

آن چه دنبال کنندگان میلیونی کمدین های «خنداننده شو» در اینستاگرام کمتر به آن توجه دارند

## عبور از خط قرمز برای جمع کردن فالوئر



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

همه ما احتمالا بر سر این موضوع با هم توافق داریم که شرایط زندگی در این روزها، هر لحظه استرس مان را بیشتر می کند و ممکن اسست دل تان بخواهد برای چند دقیقه هم که شده، کمی بخندید و مشکلات تان را فراموش کنید. این طور وقت ها برنامه های کمدی و طنز، ابزاری هستند که نشاط شما را بیشتر می کنند اما آیا باید به هر کمدی و طنزی خندید؟ به لطف «خنداننده شو»، تعدادی از کمدین ها و استعدادها شناسایی و معرفی شدند. حالا خیلی از آن ها در فضای مجازی، استندآپ کمدی هایی یک تا چند دقیقه ای می سازند و اتفاقا مخاطب های زیادی هم آن ها را دنبال می کنند. به طور مثال و هم اکنون، «علی صوری» بیش از یک میلیون فالوئر و «امیر حسین قیاسی» نزدیک به ۴۰۰ هزار فالوئر و «وحید رحیمیان» بیش از ۲۰۰ هزار فالوئر دارند.

**سیر نزولی اخلاق در استندآپ کمدی ها**
«امیر حسین قیاسی» در یکی از پربازدیدترین استندآپ های اخیرش تعریف می کند در جواب فردی که به او گفت: «از توبعیده آشغال بریزی زمین»، می گوید: «از من هیچی بعید نیست، منم به سگی ام مثل تو»، حالا نکته مهم و البته تلخ، این است که اگر به «قیاسی» بگوییم چرا سراغ توهین می روی، با افتخار می گوید که به خودم توهین کردم و نه به کسی دیگر. در این بین باید توجه داشت که «خودزنی» می تواند باعث خنده شود اما آیا هر خودزنی مجاز و خنده دار است و باید این طور توجیه اش کرد که چون به خودم توهین کردم، پس بی



خیال شوید و بخندید؟ قیاسی در ویدئوئاش می گوید «من الگوم پرفسور سمیعی بود شدم این، پسر تو که من الگوش باشم چی از ش درمی آد». حالا باید به مخاطبان استندآپ کمدی بگوییم لطفا هر ویدئویی را که در آن یک نفر، ایستاده و جملاتی می گوید، به چشم استندآپ کمدی نگاه نکنید و از آن ها الگو نگیرید. از طرف دیگر، «وحید رحیمیان»، «علی صوری» و ... هم به شدت در اینستافعال هستند و اگر خوب دقت کنید، می بینید که استندآپ کمدی هایشان نه تنها چنگی به دل نمی زند که اخلاق هم به شدت حلقه مفقوده ای است که باید رعایت کنند اما بی توجه از کنارش عبور می کنند.

**اسم یا کدام رسم؟**
امروز، «قیاسی»، «صوری»، «رحیمیان» و ... برای خودشان اسمی دست و پا کرده اند. باید از آن ها پرسید آیا برای ادامه، رسمی هم برای خودشان انتخاب کرده اند یا نه و قرار است بادمخاطب های اینستاگرام، آن ها را به هر سمت ومقصدی ببرد؟ لازم است کمدین برای خودش رسم وقاعده داشته باشد. حالا اگر افرادی را در فضای مجازی دیدید که فالوئر زیادی دارند، در قاب رسانه ملی هم ظاهر شده اند، اما کیفیت کارشان خوب نیست، بهتر است خودتان آن ها را دنبال نکنید و مشتری کارهای مبتذل شان نباشید.

