زخم‌کاری موسیقی‌های مبتذل به روان

موسیقی به‌عنوان یک زبان جهانی، قدرت نفوذ عمیقی بر احساسات و روان انسان دارد؛ اما اگر محتوای نامناسب، کلام رکیک و مضامین غیراخلاقی داشته باشد، آثار زیانبارش قابل چشم‌پوشی نیست

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

موسیقی به عنوان یک هنر قدرتمند و فراگیر، می‌تواند احساسات را برانگیزد، خاطرات را زنده کند و حتی رفتارها را تحت تاثیر قرار دهد. بسیاری از افراد بدون توجه به محتوای هر موسیقی، فقط به دلیل ریتم یا علاقه داشتن به سبک خواننده آن، گوش‌شان را در معرض یک موسیقی قرار داده و بارها آن را می‌شنوند. بی‌توجهی آن‌ها به این که موسیقی مبتذل که معمولا با محتوای نامناسب، کلام رکیک و مضامین غیراخلاقی همراه است، می‌تواند آثار زیانباری بر روان انسان داشته باشد. در ادامه می‌خواهیم به بخشی از این آثار اشاره کنیم تا برای گوش، مغز و آرامش‌تان ارزش قائل شوید و هر موسیقی را گوش نکنید.

مسئله موسیقی خوب و بد خیلی مهم است

قبل از هر چیز باید بگویم یکی از تکنیک‌های تقویت و سامان دهی سلامت روح و جسم، موسیقی درمانی است. موسیقی درمانی می‌تواند در کنترل ضربان قلب، کاهش فشار خون، کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) و افزایش سطح سروتونین و اندورفین در خون کمک کند. همچنین روحیه را بالا می‌برد و تولید هورمون دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد. افزایش تولید دوپامین به تسکین احساس اضطراب و افسردگی کمک می‌کند. موسیقی درمانی برای درمان تروما، ایجاد انعطاف‌پذیری، کاهش سطح اضطراب و بهبود عملکرد افراد افسرده بسیار موثر است. موسیقی درمانی می‌تواند شخصی‌سازی شود و برای افراد در هر سنی مناسب باشد. به‌طور کلی، موسیقی درمانی می‌تواند احساسات مثبت را افزایش دهد، احساساتی مانند آرامش، رضایت، اعتماد به نفس و توانمندسازی و صمیمیت عاطفی. اما نکته قابل توجه این است که یادتان باشد مهم‌ترین مسئله موسیقی خوب و موسیقی بد است. موسیقی ای خوب است که شامل محتوا و معانی درست و آرامش بخش باشد. از آن طرف، موسیقی بد باعث نابودی نورون‌های مغز می‌شود و تاثیرات آن محدود به این مورد نیست که در ادامه به آن می‌پردازیم:

۱ تغییر نگرش و ترویج ناهنجاری‌ها

موسیقی مبتذل معمولا به ترویج خشونت، مصرف مواد مخدر، بی‌احترامی به زنان و دیگر رفتارهای ناهنجار می‌پردازد. گوش دادن مکرر به این نوع موسیقی می‌تواند منجر به تغییر در نگرش و ارزش‌های افراد شود. به عنوان مثال، فردی که به طور مداوم به موسیقی گوش می‌دهد که در آن خشونت به عنوان یک راه‌حل برای مشکلات به تصویر کشیده می‌شود، ممکن است به تدریج خشونت را به عنوان یک رفتار قابل قبول در نظر بگیرد. به همین ترتیب، موسیقی که مصرف مواد مخدر را تجلیل می‌کند، می‌تواند باعث شود که فرد دیدگاه مثبت‌تری نسبت به مواد مخدر پیدا کند و احتمال مصرف آن را افزایش دهد. این تاثیر به‌ویژه در نوجوانان که در مراحل شکل‌گیری شخصیت خود هستند، نگران کننده‌تر است.

