

# سرخوردگی در کمین عاشقان لایو!

**نگاهی به عوارض روانی تمایل بیش از حد به گذاشتن لایو به بهانه ماجرای دزدی که بار صد لایوهای یک زوج خوشحال، خانه‌شان را خالی کرد!**



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



پخش زنده اینستاگرام یا لایو، یکی از قابلیت‌های این شبکه اجتماعی است که استفاده از آن به شدت در حال افزایش است. استفاده از این قابلیت البته در دسرهای خاص خودش را هم دارد. در یکی از آخرین آن‌ها، زوج جوانی که با پخش زنده اینستاگرام، موقعیت مکانی خود را لو داده بودند، قربانی دستبرد سارقان از خانه خود شدند. نکته قابل توجه در این خصوص، تشکر سارق از آن‌ها بابت پخش زنده اینستاگرام بود! اما جدای از مشکلات امنیتی چنین برنامه‌هایی، این قابلیت مشکلات دیگری نیز می‌تواند ایجاد کند. پیش از پرداختن به عوارض و مشکلات این موضوع، نگاهی انداخته‌ایم به دلایل محبوبیت استفاده از پخش زنده و از دلایل روانی محبوبیت بالا و استفاده افراطی از آن صحبت کرده‌ایم.

#### ● محبوبیت به واسطه سادگی کار

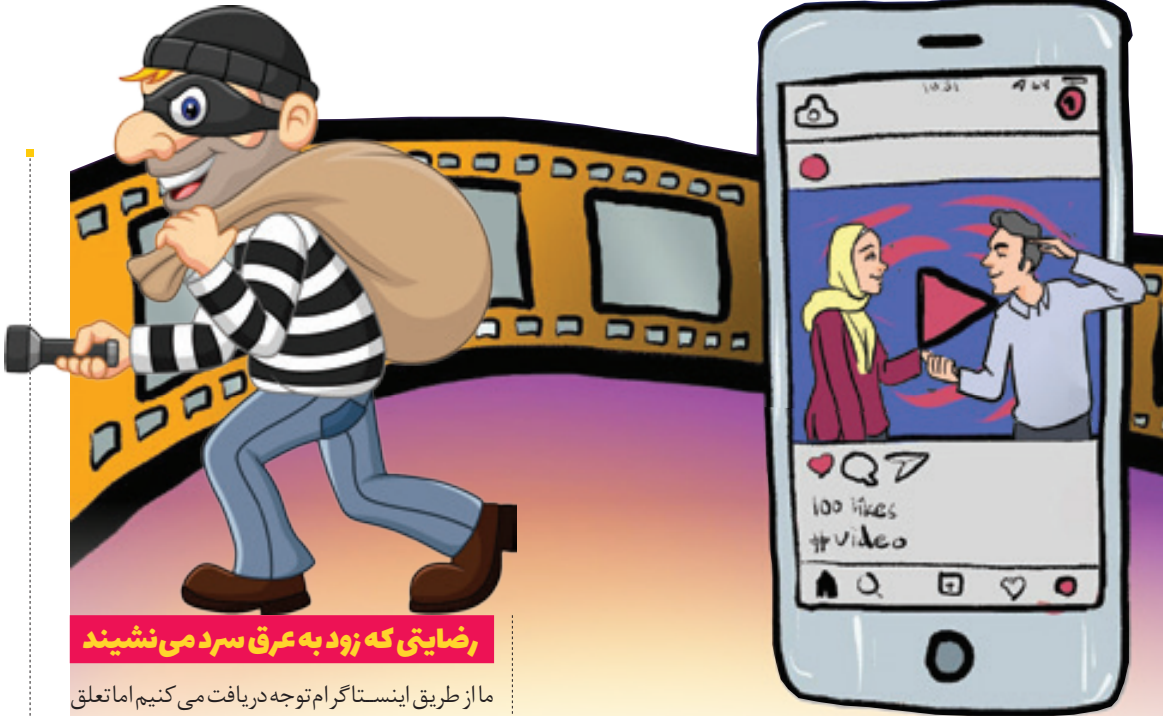
برای بسیاری از کاربران حرفه‌ای اینستاگرام، گذاشتن پست دشوارترین بخش کار است؛ این که عکس مناسبی پیدا کنند و کپشن مناسبی بنویسند. در رتبه بعدی اما استوری است؛ گزینه‌ای که کپشن نویسی چندانی ندارد اما استوری هم محدودیت‌های خاص خود را دارد. خود فرایند انتخاب کردن عکس و ویدئو می‌تواند وقت زیادی را در این بین از فرد بگیرد. اما گزینه پخش زنده یا لایو، بخش زیادی از این محدودیت‌ها را اندارد و همین به جذابیت آن دامن زده است. جدای از آسانی فرایند کار، پخش زنده می‌تواند با هدف قرار دادن تعدادی از نیازهای روانی ما نوعی رضایت‌روانی به دنبال داشته باشد. هر چند این رضایت‌روانی در بسیاری از موارد پایدار نیست و در کوتاه زمانی جایش را به هیجاناتی ناخوشایند می‌دهد.