### خنداندنی خلاقانه و مودبانه

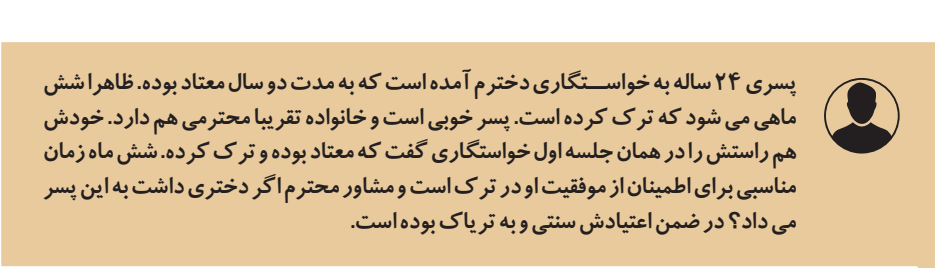


علیرضا کاردار | طنزپرداز

باید اعتراف کرد که خنداندن مخاطب کار سختی است و با گسترش شبکه های اجتماعی و باز شدن چشم و گوش مخاطبان، دشوارتر هم می شود. ولی این نباید بهانه ای باشد برای یک طنزپرداز یا کمدین تا برای خنده گرفتن از مخاطبش دست به کارهایی بزند که اصول اخلاقی، قانونی و عرفی را زیر پا بگذارد. مطمئن باشید همیشه راهی برای خنداندن دیگران هست که در آن نه توهین به جنس و مذهب و نژاد و قومیت باشد و نه کلمات رکیک و حرکات شنيع، ولی فقط خلاقیّت می خواهد و تلاش نمونه بارز و بهرور این نوع خنده گرفتن، هنرمند خوب شهرمان جواد خواجهی است. کسی که با پشت سر گذاشتن مراحل آکادمیک و تجربی، مدتی است در شبکه های اجتماعی معروف شده و نه تنها مشهدهی ها و خراسانی ها که حتی تمام فارسی زبانان داخل و خارج کشور به شوخی هایش که بدون هیچ توهینی و حتی با صداگذاری روی حیوانات است، از ته دل می خندند. جالب این جاست که تعداد فالوئرهایش بیشتر از کمدین هایی است که برای خنده گرفتن، تمام اصول وقواعد ادب و نزاکت را زیر پا می گذارند!



## چه جوابی به خواستگار دخترم که قبلا معتاد بوده، بدهیم؟



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی و پژوهشگر حوزه اعتیاد

همدلی، مسئولیت پذیری، هدفمندی و به طور کلی ارزیابی دنیای شناختی فرد مقابل، انتخاب منطقی تری رارقم یزتید.

**انگیزه ها و تلاش برای تغییرار ارزیابی کنید**
ظاهر و پوشش آراسته، انگیزه برای کار، ایمن سازی محیط (برقراری ارتباط با دوستان سالم)، حضور در جلسات مشاوره و روان درمانی یا شرکت در گروه هایی مثل NA، از جمله نشانه های ترک در افراد معتاد است.
با بررسی موارد فوق، خودتان را در فرایند انتخاب صحیح یاری کنید.

**بررسی نوع ماده مصرفی، میزان وشیوه استعمال**
معمولاً ترک کردن مواد صنعتی مثل شیشه در مقابل ترک کردن موادمخدر سنتی مثل تریاک بسیار سخت تر و پیچیده تر است. واضح است که هرچه میزان سوء مصرف فرد بیشتر باشد، متعاقب آن میزان وابستگی و در نهایت ترک آن ماده بسیار مشکل می شود. شیوه های استعمال (تزریقی، تدخینی یا خوراکی) نیز می تواند تا حدودی احتمال بازگشت را پیش بینی کند. برای مثال افرادی که شیوه استعمال مواد در آن ها به شکل تزریقی بوده است، کار مشکل تری برای ترک مواد دارند. با توجه به اشاره شما مبنی بر ترک کشش ماه مواد، یافته های تحقیقی نشان می دهد که مدت زمان کشش ماه زمان کمی برای اطمینان از برگشتن به سمت مواد است و این نکته مهمی است که شما باید با دقت بیشتری در باره اش تصمیم بگیرید.

**کمک از روان درمانگران و متخصصان حوزه از دواج**
به یاد داشته باشید که هیچ فردی حتی یک مشاور متخصص نیز نمی تواند برای ازدواج یا ازدواج نکردن دختر شما با کسی، تصمیم نهایی را بگیرد ولی می تواند با تشریح شرایط موجود و کمک به مراجع در موقعیت های پیچیده فرد را به سمت انتخاب باالغانه و آگاهانه هدایت کند.



