منها تنشيط الذاكرة... إليكم ثلاث فوائد غريبة لسماع الموسيقى!

يُقدم الاستماع إلى الموسيقى عددًا لا يحصى من الفوائد الصحية، تتجاوز مجرد الترفيه. ويقول خبراء إن: "التعرف على التأثيرات العلاجية للموسيقى أمر في غاية الأهمية، خصوصًا وأنها تؤثر على الصحة العاطفية والمعرفية والجسدية".

وهنا 3 فوائد "غريبة" لا تخطر على البال لسماع الموسيقى، بحسب ما ورد في موقع "تايمز أوف إنديا":

تعزيز التفاهم

تتمتع الموسيقى بقدرة فريدة على تجاوز الحواجز اللغوية والثقافية، وجمع الأفراد معًا وتعزيز التعاطف والتفاهم بينهم.

علاوة على ذلك، تم دمج العلاج بالموسيقى في التدخلات العلاجية المختلفة لاضطرابات الصحة العقلية مثل الاكتئاب والقلق؛ إذ يستخدمها المعالجون لتسهيل التعبير العاطفي، وتحسين التواصل، وتعزيز الوعي الذاتي للمرضى.

الاسترخاء وإدارة الألم

وفقًا للخبراء "يمكن للموسيقى البطيئة ذات الإيقاع الثابت أن تحفز استجابة الاسترخاء في الجسم، مما يؤدي إلى إبطاء التنفس وخفض هرمونات التوتر. علاوة على ذلك، تتمتع الموسيقى بإمكانيات علاجية في إدارة الألم".

وبالإضافة إلى ذلك، نظرًا لتأثيراتها الفسيولوجية المباشرة، تلعب الموسيقى دورًا حاسمًا في الترابط الاجتماعي وتماسك الأفراد، فالتجارب الموسيقية المشتركة، مثل الحفلات الموسيقية أو الغناء الجماعي، تعزز الشعور بالانتماء والتواصل بين الأفراد.

تنشيط الذاكرة

تشير الدراسات إلى أن "الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن ينشط مناطق مختلفة من الدماغ، مما يزيد من حدة الانتباه والذاكرة. ويعد هذا التحفيز المعرفي مفيدًا بشكل خاص في البيئات التي تتطلب التركيز، مثل الدراسة أو العمل أو المشاركة في الأنشطة الإبداعية".

ومن الناحية الجسدية، فإن تأثيرات الموسيقى تخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، وتعزز الاسترخاء وتقلل القلق.