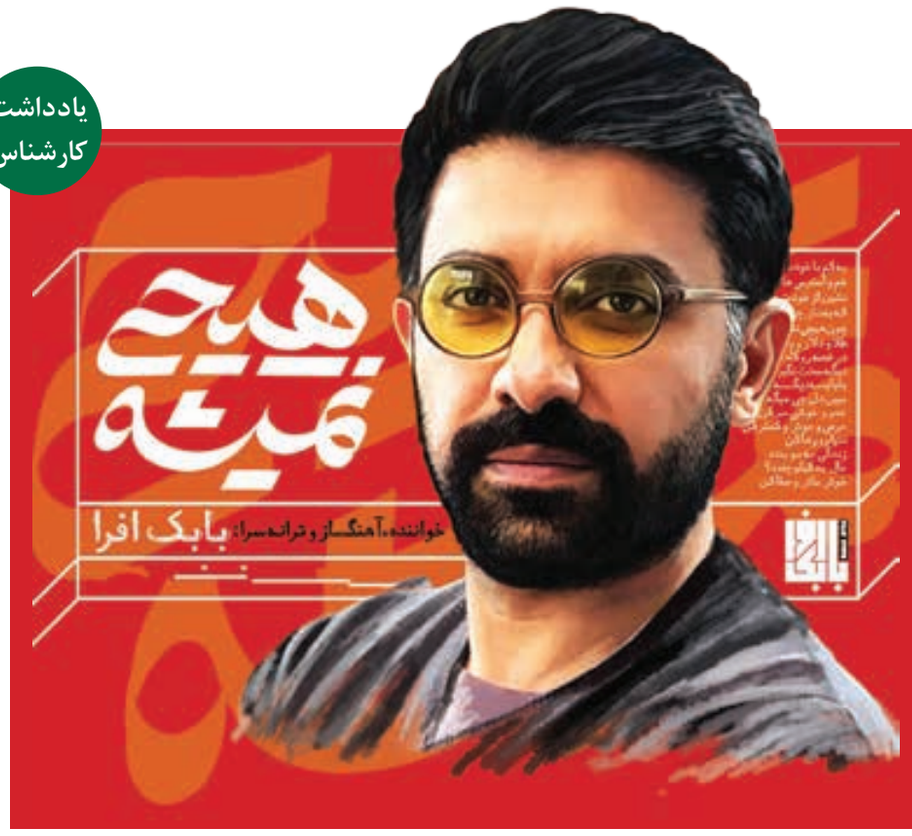
مردم این روزها به آهنگ‌های حال‌خوب‌کن نیاز دارند

«بابک افرا»، خواننده آهنگ «هیچی نمیشه» در گفت‌وگو با ما از دلایل استقبال مردم از این قطعه می‌گوید



مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

گفت وگو

«یکم با خودت عشق و حال کن، غم و استرس ها رو چال کن، نشین از خودت هی سوال کن، که بعدش چی میشه چون هیچی نمیشه» این قسمتی از ترانه «بابک افرا» است که این روزها، دابسمش‌های زیادی بر اساس آن ساخته می‌شود و مورد استقبال کاربران شبکه‌های اجتماعی هم قرار گرفته است. حتی «رامبد جوان» هم در برنامه لایوش که در همین شب و روزها پخش می‌شود از فالوئرهایش خواست تا دابسمش‌هایی با این آهنگ بسازند. به همین بهانه، گفت‌وگویی با این خواننده داشتیم که با هم می خوانیم.

این آهنگ را تیرماه امسال خواندم!

