

دلایل روان شناسانه علاقه مندی هر فرد به چند آهنگ خاص و گوش دادن مداوم آن ها

جادوی تکرار!



گروه خانواده و مشاوره

ترجمه

بیش از ۹۰ درصدمانی که موسیقی گوش می دهیم، به شنیدن آهنگ های تکراری، اختصاص داده می شود. گاهی حتی موسیقی هایی را هم که دوست نداریم بعد از چند بار گوش دادن، اندک اندک می پسندیم اما چه چیزی باعث می شود زمان زیادی را به شنیدن موسیقی های تکراری اختصاص دهیم؟ تکرار صداها چه تأثیرات روان شناسانه ای بر ما دارد؟ چرا به بعضی از آهنگ ها در مرحله اول بی علاقه و سپس علاقه مند می شویم؟ آن چه در ادامه می خوانید، خلاصه مقاله ای است بر گرفته از وب سایت «ترجمان»، نوشته «الیزابت هلموث مار گولیس» و ترجمه «عرفانه محبی» که به این سوال ها پاسخ می دهد.

● **بهبود توانایی پردازش با جادوی تکرار**
تکرار، عمل ساده ای است که می تواند مثل یک عامل جادویی باعث موسیقایی شدن شود.روان شناسان دریافته اند انسان چیزهایی را ترجیح می دهد که قبلا تجربه کرده است. از زمانی به این واقعیت پی برده ایم که «رابرت زایونس» در سال ۱۹۶۰ برای نخستین بار «تأثیر نمایش محض» را اثبات کرد.در آزمایش او،افراد پس از دو یاسه بار دین یا شنیدن یک چیز (یک مثلث، یک تصویر یا یک آهنگ)بیشتر از آن خوش شان آمده بود حتی وقتی از مواجهه قبلی با آن آگاه نبودند.در واقع وقتی افراد چیزی را که قبلا با آن مواجه شده اند،راحت تر در ک می کنند، توانایی بهبود یافته شان در پردازش آن را به تجربه قبلی شان نسبت نمی دهند بلکه به اشتباه فکر می کنند خود شیء یا صدا خاصیتی داشته است که باعث شده راحت تر در کش کنند. به جای این که فکر کنند «این مثلث

وضع اقتصادی شوهر م خوب است اما خانه مان را نمی سازد



شوهر خوبی دارم. پرانرژی و پر کار است، زندگی خوبی داریم. مرا هم دوست دارد با این که موقعیت مالی اش هم خوب است، هر چه می گویم خانه مان را بساز قبول نمی کند. چه کار کنم؟ نمی دانم به چه فکر می کند؟

حسین محرابی

روان شناس

مشاوره زوج ها

خوشحالم از این که زندگی خوبی دارید و دغدغه خود را با ما مطرح کرده اید. در ادامه نکاتی را در این باره مطرح می کنیم و امیدواریم برای شما راهگشا باشد و از نگرانی رها شوید. البته این که نمی دانید همسر تان چه فکری می کند، نشان می دهد که در بحث مهارت های ارتباطی، بین شما و شوهر تان ضعف وجود دارد و به همین دلیل هنوز نتوانسته اید درباره برنامه های زندگی و اهداف مشترک تان خود را اثبات و اعتماد شوهرتان را جلب کنید زیرا اگر این اتفاق می افتاد، حتما شوهرتان با شما مشورت می کرد و افکارش را با شما در میان می گذاشت. بنابراین لازم است تلاش کنید ارتباط صمیمانه تری با وی داشته باشید و توانمندی های خود را به منظور همفکری و همراهی با ایشان نمایان سازید.

● **به تفاوت های فردی توجه کنید**

یکی از دلایلی که در بسیاری از موارد باعث بروز و تشدید سوء تفاهم بین زن و شوهر ها می شود، وجود اختلاف در دیدگاه های دو طرف و تفاوت در جنسیت آن هاست چرا که به طور طبیعی و ذاتی، مرد موجودی کل نگر است با تصورات مرانه و در نقطه مقابل، خانم ها با دیدگاهی جزئی نگر و حساسیت خاص زانه قرار دارند که باعث می شود در بسیاری از موارد، مانند یکدیگر فکر نکنند و نتیجه اختلاف سلیقه نمایان می شود. بهترین حالت برای جلوگیری از بروز دلخوری و ناراضیاتی این است که هر یک از زوج ها، سعی در شناخت این تفاوت های جنسیتی داشته باشند و با کسب آگاهی از روحیات و سلايق طرف مقابل، از زویه دید او نیز مسائل را ببینند.

