ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
دوشنبه • اول بهمن ۱۳۹۷
۱۴ جمادی الاول ۱۴۴۰ • ۲۱ ژانویه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۱۸
۱۲۴۱

# زندگی سلام

## نکاتی خواندنی و روان‌شناسانه درباره چالش ۱۰ سال قبل و مصادیق جالبش

# ۱۰ سال بعد به جای ۱۰ سال قبل؟

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

پرونده

**این روزها شبکه‌های اجتماعی پر شده است از عکس‌ها و متن‌هایی درباره یک چالش نوستالژی که انگار هر روز پرطرفدارتر می‌شود و مردم دنیا را بیشتر در گیر خودش می‌کند. کاربران برای شرکت در چالش «۱۰ سال قبل»، عکسی از خودشان را که ۱۰ سال پیش گرفته شده، در کنار عکسی از زندگی امروزشان به اشتراک می‌گذارند. قبل از هر چیز باید بدانید درباره نقطه آغاز این چالش اطلاعات دقیقی وجود ندارد. برخی حدس می‌زنند این چالش از سیاست‌های مدیران فیس‌بوک که با کلیدواژه خاطرات از کاربران می‌خواست عکس‌های فراموش شده سال‌های قبل‌شان را منتشر و با آن‌ها تجدید خاطره کنند، الگو گرفته باشد. ظاهرا هدف فیس‌بوک، تهیه بانکی از چهره‌های افراد در گذر زمان بوده تا بتواند نرم‌افزارهای هوش مصنوعی‌اش را که مسئول تشخیص چهره در فیس‌بوک است، ارتقا بدهد. البته فیس‌بوک این ادعا را تکذیب کرده است. با این حال، باید پذیرفت که به تازگی چالش ۱۰ سال قبل در جهان محبوب شده و روز به‌روز هم پرطرفدارتر می‌شود. شاید یکی از دلایل اصلی‌اش، علاقه‌مندی مردم دنیا به نوستالژی بازی باشد. در این پرونده علاوه بر ارائه آمارهایی جالب درباره این چالش و مروری بر خلاقانه‌ترین و متفاوت‌ترین پست‌های منتشر شده در همین باره، نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا خواهیم داشت. ماجرایی که نباید در حد انتشار یک عکس از ۱۰ سال قبل‌مان در شبکه‌های اجتماعی به آن بسنده کرد چرا که شاید بتوان درس‌های بهتری از آن گرفت؛ درس‌هایی برای ساختن آینده‌ای بهتر.**

## توصیه‌های متفاوت یک روان‌شناس برای عقب نماندن از شرکت در چالش ۱۰ سال قبل

# از الان به فکر ۱۰ سال بعدتان باشید!

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**به بهانه یک چالش جدید که در شبکه‌های اجتماعی محبوب شده است، سراغ نکته‌هایی رفته‌ایم تا بتوانید به عکس ۱۰ سال قبل خودتان، عمیق‌تر و دقیق‌تر نگاه کنید.**

### لطفا فقط درگیر پوسته این چالش نشوید

سؤال مهم این است که آیا این چالش، فقط ما را از نظر ظاهر و چهره، درگیر خودش کرده است یا به چیزهای دیگری هم فکر کرده‌ایم؟ مثلاً سبک زندگی امروزتان با ۱۰ سال پیش، چقدر فرق کرده است؟ آیا مدل اشتباهات‌تان مثل ۱۰ سال قبل است؟ حالا که مشغول شمارش لایک‌هایی هستید که فالوئرهای‌تان به عکس‌تان می‌زنند، می‌توانید به این فکر کنید که آیا تصویری را که شما از خودتان دارید (خودپنداره) می‌پسندید؟ «خودپنداره»، شامل تصوری است که از ضعف‌ها، توانمندی‌ها و ویژگی‌های شخصی‌تان دارید.

