

کرم می‌که بی‌اجازه روی مخ همه می‌رود

گاهی قبل از خواب، در جلسه‌ای جدی یا حین مطالعه یک ملودی کوتاه که از قضا مور د علاقه‌مان هم نیست مدام در ذهن مان پخش می‌شود؛ این پدیده‌آز آراء دهندۀ «کرم گوش» نام دارد که بارواج موزیک‌های کوتاه اینستاگرامی عمومیت بیشتری پیدا کرده و می‌تواند تمرکز ما را برهم بزند

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار



پرونده

یک لحظه تصور کن ساعت از نیمه شب گذشته، چشم‌هایت خسته‌اند، بالش را بغل می‌کنی که بخوابی، اما ناگهان، بی‌خبر و بی‌دعوت، صدای «من به پرندۀ ام» یا تیتراژ یک برنامه تلویزیونی توی کله‌ات می‌تکرار می‌شود! طوری که انگار حسابی به مغز چسبیده و قرار هم نیست متوقف شود. گاهی بدتر از این اتفاق می‌افتد. به‌طور مثال وسط یک جلسه جدی، زمان ارائه درسی یا کاری یا حتی سر امتحانی مهم، ناگهان دقیقاً همان نغمه مزاحم سر می‌رسد و همه تمرکزت را در چشم به هم زدن می‌بلعد. انگار کسی ری‌موت مغزت را دزدیده و فقط روی یک آهنگ گیر کرده است. بدتر این که به‌طور معمول پای موزیک یا ترانه‌ای مورد علاقه‌ات که آن را حفظ هستی هم در میان نیست و این اتفاق برای ملودی‌هایی که ناگافل شنیدی و کامل بلد نیستی می‌افتد طوری که حتی یادآوری کاملش هم ذهنت را درگیر می‌کند. این اتفاق شاید اولش خنده‌دار و سرگرم‌کننده باشد؛ اما وقتی می‌فهمی دیگر هیچ کنترل و توقفی نداری، همه چیز از شوخی به چیزی شبیه شکنجه تبدیل می‌شود. انگار یک «کرم نامرئی»، گوش و مغزت را قلقلک می‌دهد و نمی‌گذارد آرام بگیری. واقعاً این «کرم گوش» از کجا می‌آید؟ چرا در عجیب‌ترین لحظات، مغزمان خودش را به یک نغمه قفل می‌کند و رها هم نمی‌کند؟ در این پرونده سراغ این سوال بزرگ و دردسرهای پشتش می‌رویم: کرم گوش چیست؟ چرا پیش می‌آید؟ چطور می‌شود از آن پیشگیری کرد و اگر سرانجام آمد، چطور باید خلاص شویم؟ آماده‌اید بَرده از راز این مهمان سمج برداریم؟

کرم گوش دقیقاً چیست؟



کرم گوش به‌طور معمول از آهنگ و ترانه‌مورد علاقه‌مان نیست، بلکه قسمتی ۱۰ تا ۱۵ ثانیه‌ای از یک ملودی ساده است که اخیراً شنیده‌ایم

فرض کنید مغزمان مثل یک ایستگاه رادیویی است، اما بی‌کلید خاموش! «کرم گوش» (Earworm) همان لحظه‌هایی است که قطعه‌ای موسیقی یا ملودی‌ای کوتاه، ناخواسته و مدام در ذهنمان تکرار می‌شود، بی‌آن که اراده‌ای برای متوقف کردنش داشته باشیم. ممکن است این اتفاق فقط چند دقیقه طول بکشد یا ساعت‌ها و حتی روزها همراهمان باشد. تقریباً همه‌ما تا امروز، حداقل یک‌بار این تجربه را داشته‌ایم. جالب است بدانیم پژوهشگران معتقدند نزدیک به ۹۸ درصد ما آدم‌ها در مقاطعی از زندگی دچار کرم گوش می‌شویم! پس اگر این مهمان ناخوانده ذهن ما را هم غافلگیر کرده، اصلاً تنها نیستیم. نکته جالب اینجاست که بر خلاف تصور، این اتفاق معمولاً به‌خاطر علاقه‌نژاد یا حفظ بودن یک آهنگ خاص نیست؛ بیشتر وقت‌ها کرم گوش با موزیک‌هایی سر و کار دارد که تازه شنیده‌ایم، ریتم ساده و گیرایی دارند یا مثلاً در ست قبل خواب یا در شرایط پر استرس آن‌ها را شنیده‌ایم. حتی اگر فقط تکه‌ای چند ثانیه‌ای از یک آهنگ را شنیده باشیم، همان بخش کوتاه می‌تواند بر ایمان بارها تکرار شود و ذهنمان را اشغال کند. بد نیست در باره این پدیده‌روی‌مخ پداندید:

● محققان کشف کرده‌اند

بیشتر کرم‌های گوش، تنها یک‌تکه ۱۵ تا ۳۰ ثانیه‌ای از آهنگ را بر ایمان تکرار می‌کنند!

● جالب‌تر آن که معمولاً این

ملودی‌ها از محبوب‌ترین آهنگ‌ها نیستند، بلکه بیشتر

موزیک‌های پر تکرار رادیو، صدای

آگهی‌های تلویزیونی و ریتم‌های ساده

و گوش‌ناواز انتخاب می‌کنند.

● حتی مشاهده شده که گاهی کرم گوش

سراغ صدای زنگ موبایل، آهنگ‌های

بی‌کلام یا حتی یک جمله موزون می‌آید و تا

دقایق یا ساعات زیادی ذهنمان را رها

نمی‌کند!

دانشمندان می‌گویند وقتی مغزمان بیکار

است یا با کمبود محرک مواجه می‌شود (مثلاً

زمان مسواک زدن یا منتظر ماندن در صف)، خودش به‌صورت

ناخودآگاه تلاش می‌کند سکوت یا خلأ ذهنی را با تکرار یک

ملودی آشنا پر کند. مثل یک مکانیسم دفاعی یا سرگرم‌کننده

که گاهی از کنترل مان خارج می‌شود!

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۴

۲۰ شوال ۱۴۴۶ • ۱۹ آوریل ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۴۷

۲۹۶۶

اگر این مهمان سمج، بساطش را پهن کرد چه کنیم؟

هر چقدر هم دنبال پیشگیری باشیم نهایتاً ممکن است درگیر این پدیده شویم. در این حالت باید روش‌هایی را تا نجات از شر آن دنبال کنیم فرض کنیم با وجود همه احتیاط‌ها، باز هم یک روز متوجه می‌شویم که «چالو چمالو»... به مغزمان نفوذ کرده و ول کن ما چرا هم نیست. در ادامه راه‌هایی برای کمرنگ کردن یا حتی خاموش کردن صدای این مهمانِ سرسخت را مرور می‌کنیم.

۱. **تجنجک، بی‌توجهی کن** هر چه بیشتر سعی کنیم «به آن فکر نکنیم»، همان تکه موسیقی سمج، بیش‌تر سر و کلاهش پیدا می‌شود. این یک قانون طلایی در روان‌شناسی به نام «اثر برگشت فکر» است. پس، اگر ذهن‌مان ناگهان یک ملودی تکراری پخش کرد، بهترین کار این است که حضورش را بپذیریم و تلاش نکنیم با قدرت جلویش را بگیریم.

۲. **پر ت کردن حواس** گاهی کمک می‌کند که به جای تلاش برای حذف کردن کرم گوش، یک فعالیت ذهنی ساده اما جذاب (مثل جدول حل کردن، ریاضی ساده، یا حتی خواندن شعری با ریتم متفاوت) شروع کنیم. بعضی محققان توصیه کرده‌اند که آدامس جویدن هم باعث کاهش قدرت تکرار ذهنی ملودی‌ها می‌شود! چرا؟ چون مراکز گفتاری و حرکتی مغز با جویدن تحریک می‌شوند و «جای مغز» را برای تکرار موسیقی تنگ می‌کنند.

۳. **جایگزین‌سازی با موزیک کامل** اگر همیشه فقط بخشی از یک آهنگ در ذهنمان گیر کرده، گاهی شنیدن همان آهنگ به‌طور کامل (!)، آن هم با دقت، باعث می‌شود مغز حس کند این «چرخه» کامل شده. حتی گوش دادن به صدا‌های محیطی مثل صدای باران، صدای آب، یا پادکست‌هایی با گفتار یکنواخت، می‌تواند تمرکز ذهن را جابه‌جا کند.