● **گوش دادن با مشارا کت خلاقانه**

«دیانا دویچ»، روان شناس دانشگاه کالیفرنیا برای ادعاهای مطرح شده، مصداق قلمند کشف کرد. او به این نتیجه رسید که گفتار آوازپنداری در واقع یک خطای ادراکی است و این گونه رخ می دهد که ابتدا یک جمله به طور عادی خوانده و سپس یک قسمت چند کلمه ای از این جمله، چندین بار پشت سرهم تکرار می شود. در آخر، صدای ضبط شده اولیه به طور کامل و مانند سخن گفتن عادی دوباره پخش می شود. وقتی شنونده عبارت تکرار شده را می شنود، به نظرش گوینده ناگهان می زند زیر آواز. گفتار آوازپنداری نشان می دهد که دنباله یکناسی از صداها هم می تواند مانند سخن گفتن به نظر برسد مثل آهنگ، تنها بستگی به این دارد که تکرار شده باشد یا نه. در واقع تکرار می تواند در مدار ادراکی شما نوعی تغییر مسیر ایجاد کند که باعث شود بخشی از صدا را به صورت موسیقی

بشنوید. این خطای ادراکی نشان می دهد موسیقایی شنیدن به چه معناست. «موسیقایی شنیدن» توجه شما را از معنای کلمه ها منحرف و در عوض به شیوه خوانش (آلگوهای زیر و بمی صدا) و ضرباهنگ آن ها (آلگوی طول زمان های کوتاه و طولانی) جلب و حتی شما را دعوت می کند که به همراه آن زمزمه کنید یا ضرب بگیرید. در واقع بخشی از گوش دادن به یک موسیقی، به معنای مشارکت خلاقانه در آن است. تکرار، کلید این وجه مشارکتی از موسیقی است.

● **پدیده اشیاع معنایی**

برای این که بفهمید این فرایند چگونه عمل می کند، این ترند را به کار بگیرید. از یکی از دوستان خود بخواهید یک کلمه انتخاب کند، به طور مثال «قاشق» و آن را چند دقیقه پشت سرهم برایتان تکرار کند. پس از مدتی به تدریج یک جدایی عجیب و غیر معمول بین صداها و معنی آن ها تجربه می کنید. این پدیده اثر «اشیاع معنایی» نام دارد. هرچه کلمه از معنای خود دور تر می شود، جنبه های آوایی آن به طرز عجیبی برجسته تر می شود. به طور مثال شیوه به خصوص تلفظ آن، تکرار حرف قاف در آن، ترکیب دو حرف قاف و شین و غیره، عمل ساده تکرار، شیوه گوش دادن جدیدی را ممکن می سازد که در آن، مواجهه مستقیم تری با ویژگی های حسی خود کلمه به وجود می آید. «کالوس پریرای» روان شناس و همکارانش نشان داده اند وقتی به موسیقی هایی گوش می دهیم که برایمان آشنا هستند، فارغ از این که از آن ها خوش مان بیاید یا نه، ناحیه های احساسی مغزمان فعالیت بیشتری از خود نشان می دهند، حتی تکرار های ناخواسته و کاملا خلاف ترجیحات موسیقایی ما هم قدرتمند هستند. به همین دلیل است که موسیقی هایی که از آن ها بیزاریم اما بارها آن ها را شنیده ایم، گاهی می توانند ما را ناخواسته درگیر خود کنند. به طور مثال، وقتی در اتوبوس نشسته ایم، یک آن که به خودمان می آییم متوجه می شویم داریم آهنگی را که از رادیوی اتوبوس پخش می شود، مشتاقانه زمزمه می کنیم. آهنگی که هر روز از رادیو و تلویزیون پخش می شود و اصلا از آن خوش مان نمی آید. مواجهه مکرر، یک صدا را تقریبا به صورت ناگزیر به صدای بعدی اش متصل می کند، به طوری که وقتی یک تکه از آن را می شنویم، تکه بعدی فوراً در ذهن مان حاضر می شود. رواج حیرت آور تکرار در موسیقی در سرتاسر جهان، تصادفی نیست. در حقیقت تکراری بودن، به آن نوع از گوش دادن فرامی خواند که ما آن را موسیقایی می دانیم. مسیری آشنا و لذت بخش را در ذهن مان هموار می کند و به ما اجازه می دهد هنگام شنیدن موسیقی، با هر عبارت، مشارکت و آن را پیش بینی کنیم.

