

أنا وأنت على الطريق الموسيقى تخفف الآلام الحادة

صديقتي المستمعة، هل تحبين الموسيقى؟ أو أي نوع معين منها؟ هل تعلمين فائدتها الجمة أيضا؟ تحت عنوان: الموسيقى تخفف الآلام الحادة والاكنتاب جاء التقرير التالي الذي أود مشاركتك به ولأول مرة في البرنامج نظرا لأهميته . فتعالى معي نستمتع إلى ما جاء فيه، يقول التقرير: أكد بحث أجري مؤخرا في الولايات المتحدة أن الاستماع إلى الموسيقى يقلل من الآلام الحادة ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي عظيم على تحمل الآلام المبرحة. وأجرى باحثون أمريكيون اختبارات على مدى تأثير الموسيقى على ستين مريضا كانوا يعانون من آلام مبرحة على مدى سنوات. وتبين أن من كانوا يستمعون إلى الموسيقى خفَّت لديهم مستويات الآلام بنسبة تزيد على واحد وعشرين في المئة كما قلَّت لديهم حالة الاكنتاب والإحباط المصاحبة لها بنسبة تفوق على خمسة وعشرين بالمئة ممن لم يستمعوا إلى الموسيقى.

واكتشفت الدراسة التي وردت في دورية المريض المتقدم أيضا أن الموسيقى ساعدت الناس على تقبُّل حالتهم وعدم الشعور باليأس والإحباط والشعور بالعجز من جرّاء الآلام التي يعانون منها. وكان المرضى الذين شاركوا في الدراسة يعانون من أمراض مثل أمراض العظام والعمود الفقري والروماتويد على مدى متوسط ستة أعوام ونصف. وقد استمع بعضهم للموسيقى بسماعات إذن لمدة ساعة يوميا ولمدة أسبوع بينما لم يستمع الباقي على الإطلاق لأي نوع من الموسيقى. وقالت البروفسور ماريون جود التي شاركت في الدراسة إن الاستماع إلى الموسيقى أظهر بالفعل فوائد إيجابية وإن البحث يضيف إلى الدليل القائم من أن الموسيقى تلعب دورا مهما في الحياة الصحية المعاصرة. وكان بحث سابق نشر في نفس الدورية أظهر أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة لمدة خمس وأربعين دقيقة قبل النوم يجعل الإنسان ينعم بنوم هادئ بأكثر من الثلث. إلى هنا ينتهي التقرير.

الموسيقى تخفف من الآلام الحادة والاكنتاب. هذا ما شاركناه معك سيدتي من خلال التقرير الوارد في إحدى الصحف العربية. وأود هنا أن أضيف وأقول بأن الموسيقى الهادئة تستخدم أيضا في العديد من المستشفيات في البلدان المتقدمة لكي تساعد المريض على الهدوء وأيضا على الإسراع في الشفاء من المرض الجسدي. وأذكر حين كانت والدتي في المستشفى كيف كانت الممرضة تلعب لها

فيديو يحوي مناظر طبيعية أخاذة ، وصوت خرير المياه وصوت العصفير المغردة، مع الموسيقى الهادئة وهي تصدح في خلفية تلك الصور والمناظر الجميلة. كل ذلك ليساعدها على الشفاء.

أجل ، إنَّ للموسيقى أثراً فعّالاً وقويا في نقل الإنسان من حالة الاضطراب إلى حالة الهدوء والسكينة. والسؤال الآن الذي يطرح نفسه هو: إذا كان تأثير الموسيقى على الجسد فعّالا بهذا الشكل، فما هو تأثير الموسيقى العذبة على أرواحنا أيضا؟ أليس هذا ما اختبره رجال الله الأتقياء في القديم؟ وحتى الأنبياء منهم، نجدهم وقد أنشدوا أناشيد عذبة، ومزامير وتسابيح غنية بالمعاني الجميلة والعميقة؟ لقد دونوا هذه المزامير والأناشيد في كتب العهد القديم من الكتاب المقدس، فملأت صفحات عديدة واحتلت أسفاراً شعرية بأكملها. لقد رنموا وسبحوا إله السماء والأرض وشكروا في ساعة الحزن وفي ساعة الفرح أيضا. وعزفوا الموسيقى كما نغموا ألحانا لتلك الأناشيد والأشعار فصارت أغانيّ تعزيةً لنفوسهم وقلوبهم وأرواحهم. نعم سيدتي الروح أيضا تهوى الموسيقى وتهوى الأغاني لسيد الأرض كلها الذي خلق الإنسان ومنحه هذا الإبداع وهذه المواهب. تعالي معي نستمع إلى أحد رجالات الله وهو يغني في أحد مزاميره بعد هذا الفاصل القصير.

كتب المرنم بوحى من روح الله القدوس هذه التسيحة فقال: هللوا سبحوا الله في قدسه . سبحوه في فلك قوته. سبحوه على قواته حسب كثرة عظمته. سبحوه بصوت الصور سبحوه برباب وعود سبحوه بدف ورقص سبحوه بأوتار ومزمار. سبحوه بصنوج التصويت بصنوج الهتاف. كل نسمة فلتسبح الرب هللوا. (مزمور ١٥٠) لم يقتصر المرنم في القديم على تسبيح الرب في وقت السعد والابتهاج بل نسمعه يحمده الله أيضا وهو في الضيق فيقول: من الضيق دعوت الرب فأجابني من الرحب. الرب لي فلا أخاف. ماذا يصنع بي الإنسان . الرب لي بين معيني ... الاحتماء بالرب خير من التوكّل على إنسان...قوتي وترنمي الرب وقد صار لي خلاصا. صوت ترنم وخلص في خيام الصديقين.. (مزمور ١١٨)

نعم، إن التسبيح والحمد لله يمنح الإنسان قوةً في روحه. حتى في يوم الضيق والتجارب المرة والصعوبات والأزمات، فإن الغناء والأناشيد من القلب إلى الله العظيم القدير والصراخ إليه من خلال التضمرات والطلبات والصلوات ، هو شفاء للنفس والروح معا. لأن الله يسمع الصلاة ويستجيب الدعاء. ليس هذا فحسب بل هو يرد نفس الإنسان الضائعة ويستعيد لها للشركة الحية معه تعالى. فهل نضم أصواتنا للمرنم؟ ونثق به وبحمايته؟ وننكل عليه بالكلية؟ هذا هو الذي يبعث الطمأنينة في الروح يا سيدتي. فهل تفعلين؟
