

شنیدن صدای خرد شدن برای کسب آرامش!

به تازگی ویدئوهایی با عنوان ASMR در دنیا پر طرفدار شده است که ادعا می کنند باعث ایجاد احساسی خوشایند در انسان ها می شود اما ماهیت این ویدئوها چیست و جدید ترین یافته ها در این باره چه می گوید ؟



ترگس عزیز | کارشناس ارشد علوم اعصاب شناختی

پرونده

به تازگی یکی از پر طرفدار ترین انواع ویدئوها در سایت های به اشتراک گذاری، ویدئوهایی است که با عنوان ASMR طبقه بندی می شوند.

Autonomous sensory meridian response را می توان به واکنش ارادی اوج گیری حسی ترجمه کرد اما منظور از این ترکیب چهار کلمه ای چیست؟ ویدئوهایی که در این گروه قرار می گیرند به واسطه ویژگی هایی که دارند، احساس مور مور شدن خوشایندی را در برخی افراد ایجاد می کنند که باعث ایجاد آرامش در آن ها می شود. در این پرونده می خواهیم درباره این موضوع نوظهور، اطلاعات جالبی را به شما بدهیم. شما در این پرونده می توانید با تاربخچه این ویدئوها، دلایل جذابیت آن ها و مطالعاتی که تا کنون در باره آن ها انجام شده است، آشنا شوید. انواع پر طرفدار این ویدئوها را نیز به شما معرفی خواهیم کرد. شاید طرفدار بعدی این محصولات شما باشید و بتوانید با گوش سپردن به آن ها خواب بهتری را تجربه کنید!

پر طرفدار ترین ویدئوهای ای اس ام آر کدام اند؟

این فهرست بر مبنای نتایج مطالعات، نظر سنجی ها و البته فهرست پربازدیدترین ویدئوها در فضای مجازی به دست آمده است. از آن جا که این پدیده، جدید و دارای تاربخچه ای کوتاه است، رتبه بندی در این فهرست ممکن است در آینده نزدیک دچار تغییر شود.

- از مجموعه ویدئوهایی با محرک بینایی: ۱- تماشای حرکات دست ۲- تماشای ماساژ دادن
- از مجموعه ویدئوهایی با محرک شنوایی: ۱- صحبت آرام و نجواگونه.

توسط بسیاری از افراد این سبک ویدئوها محبوب ترین و موثر ترین آن ها معرفی شده اند. صدای خراشیدن وسایل به شکلی آرام یا خرد شدن صابون یا بیسکویت. ۳- صدای تنفس آرام، فوت کردن و صدای نسیم آرام. ۴- صدای قرچ قرچ خوردن خوراکی های ترد؛ این گروه طرفداران ایست و البته مخالفانی دارد.

- از مجموعه ویدئوهای ترکیبی: ۱- تماشای کارهایی چون شانه زدن، اصلاح مو همراه با تلاش برای باز نمایی آن ها. ۲- تماشای افراد در حال انجام کاری چون نقاشی، تعمیر وسایل یا کاری چون آریگامی همراه با تمرکز.

آغاز توجه به پدیده واکنش ارادی اوج گیری حسی به ۱۲ سال پیش و به پست ۸ خطی کاربری ناشناس باز می گردد

تاربخچه این پدیده!

داستان توجه جدی به این پدیده بسیار ساده شروع شد. سال ۲۰۰۷ در سایت تبادل نظر استدی هلت، یک کاربر با اسم مستعار و ۲۱ سال سن، تجربه خودش را در برخی ارتباطات روزمره در هشت خط توصیف کرده بود. توصیفی که امروزه آن را به عنوان واکنش ارادی اوج گیری حسی می شناسیم. بعد از به اشتراک گذاشتن این تجربه، افراد دیگری نیز از داشتن تجربه ای مشابه صحبت کردند و این آغاز صحبت درباره این موضوع ناشناخته بود. هر چند از آن تاریخ حدود ۱۲ سال می گذرد اما اولین مطالعات منسجم در این زمینه در حدود چهار سال پیش آغاز شد و از آن زمان به بعد تعداد این مطالعات رو به فزونی است. همزمان با توجه محیط علمی، توجه شبکه های اجتماعی نیز به سرعت افزایش یافت و امروزه چند میلیون ویدئو در این سبک در فضای مجازی در دسترس است. این پدیده هنوز اسمی کوتاه و ساده نه در انگلیسی و نه فارسی دارد. خدا را چه دیدید شاید در آینده ای نزدیک دوباره در یک پست بی ادعا در شبکه های اجتماعی و توسط کاربری جوان و ناشناس نام مناسبی نیز برای این پدیده پیشنهاد شود!