در جیب برادر نوجوانم چاقو پیدا کردم

برادرم امسال وارد کلاس هفتم شده و به همه بسیار بی توجه است. بدون خبر، دیر به خانه می آید. در جیبش چاقو پیدا کرده ایم. از سوپر محله برای دوستش سیگار خریده است که توسط فر رشنده متوجه شدیم. پدرم او را کتک می زند و مادرم با او دعوا می کند. در ضمن درباره پسر خواهرم که موقتا با ما زندگی می کند، بسیار حساس است. او هفت سال دارد. برادرم فرزند آخر خانواده است.

عبدالحسین تریایان

آکارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره نوجوان

جای قدردانی دارد که برادر نوجوان تان در اکنون توجه شما قرار دارد و پیگیر روحیات و رفتارش هستند. تغییرات نگران کننده ای که در او مشاهده می کنید، علامت ورودش به نوجوانی اول است. برخی تغییر رفتارها و تغییر خلق در این سن اقتضای سنی و آغاز خدا حافظی با دوران کودکی است ولی تا رسیدن به جوانی و دوران بزرگ سالی، سال ها فاصله دارد که باید والدین از آگاهی و آمادگی کافی برای تعامل سازنده با نوجوان برخوردار باشند.

● **دلیل وجود چاقو در جیب برادر تان**

نوجوانی اول، مرحله بی تعادلی است. تغییرات جسمی و روحی سریع اتفاق می افتد و نوجوان دچار احساس ناامنی درونی و بیرونی است و ناآشنایه برای امنیت بخشی به خود، چاقو یا سلاح سرد حمل می کند. با زبان بی زبانی، با دود کردن یک نخ سیگار می خواهد ابراز وجود کند و خروج از کودکی را به رخ دیگران بکشد چون نوجوان شدیداً نیاز دارد از نظر روانی دیده شود و بیشتر از قبل مورد توجه قرار گیرد.

● **دلایل دیر به خانه آمدن برادر تان**

دیر به خانه آمدن نوجوان، تحت تأثیر دو عامل است: ۱- وابستگی به گروه همسالان و آرامشی که در گروه دارد و ۲- ممکن است در خانواده نقد زیاد و سرزنش و مقایسه و تهدید می شود و ترجیح می دهد کمتر در منزل حضور داشته باشد. تنش در برخی خانواده ها به دلیل ورود فرزند به سن نوجوانی، فراوانی زیادی دارد. مشکل عمده ای که بین نوجوان و والدین شکل می گیرد، مسئله ارتباطی است. ارتباط به دلیل بی تعادلی و تغییر محسوس رفتار نوجوان نسبت به دوره کودکی و ناآگاهی برخی والدین از ویژگی های این مرحله رشد، زمینه تقابل بین آنان و نگرانی همه اعضای خانواده را فراهم می کند.

● **دلیل حسادت به خواهر زاده**

همچنین حسادت زیاد برادر شما درباره خواهر زاده هفت ساله اش که ادعا کرده اید به صورت موقت با شما زندگی می کند، به احتمال زیاد ناشی از توجه و محبت افراطی به وی و دیده نشدن برادر نوجوان تان توسط والدین و حتی خود شماست. با کمی تغییر وضعیت برای تغییر نگرش برادر تان به این ماجرا، تا حد زیادی می توانید این موضوع را کنترل کنید.

[...]

