Каждый человек, с самого рождения окружен множеством звуком, движений и шумов. Вокруг него постоянно что-то происходит: кричат чайки, шумит море, ударяясь волнами о песчаный берег, гудят автомобили, стоящие в пробке, суетятся люди, крича и снуя из стороны в сторону. Все это сливается в один единый внешний фактор, который человек со временем перестает воспринимать как раздражитель, привыкая и приспосабливаясь к таким условиям жизни. В таких условиях, когда все вокруг движется быстро-быстро, словно муравьи в муравейнике, переживать невзгоды, выпавшие на судьбу каждого отдельно взятого человека, кажется, еще более сложным и угнетающим. Живя в мире, где не существует абсолютной тишины и спокойствия, где человек предоставлен самому себе, как ему иметь возможность не становиться через чур раздражительным и агрессивным, не чувствовать себя одиноким и подавленным, и не сойти с ума от всего этого шума, действующего на нервы? Если спросить об этом людей, то каждый, несомненно, назовет что-то свое. Для кого-то вариантом решения станет отдых в маленькой деревушке, где слышно лишь пение птиц и свист ветра, колыхающего верхушки деревьев; для кого-то поделиться с близкими людьми; для кого-то просто углубиться в свои собственные дела и переживания – полноценный выход из сложившейся ситуации. Но я, как и многие другие люди, а также как такие известные ученые, как Дон Кент, Мишель Лефевр и другие, считаю, что фактором, способствующим поддержанию психического здоровья, расслаблению и эмоциональному подъему, по праву можно считать музыку.

Переживая за день множество стрессовых ситуаций, от громкости городской жизни до личных проблем, человек испытывает большое как эмоциональное, так и физическое напряжение, давление. Под конец дня, когда нервозность достигает максимума, человеку кажется, что его вот-вот разорвет на части. Он судорожно ищет решения, пытается отвлечься на свое внутренне состояние, но это не помогает ему, лишь угнетая и без того уставшую нервную систему. И человек, весь уставший и грустный, ложится спать, чтобы на утро заново пережить точно такой же унылый день, который снова подкосит стержень внутри него. Грустно звучит, не так ли? Возможно, именно так и существовало бы огромное количество людей, лишь выживая, а не живя полноценной жизнью.

Но в наши дни такой участи помогает избежать музыка. Когда человеку тяжело, когда он чувствует, как его разрывает изнутри от тяжести давящих чувств, когда ему хочется найти в чем-то успокоение и расслабить мечущуюся в переживаниях душу, на помощь приходит музыка. Она словно отделяет человека от всего внешнего мира, придерживает груз проблем, лежащих на плечах проблем, погружая в некое чувство эйфории и блаженства. При прослушивании музыки люди могут спокойно прикрыть глаза, вдохнуть полной грудью, и вслушаться в мелодию и/или голос артиста, который, как на этот момент кажется человеку, разделяет вместе с ним не только все взлеты и успех, но и невзгоды и падения, поддерживает звучанием мелодии: то тихой и медленной, как журчание маленького ручья в березовой роще, то быстрый и резкой, как гром, придавая сил на то, чтобы продолжать идти дальше и не сдаваться, не смотря на гнет общества и своих собственных ощущений.

Истории и мировой художественной литературе известно не мало примеров того, как музыка помогала человеку снять тяжелое психологическое состояние. Так, в романе-эпопее Л.Н.Толстого «Война и мир» с одним из главных героев, Николаем Ростовым, случается неприятное жизненное обстоятельство – он проигрывает огромную денежную сумму, играя в карты, что подкашивает его моральное состояния, углубляя его подавленность. Молодой человек не знает как ему быть, как, ничего не утаивая, признаться своему отцу в случившемся. Эти душевные переживания грязным осадком покоятся в его душе, не давая покоя, и заставляя находиться в вечном стрессе. Неизвестно, насколько трагически мог бы закончиться этот эпизод в его жизни, если бы не пение его сестры, которое помогло ему отвлечься от внутренних проблем, придало ему душевных сил, а после пойти к своему отцу, графу Ростову, и признаться в утрате денег. Это несомненно является примером того, как музыка может помочь человеку набраться смелости и совершить важный поступок, который избавит от скребущихся, словно кошка, неприятных чувств в душе.

Многим людям на своем собственном примере известно то, как успокаивает звучание приятной мелодии. Так, моя подруга испытала это на себе, когда находилась в подавленном моральном состоянии из-за того, что ее дразнили другие подростки за ее непохожесть на них, потому что она предпочитала посидеть дома и прочесть пару захватывающих душу книг, вместо того, чтобы ходить с ними на сомнительные мероприятия. Музыка в этот период ее жизни оказалась как спасительный круг для утопающего, она помогла забыть о своих проблемах, помогая пережить этот этап и найти настоящих друзей, которые поддерживали ее мировоззрение, и стали близкими людьми.

Таким образом, хотелось бы сказать, что музыка – это прекрасная вещь, занимающая огромное место и значение в жизни любого человека. Она сопровождает нас всю жизнь, начиная с рождения и заканчивая самой глубокой старостью. Благодаря прослушиванию музыкальных произведений, человек способен найти в себе силы двигаться дальше, преодолеть вставшие на пути проблемы и даже найти смысл жизни.