#### ● راهی ساده برای جلب توجه

اول این که به دنبال توجه دیگری بودن، نه عجیب است و نه غیر طبیعی، اصلا این کاری است که همه ما هر روز به انجام می‌دهیم. ما انتظار توجه کردن، از دیگران داریم و البته به دیگران نیز توجه می‌کنیم؛ یک جور معامله دوطرفه. برای برخی افراد این دیده شدن با کمترین زحمت در پخش زنده اینستاگرام جذابیت اصلی است. البته که گاهی این دیده شدن چنان اهمیتی پیدای کند که فرد حاضر است با نمایش برخی رفتارهای منفی این توجه را دریافت کند.

#### ● به دنبال کسب احساس ارزشمندی

همه مادر طول زندگی این سوال را از خودمان می‌کنیم که جایگاه من در این زندگی چیست. انگار به دنبال این هستیم که بدانیم آیا برای دیگران مهم هستیم یا نه. پخش زنده اینستاگرام را می‌توانیم یکی از ابزارهای در دسترس



#### رضایتی که زود به عرق سرد می‌نشیند

ما از طریق اینستاگرام توجه دریافت می‌کنیم اما تعلق خاطر دو طرفه را تجربه نمی‌کنیم. برای همین هم بسیاری از افراد (به‌ویژه افرادی که در صفحه خود تبلیغی نداشته و درآمد کسب نمی‌کنند) بعد از مدتی استفاده از این بستر، خسته می‌شوند و تصمیم می‌گیرند برای مدتی هم که شده بین خود و این فضا فاصله ببندازند. چرا که دریافت توجه سطحی کوتاه مدت، رضایت‌روانی عمیقی ایجاد نمی‌کند. محدودیت پخش زنده به واسطه مشکلات ذخیره کردن آن، در این زمینه حتی بیشتر بوده و رضایتی که از آن حاصل می‌شود، می‌تواند حتی گذرا تر از گذاشتن پست باشد. در ضمن کسب احساس ارزشمندی با کمک اینستاگرام در بسیاری از مواقع پایدار نیست. البته باید اذعان کنیم افرادی که این گونه سر خورده می‌شوند، گروه خوش عاقبت کار هستند؛ چرا که این موضوع به آن‌ها این فرصت را می‌دهد تا بتوانند به دنبال روش کارآمدتری برای کسب احساس ارزشمندی باشند. کاهش مخاطبان پخش زنده یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد چنین سرخوردگی است. شاید باید خوشحال باشیم که مصرف اعتبار اینترنت افراد برای تماشای پخش‌های زنده بالاست و همین کمک می‌کند تا افراد کمی حساب‌شده‌تر در این زمینه حرکت کنند و باتماشانکردن هر پخش زنده‌ای به افراد فعال باز خور دهندند! البته گاهی اوقات کسب احساس ارزشمندی در اینستاگرام پایدار تر است و برای مدت زمان طولانی‌تری ممکن است فرد از آن احساس رضایت کند. در واقع افرادی که به مدد استفاده از این شبکه اجتماعی؛ حالات خودشیفتگی در آن‌ها تشدید می‌شود، احساس ارزشمندی طولانی‌تری را هم از این طریق کسب می‌کنند. اما این احساس ارزشمندی بسیار شکننده است. برای همین هم این گروه از افراد ناچارند با طلبکاری یا مظلوم‌نمایی مخاطب را ناچار از دادن باز خور د مثبت و تقویت احساس ارزشمندی شکننده خود کنند.

