پربازدیدهای سمی!

کرشمه‌های «مریم...»
ازدواج «پژمان جمشیدی»
با زن چشم‌عسلی
لباس چسبان
بازیگر جوان و ...
پرکلیک‌ترین لینک‌های
یک سایت خبری
در چند ماه اخیر بودند
چرا این طوری شدیم؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

انتشار یک اسکرین‌شات از پربازدیدترین خبرهای یک سایت خبری در یک ماه اخیر، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. خبرهایی که انسان از گفتن بعضی‌هایش خجالت می‌کشد. تقریبا همه این پربازدیدترین‌ها، یا شایعات درباره افراد معروف و سلبریتی‌ها هستند یا مطالبی که اشارات جنسی دارند. این طور به نظر می‌رسد ترکیب هر دوی آن‌ها یعنی اشارات جنسی درباره افراد معروف، قطعا یک لینک یا مطلب را پربازدید خواهد کرد! اما واقعا چرا این گونه اخبار زرد پرطرفدار هستند؟ و چرا نباید روی آن‌ها کلیک کنیم تا وارد این چرخه اشتباه شویم؟

عواقب کاهش سطح سلیقه مخاطب

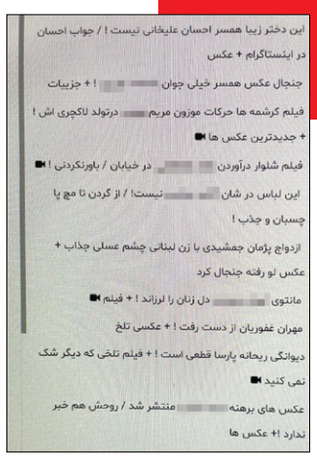
یکی از مهم‌ترین دلایل این اتفاق و پربازدید شدن چنین مطالبی، کمرنگ‌شدن جذابیت مطالب جدی و تخصصی برای خوانندگان است. متاسفانه رسانه‌ها به‌ویژه رسانه‌های آنلاین، در ایران توجه خوانندگان حرفه‌ای را از دست داده‌اند و به بولتن‌های تفریحی تبدیل شده‌اند که صرفا برای وقت‌کشی دیده می‌شوند. خود خبرگزاری‌ها با توجه صرف به میزان بازدید و عدم‌پرداختن به مسائل جدی در این سال‌ها، باعث کاهش سطح سلیقه جامعه شده‌اند. وقتی رسانه‌ای سطح خود را به نشریه زرد کاهش می‌دهد، قاعدتا مراجعه کنندگان به آن رسانه هم افرادی خواهند بود که به مطالب سطحی علاقه دارند. درواقع نمی‌توان گفت چون این مدل مطالب پربازدید هستند، پس اکثریت جامعه به دنبال مطالب زرد هستند؛ بلکه افرادی که اخبار زرد را دوست دارند به سایت‌های خبری مراجعه می‌کنند و خواننده جدی و حرفه‌ای حذف شده است.

کم اهمیت شدن مطالب جدی

علت دیگری که این مدل مطالب جذاب هستند، علاقه‌مند نبودن بخش بزرگی از جامعه ایران به یادگیری است. فرهنگ همه‌چیزدانی باعث شده است که افراد از مطالعه جدی اجتناب کنند، چون دانش کم خود را به‌وضوح مشاهده خواهند کرد پس به سراغ طالع‌بینی، شایعات و ... می‌روند تا بعد از خواندن آن مطالب بتوانند به خود بگویند که «خودم هم این‌ها را می‌دانستم»، «من خودم این موضوع را بیشتر بلدم»! پس مطالب جدی که اطلاعات یا دانش کم افراد را برجسته کنند، مورد توجه قرار نمی‌گیرند. روندی که در فضای مجازی به شدت رایج است و صفحات یا کانال‌هایی که صرفا مطالب زرد منتشر می‌کنند (در هر علم یا هر موضوعی) بیشتر مخاطب دارند که متاسفانه خبرگزاری‌ها و رسانه‌های آنلاین و گاهی کاغذی هم برای عقب نیفتادن از قافله همان راه را پیش گرفته‌اند.