آقای افرا درباره زمان انتشار این قطعه می گوید: «من این آهنگ را تیرماه امسال خواندم و در همان اوایل هم از آن خیلی استقبال شد اما مثل هر قطعه دیگری، با گذشت زمان احساس کردم که دوره‌اش گذشته و دیگر باید آن را تمام‌شده به حساب بیاورم. بنابراین و در آن زمان، تصور می کردم که طبیعتا تب آن تمام شده و در همان حد از آن استقبال شده است. منتهی در این روزهای کرونایی، به صورت ناگهانی اقبال قابل توجهی به این آهنگ شد و این برای خودم هم جالب و تا حدودی شوکه کننده بود. واقعیت این است که فکر نمی کردم که در این روزها، این قدر به آن توجه شود و مورد استقبال قرار بگیرد.»

مردم این روزها به چنین آهنگ‌هایی نیاز دارند

این خواننده درباره این که فکرش را می کرده که در این شرایط کرونایی، مردم به سراغ چنین آثاری بیایند و از شنیدن‌شان لذت ببرند، می گوید: «یک سری دوستانم به من می گفتند که مردم این روزها نارا حت هستند، غمگین هستند، حوصله آهنگ ندارند و... اما بر خلاف چیزی که همه ما فکر می کردیم، مردم در شرایطی که دچار اضطراب، نگرانی درباره آینده و تنش‌های بیشتری هستند، انگار به آهنگ‌های حال خوب کن و با محتوا نیاز بیشتری دارند که این در واقع موجب شکل گیری موج دوم توجه مردم به این قطعه بود که به نظرم می‌توان از عبارت شگفت‌انگیز برای آن استفاده کرد و خودتان دارید این دابسمش‌ها را می‌بینید که با این آهنگ ساخته می‌شود که نشان از استقبال مردم دارد.»

بیماران با این آهنگ به آینده امیدوار می‌شوند

افرا درباره پیام‌های مردم به او درباره این آهنگ می گوید: «بیشتر نظراتی که در دایرکت برای من فرستاده می‌شود، شبیه به یکدیگر هستند. به طور مثال، خیلی‌ها از من خیلی تشکر می کنند که در این شرایط، آهنگی ساختم تا حال مردم خوب شود. یک عده دیگری به من می گویند که این کار تو علاوه بر این که باعث می‌شود تا دعای خیر ما در دنیا پشت سرت باشد، در آخرت هم برای تو باقیات صالحات خواهد بود و این جزو جالب‌ترین واکنش‌هایی است که من از طرفداران دریافت کرده‌ام. یک سری افراد هم در بیمارستان‌ها هستند که به این آهنگ واکنش نشان دادند، نه بیمارهایی که الزاما کرونا گرفته‌اند، بیمارهای صعب‌العلاج یا... افراد زیادی به من پیام دادند که ما هر روز با گوش دادن این آهنگ، روحیه می گیریم، به آینده امیدوار می‌شویم و به طور کلی، حال‌مان خوب می‌شود. بعضی از مخاطب‌ها هم لطف دارند و به یکدیگر توصیه می کنند که این آهنگ را باید روزی سه بار مثل دارو گوش داد تا روحیه‌مان را در شرایط فعلی نبازیم و.....»

باور دارم که زندگی را نباید سخت گرفت

اگر برای شما هم این سوال پیش آمده که آیا خود آقای افرا به متن بامحتوای شعری که خوانده، اعتقاد دارد باید بدانید که: «راستش من خودم همین طور زندگی می کنم و باور دارم که نباید زندگی را خیلی سخت گرفت. البته خودم تا زمانی که به این سن و سال رسیدم، زندگی آسانی نداشتم و مثل همه انسان‌های دیگر با سختی‌هایی دست‌وپنجه نرم کرده‌ام. اما در این مسیر یاد گرفته‌ام که از لحظه‌ها لذت ببرم و زندگی را سخت نگیرم. خداوند را باید بابت نفسی که می‌آید و می‌رود، شکر کرد. بله، واقعا به این حرف‌هایی که در این شعر مطرح شده، اعتقاد دارم و به دیگران هم توصیه می کنم که بیشتر به زیبایی‌های زندگی فکر کنند تا مشکلات و دردسرهایش.»