۲ افزایش اضطراب و افسردگی

مضامین منفی و ناامیدکننده‌ای که در موسیقی مبتذل مطرح می‌شوند، می‌توانند احساسات اضطراب و افسردگی را تشدید کنند. موسیقی که درباره درد، رنج، تنهایی و ناامیدی صحبت می‌کند، می‌تواند فرد را در یک چرخه منفی از افکار و احساسات گرفتار کند. این امر به‌ویژه برای افرادی که از نظر روانی آسیب‌پذیر هستند، خطرناک است.

۳ عادی‌سازی رفتارهای سمی

موسیقی مبتذل می‌تواند منجر به عادی‌سازی رفتارهای سمی و پرخطر شود. جوانان ممکن است سبک زندگی و نگرش‌های بی‌پروا را که در این موسیقی‌ها تجلیل می‌شوند، تقلید کنند. به عنوان مثال، موسیقی که روابط جنسی بدون تعهد را ترویج می‌کند، می‌تواند باعث شود که جوانان فکر کنند که این نوع روابط عادی و قابل قبول است. به همین ترتیب، موسیقی که قلدری و تحقیر دیگران را تجلیل می‌کند، می‌تواند باعث شود که جوانان این رفتارها را به عنوان یک راه برای کسب قدرت و احترام در نظر بگیرند. این تقلید از الگوهای غلط می‌تواند منجر به بروز رفتارهای پرخطر و ناسالم در جوانان شود. آن‌ها ممکن است شروع به مصرف مواد مخدر، داشتن روابط جنسی ناایمن، قلدری به دیگران یا ارتکاب جرم کنند. این رفتارها می‌تواند عواقب جدی برای سلامت جسمی و روانی آن‌ها داشته باشد و زندگی آن‌ها را به طور کلی تحت تاثیر قرار دهد.

۴ ایجاد وابستگی ناسالم

گوش دادن به موسیقی مبتذل می‌تواند به یک وابستگی ناسالم تبدیل شود. در حالی که این موسیقی ممکن است در ابتدا احساس تایید و درک به فرد بدهد، اما می‌تواند او را در یک چرخه منفی گرفتار کند و مانع از مقابله موثر با چالش‌های زندگی شود. فردی که به طور مداوم به موسیقی گوش می‌دهد که درباره مشکلات و ناراحتی‌های او صحبت می‌کند، ممکن است احساس کند که این موسیقی او را درک می‌کند و به او تسکین می‌دهد. اما در واقعیت، این موسیقی می‌تواند او را در احساسات منفی خود غرق کند و مانع از تلاش برای حل مشکلات شود. این وابستگی ناسالم می‌تواند منجر به انزوا، بی‌انگیزگی و کاهش کیفیت زندگی شود. فرد ممکن است از فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده، دست بکشد و تمام وقت خود را صرف گوش دادن به موسیقی کند. این امر می‌تواند روابط اجتماعی او را تضعیف کند و باعث شود که احساس تنهایی و افسردگی بیشتری کند.

از دنیای روان شناسی

رابطه سلامت روان والدین بر اضطراب کودک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که به نظر می‌رسد سلامت روان والدین بر احتمال ابتلای فرزندانشان به اضطراب، اختلال بیش فعالی و سایر اختلالات رفتاری تاثیر می‌گذارد. به گزارش هلث دی نیوز، بر اساس نتایج منتشرشده، در صورتی که والدین سلامت روانی ضعیفی را گزارش دهند، احتمال اضطراب شدید کودکان تقریباً شش برابر بیشتر است.

بررسی ۵۲ هزار کودک

«لی ساکا»، محقق ارشد در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا در بیانیه‌ای گفت: «مطالعه ما تاثیر پایدار سلامت روان والدین و مراقبان را بر اختلالات دوران کودکی، به‌ویژه اضطراب، مشکلات رفتاری و اختلال بیش فعالی نشان می‌دهد». او افزود: «همه‌گیری کووید ۱۹ که زمان سپری کردن کودکان را با والدین افزایش داد، ارتباط قوی بین اضطراب شدید دوران کودکی و سلامت روانی پایین‌تر مراقب را نشان داد که نشان می‌دهد این آثار ممکن است طولانی مدت باشد تا موقتی». هدف این مطالعه جدید ردیابی مشکلات رفتاری، ذهنی و رشدی در بین کودکان ۶ تا ۱۱ ساله بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ با استفاده از داده‌های نظرسنجی سالانه فدرال درباره سلامت کودکان بود. به طور کلی، این نظرسنجی اطلاعاتی را درباره حدود ۵۲ هزار کودک جمع‌آوری کرد.

