

# گوش کردن به موسیقی هنگام کار، چه اثری بر مغز دارد؟ - دیجیاتو

پیام ادیب | شنبه، ۰۲ مرداد ۱۳۹۵

وقتی محل کارتان بیش از اندازه شلوغ می شود گوش سپردن به موسیقی می تواند آرامشی که شدیداً به آن نیاز دارید را مجدداً به شما بازگرداند. اما پیش از آنکه روی پلیر خود دکمه ی پلی را فشار دهید، بهتر است با نحوه ی صحیح گوش کردن به موسیقی هنگام کار آشنا شوید. گوش کردن به موسیقی لزوماً برای بالا بردن عملکرد مغز مفید واقع نمی شود.

## هنگام یادگیری موسیقی گوش نکنید

فرایند یادگیری نیازمند تحلیل یا به خاطر سپاری دستورات عملی ها یا اطلاعات جدید توسط مغز است. اما وقتی در حال گوش کردن به موسیقی باشید، مغز شما مجبور می شود علاوه بر پردازش این دستورات عملی ها یا اطلاعات، داده های صوتی که در معرض آن قرار گرفته اید را نیز پردازش کند. به همین دلیل ممکن است مغزتان از دستورات عملی ها یا اطلاعاتی که دریافت می کند برداشت نادرستی داشته باشد؛ مثلاً میان آنها ارتباط نادرستی برقرار کند یا در اندازه گیری میزان اهمیت اطلاعاتی که باید به خاطر بسپارد دچار اشتباه شود.

بنابراین، اگر باید در محل کار خود چیزی یاد بگیرید، بهترین کار این است که به موسیقی گوش ندهید، به ویژه اگر یادگیری شما حالت کلامی دارد و موسیقی مورد نظرتان نیز با کلام باشد.

## برای خلاص شدن از شر سر و صدای محیط موسیقی گوش کنید

اگر محل کارتان پر سر و صداست، مغز شما سعی خواهد کرد تمام داده هایی که از دل این سر و صدا می تواند استخراج کند را پردازش کند. این پردازش داده به انرژی نیاز دارد؛ انرژی ای که در غیر این صورت می توانستید برای متمرکز شدن روی کار خود از آن بهره ببرید. سر و صدای زیاد، سطح هورمون های استرس موسوم به کورتیزول را نیز افزایش، و سطح دوپامین را کاهش می دهد.

این تغییرات هورمونی، بر بخش کورتکس پیش مغزی اثر منفی می گذارد و عملکرد اجرایی آن را با اشکال مواجه می کند. به این ترتیب کارایی ما ممکن است کاهش یابد، حتی اگر کاری که باید انجام دهیم با یادگیری همراه نباشد. در این سناریو، گوش سپردن به موسیقی می تواند مفید واقع شود، چرا که تمام درونداد های بیش از اندازه ی دیگر را مسدود می کند و از این طریق شما را به آرامش می رساند.

## هنگام انجام کار های تکراری موسیقی گوش کنید

پژوهش های متعددی نشان داده اند در کل، کسانی که هنگام انجام امور تکراری به موسیقی گوش می کنند، کارشان را سریع تر انجام می دهند و دچار اشتباهات کمتری می شوند. چنین نتایجی از آنجا ناشی می شوند که گوش سپردن به موسیقی مورد علاقه، باعث آزاد شدن فرارسان های عصبی خاصی مثل دوپامین، سروتونین، و نوراپی نفرین می شود که به شما احساس آرامش و رضایت می بخشند و در نتیجه تمرکزتان بالا می رود.

این موضوع حتی در مورد کارهای پیچیده نیز صدق می کند. شاید برایتان جالب باشد بدانید بسیاری از جراحان هنگام کار در اتاق عمل موسیقی گوش می کنند چون استرس را از آنها دور می کند و تمرکز بیشتری به آنها می دهد.

خلق و خوی بهتر در نتیجه ی موسیقی، می تواند بر کیفیت تعامل شما با همکارانتان نیز تأثیر بگذارد. اگر احساس بهتری داشته باشید، معمولاً رفتارتان محترمانه تر خواهد بود، صبر و شکیبایی بیشتری به خرج خواهید داد و همکاری بیشتری خواهید کرد. همه ی این ها می تواند در کنار یکدیگر به کار تیمی بهتر منجر شود.

## هنگام کار موسیقی جدید گوش نکنید

فرایند گوش کردن به یک آهنگ برای اولین بار، با عنصر غافلگیری و تازگی همراه است. بدن شما در مواجهه با این تازگی، دوپامین ترشح می کند که باعث می شود احساس رضایت پیدا کنید. این موضوع می تواند به مرور، موسیقی را از کاری که در حال انجامش بودید برایتان جذاب تر کند، حواستان را به خودش معطوف دارد و در نتیجه کیفیت کارتان را پایین بیاورد.

## جمع بندی

موسیقی می تواند تفاوت زیادی در روزهای کاری شما به وجود بیاورد. اگر سر و صدای محیط کار نمی گذارد کارتتان را به درستی انجام دهید، یا مشغول انجام کاری تکراری و یکنواخت هستید، هدفون خود را روی گوش هایتان گذاشته و از گوش سپردن به موسیقی لذت ببرید.

ترجیحاً فهرست پلی لیست خود را از آهنگ هایی درست کنید که قبلاً شنیده اید و اگر کاری که مشغول انجامش بوده اید به نوعی با پردازش زبان همراه است، موسیقی بی کلام گوش کنید. اگر باید چیزی یاد بگیرید، پیش از آنکه یادگیری را آغاز کنید می توانید با گوش سپردن به موسیقی، اندکی خلق و خوی خود را بهبود ببخشید.

[دیجیاتو](#)