افرادى که واکنش ارادى اوج گیرى حسى را تجربه مى کنند، آن را به این صورت توصیف مى کنند: «احساس مور مور شدنى خوشایند که از سر شروع مى شود و خیلی آرام از پشت سر به بقیه بدن سرایت مى کند. همزمان احساس کرختى، لخت شدن و سرخوشى خفیف و خوشایندى نیز تجربه مى شود. گاهى شبیه لحظات پیش از به خواب رفتن است و گاهى با لرزیدنى خفیف همراه است.» ویدئوهایی که چنین واکنش هایی ایجاد می کنند، از پربازدیدترین ویدئوهای یوتیوب و دیگر شبکه های به اشتراک گذاری ویدئو هستند که استقبال از آن ها در یک سال گذشته افزایش چشمگیری داشته است اما ویژگی های خاص این ویدئوها در چیست که چنین تأثیری دارند و آیا مطالعات نیز توانسته است، موثر بودن این سبک ویدئوها را تایید کند؟

- انواعی مختلف با تأثیراتی مشابه اگر تا کنون این سبک ویدئوها اندیده باشید، به احتمال زیاد توصیف این ویدئوها برای شما کمی عجیب و حتی ممکن است، مسخره و منزجر کننده به نظر بیاید. پس توصیه می کنیم اگر می خواهید با واقعیت اصلی این سبک ویدئوها آشنا شوید، در کنار خواندن این مطلب، هدفونی بردارید و در گوشه آرامی از خانه، یکی، دو ویدئو از این سبک را تماشا کنید اما این ویدئوها چه هستند؟
- انواع مختلف ویدئوهای ASMR

این سبک ویدئوها چند نوع هستند. در برخی از آن ها محرک های بینایی اهمیت بیشتری دارند. در این گروه به بخش اندکی از این سبک را تشکیل می دهند، بیشتر از حرکت آرام دست ها یا باز نمایی ماساژ استفاده می شود. گروه دیگر اما گروهی هستند که در آن ها محرک های شنوایی در آن ها اهمیت بیشتری دارند. شنای می توانید به این گروه با چشمانی بسته گوش دهید. صحبت های نجواگونه، صدای خرد شدن آرام اشیاء و قرچ قرچ گاز زدن غذاهای ترد در این گروه قرار می گیرند. اما دسته سوم، گروهی هستند که از ترکیب صدا، تصویر و باز نمایی حس لامسه بهره می گیرند. می توان گفت که تکیه این گروه بر باز نمایی، توجه فردی عمیق و ارتباطی نزدیک است. شانه زدن، اصلاح و آرایش کردن مو حتی تماشای نقاشی کردن بابل اس که همزمان با صدایی آرام در باره نقاشی هایش توضیح می دهد، در این گروه قرار می گیرند اما آیا همه ما می توانیم تحت تأثیر این ویدئوها قرار بگیریم؟

این تجربه همگانی نیست!

یکی از نکاتی که بهتر است به آن توجه داشته باشید این است که این احساس مور مور شدن خوشایند، تجربه ای همگانی نیست و برخی افراد آن را احساس نمی کنند. جدای از آن، با توجه به این که انواع متفاوتی از این ویدئوها وجود دارد، برخی از آن ها در تعداد بیشتری از افراد تأثیر می گذارد و برخی کمتر. پس ممکن است شما در حالی که تحت تأثیر برخی از آن ها قرار می گیرید، برخی دیگر برایتان بدون تأثیر یا حتی منجر کننده باشد. این که چه افرادی بیشتر تحت تأثیر این محصولات قرار می گیرند هنوز مشخص نیست، آن چه در برخی مطالعات مشخص شده، این است که گوش دادن و تماشا کردن این

چند عدد جالب درباره واکنش ارادی اوج گیری حسی

۵	۷	۹	۱۸	۸۰
میلیون ویدئو در یوتیوب هم اکنون با این موضوع وجود دارد.	میلیون پست با این هشتگ در اینستاگرام دیده می شود که لایک های زیادی هم دارند.	ساعت مدت زمان برخی از این ویدئوهاست، برای آن که در تمام طول خواب بتوانید به این صداها گوش دهید.	میلیون صفحه، نتیجه جست و جوی ویدئوهایی با این دسته بندی در گوگل است.	میلیون باز دید، آمار برخی ویدئوهای پربازدید ASMR در سایت ها و شبکه های اجتماعی است.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۸
۲۹ شوال ۱۴۴۰ • ۲۰ جولای ۲۰۱۹
شماره ۲۰۱۳۶

۱۳۵۹

حقایقی جالب و البته عجیب برای علاقه مندان به آمار

تعداد درختان بیشتر است یا ستاره ها؟!

هنر

پرونده

حتی اگر به اطلاعات آماری علاقه ای نداشته باشید، باز هم تعدادی از حقایق به سادگی می تواند باعث شگفتی شما شود. آیا می دانید مک دونالد در هر ثانیه چند همبرگر می فروشد؟! جواب شمارا شگفت زده خواهد کرد. به گزارش پرترین ها به نقل از BrightSide در ادامه به شما حقایقی آماری را معرفی می کنیم که دانستن آن ها می تواند باعث شگفتی شما شود.