سلامت روان والدین، یک عامل کلیدی

این تحقیق ارتباط معناداری بین سلامت روان مراقبان و خطر ابتلا به اختلالات روانی یا رفتاری در کودکان پیدا کرد. به عنوان مثال، داده‌های نظرسنجی سال ۲۰۲۰ نشان داد والدینی که سلامت روانی ضعیفی دارند، ۳.۷ برابر بیشتر احتمال دارد که فرزندی با مشکلات رفتاری شدید داشته باشند. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که هیچ ارتباط قابل توجهی بین سلامت روان والدین و خطر افسردگی یا اوتیسم در کودکان یافت نشد. محققان نتیجه گرفتند که نتایج نشان می‌دهد سلامت روانی والدین باید در هنگام ترویج رشد سالم برای کودکان در نظر گرفته شود. ساکا نتیجه گرفت: «یافته‌های ما از نیاز به رویکردی جامع برای رسیدگی به اختلالات روانی، رفتاری و رشدی دوران کودکی حمایت می‌کند، رویکردی که شامل سلامت روان والد به عنوان یک عامل کلیدی است».

اتاق مشاوره

دختر مورد علاقه برادرم اروپا رفت و ازدواج کرد

دختری هستم که یک برادر دارم و او را خیلی دوست دارم. روزگار برادرم در این روزها، سیاه و غمگین است و با کسی حرف نمی‌زند. او شکست عشقی سختی خورد، چون دختر مورد علاقه‌اش چند ماه پیش از ایران رفت. حالا هم شنیدیم که در یک کشور اروپایی، با یک پسر آشنا شده و ازدواج کرده است. پیشنهاد دادم که دختر دیگری برایش پیدا کنیم اما قبول نکرد. راهنمایی کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، معمولاً شکست عشقی یک تجربه سوگ محسوب می‌شود و مانند فرد سوگوار که عزیزی را از دست داده و سوگواری می‌کند، علایم رفتاری و خلقی هر دو تقریبا مشترک است. بنابراین بهتر است به‌عنوان یک فرد سوگوار، برادرتان و رفتارهایش را بپذیرید. درباره این که گفتید حال برادرم خوب نیست، برای کمک به او چند توصیه به شما دارم.

این جملات را به برادرتان نگویید

این که یک نفر با غم و دردی که در شکست عشقی تجربه می‌کند، توسط دیگران درک شود، در سازگاری ایشان با شرایط جدید بسیار موثر است. از گفتن جمله‌هایی مانند «اون لیاقت تو رو نداشت، تا کی می‌خوای غصه اون رو بخوری، مگر دختر قحطه، زندگیت رو کردی جهنم، ول کن این دختر رو و ...» پرهیز کنید.

گفتن این عبارات تنها به دور شدن برادرتان از شما و بقیه اعضای خانواده منجر می‌شود. از آن طرف در فرصت‌های مناسب به او بگویید: «چه دوره سختی رو می‌گذرونی، حق داری ناراحت باشی، ضربه سنگینی بود و ...»، چرا که به آرام شدن روانی برادرتان کمک می‌کند. به طور کلی در این روزها و در رفتار با برادرتان، شنونده خوبی برای او باشید. از قضاوت کردن برادرتان و آن فرد، خودداری کنید. در صورت امکان این نکات را به دیگر اعضای خانواده‌تان هم بگویید تا رعایت کنند.

