

فروشگاه ، بزرگترین سایت تخصصی معماری

جهت مشاهده آموزش نرم افزارهای معماری از صفر تا ۱۰۰ با زبان فارسی و با

کمترین هزینه [اینجا](#) را کلیک کنید.

جهت مشاهده نقشه ها ، پایان نامه و طرح های نهایی آماده معماری جهت کانسپت

گرفتن و یا تحویل پروژه [اینجا](#) را کلیک کنید.

جهت مشاهده مقالات ، رسالات و مطالعات نهایی آماده معماری جهت تحویل

پروژه [اینجا](#) را کلیک کنید.

بزرگترین سایت تخصصی معماری WWW.CADYAR.COM

جهت عضویت در کانال ما در تلگرام کافیسیت روی عکس زیر کلیک کنید.

برای انجام پروژه های عمران و معماری با ما تماس بگیرید.

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰



آیدی تلگرام

<https://t.me/Cadyar60>

آیدی تلگرام

<https://t.me/Cadyarmemar>

ایمیل

Vrya.cadyar@gmail.com

جهت مشاهده مطالب زیر به صورت رایگان کافیسیت روی لینک روبرو عنوان موردنظر کلیک کنید

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=473](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=473)

دانلود رایگان کتب معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=262](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=262)

آموزش رایگان پست پروداکشن در معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1377](http://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1377)

دانلود رایگان مقالات معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=206](http://www.cadyar.com/?cat=206)

دانلود رایگان نقشه های معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=1300](http://www.cadyar.com/?cat=1300)

دانلود رایگان رساله و مطالعات معماری

[HTTP://WWW.CADYAR.COM/?CAT=283](http://www.cadyar.com/?cat=283)

آموزش رایگان نرم افزار های معماری

جهت مشاهده مطالب کاربران مهمان که مطالب خود را به صورت رایگان و یا در قبال هزینه به اشتراک گذاشته اند در سایت کدیاری [اینجا](#) کلیک کنید.

شما نیز میتوانید مطالب خود را در سایت کدیاری به اشتراک بگذارید تا بدون هیچ هزینه ای صاحب شغل دوم شوید. جهت اشتراک گذاشتن مطالب خود [اینجا](#) را کلیک کنید.

جهت دریافت هرگونه رساله و مطالعات معماری با قیمت پایین با ما تماس بگیرید.

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰

قسمتی از رساله طراحی مرکز موسیقی درمانی
در ۱۷۲ صفحه در قالب ورد:

فیزیولوژی موسیقی

از آغاز قرن هجدهم به بعد بویژه برای درمان بعضی از بیماریها از موسیقی استفاده کردند، روانپزشکان عقیده داشتند که موسیقی تحریکاتی در فیزیولوژیکی بدن بوجود می آورد، می تواند تغییراتی هم در حالات روانی ایجاد کند.

تاثیر فیزیولوژیکی موسیقی در سرعت ضربان نبض، در بالا بردن و پائین آوردن فشار خون، در تغییر شدت تنفس و متابولیسم بدن همچنین تاثیر روانی آن در مورد تغییر حالت بالا بردن میزان دقت و سطح فکر مسلم شده است. روانپزشکان و روانشناسان مغرب زمین به

میزان زیاد، روش "موسیقی درمانی" را برای معالجه، بیماران بکار گرفته اند و در پاره ای از موارد این نوع معالجه یعنی "شوک روانی و هنری" را موثرتر از درمان بیماری از طریق "شوک الکتریکی" با اعمال جراحی دانسته اند.

ولی باید به این نکته توجه نمود که تأثیر درمان در افراد مختلف متفاوت است. بسیاری از مردم در این روش به دنبال موسیقی هایی هستند که از آن خوششان بیاید و لذت ببرند نه آن موسیقی که برای آنها مفید است. برای استفاده از موسیقی باید آثار هنرمندان اصیل را بفهمیم و تنها برای شور و حال یا تفنن گوش نکنیم.^۱

بخشی از شناخت موسیقی درک حالتهای آن است. شناخت تم های گوناگون، اینکه چه عواطف و توصیف های درونی بوجود می آورند و احساس هایی چون عشق، دوستی، آرامش و شادی چگونه با موسیقی بیان می شوند.^۲

۱-۶-۱ تم درمانی

۱-۶-۱ تحلیل تم زندگی

تم زندگی، به معنای مدار، محور و موضوع زندگی فرد است، که براساس نظریات روان شناسی سرشناس آمریکایی هنری موری، (۱۹۸۸-۱۸۹۳) از پیشگامان روان شناسی شخصیت، از تعامل ساختار درون فردی و نیازهای فرد، با شرایط و فشارهای محیطی در طی دوران زندگی شکل گرفته و می تواند برسبک زندگی، شیوه سازگاری، نحوه واکنش فرد به مسائل و حتی تصمیم گیری های او تأثیر بگذارد. به طور کلی، در رویکرد تحلیل تم زندگی، تم زندگی افراد به سه مقوله طبقه بندی می گردد:

۱- تم زندگی شناختی

۲- تم زندگی هیجانی

۳- تم زندگی بدنی^۳

(ساطعی، ۱۳۸۲، ص ۱۷۴)

۱. (زاده محمدی، ۱۳۸۱)

۲. (پترز، ۱۳۸۰، ص ۱۳)

۳. جوهری فرد، ۱۳۸۶

در این رویکرد ، هیچ تم زندگی بر دیگری برتری ندارد و غالباً در زندگی افراد ، يك تم زندگی اصلي و دو تم گونه فرعي دیگر دیده می شود . در تم درمانی بالینی ، با تم زندگی غالب سروکار داریم . این تم زندگی غالب ، خود را با نمودهای گوناگونی در زندگی افراد نشان می دهد . برای مثال ، در فردی با تم زندگی هیجانی در شرایط و موقعیت های مختلف ، نمودهایی همچون شادی ، غم و ترس به تناوب و فراوانی دیده می شود .

در فنون روان درمانی مبتنی بر رویکرد تحلیل تم زندگی (تم درمانی) ، تعادل بین تم های شناختی ، هیجانی و بدنی و به گونه هشیارانه مدنظر است . این کار را می توان با کمک فنون مختلف روان درمانی و از جمله هنر درمانی بالینی و موسیقی درمانی انجام داد^۴ . نظریه تحلیل تم زندگی ، چنانچه بیان شد ، تم زندگی افراد را به سه مقوله طبقه بندی می نماید . در ادامه ، به معرفی ویژگی های هر يك از این تم زندگی ها خواهیم پرداخت .

تم زندگی شناختی

موضوع زندگی این افراد حول محور تفکر ، تحلیل و تفکر و حل مسئله بوده ، و تمایل زیادی به دریافت ، ابراز و مبادله اطلاعات دارند . در ادبیات روان شناسی ، می توان این افراد را با عنوان « مسئله مدار » یافت . زندگی آنها همچون شطرنج بازی است ، که تلاش دارد دیگران را همچون مهره های شطرنج بازی دهد .

به طور کلی ، برخورد این افراد با پدیده ها ، برخوردی شناختی و به عنوان يك موضوعی فکری است . برای مثال ، يك برخورد ساده اجتماعی برای آنها پُر از مسئله های شناختی است که باید تجزیه و تحلیل شود و معمولاً با تحلیل و بررسی های مکرر به هیجان ها و رفتارهای بدنی خود اجازه بروز نمی دهند .

در مداخلات تم درمانی این افراد ، سعی می شود تجربه های هیجانی و بدنی زندگی آنها تأکید گردد . در رویکرد تم درمانی به موسیقی برای افرادی با تم زندگی شناختی به منظور تعادل بین تم های زندگی

فرد ، تجویز موسیقی هایی با تم های خلق ساز و جسمانی ساز می تواند مفید باشد^۵.

تم زندگی هیجانی

موضوع زندگی این افراد حول تجربیات هیجانی و عاطفی بوده ، و تمایل زیادی به هیجان طلبی دارند . در ادبیات روان شناسی ، این افراد را می توان با عنوان « هیجان مدار » یافت . این افراد ، در برخورد با مسائل و موضوعات زندگی به سرعت یک واکنش هیجانی خاص همچون شادی ، غم ، ترس و غیره را نشان داده و موضوعات شناختی برای آنها ملال آور است .

هرچند همه افراد با تم زندگی های گوناگون ، تجربیات هیجانی دارند ، اما در زندگی این افراد به طور مداوم یک نمود هیجانی جای خود را به نمودی دیگر می دهد . برای مثال ، فرد پس از عصبانیت ، غمگین می شود و پس از مدتی می خندد .

در مداخلات تم درمانی این افراد ، سعی می شود بر تجربه های شناختی و بدنی زندگی آنها تأکید شود . برای مثال ، با روش های کنترل و مدیریت هیجان ، فنون آرام سازی ، افزایش توانایی های شناختی و حل مسئله ، و همچنین تشویق آنها به فعالیت های بدنی همچون ورزش ، شنا ، پیاده روی .

در رویکرد تم درمانی به موسیقی برای این افراد و به منظور تعادل بین تم های زندگی اش ، تجویز موسیقی هایی با تم های آرام ساز و جسمانی ساز مفید است^۶.