یادداشت کارشناس

رابطه شنیدن کلمات مثبت و کاهش استرس

ماهک کشمیری‌پور | مربی رشد فردی

دانشمندان بر این باورند که علت تکرار شدن ناخودآگاه برخی قطعات موسیقی در ذهن انسان به ناحیه‌ای در قشر جلویی مغز باز می گردد. این ناحیه از مغز مسئول یادآوری قطعات موسیقی است که فرد در گذشته شنیده و با ناحیه گیجگاهی در ارتباط است. ناحیه گیجگاهی نیز خود وظیفه پردازش صداهای اولیه و ساده، استدلال و همچنین یادآوری خاطرات را بر عهده دارد و پژوهش‌های روان‌شناسی بسیاری انجام شده است که تاثیر کلمات مثبت را بر کاهش استرس و اضطراب ثابت می کند. آهنگ «هیچی نمیشه» آقای بابک افرا و آهنگ‌های الهام‌بخش و مثبت دیگر در این شرایط می توانند با اثر مثبت در ذهن و روان انسان به او برای ارتقای تاب‌آوری و بالا بردن تحمل و مدیریت استرس کمک کنند. به طور مثال و در جایی از همین آهنگ می گوید: «اگر یاری نداری، خودت را بغل کن». اگر از دیدگاه عزت‌نفس و پذیرش خویشتن نگاه کنیم، این قسمت از آهنگ به این اشاره دارد که قبل از هر کسی خودمان باید یاد بگیریم که به خود عشق و توجه دهیم و عشق درونی ماست که می‌تواند به بیرون منعکس شود و باعث بهبود روابط ما شود چرا که اگر از درون عالی باشیم اما خودمان خود را نپذیریم و دوست نداشته باشیم انسانی متوقف و مهر طلب خواهیم بود که در روابط با دیگران به جای ایجاد حس مثبت فردی قربانی و دردسرساز خواهیم بود.

نگرانی بی‌فایده بابت چیزهایی که اتفاق نیفتاده

در این آهنگ نکته مثبت دیگری هم وجود دارد که یادآوری می کند، سخت‌گیری و نگرانی بابت چیزهایی که اتفاق نیفتاده‌اند، بی‌فایده و غیرسازنده است. یکی از راه‌های مدیریت استرس، جدال با افکار غیرمنطقی و بی‌پایه و اساس ذهنی است که باعث ایجاد اضطراب می‌شود. در این آهنگ تاکید می کند که نگرانی‌های بی‌مورد را کنار بگذاریم. به طور کلی، موسیقی‌ها به دلیل داشتن ریتم و صدای نوازشگر در ذهن ناخودآگاه بر انسان اثرگذار هستند و به همین دلیل سازنده است که باید هر چیزی را نشنویم و هر ترانه‌ای را فقط برای وقت‌گذرانی آنی و تفریح بدون توجه به محتوای آن و اثری که بر ما می‌گذارد، انتخاب نکنیم. زندگی آگاهانه به ما کمک می کند تا ورودی‌های ذهن را مدیریت کنیم، همان‌طور که هر غذایی را نمی‌خوریم نباید هر خوراکی به ذهن‌مان بدهیم.

