

سَمی‌های اینستاگرام

فهرستی از هشتگ‌ها و صفحات اینستاگرامی مثل زر دها، ادایی‌ها، غرغروها و... که دنبال کردن‌شان آسیب‌زا است



آله تواتا | روزنامه‌نگار



شما در اینستاگرام چه صفحاتی را دنبال می‌کنید؟ از آن‌هایی هستید که ۱۰ برابر فالوئرهای‌شان، دنبال‌شونده دارند یا جزو گروهی که انگشت‌شان به سادگی روی دکمه فالو نمی‌نشیند؟ اینستاگرام، جز برای کسانی که کار و درآمدشان به آن وابسته است، فضای مفرحی است که چند ساعتی توی روز می‌شود با آن سرگرم شد. به همین دلیل خیلی‌ها چندان جدی‌اش نمی‌گیرند و دقت و حساسیتی خرج آن نمی‌کنند. ما بخشی از زمان خود را طول روز را صرف این فضا می‌کنیم و -بخواهیم یا نه و بدانیم یا نه- از آن تأثیر می‌گیریم. همان‌طور که هم‌صحبت‌های‌مان را انتخاب می‌کنیم و هر کسی را به دایره معاشران‌مان راه نمی‌دهیم، بهتر است حواس‌مان به این رفیق مجازی هم باشد. اگر می‌خواهید از این به بعد آگاهانه‌تر با اینستاگرام مواجه شوید، این فهرست سیاه به کمک‌تان می‌آید.

زر دها | اگر اینستاگرام را برای مطلع شدن از اخبار دنبال می‌کنید، مراقب صفحات زرد باشید. اخبار دروغ، شایعه‌و دامن‌زدن به دعوای قطبی، تخصص‌آن‌هاست. زردها، با ترفند شلوغ‌کاری و اغراق شمارا به ساعت‌ها چرخیدن توی صفحه‌شان، وادار می‌کنند، برگ برنده این صفحات، دست گذاشتن روی حوادث و ماجراهایی است که در رسانه‌های رسمی پوشش داده نمی‌شوند؛ عکس‌هایی که آن‌جامی بینیدو ادبیاتی که به‌کار می‌برند، در رسانه‌های رسمی جایی ندار پس به‌شما القای‌کنند

چطور تشخیص بدیم؟

همه‌پست‌های چنین صفحاتی، عکس‌هایی است که متن، با فونت درشت و پس‌زمینه رنگی روی آن‌ها کار شده است. کلیدواژه‌های محبوب و هشتگ‌های پرکار بردشان،

«جنجالی» و «دیده‌نشده» است و معمولاً تیرتی که روی عکس می‌زنند، با متمرکز پست و محتوای ویدئو متفاوت است. **ادایی‌ها** | اگر اینستاگرام را برای آشنایی با سبک‌های زندگی متفاوت دنبال می‌کنید، حواس‌تان به «ادایی‌ها» باشد. این‌ها کسانی هستند که ادای زندگی کردن در می‌آورند. در صفحات آن‌ها مثل تبلیغات تلویزیون، همه چیز تمیز و مرتب و رنگارنگ است با این تفاوت که ما تبلیغات را باور نمی‌کنیم. یعنی می‌دانیم یخچال‌ها خلاف آن‌چه در تلویزیون نشان داده می‌شود، همیشه پر از میوه و خوراکی نیست و مامان‌ها به‌بچه‌ای که لباس‌هایش سرتاپا گلی است، لبخند نمی‌زنند اما اداهای اینستاگرامی برای خیلی‌های‌مان باورپذیر است. این صفحات، با لحنی صمیمانه و ثبت عکس‌هایی از جزئیات زندگی روزمره‌شان به شما القای‌کنند که در حال تماشای واقعیت هستید؛ واقعیتی که باز زندگی خودتان تفاوت زیادی دارد.

چطور تشخیص بدیم؟

راحت‌ترین راه برای تشخیص‌شان، همان شباهت با تبلیغات تلویزیونی است اما از کلیدواژه‌ها و هشتگ‌های موردعلاقه‌شان «لاچکری»، «عشق»، «زندگی زیبا» و «همسری» هم می‌شود پیدایشان کرد.