تیترهای جنسی قبح سابق را ندارد

موضوع دیگری که بسیار اهمیت دارد، رواج عقده‌های جنسی و نگاه جنسی به دنیاست. متاسفانه حتی کلمات زیادی در گفتار روزمره جنبه جنسی پیدا کرده‌اند، در حالی که به هیچ‌وجه معنی اصلی کلمه جنسی نیست. رواج دیدگاه جنسی قاعدتا به تمایل بیشتر افراد به مطالب جنسی دامن زده و باز صرفا برای فروش بیشتر بسیاری از این عارضه فرهنگی سوءاستفاده کرده و به جای تلاش برای رفع آن، به شدت آن افزوده‌اند و درج تیترهای جنسی دیگر قبح سابق را ندارد.



این دختر زیبا همسر احسان علیخانی نیست ! / جواب احسان در اینستاگرام + عکس
جنجال عکس همسر خیلی جوان [redacted] ! + جزییات
فیلم کرشمه ها حرکات موزون مریم [redacted] درتولد لاکچری اش !
+ جدیدترین عکس ها
فیلم شلوار درآوردن [redacted] در خیابان / باورنکردنی !
این لباس در شان [redacted] نیست! / از گردن تا مچ پا
چسبان و جذب !
ازدواج پژمان جمشیدی با زن لبنانی چشم عسلی جذاب +
عکس تو رفته جنجال کرد
مانتوی [redacted] دل زنان را لرزاند ! + فیلم
مهران غفوریان از دست رفت ! + عکس تلخ
دیوانگی ریحانه پارسا قطعی است ! + فیلم تلخی که دیگر شک نمی کنید
عکس های برهنه [redacted] منتشر شد / روحش هم خبر ندارد !+ عکس ها

آسیب اولویت دادن به درآمدزایی در رسانه

به عنوان نکته آخر، تغییر دیدگاه اصحاب رسانه هم مهم است. زمانی اصحاب رسانه وظیفه خود را آگاهی‌رسانی قلمداد می‌کردند اما متاسفانه امروز برخی از آن‌ها صرفا به پول و شهرت فکر می‌کنند. این روند از سینما آغاز شد و فیلم‌های بی‌محتوایی که صرفا برای گیشه ساخته شدند. سپس این روند در آمدزایی به هر قیمت وارد رسانه‌ها هم شد به طوری که شاهد تعطیلی ستون‌ها و صفحات جدی و مهمی مثل فرهنگی، ادبیات و ... در بعضی رسانه‌ها هستیم اما در عوض کپی کردن اخبار زرد فضای مجازی به امری طبیعی تبدیل شده است. فضای مجازی هم قرار بود واسطه‌ای برای ارتباط با اندیشمندان و متفکران باشد اما متاسفانه به محلی برای شایعه و مسخره‌بازی تبدیل شده است. در ایران این روند به رسانه‌های جدی هم سرایت کرد و درصد کمی از اصحاب رسانه که رسانه آنلاین را با صفحات زرد اینستاگرام اشتباه گرفته‌اند، باعث دیده نشدن فعالیت‌های جدی همکاران خود شده‌اند و این پربازدید شدن مطالب زرد، قاعدتا باعث کاهش انگیزه افراد سخت‌کوش و حرفه‌ای در رسانه‌های کشور شده و ضرر بزرگی به فرهنگ کشور در حال وارد شدن است.

چهره ها

فرار دختر بیل گیتس از دست آسیب‌های تجمل‌گرایی!

