15 فایده گوش دادن به موسیقی

1399/07/26 - 13:40 | مدت مطالعه : 7 دقیقه

تحقیقات ثابت می کند که وقتی به موسیقی دلخواهتان گوش می کنید ، مغز شما دوپامین ، یک انتقال دهنده عصبی 'احساس خوب' را منتشر می کند. بنابراین دفعه بعد که به تقویت احساسی نیاز دارید ، به مدت 15 دقیقه به آهنگ های مورد علاقه خود گوش دهید. این برای رسیدن به یک سطح طبیعی کافی است!

1. موسیقی شما را شادتر می کند

'من نمی خوانم چون خوشحالم؛ من خوشحالم چون می خوانم. '- ویلیام جیمز

تحقیقات ثابت می کند که وقتی به موسیقی دلخواهتان گوش می کنید ، مغز شما دوپامین ، یک انتقال دهنده عصبی 'احساس خوب' را منتشر می کند. بنابراین دفعه بعد که به تقویت احساسی نیاز دارید ، به مدت 15 دقیقه به آهنگ های مورد علاقه خود گوش دهید. این برای رسیدن به یک سطح طبیعی کافی است!

2. موسیقی عملکرد اجرا را بهبود میبخشد.

مارسلو بیگلیاسی و همکارانش دریافتند که دوندگان که به موسیقی انگیزشی سریع یا آهسته گوش می دهند 800 متر اول اجرای خود را سریعتر از دوندگانی که به موسیقی آرام گوش می دادند یا بدون موسیقی می دویدند ، تکمیل کردند.

3.موسیقی استرس را کاهش و سلامتی را افزایش میدهد.

گوش دادن به موسیقی که از آن لذت می برید ، سطح هورمون استرس کورتیزول را در بدن شما کاهش می دهد ، که اثرات استرس مزمن را خنثی می کند. این یک یافته مهم است زیرا استرس باعث 60٪ کل بیماری ها و بیماریهای ما می شود.

4. موسیقی به شما کمک می کند بهتر بخوابید

'موسیقی غبار زندگی روزمره را از روح دور می کند. '- برتولد اووربا‌خ

بیش از 30٪ آمریکایی ها از بی خوابی رنج می برند. یک مطالعه نشان داد دانش آموزانی که 45 دقیقه قبل از شروع برنامه خواندن به موسیقی آرامش بخش موسیقی کلاسیک گوش می دادند ، بسیار بهتر از دانش آموزانی که به کتاب صوتی گوش می دادند و یا کاری متفاوت از روال عادی خود داشتند ، می خوابیدند.

5- موسیقی باعث کاهش افسردگی می شود

یک مطالعه دیگر توسط هانس یواخیم ترپه در آلمان نیز نشان داد که موسیقی بسته به نوع موسیقی ، می تواند در بیماران مبتلا به علائم افسردگی به نفع خود باشد. صداهای مدیتیشن و موسیقی کلاسیک مردم را بالا می برد ، اما تکنو و فلز سنگین افسردگی را حتی بیشتر می کرد.

6. موسیقی به شما کمك می کند کمتر بخورید

'بین موسیقی و خوردن نوعی رابطه دوستانه برقرار است.' - توماس هاردی

تحقیقات در دانشگاه فناوری جورجیا نشان داد که نرم شدن نور و موسیقی در حالی که مردم می خوردند باعث می شد کالری کمتری مصرف کنند و بیشتر از غذای خود لذت ببرند. اگر به دنبال راه هایی برای کاهش اشتهای خود هستید ، دفعه دیگر که برای یک وعده غذایی بنشینید ، چراغ ها را کم نور کنید و به موسیقی نرم گوش دهید.

7. موسیقی هنگام رانندگی حالت شما را بالا می برد.

مطالعه در هلند نشان داد که گوش دادن به موسیقی می تواند تأثیر مثبتی بر روحیه شما هنگام رانندگی داشته باشد ، که می تواند منجر به رفتار ایمن تر از گوش نکردن به موسیقی شود. دفعه بعد که در ترافیک احساس ناامیدی می کنید ، آهنگ ها را بهبود بخشید تا حالت روحی خود را بهبود بخشید. این به عملکرد رانندگی شما آسیب نمی رساند - حتی ممکن است به شما در ایمن تر رانندگی کمک کند.

8. موسیقی یادگیری و حافظه را تقویت می کند

'موسیقی زبان حافظه است.' - جودی پیکولت

محققان دریافتند که موسیقی می تواند به شما در یادگیری و یادآوری اطلاعات به شما کمک کند ، اما بستگی به این دارد که موسیقی را چقدر دوست دارید و آیا شما یک موسیقیدان هستید.

این نتایج را حفظ کنید. اکنون شما یک استراتژی برای مطالعه موثرتر برای آزمون بعدی خود دارید.

9. موسیقی بیماران قبل یا بعد از جراحی آرامش می بخشد

'او که آواز می خواند ، مشکلاتش را می ترساند.' - میگوئل دی سروانتس

محققان دریافتند که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش قبل از عمل اضطراب را کاهش می دهد. [14] در حقیقت این حتی موثرتر از تجویز خوراکی Midazolam است ، دارویی که اغلب برای کمک به بیماران قبل از عمل احساس خواب می کند که دارای عوارض جانبی حصیری مانند سرفه و استفراغ نیز هست. مطالعات دیگر نشان داد که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش هنگام استراحت در رختخواب پس از عمل جراحی قلب باز ، آرامش را افزایش می دهد.