تم زندگی بدنی

هرچند که به واسطه رشد فناوری ، توسعه ارتباطات و افزایش حجم اطلاعات ، از اهمیت و جایگاه « بدن » در تعاملات روزمره و شکل گیری شخصیت افراد کاسته شده ، و تمرکز هوشیاری و انرژی - و گاه به عنوان یک افتخار - بر جنبه های شناختی زندگی قرار گرفته است ، اما در روزگاری نه چندان دور ، و حتی در برخی از مشاغل

۵ . همان

۶ . جوهری فرد ، ۱۳۸۶

خاص ، توجه به تجربیات بدنی و فرم آن اهمیت بسیار داشت . شاید در این روزگار شناخت - محور ، افزایش اختلالات هیستریکال و روان تنی ، گواهی است از اهمیت بدن در زندگی برخی از افراد . افرادی با تم زندگی بدنی ، در برخورد با پدیده های مختلف ، آن را به شکل يك تجربه بدنی ادراك نموده ، و در ابراز آنها نیز از زبان بدن خود به گونه ای بهتر از زبان کلامی خود استفاده می کنند .

در مداخلات تم درمانی این افراد ، تلاش می شود بر جنبه ها و تجربه های شناختی و هیجانی زندگی آنها تأکید می گردد . برای مثال ، روش های کنترل و مدیریت هیجان ، فنون آرام سازی ، و همچنین افزایش توانایی های شناختی و حل مسئله .

۱-۶-۲ کلیات تحلیل تم زندگی

وقتی سخن از تحلیل و کاوش زندگی به میان می آید ، به یاد نظام روان کاوی و تحلیل روانی می افتیم ، که ما را به دوران کودکی و چگونگی شکل گیری و تحول ساختار شخصیت می اندازد ؛ دورانی که نظام روان شناختی ما نسبت به محرك های درون روانی و بیرونی حساس بوده و هر پدیده ای در ساختار روان شناختی ما مؤثر است .

به طور کلی ، در نظام روان کاوی کلاسیک فروید ، روی سخن با ساختار شخصیت و چگونگی شکل گیری رگه های آن است ، اما سخنی در ارتباط با سبک زندگی و موضوع آن مطرح نمی شود ؛ سبکی که در پس مقوله بنی و سنخ گزاره شخصیت ، در پی پویایی و تحول زندگی در يك شبکه فردی - اجتماعی - معنوی - فرهنگی است

در اینجا ، این نظریه هنری موری - به عنوان یکی از پیشگامان روان کاوی جدید و روان شناسی شخصیت - است که می تواند فصل مشترکی بین موضوع و سنخ شخصیت با موضوع سبک زندگی باشد . به اعتقاد وی ، نیازهای درونی در تعامل با فشارهای بیرونی می تواند موضوع و زمینه زندگی فرد را شکل دهد ؛ آنچه که وی آن را تم یا تما می نامد .

به این ترتیب ، هرچند که می توان ریشه و رگه های تم را در دوران گذشته و کودکی فرد بازیافت ، اما به دلیل ماهیت تعاملی تم زندگی بین نظام درون روانی و شرایط و امکانات بیرونی ، نوعی گفتمان پویا در آن مشاهده می شود ، که با آگاه کردن فرد نسبت به تم زندگی خود ، وی را به مشارکت هشیارانه در این تعامل دعوت می نماید .

بنابراین ، هدف نظریه تحلیل تم زندگی ، مقوله بندی و سنخ گذاری شخصیت نیست ، بلکه به تأمل و آگاه نمودن افراد بر موضوع محوری زندگی شان و چگونگی تعامل نظام درون روانی با شرایط و فشارهای بیرونی و نحوه مشارکت هشیارانه فرد در برخورد با پدیده ها می پردازد .

گرچه در نگاه نخست در این نظریه ، نوعی مقوله بندی موضوعی از تم های زندگی (به سه گونه تم زندگی شناختی ، تم زندگی هیجانی و تم زندگی بدنی) مطرح می شود ، اما این طبقه بندی صرفاً نسبت به موضوع و سبک زندگی است و نه شخصیت افراد ، و حتی به هیچ رو قصد کاهش دادن موضوع زندگی افراد به این مقوله ها را ندارد . به عبارت دیگر ، این مقوله ها تنها در ارتباط با شاخص های اصلی سبک زندگی افراد نسبت به پدیده های زندگی است و نه نظریه ای برای سنخ گذاری شخصیت آنها ، و در بحث تم درمانی ، ضمن پرداختن به مهارت های سازگاری بهتر فرد با این پدیده ها ، در مرحله بعدی درمان وی را به نوعی هشیارانه زیستن دعوت می نماید .