انتشار تصاویر عروسی بی‌زرق‌وبرق «جنیفر گیتس» دختر بزرگ میلیاردر آمریکایی، بهانه‌ای شد تا از خصلت تجمل‌گرایی بگوییم

اسما صابری | نوروتراپیست و روان‌شناس

چهره ها

موسس شرکت مایکروسافت که ثروتش بیش از ۱۳۰ میلیارد دلار تخمین زده شده است مراسم عروسی دخترش را در یک مزرعه برگزار کرد. البته که این مزرعه، گران‌قیمت است و ظاهرا امکانات زیادی دارد که تامینش برای هر کسی مقدور نیست اما آن‌طور که از تصاویر این مراسم عروسی برمی‌آید، آن چنان زرق و برقی که از ثروتمندترین فرد جهان انتظار می‌رود، دیده نمی‌شود. در این یادداشت و به همین بهانه قصد داریم از آسیب‌هایی بگوییم که تجملات می‌تواند به ما وارد کند.

تجملات مانع لذت‌بردن می‌شود

در جوامع مدرن یکی از معضلات مهم، درگیر تجملات شدن است. در واقع ما قبل از انجام هر کاری به صورت کمال‌گرایانه توقع داریم امور به بهترین نحو و به روزترین روش اجرا شود. کمال‌گرایی و تجملات، میلی است که همه ما را وادار کرده که مدام در تلاش باشیم که بهترین باشیم. این نگاه باعث می‌شود ما تبدیل به آدم‌هایی شویم که از مسیر لذت نبریم و مدام در حال پیش‌بینی آینده و انتهای مسیر باشیم. جالب است بدانید که همه ما فکر می‌کنیم افراد در روز مراسم عروسی‌شان بهترین احساس را دریافت می‌کنند اما خیلی از خود آن افراد این نظر را ندارند چون مدام نگران تجملات و چگونگی برگزاری مراسم خواهند بود و همین باعث می‌شود به خوبی لذت‌های آن روز را درک نکنند.

۲ آسیب تجمل‌گرایی

در این جا لازم می‌بینم به صورت جزئی‌تر به آسیبی که تجملات می‌تواند به روند زندگی ما وارد کند، اشاره کنم.

۱ اضطراب زیاد | افرادی که مدام درگیر تجملات هستند به احتمال بیشتری مستعد اختلالات اضطرابی هستند چون در تلاش‌اند که پیش‌بینی کنند در نهایت امر چه اتفاقی خواهد افتاد و همین موضوع تنش را در آن‌ها افزایش می‌دهد.

۲ از بین رفتن انرژی | وقتی که درگیر این باشیم که مدام همه چیز در عالی‌ترین حالت ممکن باشد در واقع انرژی زیادی را به این موضوع اختصاص می‌دهیم و همین نکته باعث می‌شود که کیفیت زندگی‌مان رفته رفته پایین بیاید چون بخش عظیمی از انرژی صرف کمال‌گرایی و تجملات خواهد شد.

۲ توصیه به افراد تجمل‌گرا

۲ راهکار کوتاه برای افرادی که تجمل‌گرا هستند:

۱ پرداختن به درون | یک نکته مهم و کاربردی برای مشکل تجمل‌گرایی این است که به درون خود بپردازیم و تلاش کنیم نقاط قوت و ضعف خود را ببینیم. نقاط ضعفی را که شناسایی کردیم بپذیریم و تلاش کنیم که از درون احساس کافی بودن نسبت به خودمان و آن چه هستیم، داشته باشیم. وقتی از درون احساس کافی بودن داشته باشیم در بیرون به دنبال چیزهای عجیب و تکمیل کننده ظواهر نمی‌رویم.

۲ خودمان را در جنگ مقایسه با دیگران قرار ندهیم | وقتی که خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم گویا برای خودمان تنبیهی در نظر گرفتیم که به خودمان ثابت کنیم آن قدرها خوب نیستیم. متاسفانه در جهان مدرن و فضای مجازی افراد بیشتر مورد این آسیب قرار می‌گیرند.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

از صبح تا شب مشغول بشور و بسابم اما شوهرم قدرم را نمی‌داند

۳۷ ساله‌ام. تمام توانم را برای پیشرفت زندگی‌مان گذاشته‌ام اما شوهرم قدردان من نیست. از صبح تا شب، یا در حال پخت و پز هستم، یا رسیدگی به بچه‌ها، یا بشور و بساب. حتی وقت ندارم کمی به خودم برسم. شوهرم پول درست و حسابی هم به من نمی‌دهد. خیلی خسته‌ام، به ویژه از لحاظ روانی. انگیزه هم ندارم. راهنمایی کنید لطفا.

