

علم النفس يؤكد: الموسيقى علاج نفسي فعال للجسد والعقل



تشير الدكتورة يوليا فينوكوروفا أخصائية علم النفس، في دراسة جديدة، إلى أن الموسيقى توفظ الذكريات والرغبات الدفينة لدى الإنسان، وتساعد على مكافحة الوحدة.

وفقا لها، تساعد الموسيقى والعلاج الصوتي، الجسم على التعافي وبناء عملياته بطريقة أكثر إيجابية وصحة.

تقول: "تحفز الألحان المألوفة نفسيا خيال الإنسان، وتدخله في حالات عاطفية تذكره بتجارب قديمة أو ترسم له مستقبلا يتمناه".

تضيف: "لا يدور الحديث عن الخيال فقط، بل عن بعض السيناريوهات والأنماط والأحداث الماضية في الحياة. فإذا انتبه الإنسان، سيجد أن نظام التسويق في عالم الأعمال يحتوي على روائح وأصوات معينة تسبب ردود فعل معينة. فعلى سبيل المثال، يسير شخص في الشارع ويسمع موسيقى صاخبة من سيارة، فيتذكر كيف رقص عليها قبل عشرين عاما".

وتشير الخبرة إلى أن الوعي بهذه الطريقة يعيد إنتاج الذكريات والمعتقدات، وحتى الرغبات الخفية.