در نظریه « تحلیل تم زندگی و تم درمانی » ، حداقل می توان سه مفهوم اساسی را در نظر داشت :

۱. سبک واکنش

۲. سبک انتخاب

۳. سبک ارزیابی

۱. سبک واکنش

واکنش در لغت ، به نحوه پاسخ دهی فرد نسبت به محرک های درونی و بیرونی اطلاق می شود ، و به این ترتیب نمی تواند رفتاری خودانگیخته و مستقل از محرک باشد . این اصطلاح ، در برابر کنش- که رفتاری خودانگیخته و مستقل از محرک های درونی و بیرونی است - می تواند اساس رفتارشناسی را تشکیل دهد .

براساس نظریه تحلیل تم زندگی ، افراد نسبت به محرک های گوناگون به سبک و شیوه مختلف واکنش نشان می دهند :

- افرادی با تم زندگی شناختی ، با سبک واکنش شناختی

- افرادی با تم زندگی هیجانی ، با سبک واکنش هیجانی

- افرادی با تم زندگی بدنی ، با سبک واکنش بدنی

برای مثال ، فردی با سبک واکنشی شناختی در فقدان یک عزیز ، دچار مسائل و دغدغه های فکری مختلف می شود ، در حالی که فرد دیگری با سبک واکنشی هیجانی ، دچار برون ریزی های شدید عاطفی همچون گریه و شیون ، و فرد دیگر با سبک واکنشی بدنی ، دچار عوارض مختلف جسمی مثل سوزش و زخم معده ، درد در ناحیه صدري و قلب ، سردردهای تنشی و غیره می شود^۷.

۲. سبک انتخاب

بسیاری از افراد در طول زندگی خود ف بارها در معرض گزینه های مختلف برای انتخاب کردن قرار می گیرند ، و اغلب این انتخاب کار ساده ای برای آنها نیست . اهمیت انتخاب کردن تا آنجاست که گاه کل زندگی را به عنوان یک مجموعه از گزینه های گوناگون دانسته ، و خوب زیستن را به عنوان انتخاب بهترین گزینه ها تعریف می کنند .

برخی از نظریه پردازان روان شناسی ، همچون اریک برن ، بنیان گذار نظریه تحلیل تبدلی (T.A) ، معتقدند که انتخاب های ما در چارچوب و براساس یک پیش نویس و سناریوی مشخص صورت می گیرد ، به طوری که دیگران از فردی که انتخابی خارج از چارچوب سناریویش

انجام می دهد ، با اکراه و بی میلی استقبال و اغلب وی را طرد می کنند .

بر اساس نظریه تحلیل تم زندگی نیز افراد بر اساس موضوع و تم زندگی خود ، دست به انتخاب می زنند و این گزینش ها در چارچوب تم زندگی و سبک و شیوه ای مشخص انجام می شود . به طوری که گاه می توان از روی تم زندگی و سبک انتخاب فرد ، گزینه مورد نظر وی را پیش بینی نمود .

برای مثال ، فردی با تم زندگی شناختی ، در انتخاب همسر خود معیارهای اعتقادی و عقلانی را در نظر دارد و در گزینش یک بازی تفریحی ، به دنبال بازی های فکری مثل شطرنج می رود . فرد دیگری با تم زندگی بدنی ، معیارهای جسمی و بدنی را ملاک انتخاب خود برای گزینش همسر آینده اش در نظر می گیرد ، و در انتخاب یک بازی تفریحی به دنبال بازی های بدنی مثل کشتی و زورآزمایی بدنی است .

۳. سبک ارزیابی

ارزیابی « تعیین اهمیت و ارزش چیزی برحسب مقیاس های معین » است^۸. به عبارت دیگر ، ارزیابی یا ارزشیابی ، تعیین اهمیت و ارزش پدیده ها به سبکی خاص و معین است که به آن کسب ارزیابی گوئیم . در نظریه تحلیل تم زندگی و تم درمانی ، افراد برحسب تم زندگی خویش به ارزیابی افراد و رخدادها می پردازند . برای مثال ، وقتی باران می بارد ، فردی با تم زندگی شناختی ، متفکرانه به آن می نگرد و به فکر عواقب باران و خطرات احتمالی سیل است . فردی با تم زندگی هیجانی ، با شادی و خوشحالی به زیر باران می دود و از عواقب آن بیمی ندارد ، و فردی با تم زندگی بدنی از سرماخوردگی ، پوشش لباس و تأثیر باران بر ظاهر خود ، صحبت می کند . بنابراین ، تم زندگی همچون زمینه ای در شخصیت فرد ، بر روی شاخص های مختلف سبک زندگی ، همچون سبک واکنش ، سبک انتخاب و سبک

^۸ . شعاری نژاد ، ۱۳۷۵ .