عجله‌ای برای خوب شدنش نداشته باشید

در این دوره فرد ممکن است حالات هیجانی متفاوتی را تجربه کند مثل انکار این اتفاق تا خشم، غم، احساس گناه، ترس و بدبینی و نهایت پذیرش این رویداد دردناک که منجر به از سرگیری روال عادی زندگی می‌شود. بعضی رفتارهای برادرتان مانند این که در لاک خودش فرو رفته، با دیگران حرف نمی‌زند و ...، به همین دلیل است. بنابراین در هر دوره با احساسات او همراهی کنید تا بهتر بتواند موضوع را بپذیرد. معمولاً زمان شش ماه تا یک سال برای بازسازی روحی و روانی در نظر گرفته می‌شود. پس بهتر است اجازه دهید مرحله به مرحله از این شرایط عبور کند و اصرار و شتاب به بهتر شدن نکنید.

الان به او پیشنهاد ازدواج ندهید

گفته‌اید می‌خواهیم برایش دنبال دختر دیگری باشیم. به شما توصیه می‌کنم از پیشنهاد دادن درباره ارتباط با فرد دیگر یا ازدواج برای بهبود وضعیت روحی‌اش خودداری کنید. هر گونه چانه‌زنی برای ورود به رابطه جدید، پاسخ‌گیری درباره علت ترک رابطه یا پیگیری ازدواج جدید برادرتان تنها به طولانی شدن موضوع می‌انجامد و حال او را بدتر خواهد کرد. چنان که ازدواج تا زمانی که حال روحی و روانی برادرتان بهتر نشده، سرانجام خوبی نخواهد داشت.

اصول خانه‌تکانی اتاق نشیمن به روش مدرن

اتاق نشیمن یکی از مهم‌ترین بخش‌های خانه است که همواره در معرض استفاده و تردد قرار دارد. به گزارش «راهنما تو» و در ادامه، اصول خانه‌تکانی اتاق نشیمن با تکنیک‌های مدرن و کمتر شناخته شده برای انجام سریع و آسان این کار آورده شده است.

ترفند خانه داری

جمع‌آوری وسایل غیرضروری | با استفاده از روش «استفاده یا خداحافظی»، ابتدا تمامی وسایل و لوازم تزئینی مانند مجسمه‌ها، کتاب‌ها و اشیای دکوری را بررسی کرده و وسایلی را که به آن‌ها نیازی ندارید یا دور بریزید یا به کسی هدیه دهید. این کار به شما کمک می‌کند فضای بیشتری برای نظافت و سازمان‌دهی ایجاد کنید. همچنین برای سامان‌دهی وسایل کوچک مانند کنترل‌های تلویزیون، شارژرها و وسایل دکوری، از سبدهای کوچک یا جعبه‌های شفاف استفاده کنید. این روش به سرعت نظم را در فضا برقرار می‌کند.

گردگیری سطوح مرتفع | جاروبرقی‌های جدید با لوله‌های بلند و برس‌های مخصوص می‌توانند برای گردگیری دیوارها، لوسترها و لامپ‌ها استفاده شوند. این روش سریع‌تر از استفاده از دستمال و برس دستی است و شما را از استفاده از نردبان یا چهارپایه بی‌نیاز می‌کند. دستمال‌های میکروفایبر هم به‌طور مؤثر گردوغبار را جذب و سطوح را بدون پخش گردوغبار تمیز می‌کند.

تمیز کردن اثاثیه | جاروبرقی‌هایی که دارای سری مخصوص برای پارچه‌ها هستند، می‌توانند به راحتی درزها و شکاف‌های مبل‌ها را تمیز کنند و گردوغبار را از بین ببرند.

شست‌وشوی شیشه‌ها و آینه‌ها | یک محلول ساده از سرکه سفید و آب می‌تواند به‌عنوان یک شیشه‌شوی طبیعی و مؤثر عمل کند. این محلول لکه‌ها را از بین می‌برد و سطح شیشه را بدون بوی شیمیایی تمیز می‌کند.

