقی مورد علاقه برای بیان و تخلیه افکار و احساس‌ها.

Shiraz-Beethoven.ir

ناشنوایان

ناشنوایان بیشتر مجدوب دیدی‌ها و محیط رنکارنگ پیرامون خود هستند و حس بینایی، اشتیاق و تشنگی آنها را چند برابر می‌کند. آنها کنجکاو و پر تحرک در محیط جستجو می‌کنند تا احساس‌های مبهم و افکار ناتمام خود را کامل نمایند. در این مسیر خواه ناخواه ناچارند تا مهارت‌های گوناگون حرکتی و ذهنی را برای رویارویی با مشکلات و درک ذهنی محیط فرا گیرند و به این وسیله به جبران‌های شایسته دست یابند.

حس شنایی در آموزش و یادگیری نقش اساسی دارد. از هلن کلر پرسیدند، اگر از داشتن چشم، گوش و زبان محروم باشی، آرزوی داشتن کدام یک را بیشتر داری؟ او گوش را انتخاب کرد چون معتقد بود که انسان به وسیله گوش می‌تواند محیط را بهتر درک و کشف کرده و با آن سازگاری پیدا کند.

هر جاکه گروهی از ناشنوایان دور هم جمع باشند، شور، هیجان، تحرک، سرزندگی و فعالیت نیز در آن جا به چشم می‌خورد. آنها با شور و حرارت نیازها و اهداف خود را دنبال می‌کنند و اگر محیط و امکانات کافی داشته باشند با تقویت نیازهای خود سرزنده و پر تحرک می‌شوند. اما اگر با محدودیت‌های محیطی و ناکامی زیادی روبرو شوند، انرژی و هیجان آنها به نامیدی، پرخاشگری و در مواردی نیز به انزوا و گوشه گیری مستهی می‌شود. نیاز به ارتباط موجب وجود آمدن انرژی و احساس فوق العاده در آنها می‌شود و با وجود شرایط مناسب به احساس مثبت و مهارت تبدیل می‌گردد.

فعالیت‌های هنری و موسیقایی به طور معمول فرصت‌های لازم را برای تقویت مهارت‌های حسی و حرکتی و ثبات هیجانی و انرژی فعال در ناشنوایان و نیمه شنایان فراهم می‌سازد. همیشه این سؤال مطرح است که چگونه ناشنوایان می‌توانند از موسیقی و برنامه‌های آن استفاده کنند. جالب است که بدانید برای ناشنوایان یکی از جذاب‌ترین روش‌های توانبخشی همین جلسه‌های موسیقی درمانی است. در این جلسه‌ها ناشنوایان می‌کوشند تا صدا را از درون حرکت‌های لمس کنند و با تماس و ارتباط دریابند. برنامه‌های متنوع و موسیقی، زبان و ارتباط تازه‌ای را برای آنها می‌گشاید.

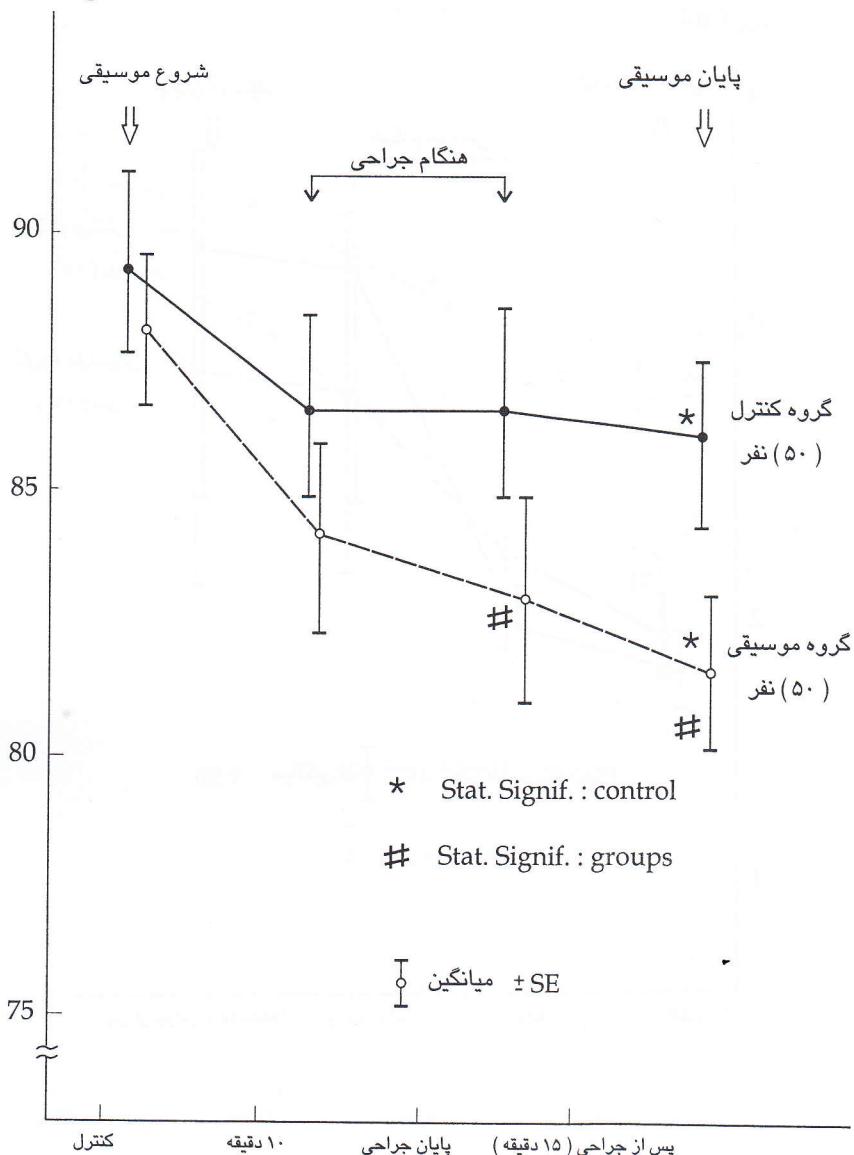
میزان ناشنایی در ناشنوایان مختلف است. به طور کلی آسیب‌های شنایی در دو گروه ناشنوا و نیمه شنوا تقسیم می‌گردد:

نمودار شماره ۲

تأثیر موسیقی آرام بخش بر فشار سرخرگی خون در بیماران جراحی دندان

فشار سرخرگی خون
(MABP)
mmHg

Shiraz-Beethoven.ir



نکته‌ای قابل ذکر

برای توصیف حالت تم‌ها، مثال‌هایی از موسیقی کلاسیک و پاپ و گاهی نیز موسیقی ایرانی آورده شده که انتخاب آنها بر اساس استنباط و تجربه شخصی بوده است. بیشتر مثال‌ها از آثار موسیقی کلاسیک به لحاظ تنوع و گسترده‌گی ملودی‌های آنها ذکر شده است. راه درست آن است که برای هر حالت عاطفی و زیر و بم آن قطعه‌های مناسبی ساخته شود. زیرا استفاده از نوارها و قطعات موجود چندان توقع و انتظار و منظور را برأورده نمی‌کند.

Shiraz-Beethoven.ir

تم‌های آرام‌بخش

تم موسیقی آرام‌بخش ملایم، یکنواخت و ریتم آن آرام است. این تم حالت عاطفی خاصی ندارد، به عبارت دیگر شور و حالی به وجود نمی‌آورد و یاکسی را تحریک نمی‌کند و در خود فرو نمی‌برد.

ممکن است یک ملودی حالت دار مانند ملودی حزین، فرد افسرده‌ای را آرامش دهد، اما این آرامش ناشی از ساختار ملودی نیست بلکه ناشی از شرایط زمان و احساس شنونده است. در واقع این ملودی آرام‌بخش مقطعی و مشروط است.

مهم‌ترین خصیصه ملودی آرام‌بخش این است که هیچ احساس و هیجان خاصی را القا نمی‌کند. ریتم و گرددش‌های ملودیک آرام و یکنواخت آن در فواصل بزرگ کمک می‌کند تا از سرعت و فشار خیالات و هیجان‌ها و خستگی‌ها بکاهد و با آهسته کردن احساس و هیجان در گرددش‌ها و فواصل مطبوع و بزرگ حالتی آرام و خوشایند و بدون هیجان و غلبه احساسی ایجاد کنند.

در موسیقی کلاسیک غرب قطعه‌های آرام‌بخش زیادی ساخته شده که بعضی از آنها به گوش ما ایرانیان نیز مطبوع و برخی از آنها نامطبوع است. در موسیقی ایرانی به لحاظ ساختار فواصل ملودی‌ها و گرددش‌های غنی و غلیظ عاطفی به ندرت موسیقی با طبیعت آرام شنیده می‌شود. ایرانیان افرادی پر احساس، شیدایی و پر مشغله هستند و عموم آنها با موسیقی حزین و شیدایی احساس آرامش می‌کنند. آنان به دلیل شدت احساس‌ها و غلبه حالات کم‌تر با موسیقی آرام‌بخش خودارند و از آن استفاده می‌کنند و کم‌تر آهنگسازی نیز به این مقوله پرداخته است. لازم است ما به احساس‌های ملایم نیز عادت کنیم. تمرین در این احساس کمک می‌کند تا از هیجان خواهی و حالت‌های شیدایی اندکی فاصله بگیریم و کنترل احساسی و عاطفی بهتری را در امور تجربه کنیم به خصوص اگر این تمرین شناوی از دوران کودکی صورت گیرد.