غرغروها | اگر اینستاگرام را برای ارتباط با کسانی دنبال می‌کنید که در دنیای واقعی، در دسترس نیستند، حواس‌تان به غرغروها باشد. بعضی کاربران اینستاگرام از این رسانه به‌عنوان فضای برای نقدو تحلیل و بررسی استفاده می‌کنند. دنبال کردن این افراد در مقایسه با دو گروه بالا، مفیدتر به نظر می‌رسد چون به‌هر حال چیزی به دانسته‌های ما اضافه می‌کنند اما همیشه هم این‌طور نیست. بعضی از افراد این فهرست در طول فعالیت مجازی‌شان سابقه نقدو اعتراض و گلایه‌ای داشته‌اند که از سوی فالوئرهای‌شان باز خورد مثبت گرفته است و دیگر حاضر نیستند قیدنق‌زدن را بزنند. ما از آن جایی که به دانش و روزمه این افراد اعتماد داریم، به‌راحتی دل به گلایه‌های ناتمام‌شان می‌دهیم و فراموش می‌کنیم داریم در معرض ناراحتی بودن، هیچ کمکی به حل مشکلات و رفع ناراحتی‌ها نمی‌کندو چه بسا انگیزه‌مان برای تغییر را هم از بین ببرد.

چطور تشخیص بدیم؟

غرغروها شامه خوبی در پیدا کردن اخبار در دناک در همه‌جای جهان دارند. کلیدواژه‌های‌شان، «افسوس» و «افشاگری» و کلمه‌های ثقیل است و فالوئرهای‌شان هم معمولاً «استاد» صدای‌شان می‌کنند.

کودک‌آزارها | اگر عاشق بچه‌ها هستید و اینستاگرام را برای دیدن بامزگی‌ها و شیرین‌زبانی‌های آن‌ها دنبال می‌کنید، از کودک‌آزارها فاصله بگیرید. کودک‌آزارهای اینستاگرامی، بچه‌ها را کتک نمی‌زنندو به کار کردن در خیابان وادارشان نمی‌کنند اما کودک‌آزارند چون فیلم و عکس‌های فرزندشان را در فضای مجازی منتشر و با این کار، به حریم خصوصی او تعرض می‌کنند؛ به واسطه زیبایی و شیطنت کودک‌شان، تبلیغ می‌گیرند. تبلیغ هم همان چندثانیه‌ای نیست که شما می‌بینید. قبلش فیلم و عکس تبلیغاتی، بارها خراب شده و بچه بارها مجبور شده ژستی یا جمله‌ای را تکرار کند. گرچه در ظاهر، خبری از لباس کثیف و پاره نیست اما این بچه‌ها در ست مثل بچه‌های توی خیابان، ابزار پول درآوردن هستند.

چطور تشخیص بدیم؟

خبراه تشخیص خیلی ساده است اما محبت کلامی و خوش‌پوشی و امکانات و اسباب‌بازی‌های کودک، مارا فریب می‌دهد. کودک‌آزارها چه خودشان به اشتباه‌شان آگاه باشندو چه نباشند، با در و برترین قرار دادن فرزندشان و لایک و کامنت گرفتن به واسطه کارهایش در حال آسیب زدن به او هستند. ما هم با دنبال کردن این صفحات، در این رفتار اشتباه شریک می‌شویم.

قرار و مدار

روز اهمیت ندادن به افکار بدبینانه

تقریباً همه ما در طول روز، درگیر فکر و خیال‌هایی می‌شویم که بعضی‌هایشان به شدت بدبینانه، منفی و نگران‌کننده هستند. نتیجه‌اش هم فقط استرس شدن و اعصاب فردی است. امروز تلاش کنیم که به چنین افکاری اهمیت ندین، همین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✱ جالب‌ترین قسمت پرونده «تماشای جنگ در نقطه صفر!»، اون قسمتش بود که افراد روی تپه‌ها، مشغول تحلیل تاکتیک‌های نظامی دو کشور بودن! یاد صحنه تصادف افتادم که همه میشن افسر پلیس! ✱ چه قدر فاصله تماشاگران با محل جنگ کمه! واقعا ترسناک هم هست. آخه مردم دقت نمی‌کنن که تو جنگ شکلات پخش نمی‌کنن، همه اش تیر و بمب و موشکه. ✱ از روزنامه خراسان برای اختصاص یک صفحه به سالمندان تشکر می‌کنم. در شرایطی که هیچ فردی به فکر ما نیست، حداقل شما در حد توان دارین برای لحظاتی، سرگرمون می‌کنین. ✱ در باره پرونده زندگی سلام، می‌خواستم بگم وقتی مردم با بچه‌هاشون سرچهارراه جمع میشن و اعدام یک نفر رو می‌بینن، این کار هم از شون بعید نیست. ✱ در صفحه سلامت و در مطلب «مواد غذایی که بد اخلاق تان می‌کند» گفتید که آجیل هم بین شون هست. پس مقصر فحش دادن بعضی تماشاگرهای فوتبال، همین تخمه و آجیله. باعث میشه اعصاب همه خط خلی بشه. ✱ خانم مشاور در صفحه اول زندگی سلام مطلب نوشتید، آیا شما در ایران زندگی نمی‌کنین؟ الان شرایط یک جوریه که مردم از هیچ چیزی نمی‌ترسن، نه از کرونا، نه از پراید ۱۵۰ میلیونی و... دلیلیش گرونیه، فقط گرونی نه تخلیه هیجان‌ها.