قرار و مدار

روز تحمل سروصدای بچه‌های همسایه‌ها

بالا و پایین پریدن، دویدن، سروصدا کردن و... بچه‌ها که به خاطر قرنطینه خانگی همه وقت‌شون رو در خونه هستن برای همسایه‌هاشون دردسرساز میشه. هرچند حق باشماست اما این روزها تا حد امکان، سر و صدای بچه‌های همسایه‌هاتون رو تحمل کنین و یک کمی هم به اون‌ها حق بدین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره مطلب «مواد غذایی که لاغرتان می کند» به نظرم خوردن سیب هیچ تاثیری ندارد. من که هر روز یک سیب می خورم ولی الان در ۴۱ سالگی، ۹۸ کیلو وزن دارم!
* درباره پرونده معلم‌های عاشق می‌خواستم بگم که به شخصه دلم می‌سوزه که معلم‌های خوبی در کشور داریم ولی چون سیستم آموزشی‌مون قوی نیست، خروجی قابل قبولی در پایان دوران تحصیلی از یک دانش‌آموز نمی‌بینیم.
* پسری که در ستون اتاق مشاوره گفته بود که بابت تعطیلی مدارس خیلی خوشحاله، به نظرم کاملا طبیعی بود و اگر دانش‌آموزی خوشحال نباشه، باید پیامک بده تا مشاور مشکلش رو بررسی کنه! والا!
* من یک کارمند هستم که این روزها گفتند باید دور کاری کنیم اما دست و دلم به هیچ کاری نمی‌رود. با دیدن پرونده زندگی سلام، به این معلم‌ها غبطه خوردم. آفرین به آن‌ها.
* سرگرمی صفحه کودک، عالی بود. با دخترم که سوم دبستان است، حل کردیم و لذت بردیم. ممنون.

بابای آرانا

* یک کتاب پیشنهادی در زندگی سلام که به درد زوجین بخورد تا در این روزها مطالعه کنند، معرفی بفرمایید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

ارتباط همسران — اگر مشکلی وجود دارد، در عوض استفاده از عباراتی چون هیچ‌وقت یا همیشه به شکلی جزئی به مشکل اشاره کنید

متن: نرگس عزیزی
تصویرساز: حسین نقیب

با برادر بزرگ‌ترم که پرتوقع و قلدر است، چه کنم؟

ما یک خانواده پنج نفره‌ایم. فرزند اول خانواده که شرمم می‌آید به او بگویم برادر، مدام من را تهدید به کتک زدن می‌کند. ۲۰ ساله است و بسیار پرتوقع، بددهن و قلدر. اوایل با پدرم مشکل داشت و حالا توهین و تهدیدی است که نثار من و خواهرو مادرم می‌کند. پدر و مادرم سکوت مطلق را در پیش گرفتند، مدام می‌گویند هیچ چیزی نگو و کوتاه بیا، از ترس این که از خانه برود و به کارهای خلاف کشیده شود. برای‌شان مهم نیست که من چه فشاری را تحمل می‌کنم. کمکی از دست‌تان بر می‌آید؟

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره خانواده

چگونگی رفتار با جوان به اصطلاح ناسازگار، نافرمان و گاه خودشیفته از مسائل بسیار شایع بین خانواده‌های شبیه شماست. دلایل فردی و بین‌فردی بسیاری باعث این موضوع می‌شود که با توجه به علت آن، راهبردهای متفاوت را طلب می‌کند.

۱ اگر به دلایل فردی و شخصیتی باشد: بعضی افراد در جوانی، چنین بحرانی را تجربه می کنند که چرایی آن، قرار گرفتن در برزخی بین دنیای نوجوانی و بزرگ‌سالی است. به زبان ساده، پدر و مادر از جوان خود انتظار یک مرد یا زن کامل را دارند ولی هنوز مهارت‌های کافی ایفای این نقش گاه دشوار در فرد وجود ندارد و قد کشیده و صدای خش‌دار فرزند این موضوع را نشان نمی‌دهد. در این فضا و شرایط، جوان خود را با برادر و خواهر کوچک‌تر در احقاق انواع حق یکسان می بیند ولی در جایی دیگر خود را مسئول تذکر دادن و حتی تنبیه کردن آن‌ها نیز می داند و وارد عمل می‌شود به این دلیل که بزرگ‌تر از آن‌هاست. این دوگانگی متاسفانه هم خود جوان و هم اطرافیان را دچار تنش می کند و در نهایت کدورت‌های تکرار شونده کار را به آن جایی می کشاند که الان شما توصیف کردید.

