

## دانش آموزان ممتاز کلاس دوم دبستان شهید کوهنورد سال تحصیلی ۹۶-۹۵



### با تشکر از جناب آقای پالیدی مدیر محترم آموزشگاه، سرکار خانم قاسمیه معاون گرامی و سرکار خانم برزویی معلم پر تلاش و دلسوز



### بازگرات : شهرام فانی - سارا خونیقی - درویش موفقی - عباس شادروان - روزه اختری - و با حضور ماه چهره خلیلی

#### همکاری مشترک با ستاره موسیقی پنج ضرب

ایران نمایش ایرانی  
نویسنده و کارگردان : مهدی شمسانی  
تهیه کننده : رضا احتشام - مهدی شمسانی  
تلاش روحت - تیر و میداد ۹۶ ساعت ۱۸:۳۰  
تلفن : ۰۲۱۰۹۱۲۸۸۰۳۳۷ - ۰۲۱۰۹۱۲۸۸۰۳۳۷  
www.Tiwall.com

### چرا موسیقی شاد، خاطرات خوب و موسیقی غمگین خاطرات بد را به یاد می آورد؟

موسیقی شاد با خاطرات خوب و موسیقی غمگین با خاطرات بد ارتباط دارد. قطعاً شما هم به یاد آوردن خاطرات خوب با شنیدن موسیقی شاد و خاطرات بد با موسیقی غمگین را تجربه کرده‌اید، اما علتش چیست؟

**علت ارتباط موسیقی شاد با خاطرات خوب و موسیقی غمگین با خاطرات بد**

خاطرات خوب و شادی آور، سریع تر از خاطرات بد، ترسناک و حتی آرامش بخش به ذهن می‌آیند. اگر به موسیقی آرامش بخش و شاد گوش کنید، خاطرات خوب را به یاد می‌آورید. در حالی که اگر به موسیقی‌های ترسناک و غمگین گوش کنید، خاطرات بسیار منفی را از گذشته به یاد خواهید آورد. این دو، حاصل تحقیقاتی هستند که در آن، خاطرات و حس حال (زندگی نامه خود نوشت) شرکت کنندگان مورد مطالعه قرار گرفت. در این تحقیق، شرکت کنندگان، به قطعات ناشناخته موسیقی، شامل قطعات غمگین و شاد گوش دادند. این پروژه، توسط سیگنی شلدون و جولیا دوناو از دانشگاه مک گیل کانادا اجرا شد و در نشریه Memory and Cognition به چاپ رسید.

این تحقیق، شامل بررسی ارزش و محتوای موسیقی (مثبت و منفی بودن) و میزان ایجاد شور و انگیزه (زیاد و کم) آن بود. هدف، بررسی این بود که افراد، چگونه خاطرات و حس حال خود را به یاد می‌آورند. در کل، ۴۸ شرکت کننده در آزمایش حضور داشتند و هر کدام می‌بایست به مدت ۳۰ ثانیه، ۳۲ قطعه‌ای را از پیانو که تازه ساخته و نواخته شده بود و قبلاً نشنیده بودند، گوش کنند. قطعات به ۴ دسته شاد (مثبت با انگیزش بالا)، آرامش بخش (مثبت با انگیزش متوسط)، ترسناک (منفی با انگیزش پایین) و غمگین (منفی با انگیزش بسیار پایین) تقسیم می‌شدند. شرکت کنندگان موظف بودند در حین گوش دادن به موسیقی، خاطرات شخصی خود را که در یک زمان و مکان معین در کمتر از یک روز پیش برای آنها اتفاق افتاده بود، به یاد بیاورند. به محض به یاد آوردن، باید کلیدی را در رایانه فشار داده و خاطره به یاد آورده را می‌نوشتند. در این هنگام، دو محقق، زمانی را که طول می‌کشید هر شرکت کننده خاطره‌ای

را به یاد بیاورد، ثبت می‌کردند. همچنین وضوح خاطره و ارتباط آن با احساسات شخصی و نوع آن هم بررسی می‌شد. در این بررسی، ارتباط خاطره با رویدادی پرشور و هیجان و حتی رویدادی اجتماعی نیز مورد مطالعه قرار می‌گرفت.