تعداد درختان از تعداد ستاره ها بیشتر است

در حالی که مطمئناً کار راحتی نبوده است اما هزاران داوطلب، دوستدار محیط زیست، دانش آموز و دانشجو از سراسر جهان به یکدیگر پیوستند تا تلاش کنند که تعداد درختان روی سیاره زمین را بشمارند. همین طور تعداد ستارگان موجود در کهکشان راه شیری که البته دانشمندان خود به تنهایی باید این کار را می کردند! با کنار هم قرار دادن این اعداد، نتایج شگفت انگیز و تعجب آوری به دست آمد. حدود سه تریلیون درخت روی سیاره زمین و تنها ۴۰۰ میلیارد ستاره در کهکشان راه شیری وجود دارد! سه تریلیون درخت ممکن است زیاد به نظر برسد اما باید این موضوع را هم در نظر بگیرید که حدود ۱۵۵ میلیارد درخت هر ساله قطع می شود. به همین دلیل دانشمندان، سازمان های حامی محیط زیست را برای تلاش در حفظ جنگل ها تشویق می کنند.



آلمان دارای کمترین نسبت کودک به کل جمعیت کشور در جهان است

مطابق با نمودار توزیع جمعیت بر طبق سن، تنها ۱۲ درصد جمعیت آلمان کمتر از ۱۴ سال سن دارند. بیشترین سهم این نمودار به افراد ۲۵ تا ۵۴ ساله تعلق دارد که ۴۰ درصد جمعیت این کشور را تشکیل می دهند. برای مقایسه به طور مثال، در کنیا وضعیت کاملاً متفاوت است. در این کشور کودک زیر ۱۴ سال حدود ۴۰ درصد جمعیت کشور را تشکیل می دهند.

بیشتر از ۲۰۰ هزار نفر با نام «کارلسون» در سوئد وجود دارد

البته این نام سومین نام محبوب در این کشور است و رتبه اول و دوم پر تکرار ترین نام خانوادگی در این کشور را «آندرسون» و «جوهانسن» تشکیل می دهند. در این کشور ۱۰ میلیون نفری، بیشتر از ۲۴۰ هزار نفر دارای نام خانوادگی آندرسون هستند.

جمعیت جهان نسبت به هزار سال قبل ۲۲ برابر شده است

طبق آمار، در سال ۱۰۰۰ میلادی تنها حدود ۲۷۵ میلیون نفر روی کره زمین زندگی می کرده اند اما وضعیت به طرز چشمگیری در سال ۲۰۰۰ میلادی تغییر کرده است و جمعیت زمین در این سال به بیش از شش میلیارد نفر رسیده است. وضعیت وقتی عجیب تر می شود که بفهمیم هم اکنون این عدد به بیش از هفت میلیارد نفر رسیده است! حال این عدد را بر ای سال ۳۰۰ تصور کنید!

شماره عمر تان ۵/۵ بار دور زمین پیاده روی می کنید

تا این جای مطلب دیدید که آمار چقدر می تواند شگفت انگیز باشد! حالا وقت آن است که بدانید یک فرد معمولی حدود ۷۵۰۰ بار در طول روز برمی در دو میانگین امید به زندگی ۸۰ سال است. بر اساس این اطلاعات، محققان حساب کرده اند که ما بیشتر از ۱۷۷ هزار کیلومتر در طول عمر خود راه می رویم و اگر شما ۵/۵ بار زمین را دور استوارا به روید به این میزان خواهد بود.

کمترین تولد ها در روز شنبه اتفاق می افتد

محققان به تازگی تحقیقی را برای فهمیدن این که کدام روز هفته دارای بیشترین تولد است انجام داده اند. بر همین اساس روز شنبه با ۱۸ درصد برنده این رقابت در میان روزهای هفته شد. پنجشنبه با ۱۴ درصد در جایگاه دوم قرار گرفت. همچنین کمترین تولد ها نیز در روز شنبه اتفاق می افتد.

۹۰ درصد ایمیل ها، هرز نامه است

حدود ۹۰ درصد ایمیل هایی که در سراسر جهان از سال می شوند را هرز نامه ها تشکیل می دهند. همچنین آمریکا بزرگ ترین منبع ارسال این ایمیل هاست که حدود ۱۸ درصد کل این ایمیل ها از آمریکا ارسال می شود بسیاری از این هرز نامه ها حاوی لینک هایی است که فرد را وارد وب سایت های خطرناکی می کند که باعث آلودگی سیستم و رایانه شما به ویروس می شود.

مک دونالد هر ثانیه ۷۵ همبرگر می فروشد!

مک دونالد طرفداران زیادی را در سراسر جهان دارد. پس جای تعجب نیست که بدانیم این شرکت در هر ثانیه ۷۵ همبرگر می فروشد. مک دونالد حتی وب سایتی دارد که نشان می دهد هر کدام از محصولات آن ها چه مقدار در جهان فروش دارد.

جمعیت بنگلادش از روسیه بیشتر است

باور کنید یا نه، بنگلادش کشوری که مساحت آن برابر با استان فارس است، دارای جمعیتی بیشتر از کشور پهناور روسیه است. روسیه دارای جمعیتی برابر با ۱۴۴ میلیون نفر است در حالی که جمعیت بنگلادش تقریباً ۱۶۵ میلیون نفر است. موضوع زمانی شگفت انگیز است که مساحت دو کشور را با هم مقایسه می کنیم. مساحت کشور بنگلادش ۱۱۶ بار از روسیه کوچک تر است.