

آواز - ملودیک و کاهش اضطراب

علی برجستار

پاییز ۹۵

سرشناسه	برنجکار گسیان، علی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	آواز - ملودیک و کاهش اضطراب / علی برنجکار؛ ویراستار محبوبه رضاعلی.
مشخصات نشر	موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۷۷ ص.
شابک	7 - 005 - 453 - 600 - 978 : ۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	موسیقی درمانی
موضوع	Music therapy
موضوع	لکنت زبان -- درمان
موضوع	Stuttering -- treatment
موضوع	اضطراب -- درمان
موضوع	Anxiety -- Treatment
شناسه افزودن	رضا علی، محبوبه، ۱۳۵۹ - ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ / ۴۱۸ / پ / ML۳۹۲۰
رده بندی دیویی	۶۱۵ / ۸۵ / ۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۵ / ۸۷۸

عنوان کتاب	آواز - ملودیک و کاهش اضطراب
ناشر	موسسه فرهنگی انتشاراتی اندیشه کامیاب ایرانیان
دفتر انتشارات	تهران - خ انتلاب - پیچ شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲ - ۴۱۰۸۹ - ۷ - Email: e_a_kamyab@yahoo.com
مؤلف	علی برنجکار
ویراستار	محبوبه رضاعلی
مدیر تولید	موسسه آموزشی خوارزمی
صفحه آرا	سید حمید احمدزاده نیک قلب تنها
طراح جلد	امیر هاشمی
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۵
چاپ و صحافی	موسسه آموزشی خوارزمی
ناظر چاپ	مهندس پیمان عباد
قیمت	۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷ - ۰۰۵ - ۴۵۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 ISBN: 978 - 600 - 453 - 005 - 7

مقدمه

«لکنت نوعی اختلال گفتاری است که منجر به ناروانی و در نهایت نارسایی گفتاری در فرد می‌شود و زمانی که فرد دچار لکنت می‌شود وقفه‌ای غیر ارادی به صورت تکرار صداها و هجاها نیز کردن کلمات، بروز می‌کند و در نهایت مشکلاتی را در برقراری ارتباط به علت سرعت مناسب گفتار ایجاد می‌کند».

«توجه به لکنت و شناخت عوامل مرتبط با آن از اهمیت خاصی برخوردار است. یکی از این عوامل مرتبط اضطراب است که به نظر می‌رسد به نوعی در بروز آن بی‌تأثیر نباشد. شناخت خصوصیتی از جمله اضطراب و توجه به آن، جهت درمان لکنت بسیار ضروری است و بدون توجه به آن هرگونه اقدام درمانی می‌تواند با شکست مواجه شود. دکتر بوم معتقد است که افراد دچار لکنت، اعم از کودک و بزرگسال معمولاً درون‌گرا و فاقد اعتماد به نفس هستند و از احساس بی‌کفایتی رنج می‌برند. آن‌ها مانند سایر افراد عصبی مستعد رنجبردن از ترس‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌ها هستند. بیمار ممکن است از ترس به باعث لکنت شده، آگاه نباشد، اما در وجود خویش درگیری گسترده‌ای با آن دارد که در تلاش سبک‌تری بدن او آشکار است».

یکی از روش‌های غیر دارویی در کاهش استرس روش آرام‌سازی و موسیقی است. موسیقی درمانی یک حرفه حمایتی است و بیماران با انواع گوناگون مشکلات جسمی و روانی و یا مشکلات و اختلالات عاطفی - اجتماعی می‌توانند از خدمات موسیقی درمانی بهره‌مند شوند برای استفاده از خدمات موسیقی درمانی شرایط سنی وجود ندارد و نوزادان تا سالخوردگان می‌توانند تحت درمان قرار بگیرند. موسیقی امروزه در درمان بسیاری از مسائل فیزیکی، عاطفی و روانی در افراد مختلف کاربرد دارد. مهم‌ترین این مشکلات شامل درد، اضطراب، اندوه، مشکلات اجتماعی و غیره می‌باشد.

مغز آدمی با موسیقی پیوندی دیرینه دارد؛ به طوری که تأثیر موسیقی و ضرب آهنگ‌ها بر مغز و قوای شناختی انسان را نمی‌توان انکار کرد. خاطراتی را که بزرگسالان از زمان کودکی خود به یاد می‌آورند اغلب همراه با ریتم و آهنگ هستند. اشتغال هیجانی کلید یادگیری مؤثر است و موسیقی درمانی هیجانات را در فرد بر می‌انگیزاند؛ بنابراین مغز را گشاده و برای یادگیری آماده می‌سازد. حداقل هفت حیطه متمایز و مشخص هوشی در هر انسانی وجود دارد که یکی از این حیطه‌های هوشی مربوط به موسیقی است. افراد دارای نیازهای خاص همواره با موسیقی قدرت فراگیری بهتری از خود نشان می‌دهند. زیرا بخش پسین مغز که در رابطه با موسیقی عمل می‌نماید کمتر مورد آسیب‌های زمان تولد، سوانح و غیره قرار می‌گیرد.

