

موسيقى في أذهاننا



إن الاستمتاع بالموسيقى والانخراط فيها يعززان التقدم الصحي في السن، والسلامة العقلية، والتواصل الاجتماعي



استكشف متع الموسيقى ومزاياها بهذه النصائح العملية:

ادمج الموسيقى في حياتك. تستطيع الموسيقى تحسين العافية، خاصةً حين تتشاركها مع الأحياء.



استمع إلى الموسيقى لتشجيع نفسك على التمرّن. تستطيع الموسيقى توفير دفعة عقلية والمساعدة في تحفيزك على تحريك جسمك.



ارقص أو غنّ أو تمايل مع الموسيقى. لا توفر هذه الأنشطة تمرينًا بدنيًا فحسب، بل يمكنها أيضًا أن تخفف التوتر وتخلق روابط اجتماعية.



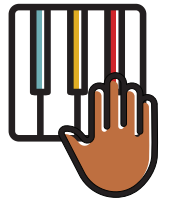
استمع إلى موسيقى مألوفة تريحك وتثير ذكريات إيجابية. حاول أيضًا الاستماع إلى موسيقى جديدة لتحفيز دماغك بالحن غير مألوفة.



لا توجّل فحص سمعك إذا لاحظت صعوبات سمعية. إن تصحيح فقدان السمع بأسرع ما يمكن مهم لصحة الدماغ (فضلاً عن الاستمرار في الاستمتاع بالموسيقى!).



ابتكر الموسيقى بنفسك! يمكن لابتكار الموسيقى أن يشتمل على الغناء وعزف آلة موسيقية على حدٍ سواء (قد يكون الغناء أبسط طريقة للبدء).



فكر في الانضمام لمجموعة تأليف موسيقى أو شكّل المجموعة بنفسك، مثل فريق إنشاد مجتمعي. إن تأليف الموسيقى مع الأصدقاء والأسرة يخلق شعورًا بالانتماء يعزز السلامة العقلية.