در فصل پاییز

لباس‌های چه رنگی بپوشیم؟

مهدیس مرادیان | خبرنگار

رنگ لباس‌ها تأثیر مثبتی در ظاهر ما دارد و هماهنگی در انتخاب رنگ‌ها باعث افزایش اعتماد به نفس و انرژی فرد می‌شود. هرچند دوره‌های زناانه در این روزها کمتر شده اما بعضی‌ها با رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک در این جمع‌های زناانه برای زمان کوتاهی یا دوستان یا فامیل حضور می‌یابند. خوش‌پوشی در پاییز زحمت زیادی ندارد و فقط کافی است لباس‌های کم‌دتان را بر اساس نکاتی که در ادامه ذکر می‌کنیم یا هم هماهنگ کنید و یک پوشش پاییزی چشم‌نواز و فوق‌العاده برای خودتان بسازید. با توجه به شرایط اقتصادی توصیه می‌شود که نهایت سعی تان را برای آراسته بودن بدون خرید تازه به کار بگیرید.

✱ از رنگ‌های عمیق‌تر استفاده کنید

با توجه به این که نزدیک فصل‌های سرد سال هستیم، سعی کنید از لباس‌هایی با رنگ‌های عمیق‌تر مثل قرمز، خاکستری و آبی دریایی استفاده کنید. با این کار کمی از مشکی و سورمه‌ای فاصله می‌گیرید و به ظاهر تان روح می‌بخشید. مثلاً پوشیدن یک پالتو برش دار خاکستری با شال گردن آبی دریایی برای حضور در یک مهمانی زنانه می‌تواند گزینه خوبی برای یک روز بارانی باشد. در ضمن، شما می‌توانید این ترکیب پیشنهادی را با رنگ‌های صورتی کم‌رنگ، آبی، طوسی، شرابی بور گاندی و مشکی، سبز جنگلی و نارنجی، صورتی، سبز و مشکی هم امتحان کنید.

✱ رنگ لباس‌های سنگین با پد گرم باشد

دقت داشته باشید به جای پوشیدن لباس‌های سنگین و گرم لباس‌های لایه لایه بپوشید تا در صورت گرم و سرد شدن دمای هوا یا در مکان‌های متفاوت با تغییرات دما بتوانید پوشش خود را تغییر دهید. ششل‌ها و مانتوهای بافت با رنگ‌های گرم می‌توانند این نیاز شمارا برطرف کنند.

✱ کیف تان قهوه‌ای یا نارنجی باشد

بهترین انتخاب برای کفش در این فصل چکمه و بهترین انتخاب برای کیف، جنس‌های چرم و جیر با رنگ‌های بین قهوه‌ای، خاکی و قرمز و نارنجی هستند. فراموش نکنید رنگ‌ها هر کدام معنای خاصی دارند پس لباس‌هایی را برای فصل پاییز انتخاب کنید که طرح و رنگ‌شان با حال و هوای فصل همخوانی دارند.

در بخشی از این مطلب از سایت نماک استفاده شده است



زندگی سلام • چهارشنبه • ۳۰ مهر ۱۳۹۹ • شماره ۱۷۳۴

خانواده و مشاوره



بانوان

همسران

برای پذیرش بهتر، به جای ارزیابی و قضاوت، مشاهده خود از رفتاری که آزارتان می‌دهد را با همسرتان در میان بگذارید.