ارزیابی ، اثر گذاشته و فرد به صورت ناهشیارانه و تحت تأثیر این تم به گونه ای خاص عمل می کند .

به عبارت دیگر ، سبک زندگی فرد ، تحت تأثیر موضوع اصلی و تم زندگی اوست ، و چنانچه در ادامه بیان خواهد شد ، تنها با کمک عنصر هشیاری و خودآگاهی فردی است که می توان بر تم زندگی و شاخص های سبک زندگی کنترل و مدیریت داشت .

۳-۶-۱ شکل گیری تم زندگی

از نکات قابل تأمل در تحلیل رگه های تم زندگی ، آن است که بدانیم در شکل گیری تم زندگی ، شبکه ای از عوامل زیستی - روانی - اجتماعی - معنوی - فرهنگی دخالت داشته و هر یک به گونه ای خاص در این فرایند سهم هستند .

برای مثال ، سهم عوامل زیستی همچون بهره ژنتیکی ، ساختار فیزیکی و جسمانی ، هر یک می تواند بر موضوع و تم زندگی افراد مؤثر باشد ، و این نکته ای بود که نخستین بار آلفرد ادلر ، از پیشگامان روان کاوی ، از آن با عنوان عقده حقارت نام برد ، و معتقد بود نوعی از عقده های حقارت به دلیل حقارت های عضوی و بدنی شکل می گیرد . به اعتقاد وی ، وجود چنین کمبودهایی ، ساز و کار جبران را در فرد به جریان انداخته و وی را به سمت جبران افراطی آن کمبود می کشاند^۹.

تاریخ ، نمونه های بسیاری از این گونه جبران ها را نشان می دهد ؛ در دوران باستان ، دموستنس، سیاستمدار یونانی ، برای اینکه سخنور بزرگی شود بر لکنت زبان خود چیره شد . و تئودور روزولت مریض احوال ، بیست و ششمین رییس جمهور آمریکا ، در بزرگسالی الگوی تناسب اندام شد (همان منبع) .

همچنین ، فردی با مشکلات ژنتیکی همراه با معلولیت های مختلف هوشی و جسمی ، نه تنها تم زندگی خود ، که تم زندگی خانواده و اطرافیان خود را نیز متأثر می سازد^{۱۰}.

۹ . شولتز و شولتز ، ۱۳۷۹

۱۰ . برای مثال ، ن . ک . به کتاب بهداشت کودکان عقب مانده ذهنی ، ملک پور ، ۱۳۷۵

و این تنها بخشی از شبکه گسترده عوامل زمینه ساز در شکل گیری تم زندگی است. بخش دیگری از این عوامل را می توان در شاخص های روان شناختی فرد، همچون سنخ و رگه های شخصیتی، نظام هیجانی، خزانه رفتاری و... فرد دریافت. برای مثال، افرادی با رگه شخصیتی برون گرا، بیشتر تم زندگی هیجانی، و افراد درون گرا، تم زندگی شناختی را نشان می دهند^{۱۲}

همچنین بخش دیگری از عوامل مؤثر بر شکل گیری تم زندگی، به عوامل ارتباطی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی بازمی گردد، زیرا عوامل فرهنگی در شکل گیری، تفسیر، تشخیص و درمان شاخص های روان شناختی نقشی بنیادی و تعیین کننده داشته و بدون شناخت و بررسی آنها نمی توانیم درک درست و کاملی از این شاخص ها داشته باشیم^{۱۳}. برای مثال، مطالعات بسیاری بر روی جوامع شرقی و غربی، حاکی از تفاوت این دو فرهنگ در شاخص های مختلف روان شناختی مانند مفهوم خود است، که در جوامع غربی مفهومی فردی تر، مستقل تر و حتی کارآتر نسبت به جوامع شرقی است.

به این ترتیب، برای درکی جامع و کامل از رگه های (صفات) تم زندگی یک فرد، ناگزیر از بررسی و تحلیل یک شبکه گسترده و پیچیده از عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی هستیم تا به این وسیله بتوانیم مداخلات مؤثرتری را برای فرد انجام دهیم. این کار را می توان از طریق مصاحبه های اولیه با مراجع، استفاده از آزمون هایی همچون آزمون اندریافت موضوع^{۱۴} از هنری موری، یا پرسشنامه تحلیل تم زندگی انجام داد.

۱-۶-۴ طبقه بندی روان شناختی تم های موسیقی

بررسی ساختاری و روان شناختی آثار موسیقی، با در نظر گرفتن ملاک روایی و پایایی در مداخلات درمانی، ما را بر آن می دارد طبقه بندی جامع و بنیادی تری از تم های موسیقی ارائه دهیم. بدیهی

است براي افزايش روايي و پايي اين تم ها ، بهتر است قطعاتي با ويژگي هاي تم هاي بيان شده ساخته شود .

