

Mwydyn mewn clust

Oes mwydyn gyda ti yn dy glust? ... Neu - os wyt ti'n dod o'r Gogledd ... Oes gen ti bry genwair yn dy glust? Mae gen i un a dw i wedi cael llond bol arno! Dw i'n ei glywed bob bore pan fydda i'n deffro!

Sut mae dy fwydyn clust - neu dy bry genwair clust - di'n swnio?

Rhag ofn dy fod ti'n meddwl fy mod i wedi ei cholli hi, hynny yw, rhag ofn dy fod ti'n meddwl fy mod i'n dechrau colli fy meddwl ac nad wyt ti'n deall beth yw "mwydyn clust" neu "bry genwair clust", well i mi egluro. Ystyr *earworm* yn Saesneg yw darn o gerddoriaeth sy'n mynd rownd a rownd yn dy feddwl. Does dim mwydyn - na phry genwair - go iawn yno o gwbl! Mae'r term yn dod o'r gair *ohrwurm* yn Almaeneg, sy'n golygu tôn neu alaw ailadroddus sy'n hawdd iawn ei chofio.

Wyt ti wedi cael y profiad yma erioed - clywed cân yn mynd rownd a rownd yn dy feddwl drwy'r amser? Mae'n siŵr dy fod ti - cannoedd os nad miloedd o weithiau! Oeddet ti'n gwybod bod y rhan fwyaf o bobl yn cael y profiad yma'n aml iawn. Mae ymchwil diweddar yn dangos bod dros 90% o bobl yn clywed darn byr o gerddoriaeth yn cael ei ailadrodd yn eu meddyliau am gyfnod sy'n gallu amrywio o funudau i oriau. Weithiau, mae'r geiriau'n cael eu hailadrodd. Weithiau, yr alaw yn unig. Weithiau, y rhythm yn unig. Dw i'n clywed y geiriau a'r gerddoriaeth fy hun a dw i bron â mynd o'ngho!

Mae pobl yn clywed gwahanol fathau o gerddoriaeth, mae'n debyg. Mae rhai'n clywed darnau o ganeuon poblogaidd - yn enwedig y cytgan. Mae rhai pobl yn clywed y gerddoriaeth sy'n cael ei defnyddio ar hysbysebion - a dyna i chi farchnata da yntê! Wrth i'r gân fynd rownd a rownd yn eu meddwl, maen nhw'n meddwl am y cynnyrch mae'r caneuon yn eu hysbysebu! Clyfar!

Ydy dynion a merched yn clywed hyn? Ydyn - yn ôl ymchwil diweddar, ond mae'n debyg bod hyn yn effeithio ar ferched yn fwy nag ar ddynion. Mae'n debyg bod merched yn tueddu i flino arno'n fwy na dynion. Adroddodd 10% o'r bobl a gafodd eu holi, fod y gerddoriaeth yma'n eu rhwystro nhw rhag gwneud pethau eraill. Rhyfedd! Mewn un arolwg, dywedodd 33% o'r bobl fod y profiad yn un amhleserus. Mewn adroddiad arall, dywedodd 15% o bobl fod y gerddoriaeth yn tarfu ar eu bywyd. On'd oes llawer o ymchwil di-werth yn cael ei wneud i'r maes! Yn wir, os edrychi di ar y we, fe weli di lawer iawn o wefannau'n gofyn i ti anfon gwybodaeth atyn nhw am dy brofiadau di, a sut rwy'ti'n trio cael gwared ar y gerddoriaeth. I beth? Er, mae'n siŵr y bydd y wybodaeth yma'n help i ddegau o ymchwilwyr eraill ysgrifennu erthyglau "academaidd" ar fwydod clust! Bobl bach!

Pam rydyn ni'n clywed cerddoriaeth yn ein meddyliau? Dyna gwestiwn da! Dw i wedi deffro bob dydd yr wythnos yma gyda'r un darn o gerddoriaeth yn mynd drwy fy meddwl i ac alla i ddim yn fy myw meddwl pam mae e yno. Ond weithiau, mae'n bosib egluro o ble mae'r darn yn dod. Efallai bod gair rwy'ti wedi ei ddarllen wedi gwneud i ti gofio darn o gerddoriaeth sy'n cynnwys yr un gair. Dro arall, efallai bod rhywbeth yn digwydd i ti sy'n gwneud i ti gofio digwyddiad tebyg pan oedd darn arbennig o gerddoriaeth yn canu. Yn ôl yr arbenigwyr, mae'n debyg bod strês yn gallu gwneud i ti gofio darn o gerddoriaeth hefyd. Dw i'n cofio adeg drist iawn yn fy mywyd pan gollais i fy nghariad cyntaf. Roedd darn o gerddoriaeth yn boblogaidd iawn ar y pryd. Nawr, pan dw i o dan bwysau ac yn teimlo'n trist, fel roeddwn i ar y pryd, mae'r un darn o gerddoriaeth yn dod yn ôl ata i - ac yn chwarae ac yn chwarae yn fy meddwl i.

Sut galli di rwystro'r gerddoriaeth yma yn dy feddwl? Mae rhai pobl yn gwrando ar gerddoriaeth arall a phobl eraill yn gwneud rhywbeth corfforol. Mae rhai pobl yn trio ymladd yn erbyn y gerddoriaeth - trio'i blocio o'r meddwl, ond, yn ôl pob tebyg, dydy hynny ddim yn gweithio. I fi, y ffordd orau o gael gwared â'r gerddoriaeth yw meddwl am gerddoriaeth arall. Ond y broblem wedyn, wrth gwrs, yw bod y darn hwnnw o gerddoriaeth yn dechrau mynd rownd a rownd yn fy meddwl i - mae mwydyn newydd gyda fi yn fy nghlust ... ac mae'n mynd ar fy nerfau i! O, diar!