

درآمدهای ۱۰۰ میلیونی از فالوئرهای احساساتی

یک شاخ اینستاگرامی با همسرش قهر کرده و گفته ۴۰ هزار تا کامنت در اینستا بگذارد تا به او زنگ بز نم؛ حالا سوال این است که کار بر ان اینستا دنبال چه هستند که در ۱۰ دقیقه، ۵۰ کا کامنت گذاشتند؟



● چرایی زیاد بودن فالوئرهای این صفحه ها

قابلیت پخش زنده یا لایو اینستاگرام، در آبان ۹۵ آغاز شد. قابلیت های پخش زنده با افزایش محبوبیت آن البته بیشتر و بیشتر شد و حالا افرادی می توانند برای مدت طولانی تر و به صورت مشترک با دیگر افراد پخش زنده داشته باشند، از نظرات افراد در زمان پخش زنده استفاده کنند و البته به واسطه این که در پخش زنده بر خلاف پست گذاشتن، آسان تر می توان خطوط قرمز را زیر پا گذاشت، محتواهایی در زتر تولید کنند. اما آیا واقعاً از جذابیت این پخش زنده ها می توان به شکستن خطوط قرمز در آن ها نسبت داد؟ شاید برای نتیجه گیری در این باره بهتر باشد به سراغ پدیده های مشابه برویم، پدیده ای که با توجه به سابقه بسیار طولانی تر، بیشتر مورد بررسی بوده و اطلاعات دقیق تری از آن داریم.

● برنامه های واقع نما، شبیه ترین نمونه به لایوهای اینستاگرام

گروهی از برنامه های تلویزیونی که از نظر محتوا

با شوهرم که اجازه نمی دهد از خانه بیرون بروم، لج کنم؟

۲۹ ساله ام و فوق دیپلم دارم و کود کم سه ساله است. شوهر من اجازه خرید کردن به تنهایی حتی از سبزی فروشی را هم نمی دهد. اجازه ندارم به تنهایی به منزل پدرم بروم که در نزدیکی خانه ماست. حتما باید یکی از اعضای خانواده خودش یا خود شوهرم من را همراهی کند. اجازه کار کردن هم ندارم. به نظر شما چه کاری انجام دهم یا چه صحبتی با او داشته باشم تا این حساسیت هایش کمتر شود؟ به نظر شما با لجبازی نتیجه می گیرم؟

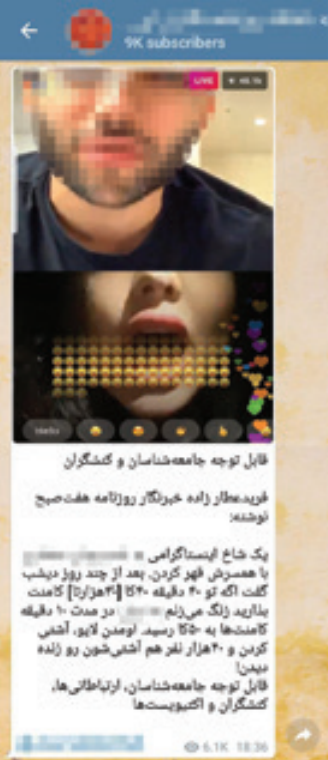
ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

از دواج فرایندی است بسیار پیچیده و قابل تامل که زن و مرد با ویژگی های مختلف شخصیتی، فرهنگی، طبقاتی، مذهبی، اقتصادی و ... تصمیم می گیرند زندگی مشترک شان را آغاز کنند. بنابراین در ادامه این مسیر با چالش های متعددی روبه ر می شوند. در فرایند مشاوره پیش از ازدواج با بررسی موارد مختلف در دو طرف، آگاه سازی صورت می گیرد و با آموزش مهارت های مورد نیاز، افراد برای رویارویی با این چالش ها آماده می شوند. با توجه به این که چند سالی از دواج تن می گذرد و صاحب فرزند هستید، نوعی رفتار در همسر تان شمار آزار می دهد که مهم و قابل پیگیری است، در ادامه نکاتی در این باره مطرح می شود.

● ریشه های این مشکل را بشناسید

ممکن است این نوع رفتار در زمینه های مختلفی ریشه داشته باشد. به طور مثال ممکن است در بافت فرهنگی و اجتماعی زندگی شما و همسر تان یک مسئله کاملاً پذیرفته شده باشد و اگر غیر از این رفتار شود، عجیب و نامونس به نظر آید یا ممکن است ریشه در خاطرات تلخ و دردناکی داشته باشد که همسر تان در گذشته تجربه کرده و اکنون برای جلوگیری از آسیب و خطر های احتمالی، نهایت احتیاط را به کار می برد. این احتمال نیز وجود دارد که ریشه این رفتار در یک مسئله عمیق شخصیتی باشد.