بازنگري نظريه هاي پيشين در ارتباط با اثرات روان شناختي تم هاي موسيقي ، نشان مي دهد با نگاهی غيرتحليلي به آثار موسيقياي ، سه حيطه روان شناختي تحت تأثير اين آثار قرار خواهند گرفت :

نخست ، حيطه شناختي است ، که با افکار و باورها ، پردازش اطلاعات و به طور کلي نظام شناختي سروکار دارد . اين حيطه ، تحت تأثير موسيقي هاي سبک باروک (عصر خردگرایی) است ، و اغلب قطعاتي را در بر مي گيرد که ما را در خنثي ترين وضعيت روان شناختي قرار مي دهد و حافظه ، پردازش هاي شناختي و تفکر ، بهتر صورت مي گيرد . به اين ترتيب ، مي توان بين حيطه شناختي و موسيقي هاي به اصطلاح آرام ساز نوعي رابطه را دريافت .

طبق تعريف ، خنثي ترين وضعيت روان شناختي (پين ، ۲۰۰۵) را آرمش گويند . به همين جهت موسيقي هاي که با ايجاد آرامش ، پردازش هاي شناختي ما را تسهيل مي کند ، تم هاي آرام ساز يا شناختي ناميديم ^{۱۲} . و از آنجايي که خلسه ، حالت پيشرونده ، ناب تر و عميق تر آرامش است ^{۱۳} ، بنا بر اين عناصر تشکيل دهنده خلسه با آرام سازي مشابه و در حقيقت محصول حالت پيشرونده آن به حساب مي آيد . به اين جهت ، يکي از تقسيمات فرعي تم هاي آرام ساز ، تم هاي خلسه ساز است .

دومين حيطه ، حيطه هيجاني و عاطفي است ، که دامنه گسترده اي از حزن ، شادي ، ترس و اضطراب را فرا مي گيرد . از آنجايي که اين دامنه هيجاني بسته به حالت روان شناختي شنونده مي تواند متغير باشد ، آن را در يك حيطه طبقه بندي کرديم . طبق تعريف ، عاطفه به جنبه بيروني ، ناپايدار و بياني هيجان مي گويند ، و خلق ، به تجربه دروني و پايدارتر آن ^{۱۴} . از آنجايي که موسيقي مي تواند

تجربه اي دروني و غيرآني باشد ، اين دسته از تم ها ، تم هاي خُلق ساز ناميده مي شوند^{۱۳}.

و در نهايت سومين حيطه ، حيطه بدني است ، كه به معنای دريافت و تجربه موسيقي از طريق بدن است . اين امر ، يعني تجربه ذهني از طريق بدن را در اصطلاح روان شناسي ، جسماني كردن (كاپلان و سادوك ، ۱۳۷۸) مي نامند . بنابراین ، اين بخش از آثار موسيقي ، تم هاي جسماني ساز ناميده مي شود^{۱۴}.

ساير تم ها ، از تركيب اين تم هاي بنيادين به دست مي آيد . براي مثال ، تم نمايش ساز از تركيب تم هاي جسماني ساز و خلق ساز بدست مي آيد .

به اين ترتيب ، با يك بازنگري و بررسي طبقه بندي هاي پيشين و مدنظر قراردادن اصول روان درماني ، سه تم درماني بنيادين زير پيشنهاد مي شود و ساير تم ها بر مبناي اين تم هاي بنيادين تعريف مي گردند :

۱. تم هاي آرام ساز

۲. تم هاي خُلق ساز

۳. تم هاي جسماني ساز

۱. تم هاي آرام ساز

ويژگي هاي موسيقيايي

تم هاي آرام ساز داراي ريتم و ملودي ساده و يکنواخت و اغلب تكراري است . به عبارت ديگر ، از آغاز تا پايان قطعه ، تنوع ريتم ، تغييرات تمپو (سرعت اجرا) و ديناميك (شدت و ضعف اجرا) و همچنين حالت هاي مدلاسيون (تغيير در گام موسيقي) بسيار اندك و ناچيز است ، كه منجر به ارتباط سريع قطعه با شنونده و ايجاد حالت يکنواختي در وي مي شود . در اغلب اين قطعات ، يك ملودي مركزي وجود دارد كه در خلال قطعه تكرار شده و باعث افزايش

۱۳ . جوهری فرد ، ۱۳۸۶ ،

۱۴ . جوهری فرد ، ۱۳۸۶ ،

میزان یکنواختی قطعه می گردد . این ویژگی ، باعث می شود شنونده با قرار گرفتن در وضعیت آرمیش ، فعالیت فکری را راحت تر انجام دهد .