#### ● راهی برای احساس مفید بودن

استفاده از فرصت پخش زنده برای آموزش دادن، یکی دیگر از استفاده‌های رایج از این قابلیت است. این کار می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس کنند مفید هستند. البته اگر اهل فضای مجازی باشید، شاید به چشم شما هم آمده باشد که بسیاری از افرادی که از این قابلیت برای آموزش استفاده می‌کنند، بعد از مدتی به دلیل آنچه مورد استقبال واقع نشدن می‌مانند، فعالیت خود را به این شکل کاهش می‌دهند. اما آیا فقط این گروه از افراد بعد از مدتی استفاده از اینستاگرام، دچار دلسردی می‌شوند یا در گروه‌های دیگر هم شاهد چنین موضوعی هستیم؟

## شوهرم مرد خوبی بود ولی چون به دلم نمی‌نشست، طلاق گرفتم!

زنی ۲۷ ساله ام. ۲۲ سالم بود که از دواج کردم. شوهرم اصلا دیتیم نمی‌کرد. مرد خوبی بود و دوستم داشت اما دلم با او نبود. به اصطلاح به دلم نمی‌نشست بنابراین بعد از دو سال جدا شدم. ۹ ماه بعد با همسر فعلی ام از دواج کردم که از قبل او رانمی‌شناختم. اولش خیلی خوب بود و محبت می‌کرد اما کم کم اخلاقش عوض شد. حالا هم بهانه گیر است و انگار دنبال اذیت کردن من است البته که من دوستش دارم. چه کنم؟



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

شما خطرناک و لازم است یک بار برای همیشه آن را تغییر دهید و مدیریت کنید.



باید گفت زندگی مشترک چیزی جز ارتباط متقابل نیست. ارتباطی که درون آن نیازها، خواسته‌ها و تمایلات زن و شوهر ها پاسخ داده می‌شود. در دل این ارتباط است که به مرور زمان شناخت زوج‌ها از همدیگر بیشتر می‌شود و گویا می‌توانند رفتار طرف مقابل شان را پیش بینی کنند. به عبارتی الگوهایی بین آن‌ها شکل می‌گیرد که زوج‌ها بر اساس آن با یکدیگر به تعامل می‌پردازند و بر اساس آن در ارتباط با یکدیگر رفتار می‌کنند؛ برای مثال زمانی که با همسرمان قهر می‌کنیم و همیشه برای آشتی و عذرخواهی پیش قدمی می‌شویم، گویا به همسرمان یاد می‌دهیم که هیچ وقت نباید برای آشتی پیش قدم شود و همیشه باید منتظر باشد من اقدام کنم. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

#### ● طلاق قبلی تان اصولی نبوده است

دلیلی که برای طلاق از شوهر اول تان بیان کرده‌اید، باید دقیق‌تر بررسی شود. مثلاً اگر از روز اول به او هیچ حسنی ندانشتید، چرا با او از دواج کردید یا چرا در گذر زمان به او بی‌علاقه شدید؟ پاسخ به این سوالات از این منظر مهم است که طلاق امر غیر مهمی نیست و آسیب‌هایی دار دونباید به هر دلیل غیر موجهی به طرف آن رفت. با توجه به توضیحات شما به نظر می‌رسد طلاق تان اصولی نبوده و تصمیمی احساسی گرفته شده که منطق رنگ کمتری در آن داشته است. این نگرش در

#### ● بیان احساسات را دست کم نگیرید

زمانی که حال شما و همسر تان خوب است، زمان مناسبی برای همدلی و بیان احساس است. به جای انتقاد و سرزنش مداوم و محکوم کردن او، فرصتی برای همدلی و بیان احساسات ایجاد کنید. به شوهر تان از احساسات و حال تان بگویید و اگر مسئله‌ای باشما دار بدون قضاوت و جبهه‌گیری گوش کنید و بگذار احساسش را بیان کند. در ضمن با توجه به این که اطلاعات شمار برای پاسخ گویی به سوال تان کافی نیست، برای نتیجه‌گیری بهتر و مدیریت زندگی مشترک تان به مشاور خانواده مراجعه کنید.

#### قرار و مدار

#### روز برنامه‌ریزی واسه ماه آخر تابستون

به روزهای آخر مرداد نزدیک میشیم پس امروز بشین و با فودت فکر کن و ببین چطوری می‌تونی بیشترین بهره رو از آفرین ماه تابستون ببری و مسایلی در کنار بقیه اعضای خانواده فوش بگذرونه؟

تصویر ساز: ندا طاهری

#### بانوان

## ۶ توصیه برای خرید جهیزیه

شاید داشتن خانه‌ای رویایی با بهترین وسایل، آرزوی دختران در آستانه از دواج باشد اما بی‌شک زندگی آرام و عاشقانه به دور از هیاهو و استرس، بالاترین خواسته هر دختری است. آرامشی که ثمره دوری از دنیای عجیب و غریب چشم و هم چشمی و تجملات بی‌رویه است. بنابراین اگر خواستار این آرامش هستید و نمی‌خواهید در ابتدای زندگی مشترک دنیا به کام‌تان به خاطر بدهی زیاد و ... تلخ شود، لطفاً در زمان خرید جهیزیه با احتیاط بیشتری از جلوی ویترین پر زرق و برق فروشگاه‌های لوازم خانگی عبور کنید و دور وسایل اضافه را خط بکشید. همچنین به توصیه‌های کارآمد در خرید لوازم ضروری جهیزیه برای نو عروسان که در ادامه مطرح می‌شود، توجه کنید.