تمیز کردن دیوارها و سقف | بسیاری از جاروبرقی‌ها دارای سری‌های مخصوص برای تمیز کردن دیوارها و سقف‌ها هستند. این سری‌ها می‌توانند به راحتی گردوغبار را از سطح دیوار پاک کنند بدون این که به رنگ یا مواد دیوار آسیب بزنند. برای تمیز کردن لکه‌ها و دوده‌ها از روی دیوار می‌توانید از دستگاه بخارشوی استفاده کنید. بخار به‌طور مؤثر این لکه‌ها را از بین می‌برد و دیوارها را بدون استفاده از مواد شیمیایی تمیز می‌کند.

داده تصویری

روان شناسی

کاهش ۲۰ درصدی خطر افسردگی زنان با مصرف پرتقال

مصرف میوه‌های خانواده مرکبات می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد. طبق تخمین‌ها، حدود ۲۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی بالینی مبتلا هستند؛ بیماری که خلق‌وخو و حس فرد نسبت به خود را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. با این حال، بر اساس نتایج یک مطالعه جدید که بر روی ۳۲ هزار زن میان‌سال منتشر شد، مصرف میوه‌های خانواده مرکبات می‌تواند خطر ابتلا به این افسردگی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد.

پای یک باکتری در میان است

محققان با استفاده از تجزیه‌وتحلیل DNA نمونه‌های مدفوع دریافتند که مصرف مرکبات با افزایش ۱۵ گونه خاص از باکتری‌های روده مرتبط است. یکی از این باکتری‌ها به دلیل کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید شناخته شده است. تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که افراد مبتلا به افسردگی، مقدار کمتری از این باکتری را در روده خود دارند. به گفته دکتر راج مهتا، نویسنده این مطالعه و مدرس پزشکی در دانشگاه هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست، درباره میوه‌ها و سبزیجات دیگر مانند سیب یا موز چنین ارتباطی تاکنون مشاهده نشده است. دانشمندان معتقدند که این باکتری می‌تواند بر سطح انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تاثیر بگذارد. این انتقال‌دهنده‌ها بر نحوه حرکت غذا در دستگاه گوارش اثر می‌گذارند، به مغز می‌رسند و باعث بهبود خلق‌وخو می‌شوند.

درمان‌های رایج هزینه‌بر است اما...

افسردگی بالینی حدود ۱۵ درصد از افراد را در مقطعی از زندگی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. درمان‌های رایج مانند روان‌درمانی و داروهای ضدافسردگی اگرچه بر روی این بیماری مؤثر هستند اما هزینه‌بر بوده و برای همه در دسترس نیستند. بنابراین، استراتژی‌های پیشگیری مانند رژیم غذایی سالم، می‌تواند تاثیر مهمی بر سلامت روان داشته باشد. نتایج این تحقیق در نشریه پزشکی «Microbiome» منتشر شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من می‌دونم که ذهنم به یک خانه‌تکانی بهاری نیاز داره، اما حوصله‌اش رو ندارم. توانش رو ندارم که بشینم و فکر کنم که برای خانه‌تکانی ذهنم باید چی کار کنم.

*در صفحه سلامت درباره شوره سر هم بنویسید. من هر شامپویی می‌زنم، مشکلم حل نمی‌شود. باید به دکتر مراجعه کنم؟

*درباره مطلب «انتخاب تنهایی بهترین گزینه بود آقای «مظفری» در صفحه خانواده، رئیس جمهور یعنی آقای پزشکیان هم تنهایی رو انتخاب کرده. تقریبا شرایط ایشون رو داشته و یک دختر داشته.

*هوای مشهد بهاری و بارانی شد و قشنگ داره بوی عید رو میاره تو شهر. خدا را شکر که یک بار دیگه داریم بهار رو می‌بینیم و می‌تونیم از ش لذت ببریم.

*تقویت حافظه با چوب یعنی چی؟ یعنی بشینیم چوب بخوریم تا حافظه‌مون تقویت بشه؟ اینا چیه چاپ می‌کنین.