### تفاوت منِ واقعی و منِ ایده‌آل

همه ما یک «منِ واقعی» و یک «منِ ایده‌آل» داریم. ویژگی منِ واقعی این است که افراد طوری رفتار می‌کنند که واقعاً هستند بدون این‌که بخواهند نقشی بازی کنند. درست مثل وقتی که تنهایید یا در ارتباط با کسانی هستید که با آن‌ها رودربایستی ندارید. بنابراین خودتان را همان‌طور که واقعاً هستید، نشان می‌دهید. منِ ایده‌آل، شامل تصاویر ذهنی شما درباره ایده‌آل‌های‌تان است و شامل جواب‌هایی می‌شود که به سؤال «می‌خواهم چگونه به نظر برسم؟» می‌دهید. افرادی که بین منِ واقعی و منِ ایده‌آل شان، تفاوت زیادی وجود داشته باشد معمولاً اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند چون مدام باید درگیر این باشند که چطور این تناقض را حل کنند. اتفاق خوبی است اگر از یک چالش مجازی استفاده کنید و از خودتان بپرسید؛ اگر نقاب‌های اجتماعی‌ام را بردارم واقعاً چه تصویری از خودم می‌توانم ببینم؟

### از ۱۰ سال پیش تا امروز

حالا که به خاطر این چالش تا ۱۰ سال قبل، دنده عقب گرفته‌اید و ظاهرتان را با امروز مقایسه می‌کنید، خوب است که به رسم صداقت ببینید آیا نسبت به گذشته پیشرفت هم کرده‌اید یا فقط در جا می‌زنید؟ اگر دلتان می‌خواسته رفتار، باورها و هیجان‌هایتان را اصلاح کنید، آیا موفق شده‌اید یا هنوز همان چیزهای ناکارآمد را تا امروز همراه خودتان آورده‌اید؟ یادتان هست که چه هدف‌هایی داشتید؟ آیا محقق شده یا مثل یک رؤیا در ذهن‌تان معلق مانده‌اند؟ شاید وقتی عکس ۱۰ سال قبل را نگاه می‌کنید، بگویید «چقدر شکسته شدم» یا نه، «چه موادنگه دارنده خوبی داشتم که اصلا تکون نخوردم!» ممکن است صورت‌تان نسبت به گذشته جاافتاده باشد اما آیا از نظر روانی و اخلاقی، پخته‌تر شده‌اید؟ به نظرتان فقط دوز شفافیت پوست‌تان کم شده یا از درون هم احساس پیری می‌کنید؟

### از امروز تا ۱۰ سال بعد

قرار نیست به چالش‌های اینستاگرامی برچسب «بد» بزنیم بلکه می‌توانیم ماجرا را طور دیگری ببینیم و صرفاً درگیر پوسته و ظاهر یک قضیه نشویم. حالا که خیلی‌ها سوار این موج شده‌اند، شما می‌توانید جریان منحصر به فردتان را بسازید، کمی عمیق شوید و درباره خودتان بیشتر فکر کنید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. همین جاست که می‌توانید برای دیگران هم مشوقی باشید تا به خودشان بیشتر فکر کنند. ۱۰ سال بعد هم به سرعت یک چشم برهم زدن از راه می‌رسد. اگر دیر بجنبیم ما می‌مانیم و یک عکس از خودمان که تغییر کرده‌ایم. آلبرت بندورا، «روان شناس» معروف می‌نویسد: «آدم مؤثر کسی است که آینده‌اش را می‌سازد نه این که آن را پیش‌بینی می‌کند.» این چالش اینستاگرامی، فرصت خوبی است تا با هدف‌گذاری درست و برنامه‌ریزی، برای ساختن آینده‌تان اقدام کنید. بیایید از الان به فکر ۱۰ سال بعدتان باشید که شاید دوباره قرار باشد در چنین چالشی شرکت کنید.

## جالب‌ترین پست‌هایی که برای شرکت در این چالش به اشتراک گذاشته شده است

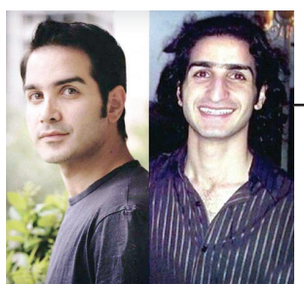
# از تغییر نکردن پراید تا متوهم ماندن دولت مردان آمریکایی!