«کالوس پریرای» روان

شناس و همکارانش

نشان داده اند وقتی به

موسیقی هایی گوش می

دهیم که برایمان آشنا

هستند، فارغ از این که از

آن ها خوش مان بیاید یا

نه، ناحیه های احساسی

مغزمان فعالیت

بیشتری از خود نشان

می دهند حتی تکرار های

ناخواسته و کاملا خلاف

ترجیحات موسیقایی

ما هم قدرتمند هستند.

به همین دلیل است که

موسیقی هایی که از آن

ها بیزاریم اما بارها آن

ها را شنیده ایم، گاهی

می توانند ما را ناخواسته

در گیر خود کنند.



چهارشنبه من و کودکم

دفترچه مامان و نی نی!

الهام یوسفی

برای این که بتوان کودکان را در خانه سرگرم کرد، راه های مختلفی وجود دارد. بعضی بچه ها بازی های هیجانی را ترجیح می دهند و برخی با کاردستی و نقاشی آرام می شوند و البته به نظر می رسد تعداد زیادی از بچه ها با نشستن ساعات طولانی پای تلویزیون، اوقات خود را می گذرانند. در کنار همه بازی هایی که می توانید همراه کودکان تان در خانه یا بیرون از خانه انجام دهید، از یاد نبرید که کودکان بالای دو سال نیاز جدی و مبرمی به هم بازی دارند. حتی اگر با هم بازی شان وارد بازی های مشترک نشوند از بودن در کنار یک هم سن و سال و انجام بازی های انفرادی خودشان، بیشتر لذت می برند و از طرفی برای بچه های دو تا سه سال، حضور در مهد کودک توصیه نمی شود. به همین دلیل، موضوع این شماره ما درباره مدیریت فضای سرگرمی کودکان و نیز مدیریت مشکلات رابطه با فرزندان است.

● **این گونه دفترچه پیسازید**
یک دفترچه کوچک تهیه کنید. ما اسم این دفترچه را می گذاریم دفترچه مادر و کودک. شاید بهتر باشد یک اسم مستعار بانک هم برایش انتخاب کنید، به طور مثال: «مامان و نی نی جان». در این دفترچه اول از همه فهرست دوستان و اعضای فامیلی را که بچه هایی هم سن و سال بچه شما دارند، یادداشت کنید. جنسیت، سن و رفتار آن کودک را بنویسید تا بتوانید بهترین دوستان را برای ارتباط با فرزندتان انتخاب کنید. برنامه ریزی کنید و هفته ای یک بار از مادرها و بچه های فهرست تان دعوت کنید به خانه تان بیایند یا شما به خانه شان بروید و چند ساعتی به کودک تان فرصت دهید با کودکی دیگر زیر نظر خودتان، تعامل داشته باشند و بازی کنند. در این دفترچه گزارشی از رفتارهای کودک تان را یادداشت کنید. به طور مثال بدخلقی های مکرر، جیغ زدن، لجبازی، استفاده از کلمات بد و ... درباره هر یک از این مسائل کودک تان، مطالعه و مشورت کنید و روش تان را تغییر دهید و نتایج تغییرات را در دفترچه تان بنویسید. این باعث می شود بتوانید بهتر رفتارهای خود و کودک تان را مدیریت کنید. در این دفترچه، فهرست های دیگری را هم تهیه کنید؛ فهرست بازی های حرکتی و ورزشی، بازی های فکری و تقویت هوش، بازی های هنری و مهارتی و نیز اماکن تفریحی رو باز و سروشیده که می توانید برای تفریح، کودک تان را به آن جا ببرید. با داشتن این فهرست ها در مواقعی خاص و بدون زحمت، می توانید یکی از مکان ها یا بازی هایی را که بر اساس شرایط می توانید انجام دهید، انتخاب و کودک تان را مشغول کنید. حتی می توانید از اسباب بازی هایی که فکر می کنید برای بازی و سرگرمی و آموزش کودک تان مناسب است، فهرستی تهیه کنید تا همین طور بدون حساب و کتاب برای او اسباب بازی های بی فایده نخرید. مطمئن باشید این دفترچه و اطلاعاتی که در آن خواهید نوشت تا حد زیادی امکان مدیریت بهتر شما را فراهم می کند.

ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلفنر می ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

زندگی سلام

چهارشنبه

۲۲ فروردین ۱۳۹۷

شماره ۱۹۷۹۳

خانواده مشاوره