

# لهذا السبب توقفوا عن الإستماع الى الموسيقى في العمل

للموسيقى أثر كبير على حياة الأشخاص وهو ما أثبتته دراسات عدة. في السيارة، في العمل او خلال ممارسة التمارين الرياضية نلاحظ ان من حولنا يستمع الى الموسيقى لما لها من أثر ايجابي في تغيير مزاج الشخص وتجعله اكثر انتاجية.

ففي حال كنت ترغب في تعديل مزاجك والحد من الإجهاد وقررت الاستمتاع ببعض الموسيقى خلال دوام العمل، عليك قبل الضغط على زر التشغيل معرفة طرق التعامل مع مختلف الايقاعات في مختلف الأوضاع التي تكون فيها. فلكل مكان الموسيقى الخاصة به.

لذا ينصح الخبراء بعدم الإستماع الى الموسيقى في حال كنت تتعلم امرا جديدا في العمل؛ ذلك لان العملية التعليمية تتطلب قيام الدماغ بحفظ المعلومات وتحليلها وفهمها، والموسيقى حتما ستمنع العقل من القيام بجميع تلك المهام، كما يمكن للدماغ الوقوع في الخطأ حول ما هو مهم وما يجب حفظه وبين المعلومات التي لا فائدة منها. لذلك ينصح بعدم الاستماع إلى الموسيقى خلال القراءة أو الكتابة أو غيرها من وضعيات التعلم.

أما في حال كنت تحاول أن تركز على امر ما يجب عليك الاستماع إلى الموسيقى! فالبيئات الصاخبة تزيد من مستويات الكورتيزول وهو هرمون الإجهاد، ويقلل من مستويات الدوبامين الذي يجعلك سعيدا مما يؤثر سلبا على انتاجية الشخص، لذلك سيكون من الضروري الاستماع إلى الموسيقى في الأماكن الصاخبة، لأنها ستكون أمرا مفيدا في حجب جميع تلك العوامل السلبية وتوفر نوعا من الهدوء وبيئة قابلة للعمل مهما كانت نوعيته.

وفي حال كنت تعمل بمهام متكررة، عليك الاستماع إلى الموسيقى! وفي هذا السياق، خلصت بعض الدراسات إلى أن الناس الذين يستمعون إلى الموسيقى في أثناء العمل على المهام المتكررة يكونون قادرين على أداء المهمة بمعدل أسرع وجعل عدد الأخطاء أقل. وذلك لأن الاستماع إلى الموسيقى يؤدي إلى الشعور بالراحة والسعادة، كما أن الموسيقى يمكن أن تساعد في تخفيف الضغوط الإضافية التي قد تؤثر سلبا على الأداء في بعض المهن مثل الجراحة.

اما إذا كنت تستمع إلى موسيقى جديدة للمرة الأولى، يجب أن توقف كل شيء آخر أن تقوم به، ذلك لانه عندما تستمع إلى أغنية لأول مرة، يستجيب الدماغ إلى مستويات الدوبامين التي تجعلك تشعر بدرجة من المتعة، وهو ما يجعلك تفقد التركيز وتؤخر أي عمل كنت بصدد القيام به، سواء أحببت الأغنية أم لا.