فهیمه ملکی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، کاش می‌دانستم که این احساس نارضایتی و نادیده گرفته شدن از اول ارتباط بوده یا این که به تازگی این احساس ایجاد شده یا حالت سوم این که همیشه بوده و حالا شما بیشتر از گذشته احساسش می‌کنید؟ ممکن است این احساس پس از تغییراتی در رابطه یا تغییراتی در شرایط زندگی ایجاد شده باشد یا این که تغییراتی در خود شما باعث توجه بیشتر به این مسئله شده باشد یا این یک الگوی همیشگی در رابطه شما بوده است. اگر این طور در نظر بگیریم که این مسئله همیشه در رابطه شما وجود داشته، سوال بعدی این است که ببینید در روابط دیگرتان با دوستان، فامیل و خانواده هم این احساس نادیده گرفته شدن نیازها و خواسته‌ها را داشتید؟ و اما چند توصیه به شما:

اصول بیان نیازها به همسر

در مرحله اول باید نیازهای خود را درست بشناسید. این که خود شما چقدر به نیازهایتان واقف هستید و آن‌ها را می‌شناسید و چقدر به خودتان درباره این نیازها حق می‌دهید، مسئله مهمی است. بیان خواسته‌ها به صورت مبهم، با سرزنش یا کنایه یا تغییر شکل آن خیلی وقت‌ها طرف مقابل را دچار سردرگمی و فاصله بیشتر می‌کند. همچنین باورهایی درباره این که زن و شوهر باید بدون بیان خواسته‌ها نیاز هم را بفهمند یا باور به کم ارزش شدن تامین نیاز بعد از بیان آن، از جمله باورهای نادرستی هستند که ارتباط را دچار مشکل می‌کنند.

با شوهرتان درباره نارضایتی‌ها حرف بزنید

با توجه به این که ادامه یافتن احساس نارضایتی در دراز مدت باعث خستگی و احساس فرسودگی می‌شود، فرصت مناسبی را برای گفت‌وگو با همسرتان درباره این نارضایتی‌ها ایجاد کنید. این فرصت بهتر است در شرایطی باشد که هر دو در آرامش باشید و هنگام بیان نارضایتی‌ها مهم است که سرزنش، تحقیر و توهین را از گفت‌وگویتان حذف کنید. همچنین سعی کنید بدون این موارد احساس‌تان را درباره نادیده گرفته شدن نیازهایتان به همسرتان بیان کنید.

۲ معیار افراد باایمان از نظر پیامبر اکرم(ص)

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

مناسبتی

هفدهمین روز ماه ربیع‌الاول، سالروز میلاد پیامبر مهربانی‌هاست که لحظه به لحظه زندگی‌اش برای پیروان راستین او، درس‌آموز و الگویی نیکوست. ایشان در فرمایشی به نقش صداقت و امانت در تشخیص دین و ایمان افراد اشاره می‌کنند و می‌فرمایند: «به کثرت نماز و روزه و حج و امر به معروف و ناله‌های شبانه افراد نگاه نکنید بلکه به صدق گفتار و امانت‌داری آن‌ها بنگرید.» (منبع: بحارالانوار، ج۷۵، ص۱۱۴). با این حال، متاسفانه ما می‌بینیم بیشتر گزینش‌ها در ازدواج از سوی خانواده‌ها یا دو طرف روی عبادات فردی مثل نماز، روزه، ظاهر فرد و ... صورت گرفته و از صلاحیت اجتماعی فرد نظیر راستگویی و امانت‌داری، سوال یا تحقیقی انجام نمی‌شود. وقتی به معنای دقیق راستگویی و امانت‌داری بنگریم به اهمیت این توجه و تاکید نبی مکرم اسلام(ص) پی می‌بریم.

