Bakit napatunayan na ang pakikinig sa musika ay nakakatulong sa amin na mas makapag-focus?

Ni: Zeltzin Gonzalez Ibarra

Editor: Musika

Lingguhang nag-aambag: Musika at Kalusugan

Bilang bahagi ng paglaki mula sa edad na 8+, natutuklasan namin ang mga bagay tungkol sa aming sarili, bahagi nito ang aming mga gusto at hindi gusto at gumagawa kami ng personalidad na tumutukoy sa amin at kung sino kami. Halimbawa, kung ano ang paborito nating kulay, anong uri ng istilo ang gusto nating baguhin o kung pinapahalagahan natin ang ating personal na hitsura sa publiko.

Ang isang bagay ay hindi kailanman maaaring huli na upang matuklasan kung ano ang gusto mo o hindi gusto.

Halimbawa, sinimulan kong tuklasin ang paborito kong lasa ng musika sa edad na 16 at habang iyon ay maaaring bata pa o masyadong matanda para sa ilang tao, iyon lang ang perpektong oras para sa akin. Simula sa ika-8 baitang nakakuha ako ng parami nang parami ng takdang-aralin at nagsimula akong makakuha ng payo mula sa aking mga kaibigan at pamilya na ang musika ay maaaring maging isang opsyon upang matulungan kang mag-focus nang higit habang gumagawa ng trabaho. Habang nagsimula akong magtipon ng higit pa at mas maraming trabaho ay nagsimula akong gumamit ng musika nang higit pa upang tumutok at nakakuha ng higit na interes sa mga partikular na genre ng musika.

Pagkatapos sa buong hayskul sa oras ng aming pag-aaral ay pinahintulutan kaming makinig ng musika at gumawa ng trabaho habang ginagawa ito. Nalaman ko rin na ang musika ay nagpapasigla sa utak na kinasasangkutan ng atensyon, at memorya ang isang bagay na talagang napapansin ko. Ang usic ay maaari ding makatulong na palakasin ang iyong kalooban sa pamamagitan ng paglalabas ng dopamine. Ang pagkakaroon ng isang mas mahusay na mood ay humahantong sa pagkakaroon ng mas mahusay na pokus, higit pang pagganyak para matapos ang trabaho.

Gayunpaman, sinabi na ang musika ay maaaring nakakagambala dahil sa mga lyrics lalo na kung ikaw ay dapat na nagbabasa o nagsusulat, ngunit hindi ako sumasang-ayon. Kung iyon ang kaso hindi ako naniniwala na ang mga guro ay mag-abala pa na gawin itong isang opsyon upang tumulong sa mga gawi sa pag-aaral para sa pagsusulit, mga pagsusulit at kahit na malalaking pagsusulit. Itinuturing na lumikha ng parang paulit-ulit na daloy kapag nakikinig ng musika, nagbibigay-daan ito para sa paulit-ulit na musika na hikayatin ang isang estado ng "daloy" sa pamamagitan ng paglikha ng isang ritmong sini-sync ng iyong utak sa panahon ng malakas na independiyenteng mga gawain. Napatunayan na ang musika upang matulungan ang mga pasyenteng may demensya, at mga alzheimer na ibalik ang ilang mga alaala.

Ang lahat ng ito ay nagdadala sa akin sa tanong kung bakit hindi ka maaaring makinig ng musika sa mga kapaligiran ng klase, mga pagtatanghal, at mahahalagang kaganapan sa pagpupulong? Ang mga tao ay may posibilidad na sabihin na ito ay isang tanda lamang ng paggalang sa nagtatanghal ngunit hindi ba mas makikinabang ang nagtatanghal kung ang kanilang mga tagapakinig ay talagang binibigyang pansin sa tulong ng musika?