جذب مخاطب چه کارهایی انجام می دهند و آیا شاهد استفاده از همان روش هادر پخش زنده اینستاگرام نیز هستیم؟ برخی روش های ایجاد جذابیت در این برنامه ها عبارت اند از: استفاده از جذابیت های بصری شامل مکان های جذاب، چهره زیبا و البته لباس های مارک دار و ...، جذابیت های جنسی، نمایش همراه با برهنگی، رفتار های تحریک کننده، رفتار های هنجار شکن، بی ادبی و زیر پا گذاشتن اصول اخلاقی، نمایش خشونت و ضرب و شتم، فراهم کردن داستانی درام گونه که هیجان انگیز باشد و ... با کمی تامل مشاهده می کنیم دلایل جذابیت اغلب صفحه های پراز دید در اینستاگرام و البته چندین پخش زنده بر سر و صدای این روزها، همین موارد مطرح شده است. نمایش رفتار های ناهنجار، بددهنی، خشونت و البته گاهی اوقات ایجاد درام از مواردی است که اگر اهل دیدن چنین ویدئوهایی باشید، در بین آن چه دیدهاید می توانید به آسانی آن ها را پیدا کنید. اما واقعیت این است که با وجود تلاش زیاد برای ارائه محتوایی جذاب، همه افراد به یک میزان چنین محتواهایی را دنبال نمی کنند؛ اما چرا؟



کنند. در ایران، برنامه های تلویزیونی از این دست چندان ندراریم اما به نظر می رسد با توجه به برخی شاخص ها، پخش زنده اینستاگرام بستری برای تولید محتواهایی شده که بسیار شبیه این گروه از برنامه هاست. اما این برنامه های تلویزیونی برای

از دلایل مهم پیگیری این برنامه ها را داشتن حرف مشترک با اطرافیان بیان کرده اند. در واقع بسیاری به گمان خودشان به دلیل این که از بقیه عقب نمانند، این برنامه ها را تماشا می کنند. اما در بخش دوم مطالعات، فارغ از ادعاهایی که افراد در خصوص دلایل تماشای این برنامه ها دارند، متخصصان دست به بررسی ویژگی های آن ها زدند و متوجه چند نکته قابل تامل شدند. اول آن که بررسی ها نشان می دهد هر چند تماشای این برنامه ها، این فرصت را به افراد می دهد تا بتوانند با اطرافیان خود در باره این برنامه ها صحبت کنند اما از نظر میزان تعامل های اجتماعی، بین دنبال کنند های این برنامه ها با دیگران تفاوتی وجود ندارد. اما نکته دوم در خصوص دایره ارزش های فرد با فرمول جذابیت این برنامه هاست. اگر یاد تان باشد پیشتر اشاره شد که بخشی از جذابیت این برنامه ها وابسته به جذابیت ظاهری موجود در آن هاست. تماشای این جذابیت شاید برای همه به نوعی خوشایند باشد اما بررسی ها نشان می دهد زمانی که با کلاس بودن برای افراد اهمیت زیادی دارد، بیشتر به تماشای این برنامه ها می نشینند.

● اعتیاد به دنبال کردن چنین صفحه هایی

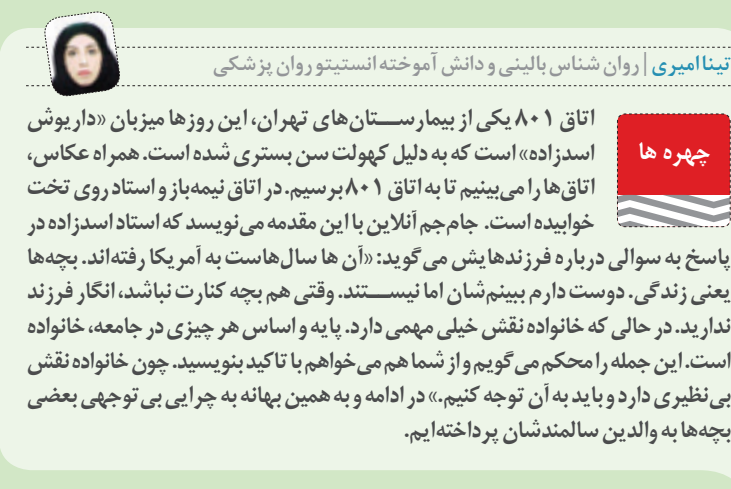
روان شناسان دلایل دیگری نیز برای جذب شدن افراد به این سبک محتواها گفته اند. از جمله این که افراد وقتی احساس می کنند فردی معمولی مانند آن ها توانسته در مرکز توجه باشد، به واسطه همانند سازی بیشتری که با او دارند، بیشتر دوست دارند زندگی او را دنبال کنند. برای برخی، تماشای زیر پا گذاشتن خطوط قرمز و خشونت، هیجان انگیز است. آن ها در واقع از دیدن این برنامه ها لذت می برند و حتی نوعی اعتیاد روانی به آن پیدا می کنند.