به اطرافیان تان نگاه کنید. همه آن ها مشغول به نظر می رسند. از یک جلسه به جلسه دیگر می روند و تند و تند نامه ارجاع می دهند یا درخواستی را مطرح می کنند. با این حال چه تعداد از آن ها واقعا مولد هستند و در مراحل بالای موفقیت قرار دارند؟ موفقیت ناشی از حرکت و فعالیت نیست بلکه از تمرکز شکل می گیرد؛ باید مطمئن شوید که از زمان تان به طور موثر و مولد استفاده کرده اید. تعداد ساعاتی که شما طی یک شبانه روز در اختیار دارید مانند دیگران است، پس هوشمندانه از آن استفاده کنید. افزون بر تلاش هایتان، نتایج از اهمیت بیشتری برخوردار هستند. پس مطمئن شوید که تلاش های تان برای انجام تکالیفی هستند که به نتیجه منجر می شوند. اگرچه از دوران مدرسه سخت کوشی به ما توصیه شده است اما این تنها نیمی از جریان است. اگر در طول زندگی خود تنها به سختی کار می کنید، بدانید که هرگز موفق نخواهید شد چرا که تنها سخت کار کردن و پس انداز کردن پول نمی تواند شما را به موفقیت برساند.

**اجازه دهید دیگران کار هایتان را انجام دهند**

برخی متخصصان معتقدند که کار هوشمندانه یعنی تمرکز کردن روی کارهایی که در انجام دادنشان خوب هستید و همچنین رها کردن کارهایی که مجبور هستید بنا به دلایل دیگری انجام دهید. بسیاری از افراد با بهره وری بالا ترجیح می دهند که خودشان همه کارها را انجام دهند و همین موضوع باعث می شود مدت زمان زیادی صرف از بین بردن مشکلات کنند. رمز افزایش تاثیرگذاری این است که از دیگران تقاضای کمک کنید و کارهایی که فکر می کنید دیگران بهتر از شما انجام می دهند، به آن ها بسپارید. انجام این کار نیازمند سیدن به شناخت خوبی از توانمندی هایتان و پذیرفتن این واقعیت است که دیگران بهتر از شما می توانند برخی از کارها را انجام دهند. زمانی که انسان مهارت زیادی در انجام کاری نداشته باشد، مدت زمان بیشتری برای آن صرف خواهد کرد. بنابراین زمانی که بتوانید این کارها را به فرد دیگری بسپارید، مدت زمان بیشتری برای وظایف اصلی خود خواهید داشت. همچنین می توانید از انجام دادن کارهای خود لذت ببرید و آن ها را با سرعت بیشتری به پایان برسانید. «بیل گیتس»، موسس مایکروسافت می گوید: «توانایی این که کارها را اولویت بندی کنید و به مسائل مهم تر مشغول شوید و قدرت تفکر بالایی داشته باشید، یک گونه خاص از خردمندی است.»

**چرخ را اختراع نکنید، فقط به کار بگردید!**

هدف از انجام کار هوشمندانه این است که با انجام کار کمتر و آسان تر، بتوان نتیجه بهتری گرفت و با سرعت بیشتری به سمت هدف حرکت کرد. در واقع باید بتوان راه های موثری برای انجام کارها پیدا کرد. به عنوان مثال به جای استخدام ۱۰ مرد برای حمل یک سنگ بزرگ می توان ۱۰ چرخ ساخت و یک نفر را استخدام کرد تا کار را انجام دهد. کلید کار هوشمندانه، پیدا کردن راه حل های خلاقانه برای انجام امور و جلوگیری از کار سخت است. تعداد زیادی از مردم به دلیل انجام ندادن کار هوشمندانه مجبور می شوند که ساعات زیادی کار کنند. عرق کردن، استرس داشتن و فکر زیاد نشانه هایی از این هستند که یک فرد کار خود را به خوبی انجام می دهد. این موضوع گاهی اوقات درست و گاهی اوقات دقیقاً برعکس است. یعنی این موارد نشان دهنده این هستند که راه سخت را انتخاب کرده اید و همه کارها را خودتان به تنهایی انجام می دهید.



زندگی سلام  
یک شنبه  
۵ اسفند ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۶۸

### خانواده مشاوره