«خواهد نشان می‌دهد افرادی که در ارتباط کلامی دچار مشکل هستند با خواندن آواز و سرودهای مخصوص و با شمرده تلفظ کردن اصوات و ممارست مداوم در این زمینه می‌توانند به کسب مهارت در سطوح تشخیص لغات دست یافته و به مرور زمان مسیر تکاملی و رو به جلویی را طی خواهند کرد. مسأله دیگر این که موسیقی برای تمرین در کسب مهارت‌ها ایجاد انگیزه می‌کند. ریتم و صدای موسیقی همچنین می‌تواند تقویت جریان تکلم را در اختلالات گفتاری - از جمله لکنت - سازد. برخلاف باور عموم آواز خواندن نه تنها موجب لکنت نمی‌شود بلکه محرک‌های ریتمیک به طور برجسته‌ای باعث تخفیف آن نیز می‌شود. هنگامی که آهنگ‌ها و جملات آوازه‌ای دقیق ساخته شوند، به طوری که آهنگ و ریتم اشعار با ریتم و صرف کردن گفتار منطبق باشد، می‌تواند در یادگیری و تمرین درست ریتم و صرف کلمات، عبارات و جملات کمک کند.»

لکنت نوعی اختلال حرکتی در جریان سیال و روان گفتار است که باعث می‌شود مانند تکرار کلمات و اصوات، کشیده‌تر ادا کردن برخی آواها و یا قفل شدگی اندام‌سای گویایی بر روی تلفظ برخی صداها همراه است و فردی که دچار لکنت است ممکن است برای پنهان کردن یا اجتناب از این عارضه دست به اعمالی بزند که باعث تلاش و تقلای اضافی در حین صحبت در وی گردد.

«لکنت از جمله مشکلات بی‌شماری است که انسان از دیرباز با آن درگیر بوده است و علی‌رغم قدمت تاریخی آن هنوز ناشناخته‌های زیادی در مورد آن وجود دارد و در این زمینه

ایده‌ها و نظریات متفاوتی وجود دارد. از یک سو گروهی علت لکنت را عصب شناختی و ناشی از نقص گفتار می‌دانند و وعده‌ای تأخیر در ارسال امواج صدا از زبان به گوش را عامل لکنت می‌دانند. گروهی دیگر نیز عدم برتر طرفی، تریس، تنبیه و تقلید را عامل لکنت می‌دانند. اما عواملی نظیر اضطراب، عوامل ارثی و استعداد ذاتی نیز در بروز لکنت دخیل هستند. از سوی دیگر استرس و اضطراب آرامش درونی فرد را به مخاطره انداخته و توانایی ذهن را برای تمرکز بر روی عواملی که سبب شادی و نشاط در زندگی فرد می‌شوند کاهش می‌دهد. استرس خود شدت و ضعف دارد، زمانی که شدت آن به اندازه‌ای برسد که از کنترل فرد خارج شود موجب آسیب جسمی و روحی فرد خواهد شد و اینجاست که موسیقی در صورتی که به شکل صحیح و درست استفاده شود می‌تواند با کاهش استرس و اضطراب در فرد به کمک او بیاید. زمانی که استرس بر انسان غالب می‌شود، گوش کردن به موسیقی آرام و ملایم، مان از منبع استرس منحرف کرده و باعث کاهش آن می‌شود. با توجه به این موضوع، روش‌های غیردارویی که می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب مؤثر باشد موسیقی دره‌ای است. موسیقی همواره در زندگی بشر نقش آرامبخش و نشاط بخش داشته و ضمن ایجاد سرزندگی و تقویت احساس همدردی به کاهش ضربان قلب، عمیق‌تر شدن تنفس، کاهش اضطراب اف‌زدگی و تسکین درد منجر می‌شود. موسیقی درمانی از شیوه‌های نوینی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است، زیرا ثابت شده است که سیستم عصبی انسان به محرک‌های موسیقی پاسخ مثبت می‌دهد و در تغییر حالت بیماران بسیار مؤثر می‌باشد.