راستگویان از رذایل اخلاقی در امان هستند

صدق گفتار یا راستگویی یعنی فرد نفاق ندارد و در هر حالی حتی اگر به ضرر خویش هم باشد، دروغ نمی‌گوید. به فرموده معصوم؛ همه بدی‌ها را خانه‌ای قرار داده‌اند و کلید آن دروغ است. بر این اساس شخص راستگو به کلید بدی‌ها نزدیک نمی‌شود و از گرفتاری در انواع رذایل اخلاقی در امان است و اما امانت‌داری که این هم در راستای همان راستگویی و دارای بُعد اجتماعی است. شخصی که امانت‌دار است یعنی در نظر مردم اعتبار دارد، اعتماد دیگران را جلب کرده و باز سبب امنیت روانی و آسایش خاطر دیگران شده که امانت را به او سپردند. چنین شخصی در ازدواج پاسخ نیکی به انتخاب ما می‌دهد. از این رو ملاک پیامبر ابتدا راستگویی و بعد امانت‌داری مطرح شد و چنین شخصی روحیه عبادت فردی هم دارد، نیک که بنگریم می‌بینیم اهل روزه و نماز و عبادات هم بوده و این اعتقاد سالم اوست که در زندگی‌اش جاری و ساری گشته و چنین ثمره داده است. بیاییم به برکت میلاد نورانی پیامبر آخرالزمان حضرت محمد(ص) نیت کنیم از امروز هر گونه دروغی را کنار بگذاریم حتی کوچک و بی‌اهمیت، امانت‌دار خوبی هم باشیم.

دستیابی به اهداف

ترفندهای زمان‌دار کردن اهداف (قسمت ششم)

سیدمجتبی حورایی

پیش از این گفتیم که برای خود پنج هدف دقیق، روشن، واقعی و باورپذیر تعیین و حتما آن‌ها را یادداشت کنید. قدم بعدی زمان‌دار کردن اهداف است. برای زمان‌بندی اهداف به ۲ نکته توجه داشته باشید: اول این که مقابل اهداف خود تاریخ شروع حرکت و تلاش‌تان را ننویسید بلکه زمان تحقق آن را یادداشت کنید. مثلا به جای نوشتن کنترل خشم از همین الان، بنویسید: کنترل خشم از اول آذرماه. توجه داشته باشید که ما برای ایجاد و تقویت این صفت از همین لحظه تلاش خود را آغاز و روی این موضوع تمرین می‌کنیم اما انتظارمان این است که این جدیت و تمرین و تلاش، پس از ۳۰ روز نتیجه دهد و در تاریخ مد نظر این ویژگی تا حد قابل قبولی در ما ثابت و محکم شود. نکته دوم این که اهداف‌تان زمان‌های طولانی و دراز نداشته باشد. مثلا ننویسید: دستیابی به فلان خواسته تا سال ۱۴۰۵. یادتان باشد در صورتی که مدت زمانی که برای رسیدن اهداف‌تان مشخص می‌کنید طولانی باشد هرگز حرکت‌های روزانه شما شوق تلاش‌تان را بیشتر نمی‌کند؛ بنابراین بهتر است اهداف‌تان در نهایت تاریخ و ضرب‌الاجل یک‌ساله داشته باشد. در این میان اگر هدفی دارید که به ناچار به چند سال زمان نیاز دارد می‌توانید آن را تقسیم‌بندی زمانی کنید و مثلا بگویید دستیابی به ۳۰ درصد این هدف تا اول فروردین.

بانوان

چگونه یک زن شاد باشیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

شاد بودن یک ویژگی کاملا اکتسابی است که به دست آوردنش هم راحت است و هم سخت. راحت از این نظر که برای رسیدن به شادی به پول و هزینه کردن گزاف احتیاج ندارید و سخت از این لحاظ که با داشتن غم و مشکلات نمی‌توان شاد بود، اما خوشحال بودن شما به عنوان مادر و همسر می‌تواند حال و هوای بقیه اعضای خانواده را عوض کند و البته شادی به صورت مسری در خانه پخش خواهد شد. در ادامه به شما چند راهکار برای شاد بودن خواهیم گفت.