راه‌حل: پرهیز والدین از توبیخ مکرر کلامی و تحقیر جوان، راه‌حل اصلی است. فرصت دادن به جوان برای تجربه و ترمیم خطاهای سهوی خودش، دادن مسئولیت‌های کوچک و در قبال انجام آن پاداش دادن و از همه مهم‌تر انجام رفتار کلامی و عینی درست به کرات و با حوصله برای جوان در قبال رفتار به ظاهر غلط و گاه بی‌ادبانه‌ی، توصیه می‌شود. برای مثال اگر جوان بی‌ادبانه صحبت می کند، شما به خوبی با او رفتار کنید. اگر مادرش را تحقیر می کند، شما به مادر احترام بگذارید و نکته مهم، حوصله و صبر شما و دیگر اعضای خانواده در انجام رفتارهای ذکر شده است که باید به طور مداوم و در دراز مدت رخ دهد تا نتیجه بخش باشد و باعث تغییر رویه برادرتان شود. همچنین چند عامل دیگر نیز می‌تواند مسبب رفتارهای مخرب برادرتان باشد مانند اعتیاد به روان‌گردان یا مسکرات، روابط عاشقانه آسیب‌زا که منجر به آسیب جسمی یا ذهنی شده، انواع اختلالات روانی رایج در این دوره سنی که تشخیص و درمان دارویی و روانی متخصص را می طلبد.

۲ اگر به دلایل بین فردی و مربوط به نظام خانواده باشد: گاهی فرزند خانواده علاوه بر متغیرهایی که مطرح شد، از والد پدر یا مادر خود تقلید می کند و به طور تلویحی مجوز بدرفتاری با دیگر اعضا را به خود می‌دهد. پدری که در حضور فرزندان، مادر خانواده را تحقیر می کند، نمی‌تواند انتظار داشته باشد که دیگر اعضا این کار را نکنند. این موضوع می‌تواند نمونه‌ای از آشفتگی نظام خانواده باشد.

راه‌حل: نکته‌ای که در نظام یک خانواده سالم مبرهن است، وجود والدین مدبر و متشخص و خویشتن‌دار است. بنابراین گاه درمان در بدرفتاری یک عضو در خانه، والدینی هستند که سال‌ها قبل یا حتی همین الان نظام خانواده را بیمار کرده‌اند. گاهی عضو شورشی خانواده، دقیقا همان فرد تحقیر شده در سال‌های کودکی و نوجوانی است که حالا قصد مقابله به مثل دارد. بنابراین تا زمانی که نگرش‌های وی درباره شرایط قبل و اکنون خود ترمیم نشود، وی از رفتار متخاصمانه خود دست بر نمی‌دارد. تغییر باورها و نظام نگرشی فرد می‌تواند وی را آرام کند و از ایجاد تنش‌های مکرر باز دارد. توجه داشته باشید که فرایند خانواده درمانی توسط یک مشاور متعهد به‌ویژه با رویکرد سیستمی تلاش می کند روابط آشفته و آسیب‌زای عینی و ذهنی بین اعضا را کشف و با طراحی وزیرکی خاص روابط جدید و سالمی را جایگزین کند تا مجددا نظام خانواده ترمیم شود و خانواده حیات تازه‌ای بیابد.

بانوان

بهار را مهمان خانه‌تان کنید

در این شب و روزهای آخر سال می‌خواهیم شما را با چند ایده ساده برای داشتن چیدمانی بهاری آشنا کنیم

فاطمه قاسمی

با نزدیک شدن به بهار، وسوسه برای تغییر و نو شدن هم شدت پیدا می کند و چیدمان در خانه هم از این قاعده مستثنا نیست. اما با وجود مشکلات اقتصادی و خرج و مخارج شب عید، این کار لزوما نیازمند صرف هزینه‌های بسیار برای تعویض لوازم زندگی نیست و فقط به کمی حوصله، سلیقه و ذوق برای تازه شدن احتیاج است. در ادامه مطلب، شما را با چند ایده ارزان و ساده برای یک طراحی و چیدمان بهاری آشنا می کنیم.