اگر بخواهیم نگاهی به موضوع پست‌های منتشر شده شرکت‌کنندگان در چالش ۱۰ سال قبل بیندازیم، باید با فاصله زیاد به پست‌های منتشر شده از عکس‌های چهره افراد اشاره کنیم. بسیاری از چهره‌های معروف و سلبریتی، دو عکس از خود را که یکی از زمان حال است و دیگری مربوط به ۱۰ سال قبل، کنار هم چسبانده‌اند و آن را در صفحه اجتماعی خود به اشتراک گذاشته‌اند. در این بین می‌توان به چهره‌هایی همچون «مهناز افشار»، «ارژنگ امیرفضلی» و «علی مسعودی» اشاره کرد. البته بعضی افراد کمی خلاقیت به خرج داده و پست‌های متفاوتی منتشر کرده‌اند. از پست‌هایی درباره این که در این ۱۰ سال ظاهر پراید هیچ تغییری نکرده است یا ارزش پول ملی کشورمان چقدر کم شده بگیرید تا عکس‌هایی از تغییر محیط زیست و شوخی با چهره‌هایی که عکس‌شان در این ۱۰ سال یا تغییر خیلی زیادی داشته یا اصلا تغییر نکرده است! در ادامه چند مورد از این عکس‌ها را خواهید دید.

● انتشار عکس‌هایی از وضعیت ۱۰ سال پیش و امروز چند کشور مانند سوریه و یمن که در سال‌های اخیر درگیر جنگ شده‌اند، به خوبی نشان می‌دهد که تجاوز بیگانگان و تروریسم چگونه آن‌ها را به ویرانه‌ای تبدیل کرده است.

● این تصویر به صورت کامل و واضح نشان می‌دهد مواد پلاستیکی چطور در تمام کره زمین پخش شده‌اند و از بین نمی‌روند.

● ایجاد نشدن هیچ تغییری در ظاهر پراید، یکی از پست‌های پربازدید این چالش در شبکه‌های اجتماعی است.



● بعضی کاربران با نگاهی طنزآمیز، عکس‌هایی از محسن یگانه منتشر و اورا بازنده اصلی این چالش در جهان معرفی کردند.

● بعضی از کاربران شبکه‌های اجتماعی، عموقناد را تنها برنده این چالش دانستند و با انتشار این عکس نوشتند: «۱۰۰ سال بعد هم همین شکلی خواهد بود. فقط اینوری بوده، اونوری شده!»

● ظریف با استفاده از این چالش نوشت: «همان یاوه گویی، همان قلدری، همان توهم.» او در این پست نوشت: «بولتون در سال ۲۰۰۹: وقت حمله اسرائیل است؟ / بولتون در سال ۲۰۱۹: درخواست از پنتاگون برای برنامه حمله به ایران».

## آمارهایی جالب درباره میزان استفاده از هشتگ‌های مرتبط با این چالش

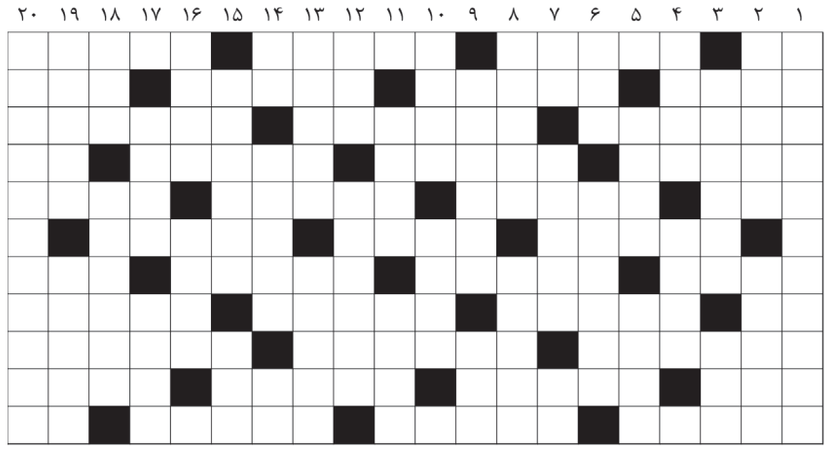
# بیش از ۷ میلیون بار فقط در اینستاگرام!

**۴ میلیون بازدید**
#10Yearchallenge
این هشتگ حدود چهار میلیون بار در اینستاگرام استفاده شده است و با جست‌وجو در دیگر شبکه‌های اجتماعی مانند توئیتر و تلگرام هم خواهید دید که پست‌های زیادی با این هشتگ منتشر شده است.