ویژگی های روان شناختی

تم یکنواخت این قطعات ، منجر به محدود شدن دامنه توجه از محرک های مزاحم محیطی و کاهش اشتغالات فکری و وسواسی شده و در نهایت حالت آرمیش ایجاد می گردد .

فقدان تنوع در ریتم ، تمپو ، دینامیک و مدلاسیون قطعه ، القای هرگونه حالت هیجانی و خُلقی را کاهش می دهد ، و بنابراین هیجانات فرد کمتر تحریک می شود . این امر نشان می دهد که این تم ها دارای حداقل تأثیرات روانی - حرکتی هستند و بیشتر در سطح شناخت عمل می کنند .

ویژگی های فیزیولوژیک

براساس پژوهش های گوناگون از مجموعه تأثیرات فیزیولوژیک این تم ها ، می توان به کاهش ضربان قلب ، عمیق شدن تنفس ، تقویت امواج آلفای مغزی ، افزایش عملکرد حافظه و سهولت پردازش های شناختی ، افزایش دقت و تمرکز و تأثیرات روانی - حرکتی اندک اشاره نمود .

کاربردها

کاربرد این تم ها را با توجه به ویژگی اشاره شده ، می توان در شرایط و مکان هایی که نیاز به تفکر ، تمرکز ، عملیات شناختی (مثل مطالعه ، محل کار) ، فعالیت یکنواخت و خودکار (مثل رانندگی - به ویژه در مسیرهای پرترافیک - و آشپزی) دانست . یک تجربه مؤفق از کاربرد این تم ها ، پخش آنها از رادیو پیام ، برای رانندگان - به ویژه رانندگان تاکسی - در طی روز است ، که به میزان قابل توجهی اثرات نامطلوب روان شناختی ترافیک سنگین را کاهش داده است .

نمونه آثار

در موسیقی غرب ، به ویژه در سبک باروک ، آثار بسیاری با ویژگی های این تم وجود دارد . برای مثال ، قطعه ایر ، اثر باخ ، نمونه ای عالی و مُعرف تم های آرام ساز یا شناختی است . علت این امر را شاید بتوان در ظهور سبک باروک در عصر روشنگری و خردگرایی دانست ، که به نوعی آثار که با درگیر کردن تفکر و خرد فرد ، احساس آرامش را نیز منتقل می کردند ، مورد پسند و تقدیر بود . هر چند در برخی از این آثار ، عنصر سادگی و یکنواختی کمتر به گوش می خورد .

از سوی دیگر ، برخی از آثار سبک کلاسیک به دلیل برخورداری از نظم و شفافیت درونی در ساخت اثر می تواند در این طبقه قرار گیرد (برای مثال برخی آثار موزارت) .

اما بهترین آثار ، با ویژگی تم های آرام ساز را می توان در قطعات ساخته شده از طریق سازهای الکترونیک و ارکسترهای پاپ یافت . برای مثال ، آثار ونجیلز ، یانی ، گیتارو ، ریچارد کلایدرمن و بسیاری از قطعات مشابه تمی آرام ساز دارد .

در موسیقی اصیل ایرانی ، کمتر می توان چنین آثاری را پیدا کرد ، زیرا این آثار دارای غلبه هیجانی و خلقی بالایی هستند و به دلایلی که در تم های خلق ساز بیان خواهد شد ، مناسب فعالیت های یاد شده نیستند . هرچند از بین دستگاه های مختلف موسیقی ایرانی ، می توان دستگاه ماهور و مایه اصفهان را دارای ویژگی تم های آرام ساز دانست ، اما اگر این آثار به صورت ارکسترال و به ویژه با دستگاه های الکترونیک ساخته شوند ، بیشتر می توانند نمایانگر ویژگی های تم های آرام ساز باشند . این گروه از قطعات را « آرام ساز ایرانی » می نامیم که زیر مجموعه ای از تم های آرام ساز است . و به طور کلی ، ویژگی آنها (تم های آرام ساز ایرانی) ، وجود عناصر خلق ساز در بافت اثر است .

تم فرعی خلسه ساز

یکی از تقسیمات فرعی تم های آرام ساز ، تم های خلسه ساز است . خلسه ، در تعریف به وضعیت آرامش پیشرونده ، ناب تر و عمیق اطلاق

می گردد ۲۳. به این ترتیب ، عناصر تشکیل دهنده جلسه ، با آرام سازی مشابه و در واقع حالت پیشرونده آن به حساب می آید .