10. موسیقی درد را کاهش می دهد

'یک چیز خوب در مورد موسیقی ، وقتی به شما برخورد می کند ، احساس درد نمی کنید.' - باب مارلی

تحقیقات در دانشگاه درکسل در فیلادلفیا نشان داد که موسیقی درمانی و موسیقی از پیش ضبط شده ، درد را بیشتر از درمان های استاندارد در بیماران سرطانی کاهش می دهد. تحقیقات دیگر نشان داد که موسیقی می تواند درد را در بیماران مراقبت های ویژه و مراقبت های مربوط به مراقبت های کودکان کاهش دهد ، اما انتخاب مورد نیاز یا قطعات کلاسیک ، موسیقی مدیتیشن یا ترانه های انتخاب بیمار است.

باب مرلی در مورد - به موسیقی عاشقانه گوش دهید تا دردتان برطرف شود.

11. موسیقی به یاد بیماران آلزایمر کمک می کند

یک سازمان غیر انتفاعی به نام موسیقی و حافظه به افراد مبتلا به آلزایمر و دیگر عواقب مربوط به سن کمک می کند تا با گوش دادن به آنها عزیزترین آهنگ های خود را به یاد بیاورند که چه کسانی هستند. دکتر لورا موسددا ، مدیر ژئوماتیک در دانشگاه کالیفرنیا در دانشکده پزشکی ایروین ، توضیح می دهد که از آنجا که موسیقی بر بسیاری از مناطق مغز تأثیر می گذارد ، مسیرهایی را تحریک می کند که هنوز هم ممکن است سالم باشند.

12. موسیقی بهبودی بیماران سکته مغزی را افزایش میدهد.

تحقیقات در دانشگاه هلسینکی نشان داد که بیماران سکته مغزی که به موسیقی گوش می دهند که خودشان دو ساعت در روز انتخاب می کردند ، در بهبود عملکرد عملکرد شناختی در مقایسه با افرادی که به کتاب های صوتی گوش می دادند یا به آنها گوش نمی دادند ، به طور قابل توجهی بهبود یافته اند. بیشتر موسیقی حاوی اشعار است ، که نشان می دهد این ترکیب موسیقی و صدا است که باعث تقویت حافظه شنوایی و کلامی بیماران می شود.
سکته مغزی علت شماره 5 مرگ و میر در ایالات متحده است. اگر کسی را می شناسید که دچار سکته مغزی شده است ، آهنگ های مورد علاقه آنها را در اسرع وقت برای خود بیاورید. گوش دادن به آنها می تواند بهبود چشمگیری در بهبودی آنها داشته باشد.

13. موسیقی باعث افزایش هوش کلامی می شود

بعد از گذشت تنها یک ماه از دروس موسیقی (به صورت ریتم ، قدم ، ملودی و صدا) ، مطالعه ای در دانشگاه یورک نشان داد که 90٪ از کودکان بین 4 تا 6 سال از نظر هوش کلامی افزایش قابل توجهی دارند. محقق سیلوین مورنو اظهار داشت که آموزش موسیقی دارای یک "اثر انتقال"بود که توانایی کودکان را در درک کلمات و توضیح معنای آنها تقویت می کرد. تحقیقات دیگر نشان می دهد که زنان بالغ آموزش دیده موسیقی و کودکان دارای مهارت موسیقی از کسانی که آموزش موسیقی ندارند در تست های حافظه کلامی بهتر عمل می کند.مهم نیست که شما یک بزرگسال یا یک کودک باشید ، اگر می خواهید مهارت های کلامی خود را تقویت کنید ، سعی کنید درس موسیقی را بگیرید!

14. موسیقی ضریب هوشی و عملکرد علمی را بالا می برد

'موسیقی می تواند دنیا را تغییر دهد زیرا می تواند مردم را تغییر دهد.' - Bono
تحقیقات نشان می دهد که گرفتن دروس موسیقی عملکرد تحصیلی بالاتر و ضریب هوشی را در کودکان خردسال پیش بینی می کند. در یک مطالعه ، بچه های 6 ساله که به مدت 36 هفته کیبورد یا آواز خواندن را در گروه های کوچک شرکت کرده اند ، از نظر ضریب هوشی و نتایج آزمون آموزشی استاندارد نسبت به کودکانی که یا درام خوانده بودند و یا هیچ درسی نداشتند ، افزایش قابل توجهی بیشتر داشتند. گروه آواز بهترین ها را انجام داد.
برای کمک به فرزندان خود در رسیدن به تعالی دانشگاهی ، آنها را ترغیب به خواندن یا یادگیری نواختن ساز کنید.

15.موسیقی حافظه شما را در پیری حفظ میکند.

افلاطون درست گفته بود ، 'موسیقی و ریتم راه خود را به مکانهای مخفی روح می یابند.' مهم نیست که شما جوان یا پیر باشید ، سالم یا بیمار باشید ، خوشحال باشید یا غمگین باشید ، موسیقی می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. از جهات مختلف استرس و اضطراب را کاهش می دهد ، روحیه شما را بالا می برد ، سلامتی شما را تقویت می کند ، به شما کمک می کند بهتر بخوابید ، درد شما را از بین می برد و حتی باعث می شود باهوش تر شوید.