**۳ میلیون بازدید**
#10Yearschallenge
این هشتگ که فقط یک حرف s نسبت به هشتگ قبلی بیشتر دارد، بیش از دو میلیون و ۹۰۰ هزار بار در اینستاگرام استفاده شده است.

**۴۰۰ هزار بازدید**
#2009vs2019
یکی دیگر از هشتگ‌های مرتبط به این چالش #2009vs2019 است. این هشتگ نزدیک به ۴۰۰ هزار بار در اینستاگرام استفاده شده است.

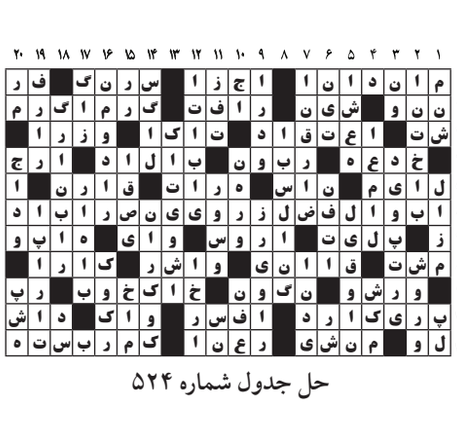
## جدول سخت [شماره ۵۲۵]



طراح جدول: بیژن گورانی

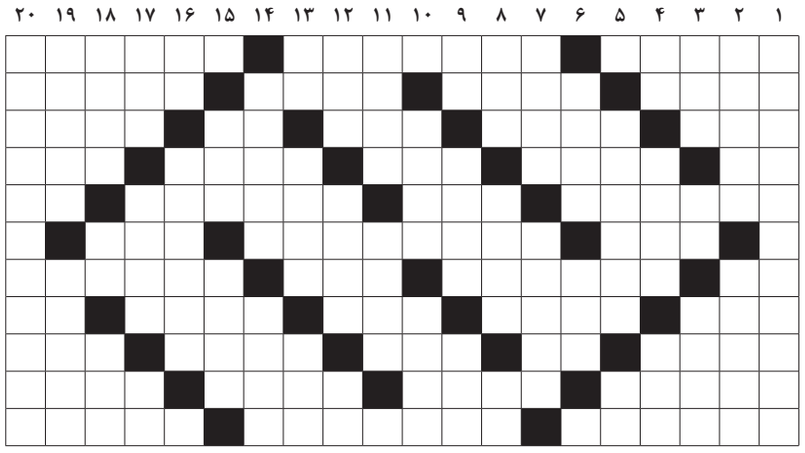
افقی: ۱ – آخرین زندانی نازی – شاعر قصیده سرای عهد قاجار – اندازه – کلید خودرو ۲ – کفش پاشنه‌دار قدیمی – دشمنی – رادار – رنگ ۳ – رویکرد – کلیسای تاریخی پاریس – دانه‌های ریز گیاهی برای مداوای سرفه‌های مزمن ۴ – به طور دسته‌جمعی – از سازهای بادی – نوعی ماهی دریای خزر – حرف دهن‌کجی ۵ – از باشگاه‌های فوتبال فرانسه – ویروس کشنده سارس – گله چارپایان – نویسنده ۶ – فاقد تحرک و پویایی – گیاهی معطر از خانواده شاهدانه – انگشت اشاره ۷ – یک‌ششم ملک – روزنامه چاپ کویت – دارای عیب و نقص – سخن زیر لب از روی ناراضایتی ۸ – پول تایلند – پایان و آخر – اپرای معروف ژرژ بیزه – هر چیز دور ریختنی ۹ – نویسنده کتاب تاریخ تحولات اجتماعی ایران – گیاهی علفی از خانواده گندمیان – شهرستانی در استان گلستان ۱۰ – نقاب – روستای پلکانی گردشگری نیشابور – خصلت‌های نیکو – برقرار و پابرجا ۱۱ – کنیزک – هنر بوم و رنگ – پادشاه بابل که حضرت ابراهیم(ع) را در آتش افکند – نفس خسته

