



هل تعلق الأغاني في ذهنك؟ الحل بسيط إشتري العلكة!

هل أنت من الأشخاص الذين تعلق الأغاني في ذهنهم؟ هل تجد صعوبة في التخلص منها؟ هذه الظاهرة تسمى دودة الأذن 'Earworm' تقع حين يعجز الدماغ عن التخلص من الموسيقى. يقول الباحثون أن العلكة يمكنها أن تساعد في ذلك.



SHANNON FAGAN / IMAGE SOURCE / AFP

من منا لا تعلق له تلك الأغنية المفضلة في الذهن أو حتى تلك التي تخلق الحدث حتى ولو كانت سيئة، وتستمر في التكرار داخل أذهاننا، طول اليوم في العمل، بل حتى في فترة الإمتحانات. هذا العجز لدى الدماغ في عدم القدرة على المرور للتفكير في شيء آخر يمكن أن يتجاوز حسب فريق من جامعة ريدينغ بإنجلترا، عن طريق مضغ قطعة علكة.

الدراسة التي نشرت في [المجلة الفصلية لعلم النفس التجريبي](#)، أدت إلى هذا الإستنتاج المذهل من خلال التجربة على مائة شخص. لا داعي إذن للانقراض على أول علكة تصادفونها حتى إن كنتم مصابين بهذه الحالة، فرغم أن نتائج البحث تشير إلى أن مضغ العلكة قد يساعد على الحد من الأفكار الدخيلة، فإن الباحثين لا يعتبرون هذه الطريقة معجزة نظرا للعدد المحدود من المتطوعين والمنهجية المتبعة القابلة للنقاش.

أول مجموعة من الإختبارات كانت حول لازمة أغنية دافيد غيتا 'Play Hard'. وقد أسمعت هذه الأغنية للمشاركين مع تعليمات بعدم التفكير فيها بعد الإستماع لمدة ثلاث دقائق. وبعد ذلك ولمدة ثلاث دقائق أخرى سمح لهم بالتفكير في أي شيء يريدونه بما في ذلك الأغنية، بالإشارة إلى أي شيء يعود إلى تفكيرهم. ومن المئة شخص الذي شاركوا في التجربة تلقى نصفهم قطع من العلكة فيما منع الآخرون من ذلك. النتيجة كانت أن أولئك الذين لم يحصلوا على العلكة كانوا الأكثر عرضة لترسخ الأغنية في أذهانهم عكس الفريق الآخر.

المصدر sciencesetavenir