از شرایط خواستگارم شو که شده ایم!

خواهری دارم که سه سال پیش بعد از این که خودش با یک پسر آشنا و عاشقش شد، از دواج کرد. خانواده مخالف بودند اما من مدت‌ها تلاش می‌کردم شرایط را مدیریت کنم تا زندگی‌شان، تلخ نشود. خواهرم بعد از یک سال و نیم از انتخابش پشیمان شد و طلاق گرفت و مطمئنم که اشتباه کرد و خواهرم مقصر بود. حالا داماد سابق‌مان به خواستگاری من آمده و همه‌مان شو که شش‌دیم. حس خوبی به او دارم و نمی‌خواهم از دستش بدهم اما خانواده‌ام راضی نمی‌شوند.



اسما صابری | روان‌شناس و نورو تراپیست

مشاوره ازدواج

بررسی کنید چون شرایط خاصی است و باید با توجه همه جزئیاتش بررسی شود. با این حال، توجه شمارا به چند نکته جلب می‌کنم.

✱ **قدم اول، خودشناسی است**

برای انتخاب شریک زندگی خوب اول باید خودمان را دوست داشته باشیم. انسان‌ها همواره به دنبال نجات خودشان از تنهایی هستند. اگر در شرایطی به سر می‌برید که احساس تنهایی را در شما زنده کرده است، برای رهایی از این حس به دنبال خودتان بگردید. در ابتدای هر رابطه سالمی باید خودمان را ایجاد کنیم زیرا هیچ آغوشی امن‌تر از خودمان نیست. وقتی ما خودمان را دوست داشته

باشیم یا مراقبت و کیفیت بهتری شریک زندگی خود را انتخاب می‌کنیم.

✱ **عصبانیت تان از خواهرتان را مدیریت کنید** گاهی خشم‌ها ما را از یکدیگر دور می‌کنند و اجازه نمی‌دهند برای درک یکدیگر تلاش کنیم. این خشم از ما انسان‌هایی می‌سازد که فقط حق را برای خودمان می‌دانیم و از شنیدن خواسته و صحبت دیگری مارا عاجز می‌کند. اگر در رابطه شما و خواهرتان موضوعی هست که برای شما عصبانی‌کننده است (از متن پیامک‌تان این‌طور برداشت می‌شود) حتماً با خواهرتان به گفت‌وگو بنشینید. ممکن است عصبانیت شما از خواهرتان باعث شود ضعف‌های خواستگار فعلی‌تان را نبینید و همه دلیل طلاق خواهرتان را در او خلاصه کنید.

✱ **از خانواده‌تان فاصله‌تغییر بد**

الان شما و خانواده‌تان در یک نقطه ایستاده‌اید. هم شما فکر می‌کنید که تفکر تان درباره مقصر بودن خواهرتان در دواجش درست است و هم خانواده‌تان فکر می‌کنند تفکرشان درست است

که از دواج شما و همسر سابق خواهرتان از دواج موفق‌تر نخواهد بود. بهتر است برای گرفتن تصمیم بهتر، صمیمیت را بین خود و خانواده‌تان افزایش دهید و نباید مرتکب این اشتباه بشوید که در این شرایط از خانواده‌تان فاصله بگیرید.

✱ **برای آشنایی بیشتر وقت صرف کنید**

شما و خواستگار فعلی‌تان می‌توانید تعداد جلسات خواستگاری بیشتری نسبت به بقیه داشته باشید و به‌طور کلی زمان طولانی‌تری در فرایند شناخت یکدیگر باشید. گاهی زمان نجات دهنده است برای این که جلوی بعضی از آسیب‌های آینده را بگیریم یا به مسیری بگذاریم که کمک‌کننده است. هر چه که هست باید زیر نظر خانواده‌ها برای شناخت بیشتر تلاش کنید زیرا از زمانی که خواستگار تان داماد شده بود، یک سال و نیم گذشته و ممکن است که این فرد هم تغییراتی کرده باشد.

✱ **نکته مهم:** در پیامک شما اطلاعات درستی از این که از چه زمانی داماد سابق‌تان به شما ابراز علاقه کرده، وضعیت فرهنگی خانواده‌تان و... وجود ندارد و دوباره به نظر خواهرتان هم با این وصلت چیزی نگفتید. همه این‌ها مسائلی است که برای دادن پاسخ بهتر به شما لازم است.