عمودی: ۱ – طولانی‌ترین پل سرپوشیده جهان که در کانادا است ۲ – نوعی لباس بچه – اثری به قلم شاتوبریان فرانسوی ۳ – کوهی در قزوین – آشیانه پرنده ۴ – برپا ایستادن – واحد نظامی ۵ – بدون تغییر – دعای صبح جمعه ۶ – مأنوس – نوعی ماشین چاپ خودکار ۷ – سخن صریح – گلوله خمیری – عامل انتقال صفات ارثی ۸ – با آلبانی و مقدونیه مرز مشترک دارد – محموله غیر قانونی ۹ – از بحور شعر فارسی – ضمیر متکلم وحده ۱۰ – قطار زیر زمینی – همسایه تبریز و شبستر ۱۱ – طویل – انسان ۱۲ – زنگ گردن شتر – فرمانروا ۱۳ – قاتل – نام پدر حضرت موسی(ع) ۱۴ – شهر مدفن تختی – قلب قرآن – تنها استان ایران که فقط یک شهرستان دارد ۱۵ – میوه لهیده و نرم‌شده – پستانداری درنده و گوشتخوار ۱۶ – گدازنده زر و سیم – بعد از مهر ۱۷ – سواره – بهشت ارم ابن‌اناهد ۱۸ – رها و آزاد – از وسترن‌های جذاب و تماشایی تاریخ سینما ساخته ویلیام وایلر با بازی گری کوپر ۱۹ – صندلی دندان‌پزشکی – بی‌موقع ۲۰ – کنایه از مطلوب و جالب توجه بودن است



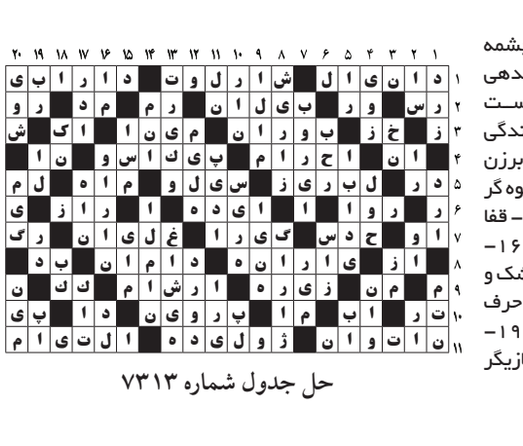
حل جدول شماره ۵۲۴

## جدول متوسط [شماره ۷۳۱۴]



طراح جدول: مریم احمدی

**افقی**
۱ – روزگار – استانی در جنوب کشورمان – عضو سفارت ۲ – شاعر نوپرداز – اسود – سیاهرگ – اکسیر ۳ – تور – پایین جامه – عدل – تکرار حرف – ریز نمرات ۴ – لحظه – شیون – بسیار – نوعی خرما – ایده ۵ – به معنی سیستم است ولی حروفش درهم ریخته – اشتباه – کارهای عجیب و خارق‌العاده که از بعضی اولیا و صالحان دیده می‌شود – رود آرام ۶ – تندی و سختی – کاروان شادی – کویر ایران ۷ – از خوردنی‌ها – ابزاری در چرخ خیاطی که نخ به آن پیچیده می‌شود – بی‌مو – واسطه ۸ – درک – آبی تیره – دانه – زیبا – کافی ۹ – قرآن خوان – علامت مفعولی – خزنده گزنده – دسته – وقت و زمان معین ۱۰ – درگاه – دعای روح بخش شب‌های جمعه – بدجنس و بدذات – معطر ۱۱ – ره توشه – سردار ملی – کاندیدا پا – پوشش زنان هندی – فلز سرچشمه ۹ – قمر – نصیب – مرده ۱۰ – بدهی‌ها – اکنون ۱۱ – ماده رنگی قابل شست و شو در نقاشی که خاصیت پوشانندگی دارد – بزرگ‌تر ۱۲ – گندم سوده – برزن – زمین سخت و ناهموار ۱۳ – شکوه گر جدایی – از انواع شنا – دلاک ۱۴ – قفا – همنشین ۱۵ – نصف – مملکت ۱۶ – دربست کارخانه – هر سال ۱۷ – شک و گمان – از پهلوانان ایران زمین – حرف همراهی ۱۸ – تباهی – تاخت – شمع ۱۹ – خرده گیری – به سیاهی شب ۲۰ – بازیگر سریال زیر تیغ



حل جدول شماره ۷۳۱۳