پیاده‌روی صبحگاهی | بهترین روش برای ایجاد شادی در شما وارد کردن اکسیژن به ریه‌ها و فعالیت ورزشی است. پیاده‌روی صبحگاهی می‌تواند بهترین گزینه باشد چرا که ضمن وارد کردن اکسیژن به بدن‌تان روز خود را با نشاط بیشتری آغاز می‌کنید.

شکرگزاری و جملات انگیزشی | شکرگزاری به انسان احساس امنیت و حس شادی می‌بخشد اما اگر این جملات را همراه با جملات انگیزشی بنویسید و در جایی جلوی چشم‌تان بگذارید، اثرش چند برابر می‌شود. مثلا می‌توانید روی یک کاغذ بنویسید: «خداجون برای تمام داشته‌هاسپاس»، یا «من به تمام رویاهم می‌رسم» و این کاغذ را روی در یخچال بچسبانید.

رها کردن افکار منفی | ما تمایل داریم روی چیزهایی تمرکز کنیم که بیش از هر چیز ما را نگران می‌کند. ما حتی درباره کوچک‌ترین موارد دچار استرس می‌شویم و نمی‌توانیم به هر اتفاق بدی که افتاده، فکر نکنیم. مدتی وقت بگذارید و سرتان را از افکار منفی خالی کنید.

فاصله گرفتن از افراد سمی | از افرادی که مدام از شما ایراد می‌گیرند و بدگویی می‌کنند، فاصله بگیرید. این افراد فقط حس شمار انسبت به خودتان بدمی‌کنند. سعی کنید با افرادی که در عین دوستی اشتباهات شما را به شما یادآوری می‌کنند و به شما راه‌حل می‌دهند، رفاقت کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از دیدن صفحه یک زندگی سلام درباره عجیب‌وغریب‌ترین پیوند اعضای جهان، حالم بدشد. تصورش هم برام سخته که شست‌پام رو به دستم پیوند بزنن! این چیزا رو چاپ نکنین.

* درباره مطلب «رشته‌هایی که باور نمی‌کنید تیم ملی زنان دارد!»، علاوه بر زنان، من راستش باور نمی‌کنم که تیم ملی مردان‌ها کی روی یخ یا راگبی داشته باشیم. داریم؟ مگه ما زمین داریم برای مسابقات‌ها کی روی یخ؟

* درباره مطلب اتاق‌های گریه اسپانیایی در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که مسئولان ما هم اگر هرچه زودتر به فکر مشکلات روانی مردم نباشند، در آینده با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهیم شد.

* با کمال تاثر و تاسف، خبر درگذشت ناباورانه و تلخ «آق کمال» رو خدمت همه مخاطبان زندگی سلام تسلیت گفته و امیدوارم که هرچه خاک آن مرحوم است، باقی عمر شما باشد!

نصیری، یکی از طرفداران آق کمال

* عکس سس خوشمزه مارینارا در صفحه سلامت بیشتر شبیه ترشیه تا سس. دلم یکهو ترشی خواست.

سند کامیون یخچالدار سفید مدل ۹۰
شماره پلاک ۹۷ ع ۶۹۸ ایران ۴۳ به نام حمید رضا تایش فر
شماره موتور C16000788684
شماره شاسی NAZF18286KA575331
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۱۴۳۶/ی

برگ کمپانی پاترول دو درب مدل ۱۳۷۲ به شماره پلاک ۳۵۵ ن ۶۶ ایران ۷۴ به شماره موتور Z24014391Z **به شماره شاسی** PNK15Z209928 **به نام حسن شعری شبانکاره مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۰۴۱۶۴۳/م

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره پلاک ۴۵۳ ق ۷۹ ایران ۱۲ به شماره شاسی S1412283285963 **و شماره موتور ۰۰۸۹۳۴۸۹ به نام رقیه کاشف قربان پور مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۰۴۱۷۱۴/م