نورپردازی را دست کم نگیرید

یکی از کم‌هزینه‌ترین ایده‌ها برای داشتن یک دکور بهاری، نورپردازی طبیعی در محیط است. برای این کار کافی است پرده‌ها را موقتا کنار بزنید و با روبه‌راه کردن گل‌های آپارتمانی در تراس به راحتی با کمترین هزینه طبیعت را به دل خانه‌تان بیاورید. پیشنهاد ما، استفاده از گل‌های طبیعی در هر یک از فضاهای نشیمن، غذاخوری، اتاق خواب و آشپزخانه است.

خاطره‌بازی با عکس‌های چاپی

از تابلوهای نقاشی بزرگ دیواری با رنگ‌های زیاد در هم آمیخته یا از قاب عکس‌ها با فریم‌های رنگی استفاده کنید. با این کار تمی هنری، رنگی و چشم‌نواز به خانه می‌دهید. ابداع یک گالری عکس در خانه یکی از روش‌های ابتکاری برای پر کردن دیوار خالی یا گوشه‌های منزل است. این کار را با قاب عکس‌هایی در سایز و شکل‌های مختلف امتحان کنید و در آن عکس‌های خانوادگی قدیمی یا نقاشی بچه‌ها را قرار دهید.

تغییرات کوچک اما چشمگیر

یک راه آسان برای اضافه کردن رنگ به خانه، استفاده از کوسن، پرده و لوازم جانبی رنگین است. تعداد کوسن‌ها را که در زمستان زیاد بودند، کمتر کنید و بیشتر بر طرح و رنگ‌های آن متمرکز شوید. این کار یکی از ارزان‌ترین و ساده‌ترین ترفندهاست. قرار دادن یک ظرف رنگارنگ برای چیدن میوه‌های تازه روی کانتر آشپزخانه و تهیه یک پادری یا قالیچه کوچک برای فضای خالی خانه از تغییرات کم‌هزینه ولی پرتاثیر در جزئیات دکوراسیون هستند.

بازسازی و زیباسازی وسایل کهنه

دست سازه‌های تان را دست کم نگیرید و پیش از دور انداختن هر وسیله کهنه خانه، به استفاده دوباره آن فکر کنید. شاید با کمترین تغییر و هزینه مثل رنگ‌آمیزی، روکش چسبی و تعویض دستگیره‌ها، ظاهری نو پیدا کند و دوباره قابل استفاده باشد. مثلا جعبه‌های قدیمی می‌توانند با کمی تغییر به عنوان قفسه‌های دیواری استفاده شوند. همچنین با خرید یک لوستر قدیمی برنجی و رنگ‌آمیزی آن جانی دوباره به آن بدهید.

طاقچه‌ای برای یادگاری‌ها

برای ساخت این طاقچه‌ها یا شلف دیواری از چوب‌های دور ریختنی احتمالا به کمک مرد خانه نیاز است. این شلف‌ها هم برای نگهداری کتاب‌های مورد علاقه و در نوبت خواندن در روزهای تعطیلات شما مناسب است، هم می‌توانید یادگاری‌ها و مجسمه‌های کوچک و بزرگ را روی آن قرار بدهید.

جعبه‌های دکوری اما کارآمد

با قرار دادن چمدان‌های قدیمی، صندوقچه‌های ته انباری یا هر جعبه تزیین شده در گوشه خانه یا هر اتاق، نه تنها یک شیء دکوری به اتاق اضافه خواهد شد بلکه محلی هم برای جمع‌آوری و نظم وسایل اضافی خواهید داشت. کلید واژه DIY مخفف عبارت Do It Yourself به معنی «خودت انجام بده» را در اینترنت جست‌وجو کنید. ایده‌های بسیار زیادی برای تبدیل وسایل بی استفاده به دکوری‌های زیبا به شما می‌دهد، آن‌ها را پیدا کنید و دست به کار شوید.