ویژگی های موسیقایی

از آنجا که جلسه نوعی آرامش پیشرونده و ناب تر است ، در ویژگی های موسیقایی این تم ها نیز نوعی حالت پیشرونده و ناب تر از آن عناصر مشاهده می شود . برای مثال ، ریتم ، تمپو و دینامیک کاملاً یکنواخت و فاقد تنوع است و اغلب در ساختار ملودیک و مدلاسیون قطعه نیز هیچ گونه تغییری به گوش نمی رسد . در کنار این ویژگی ها نیز اغلب افکتهای همچون صدای آب ، جنگل و غیره نیز به کار می رود .

ویژگی های روان شناختی

فقدان تنوع در بافت و یکنواختی فوق العاده اثر ، باعث محدودتر شدن دامنه توجه نسبت به تم های آرام ساز ، خنثی کردن هیجانات و اشتغالات ذهنی و در نهایت ایجاد تمرکز و جلسه می شود . می توان پیش بینی کرد که این آثار در سطح نیمه هشیار و ناهشیار نفوذ می کند

ویژگی های فیزیولوژیک

یکنواختی بیش از حد این تم ها باعث کاهش شدید دامنه توجه و تمرکز ، و در نتیجه کاهش ضربان قلب ، عمیق شدن تنفس ، تقویت بیشتر امواج آلفا و در نهایت حالت وانهادگی در ماهیچه های بدن و یک حالت خواب آلودگی می شود .

کاربردها

براساس ویژگی های بیان شده ، می توان کاربرد این تم ها را در همه فنون آرام سازی و به ویژه فن آرام سازی و موسیقی^{۱۵}، فن موسیقی و هدایت تصورات روانی^{۱۶}، هیپنوز ، برخی تمرینات ذهنی یوگا و مراقبه ، کاهش اضطراب و بی قراری و افزایش آرامش کلی ذهن - بدن دانست .

نکته مهم در عدم کاربرد این تم ها ، در هنگام رانندگی و سایر فعالیت های خودکار است . زیرا به دلیل کُند شدن سیستم های حیاتی فرد ، زمان واکنش فرد را ، به ویژه در مواقع اضطراری ، کاهش می دهد .

نمونه آثار

در سبک شناسی موسیقی غربی ، می توان سبک امپرسیونیسم ، و به ویژه آثار دُبوسی ، را دارای ویژگی های این تم دانست . اما به طور خاص ، آثار بسیاری با ویژگی های این تم در سراسر جهان ساخته شده است . برای مثال ، آثار جیم اولیور ، گوردون جفریز ، چارلز هاجسن (به ویژه قطعه رویای پاسفیک) جفری تامپسون . در آثار ایرانی و شرقی ، نوعی موسیقی سماعی^{۱۷} وجود دارد ، که ریتم یکنواخت و چرخشی آن به دلایل بیان شده در سازوکارهای موسیقی ، نوعی حالت خمسه همراه با تحریکات بدنی ایجاد می نماید ، که برای مراسم سماع و پایکوبی صوفیانه مناسبت دارد . این گروه از تم ها ، به دلیل دارا بودن توأمان ویژگی های تم های خلسه ساز و جسمانی ساز ، تم های ترکیبی خلسه ساز نمایشی نامیده می شوند^{۱۸} .

۲. تم های خُلق ساز

ویژگی های موسیقایی

تم های خلق ساز دارای ریتم و ملودی غنی و متنوع هستند ، به طوری که منجر به القای یک حالت خلقی و هیجانی با گستره ای وسیع از غم تا شادی ، و از ترس تا اضطراب می شوند . این تم ها ، برخلاف تم های آرام ساز که اغلب در گام های بزرگ (ماژور ، ماهر) و یا فواصل موسیقایی بزرگ ساخته می شوند ، در گام های کوچک (مینور) ، شور و متعلقات آن ، سه گاه و نوا ، و با فواصل موسیقایی کوچک ساخته می شوند ، و برحسب تمپو و دینامیک اثر ، حالت های مختلف هیجانی و خلقی را ایجاد می نمایند . حرکت روی فواصل

۱۷ . ساز همراه با دف
۱۸ جوهری فرد ، ۱۳۸۶

خوشایند و ناخوشایند ، اغلب منجر به تم هایی از این دست می گردد .

ویژگی های روان شناختی

براساس ویژگی های موسیقایی بالا ، ویژگی های روان شناختی متفاوت است . اما به طور کلی ، می توان ایجاد تأثیرات هیجانی و خلقی در شنونده را پیش بینی کرد . برای مثال ، اگر فواصل کوچک در یک گام مینور را با ریتم و سرعتی بالا اجرا کنیم ، حالت شادی و وجد ایجاد می شود ، و اگر همین ملودی را با سرعتی پایین اجرا کنیم ، حالت غمگینی دارد .

**جهت دریافت هرگونه رساله و مطالعات
معماری با قیمت پایین با ما تماس بگیرید .**

۰۹۹۰۷۵۳۰۹۲۰