اگر به موسیقی آرامش بخش و شاد گوش کنید، خاطرات خوب را به یاد می‌آورید. تحقیقات نشان داد، خاطراتی که در آنها، شرکت کننده، به قطعه‌ای از موسیقی مثبت و انگیزشی (شاد) گوش می‌داد، سریع تر از دیگر خاطرات به یاد می‌آمدند. همچنین ارتباط بین نوع موسیقی و خاطره به یاد آمده (شاد یا غمگین بودن آن) مورد تحقیق قرار گرفت.

در نهایت مشخص شد ماهیت رخدادی که شرکت کننده آن را به یاد می‌آورد، بستگی به نوع موسیقی (مثبت و منفی و انگیزشی بالا و پایین) آن دارد. شلدون در این باره اذعان داشت، خاطراتی که صرفاً درجه انگیزشی بالایی دارند، وضوح کمتری دارند و بیشتر شخصی هستند ولی اگر این درجه انگیزش بالا، همراه با مثبت بودن هم باشد، موجب به یاد آوردن خاطرات اجتماعی و پرشور و هیجان می‌شود.

در طول این پروژه، قطعه‌های پیانو، برای نیسی از شرکت کنندگان، بدون هیچ ترتیب

## ۷ مانعی که باعث شکست شما می‌شود

- ۱. نداشتن چشم انداز**  
بخش زیادی از زمان‌مان را صرف جستجوی موفقیت می‌کنیم اما از خود نمی‌پرسیم چه چیزی مانع موفقیت‌مان می‌شوند. در نتیجه بارها با مشکلات مشابه روبه‌رو می‌شویم. وقت آن رسیده که این مسئله را حل کنیم. در این مقاله موانع موفقیت را با هم بررسی می‌کنیم.
- ۲. عدم تمرکز**  
یکی دیگر از موانع اصلی موفقیت، ناتوانی در تمرکز کردن همه تلاش‌مان بر یک کار خاص است. زندگی مدرن ما را با مفهوم مشغولیت‌های چندگانه و دیگر دل‌مشغولی‌های متنوع ولی بی‌فایده آشنا کرده است که دائم حواس ما را پرت می‌کند. در نتیجه، بیشتر تلاش‌هایمان صرفاً به خاطر عدم انضباط و تمرکز لازم بی‌نتیجه می‌مانند.
- ۳. ضعف اراده**  
می‌توان اراده را هم چون ماهیچه‌ای ذهنی تصور کرد. اگر از آن به‌طور مرتب استفاده کنید، خودبه‌خود قوی می‌شود، اما اگر آن را به کار نیندازید، این ماهیچه ضعیف می‌شود و ممکن است به‌جای تمرکز بر اهداف بلندمدت، تسلیم کارهای بی‌فایده شوید.
- ۴. تلاش برای راهی ننگ‌داشتن همه**  
ما برای آنکه دیگران را به هر شیوه ممکن خوشحال کنیم، بیش از حد کار قبول می‌کنیم. ما نمی‌خواهیم خودخواهانه رفتار کنیم، به همین دلیل در
- ۵. ترس**  
گفتن به تعهدات و تکالیف مختلف مردم می‌شویم. از این رو «تلاش» برای راضی نگه‌داشتن همه» یکی از موانع اصلی موفقیت است.
- ۶. ذهنیت متوسط**  
معمولی بودن پیشرفت‌مان را محدود می‌کند و یکی از بزرگ‌ترین موانع موفقیت است. معمولی بودن شوقی را که برای گذر کردن از محدودیت‌ها لازم است ایجاد نمی‌کند. می‌توانید انسانی معمولی باشید و شادترین زندگی را داشته باشید، اما وقتی درباره موفقیت صحبت می‌کنیم ماجرا
- ۷. کمال‌گرایی**  
کمال‌طلبی مطمئناً مزایای زیادی دارد، باعث می‌شود به دنبال استانداردهای بالاتری باشیم و تشویق‌مان می‌کند خودمان را اصلاح کنیم. بدون این اصلاحات پیشرفت و نوآوری ممکن نیست. به همین دلیل کمال‌گرایی می‌تواند بسیار مفید باشد، مخصوصاً در کارهایی که جزئیات در آنها مهم است. اما کمال‌گرایی ممکن است تبدیل به مشکلی بزرگ بر سر راه موفقیت شود. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که بیش از اندازه کمال‌گرا باشید.