۴. **نوشتن یا گفتن با صدای بلند** گاهی نوشتن نام ملودی یا متن آن، یا حتی بیان کردن با صدای بلند که «الان این آهنگ تو ذهنم گیر افتاده» به‌طور جالبی به مغز فرمان می‌دهد که «اطلاع رسانی» و پردازش این فکر کافی است- و قدرت چسبندگی‌اش را کم می‌کند!

۵. **پدیده «جبران ذهنی مثبت»** اگر یک ملودی گیر کرده، پخش و شرکت در یک فعالیت گروهی شاد یا شنیدن موسیقی متفاوت با ریتم آهسته، می‌تواند ذهن را رفرش کند.

۶. **خودش می‌رود** در نهایت خیلی نگران نباشید چون بیشتر کرم گوش‌ها به‌طور طبیعی در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت از بین می‌روند. افرادی که بیشتر موسیقی گوش می‌دهند یا کارهایی با استرس ذهنی یا انجام می‌دهند، بیشتر دچار کرم گوش می‌شوند. پس خواب کافی و آرام، تأثیر خیلی زیادی در کمرنگ شدن این پدیده دارد.



پاسخ به رایج‌ترین سوالات در باره

کرم گوش

● ۱. آیا کرم گوش به مغز آسیب می‌زند؟

خیر! خوشبختانه تا امروز هیچ پژوهش علمی معتبری نشان نداده که کرم گوش برای مغز خطرناک است یا باعث آسیب جدی می‌شود. ذهن ما به‌طور طبیعی گاهی عادت دارد در سکوت یا در جاهایی که محرک کم است، با تکرار یک ریتم آشنا خودش را سرگرم کند. حتی در بسیاری از افراد، این موضوع حاکی از سلامت و پویایی مغز است؛ یعنی مغز فعال و انعطاف‌پذیر است!

● ۲. آیا داشتن کرم گوش نشانه مشکل روانی است؟

نه! کرم گوش هیچ ارتباطی به بیماری روانی ندارد. این پدیده تقریباً جهانی است و همه دست‌کم یک‌بار آن را تجربه می‌کنند. ولی اگر کرم گوش به‌طور غیرعادی طولانی، مکرر یا همراه با نگرانی و وسواس شدید باشد، بهتر است با یک متخصص مشورت کنیم؛ و گرنه در بیشتر مواقع، یک اتفاق عادی و بی‌خطر است.

● ۳. کرم گوش از چه سنی معمول تر می‌شود؟

تجربه کرم گوش هیچ سن خاصی نمی‌شناسد؛ از کودکان ۵، ۴ ساله گرفته تا بزرگسالان و سالمندان، همگی کم‌وبیش ممکن است دچار آن شوند. اما طبق بررسی‌های علمی، اغلب افراد در دوره نوجوانی (به‌ویژه بین ۱۰ تا ۱۸ سال) و جوانی بیشتر با این پدیده روبه‌رو می‌شوند. با افزایش سن و حس مسئولیت، گرچه میزان و شدت آن کاهش می‌یابد، اما هرگز کاملاً از بین نمی‌رود!

● ۴. چرا بعضی آهنگ‌ها بیشتر کرم گوش می‌شوند؟

آهنگ‌هایی با ریتم ساده، تکرار شونده، ملودی کوتاه و حتی آهنگ‌هایی که اخیراً زیاد شنیده‌ایم، شدیدتر به ذهن می‌نشینند. آهنگ‌های ترندی، تیتراژها، صدای آگهی‌ها و قطعاتی که نیمه‌کاره یا ناقص در ذهن می‌مانند، بیش از بقیه مزاحمت دارند.