● افسوس لایک های زیاد را می خورید؟

در خصوص ارتباط دلایل جذابیت این برنامه ها با ارزش های فردی، هر چند با توجه به این که در این زمینه مطالعات مجزی ای صورت نگرفته اما می توانیم بگوییم اگر شما جزو آن دسته افرادی هستید که صفحات پرهرزق و برق زیادی را دنبال می کنید، بیشتر احتمال دارد به تماشای چنین پخش زنده ای بنشینید. از طرفی واکنش شما به میزان لایک پست های دیگران می تواند نشانه ای از تصور شمار در خصوص ارتباط احساس ارزشمندی و دریافت توجه باشد. اگر بیش از حد افسوس لایک های زیاد دیگران را می خورید، شاید بهتر باشد در باره تصور خود از احساس ارزشمندی تجدید نظر کنید.

اسدزاده: بچه ها یعنی زندگی اما وقتی کنارت نباشند، انگار فرزند ندارید

به بهانه گلایه های بازیگر دوست داشتنی سریال «خانه سبز» از فرزندانش به علل بی توجهی بعضی بچه ها به والدین سالمندشان پرداخته ایم



● ارتباطی که باید از کودکی شکل بگیرد

در واقع ارتباط بین والدین و فرزند بزرگ سال از دوران کودکی شکل می گیرد. این ارتباط برخاسته از یک پیشینه تعاملی است که در نهایت در رفتار فرد با دیگران و نیز والدین او خودر انسان خواهد داد. فرد در کودکی می آموزد چگونه به افرادی که نیازمند کمک هستند، پاسخ دهد. چگونه ارتباطات انسانی را معنا کند و حتی چگونه با احساساتی نظیر خشم و ترس مواجه شود. پاسخ به این سوالات و هزاران سوال دیگر در روان فرد الگویی ارتباطی را شکل می دهد که در تمامی ارتباطات فرد و همین طور در ارتباط فرد با والدین خود نمود پیدا خواهد کرد. کودک با پاسخ این سوالات رادر ارتباط بین خود و والدینش و نیز سایر نزدیکان خود می یابد. هر چند تمامی افراد به شیوه یکسانی به اتفاقات ظاهر ایکنسان پاسخ نمی دهند و نمی توان عوامل فردی و شخصیتی افراد را نیز نادیده گرفت اما بدون تردید نوع ارتباط تجربه شده فرد با والدین خود در دوران کودکی تأثیری مستقیم بر ارتباط او با والدین خود در بزرگ سالی خواهد گذاشت. در نظر گرفتن این عامل به معنای سلب مسئولیت پذیری در فرد نیست چرا که هر انسان بزرگ سالی همان طور که مسئولیت بهبود شرایط بیرونی یعنی اجتماعی و اقتصادی خود را صرف نظر از طبقه اجتماعی که در آن زندگی کرده است دارد، مسئولیت بهبود شرایط درون روانی خود را نیز بر عهده دارد. چگونگی ارتباطات یک فرد در دنیای بیرونی، مشخصه ای از سلامت وی در دنیای درون روانی اوست. اگر شاهد آن هستید که روابط تان از کیفیت لازم برخوردار نیست، مسئولیت بهبود آن را بر عهده بگیرید چرا که می توانید بر سایر حیطه ها که از اهمیت بیشتری برای شما برخوردار است، نیز تأثیر گذار باشد.