برای درمان لکنت روش‌های زیادی وجود دارد که هر یک با احساس دغدغه‌های خاص تدوین شده است در بعضی پژوهش‌های علمی اثربخشی موسیقی در درمان اختلال شناختی و همچنین مشکلات جسمانی به اثبات رسیده است. غده تالاموس به عنوان بهترین غده در انسان محرک‌های صوتی را به وسیله سیستم‌های عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخیل به آنها پاسخ می‌دهد و موجب بروز ترسحاتی می‌شود که نتیجه آن آزادسازی ماده آندروفین خواهد بود. با توجه به اینکه مهم‌ترین اثر این ماده تسکین درد در انسان می‌باشد، به سادگی می‌توان به ارزش موسیقی درمانی پی برد. به این نتیجه رسید که گوش کردن به موسیقی و نوار تن آرامی باعث کاهش اضطراب بیماران می‌شود و همچنین طبق نتایج تحقیقات معلوم

گردید که موسیقی درمانی به عنوان یک شیوه غیر تهاجمی در کاهش درد می تواند نتایج چشمگیری به همراه داشته باشد. به علاوه تاثیر موسیقی بر کاهش شدت درد مرحله اول زایمان در زنان با اولین حاملگی انتخاب گردید. تاثیر آوای قرآن کریم در کاهش سطح اضطراب قبل و بعد از انجام اقدامات تشخیصی و درمانی مؤثر بوده است. حال با توجه به نقش مهم و غیر قابل انکار موسیقی در درمان اکثر بیماری ها و نیز با توجه به نقش اساسی اضطراب در بروز لکنت، از یک سو و نقش موسیقی در سلامتی و کاهش اضطراب و لکنت از سوی دیگر، (که متأسفانه تاکنون در زمینه درمان لکنت با کمک موسیقی کار پژوهشی قابل ملاحظه ای انجام نگرفته است) از این رو بر آن شدیم تا اثر موسیقی (آواز - ملودیک) را بر درمان لکنت و اضطراب کودکان دبستانی بررسی نماییم.

۵	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۳	تاریخچه موسیقی درمانی
۱۵	تعریف موسیقی و موسیقی درمانی
۱۷	آواز- ما- یک (MIT)
۱۸	مکاتب و تکنیکهای موسیقی درمانی
۱۸	روش نوردوف و راندر
۱۹	روش کودالی
۱۹	روش دالکروز
۱۹	روش بالینی ارف شورلوک
۲۰	روش موسیقی و تصویر هدایم
۲۱	موسیقی درمانی تکاملی
۲۱	برتری نیم کره‌های در درک موسیقی
۲۴	کاربرد موسیقی درمانی
۲۷	فصل دوم
۲۷	ماهیت لکنت
۲۹	تعاریف لکنت
۳۱	انواع لکنت
۳۲	علل لکنت
۳۵	فصل سوم
۳۵	نظریه‌های لکنت
۳۵	نظریه دکتر اسمایلی بلاتون
۳۵	نظریه دکتر بلومل
۳۶	نظریه دکتر بوم
۳۶	نظریه دکتر برینگ برینگلسون
۳۷	نظریه شیهان

۳۷.....	نظریه دکتر کاروت
۳۷.....	نظریه وندل جانسون
۳۸.....	نظریه دکتر نایب دونلاپ
۳۸.....	نظریه ون رایپر
۳۹.....	نظریه دکتر جان ام فلچر
۳۹.....	نظریه دکتر میل اف گیلفورد
۴۱.....	فصل چهارم
۴۱.....	درمانهای لکنت
۴۳.....	تلقین:
۴۴.....	هیپنوتیزم
۴۴.....	خود تلقینی
۴۴.....	روش جویدن
۴۵.....	روش آرام سازی
۴۵.....	خواب درمانی
۴۵.....	رفتار درمانی
۴۵.....	درمانها تنبیهی و تشویقی
۴۶.....	درمانهای عامیانه
۴۶.....	درمان جراحی
۴۶.....	استفاده از شوک الکتریکی
۴۷.....	درمان تنبیهی مدرن
۴۹.....	فصل پنجم
۴۹.....	تعریف اضطراب
۵۱.....	علائم اضطراب
۵۱.....	علائم رفتاری
۵۱.....	علائم فیزیکی
۵۱.....	علائم معده - رودهای
۵۱.....	علائم دستگاه ادراری
۵۲.....	علائم تنشی
۵۲.....	طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی
۵۲.....	اضطراب تعمیم یافته
۵۳.....	اختلال وحشت زدگی
۵۴.....	اختلالات هراس

۵۴.....	هراس خاص
۵۴.....	هراس اجتماعی
۵۵.....	اختلال وسواس فکری - عملی
۵۵.....	اختلال فشار روانی پس آسیبی
۵۷.....	فصل ششم
۵۷.....	درمانهای اضطراب
۵۸.....	موسیقی درمانی و اضطراب
۶۰.....	موسیقی درمانی و لکنت
۶۲.....	اضطراب و لکنت
۶۳.....	فصل هفتم
۶۳.....	بررسی اجتنابی پیشینه نظری و سوابق پژوهش
۷۲.....	منابع و مآخذ
۷۲.....	منابع
۷۲.....	منابع فارسی
۷۶.....	منابع غیر فارسی