

## Η αξία της μουσικής

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η μουσική παίζει σημαντικό ρόλο στις ζωές μας. Όλοι μας ακούμε τραγούδια της προτίμησής μας, όταν είμαστε χαρούμενοι ή ακόμη και στενοχωρημένοι. Εκτός από το γεγονός ότι η μουσική μάς διασκεδάζει, έχει το πλεονέκτημα να μας χαλαρώνει την ίδια στιγμή.

Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι άνθρωποι που πρόσθεσαν τη μουσική στην καθημερινή τους θεραπεία για κατάθλιψη δήλωσαν ότι αισθάνονται καλύτερα και είναι πιο χαλαροί, σε σχέση με μία ομάδα ανθρώπων που δεν άκουγαν μουσική.

Επιπλέον η μουσική συμβάλλει στη μείωση άγχους. Ειδικά εμείς οι έφηβοι που ακούμε τραγούδια σε καθημερινή βάση, πιστεύω ότι μας βοηθούν αρκετά στην ψυχολογία μας. Έτσι μπορούμε να έχουμε καλύτερη απόδοση στα μαθήματά μας.

Ακόμη έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μουσική βελτιώνει την μνήμη μας. Μ' αυτό τον τρόπο μπορούμε να απομνημονεύουμε πιο εύκολα πληροφορίες και να βελτιώνουμε τους βαθμούς μας στα διαγωνίσματα. Λέγεται ότι οι άνθρωποι που ακούν μουσική μιλούν καλύτερα μία γλώσσα.

Επίσης έχουμε τη δυνατότητα να αναπτύξουμε τη φαντασία μας, καθώς η μουσική είναι ένας τρόπος έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την τόνωση της πνευματικής μας εγρήγορσης και έμπνευσης.

Η αξία, λοιπόν, της μουσικής είναι μεγάλη. Μας απελευθερώνει από την καθημερινότητα και μας επηρεάζει θετικά σε πολλούς τομείς. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι η μουσική αποτελεί το «καταφύγιο» σε κάθε δύσκολη στιγμή.