بسیاری از افراد جویای کار، سال های زیادی را صرف مطالعه برای آمادگی شرکت در آزمون های استخدامی می کنند و کار کردن برای آن سازمان ها، جزو آرزوهایشان است اما چرا در صددیادی از این افراد، مدت کوتاهی بعد از استخدام به جای خوشحالی و رضایت، دچار افسردگی و فرسودگی می شوند؟! یکی از مهم ترین علل آن، پدیده ای به نام «سندروم پاریس» است. نام این سندروم، از تجربه گردشگری نشست گرفته که سال ها در آرزوی دیدن شهر رویایی خود یعنی پاریس بوده اند و وقتی برای اولین بار از نزدیک با آن شهر و کاستی های آن مواجه می شوند، دچار شک می شوند و علایم اضطراب یا افسردگی را از خود بروز می دهند. این سندروم، گریبان گیر کارکنان تازه استخدام نیز می شود که در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

● دلایل ابتلای کارمندان به این سندروم

بسیاری از این افراد، قبل از ورود به این سازمان ها، تصویر ایده آلی از حقوق بالا، مزایایی چون وام های آتچنانی، خانه سازمانی، امنیت شغلی و ... را در ذهن خود پرورانده اند اما هنگامی که بعد از گذراندن مراحل سخت و طاقت فرسا، بالاخره وارد محیط کاری می شوند بسیاری از این تصورات، نقش بر آب می شود. در واقع بین پیش فرض ذهنی آن ها با شرایط موجود سازمان، تفاوت فاحشی وجود دارد. در این حالت دچار سرخوردگی، افسردگی و ناامیدی می شوند و در نتیجه بسیاری از این افراد شغل خویش را ترک می کنند. ترک شغل کارکنان تازه استخدام، نه تنها برای خود آن ها بلکه برای سازمان هم عوارض و هزینه های زیادی در بر خواهد داشت.

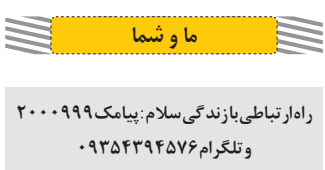
● راهکارهای جلوگیری از ابتلا به سندروم پاریس

برای جلوگیری از ابتلا به این سندروم، بهتر است قبل از ورود به سازمان، اطلاعات دقیقی در باره شرایط، ضوابط، جو فرهنگ سازمان، کسب کنید. بهترین منبع کسب این اطلاعات، کارکنان شاغل در این سازمان ها هستند. شما هنگامی که یک پست شغلی را از دور مشاهده می کنید، فقط نقاط قوت را می بینید و از سختی های کار غافل هستید اما کارکنانی که سال ها در آن سازمان کار کرده اند، به صورت کامل می توانند نقاط قوت و ضعف سازمان را برای شما بیان کنند.

سازمان ها نیز بهتر است امکاناتی را برای انطباق بهتر کارکنان تازه وارد با شرایط فراهم کنند. به عنوان مثال در دوره های آموزشی بدو خدمت، می توانند تصویری واقعی از جو سازمان به آن ها ارائه دهند. بدین صورت که به کارمند، نقاط مختلف سازمان را نشان دهند و او را در جلسه ای به صورت رسمی به همکاران معرفی کنند.

بتر است سازمان ها برای هر فرد تازه وارد از میان همکاران، فردی را معرفی کنند تا به عنوان دوست و همکار مر می، در کنار وی باشد و او را با چم و خم سازمان آشنا کند، بدین طریق کارمند جدید نیز احساس تنهایی و طردشدگی نمی کند.

قرار و مدار



● والیبال محبوب ترین رشته ورزشی در ایران است که یک سری افراد سودجو که نان شان در فوتبال و قراردادهای میلیونی آن است، نمی خواهند باور کنند. آفرین که شما جزو آن نیستید. ● والیبالیست پیش کسوت مشهدی ● پدری که پیامک داده و گفته که پسرش به کارمندی علاقه نداره، بابای من است. وضعش خیلی خوبه اما کمی خسیس تشریف دارن! ● در این شرایط اقتصادی، کدام دختر و پسری به ازدواج فکر می کند که شما در باره اصول تحقیق نوشته اید؟

دختر دم پخت، ۱۹ ساله

● حلیمه جان، چرا چند وقتی است که در خانه به خودت نمی رسی و تنها چیزی که برایت مهم نیست، آراستگی ات است؟ من که عاشقت هستم ولی

شوهرت، محمد حسین

● هر زمان ناامیدی به سراغ تان آمد، بروید بیمارستان ها را ببینید و بگویید خدایا شکر.

مریم بااذریان