رسم و رسوم اشتباه و تبعیت از مذرایج را کنار بگذارید و زمان و دقت بیشتری برای خرید صرف کنید.

مبلمان و وسایل را بر اساس متر از خانه‌ای که قرار است در آن زندگی کنید بخرید چرا که وسایل زیادی با پر کردن تمام فضای خانه علاوه بر دلگیر کردن محیط، مانع جلوه هر وسیله می‌شود.

لوازم ضروری را بسته به بخش‌های مختلف خانه شامل آشپزخانه، پذیرایی، اتاق خواب و سرویس بهداشتی بخرید. بهتر است اول از خرید لوازم آشپزخانه شروع کنید.

قبل از خرید هر وسیله این دو سوال را از خودتان سپرد: ۱- آیا واقعا به این وسیله‌ها احتیاج دارم و از آن استفاده می‌کنم؟ ۲- آیا فضای کافی و مناسب برای آن وسیله را در خانه دارم؟ اگر در جواب این دو سوال حتی شک هم داشتید، از خرید آن صرف نظر کنید.

هوشمندانه خرید کنید. مثلاً به جای خرید لوازم پیشنهادی فروشنده‌گان و سرویس کاملی که عمدتاً قطعات اضافه و کم کاربرد دارد، خودتان بسته به سلیقه و نیاز، وسایل واجب را جداگانه هماهنگ کنید.

سعی کنید برای تهیه‌فهرست لوازم ضروری از کسانی که چند سالی است از دواج کرده‌اند مشورت بگیرید. اما برای آن که بدانید هر وسیله را از کجا با قیمت مناسب بخرید، از تازه عروس‌ها کمک بخواهید؛ چرا که آن‌ها قبل از شما برای خرید زمان گذاشته و اطلاعات بهتری در باره قیمت‌ها و کیفیت اجناس دارند. این گونه در زمان لازم برای خرید صرفه جویی می‌شود.

#### ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹

و تلگرام ۹۶۵۷۶۴۳۹۴۰۹۳۵

❖ از پرونده ۵ قلوهای قمی خیلی لذت بردم. البته جای گلایه از سیاست دولت در حمایت از این قبیل افراد و تشویق به رشد جمعیت بسیار زیاد است. امیدوارم مسئولان تجدیدنظر جدی در این مسئله داشته باشن.

**رها خانم**

❖ مطالبی شبیه به مطلب «صداهای زنده و وطن» در صفحه کاناپر، ایشتر و بیشتر چاپ کنید.

**رضا، ۱۷ ساله**

❖ جالبه که صفحه سلامت هر روز در باره ضررهای قلبیان مطلب می‌زند و تلویزیون هم گزارش پخش می‌کند اما مصرف روز به روز در حال بیشتر شدن است.

❖ در باره پرونده پنچ قلوهای قمی، می‌خواستم بهشون بگم: «دمت گرم با این وضع اقتصادی کشور، حرف دکترو پس زدی و بزرگ شون کردی. کار دشواریه دادا. ایول بهت.»

❖ خاقوت به این والدین صورت و ایثار گر قمی و خداوند به فرزند ان تان سلامتی و موفقیت و نیز عاقبت به خیری عنایت فرماید، ان شاءا....

❖ در کمیک صفحه نوجوان، عکس روی پیراهن نوجوان بیشتر شبیه داداش بیکار من است تا کریس رونالدو! اصلا شبیه کریس عزیز نیست!

❖ بادیدن اسم کوکوی کرفس در صفحه سلامت حالم بد شد. اسم بعضی از خوردنی‌ها را که می‌دانید بیشتر مردم

دوست ندارند در صفحه‌زنید، خب!

**صادق**

❖ خدایا به دول قلمو هم به ما بده تا غم از دست دادن بچه

هفت ماهه ام رو فراموش کنم به حق امام مهربانی‌ها، امام رضا(ع). الهی آمین.



- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۲۶ مرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۹۶

### خانواده مشاوره