چرا این مهمان سمج گاهی ما را کلافه می‌کند؟

وقتی یک ملودی، آن هم معمولاً نه از نوع محبوبش، بی‌وقفه توی ذهن‌مان تکرار می‌شود، اوضاع فقط به یک شوخی بی‌ضرر ختم نمی‌شود. کرم گوش می‌تواند واقعاً زندگی روزمره‌مان را مختل کند و آرامش را از مان بگیرد. بیایید کمی دقیق‌تر نگاه کنیم:

۱. **دشمن تمرکز**: فرض کنید باید روی یک پروژه کاری، نوشتن، یا

مطالعه برای امتحان تمرکز کنیم. در این لحظات، ناگهان یک جمله از یک ترانه یا بخش کوتاهی از یک موسیقی، مدام و بی‌وقفه در ذهنمان می‌چرخد. نتیجه چیست؟ برای هر خطی که می‌خوانیم شاید لازم باشد دوباره و چندبارۀ اول بخوانیم. افکارمان هر چند ثانیه یک‌بار با همان نغمه برید می‌شود. حتی بعضی‌ها گزارش می‌دهند که بعد از مدتی، مغزشان خودش را در برابر هر صدا یا تحریک جدید، اتوماتیک به کرم گوش سوییچ می‌کند- مثل یک سرفه ذهنی تکراری! مخصوصاً اگر

قرار باشد موضوع جدیدی یاد بگیریم یا تحلیلی انجام دهیم، این صدای سمج تمرکز را کاملاً از کار می‌اندازد.

۲. **تأثیر بر خواب و آرامش**

شبانه کرم گوش در ست همان وقتی بیشتر فعال می‌شود که مغزمان انتظار آرامش و سکوت دارد. شب قبل خواب، وقتی می‌خواهیم ذهنمان را از اتفاقات روز خالی کنیم، ناگهان ریتم یا تکرار یک جمله موسیقایی به ذهنمان هجوم می‌آورد و هر تلاش برای فکر نکردن به آن مؤثر نیست. گاه این تکرار چنان ادامه می‌یابد که به جای شیرینی خواب،



راه‌های بستن در ذهن روی کرم مزاحم

موزیک‌های کوتاه در شبکه‌های اجتماعی به شکل عجیبی مستعد آن هستند که کرم گوش باشند؛ چطور از ورودشان به ذهن پیشگیری کنیم؟

شاید خودمان هم متوجه نشده باشیم، اما ظهور شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام، تیک‌تاک و تلگرام، و البته همه‌گیر شدن ویدئوهای کوتاه و آهنگ‌های ۱۰ تا ۳۰ ثانیه‌ای، به شدت راه را برای ورود کرم گوش باز کرده‌اند. کافی است حتی یک‌بار پشت سر هم ویدئوهای پرسروصدای اینستاگرام را بالا و پایین کنیم؛ تا آخر شب احتمالاً یک، دو یا حتی سه ملودی جدید، بی‌اجازه آمده‌اند وسط زندگی‌مان و خیالش هم نیست که نخواهیم! موزیک‌های ترندی که بخشی از آن‌ها متن ندارند یا حتی اصلاً نمی‌دانیم خواننده‌اش کیست، با ریتم‌های تکرار شونده و جذاب جلوی ورودشان را به ناخودآگاهمان می‌گیرند. جالب اینجاست که این نوع موزیک‌ها دقیقاً بر اساس همین خاصیت ساخته می‌شوند تا بارها و بارها توی ذهنمان تکرار شوند و تمایل ما به اشتراک‌گذاری یا شرکت در چالش‌ها را بالا ببرند. اما چطور راه ورود کرم گوش را ببندیم؟

۱. **مراقب نحوه گوش دادن به**

موسیقی باشیم هر وقت احساس می‌کنیم ذهنمان خسته یا پراکنده است (مثلاً شب نزدیک خواب، یا وسط یک روز پر استرس)، سعی کنیم موسیقی با ریتم خیلی ساده یا بسیار تکراری گوش ندهیم. این زمان‌ها مغز راحت‌تر به دام کرم گوش می‌افتد.

۲. **صدا‌های مزاحم را محدود کنیم** وقتی متوجه می‌شویم یک

ویدئو یا تبلیغ تلویزیونی مدام پخش می‌شود، اگر نیاز نیست،

صدار یا بیندیم یا به سرعت ردش کنیم. موزیک‌های آگهی و

تبلیغات تلویزیونی به طرز شگفت‌انگیزی کرم گوش را هستند!

۳. **فضاهای خلوت ذهن را پر کنیم** لحظه‌هایی که بی‌هدف توی

شبکه‌های اجتماعی می‌چرخیم یا زمان‌هایی مثل مسواک زدن و

رانندگی که فکر مشغولیت کم داریم، سعی کنیم با پادکست، رادیو یا

