



خبر

برگزیدگان فصل نهم

مسابقه بزرگ «یک دوصدا»

به رقابت با هم می‌روند

یکشنبه ۱۸ آبان، برگزیدگان فصل نهم در بخش اجرا و سخنوری با حضور داوران این بخش مسعود روشن‌پژوه، دکتر محمد نظری و فاطمه آل‌عباس به رقابت با یکدیگر می‌پردازند.



به گزارش جام‌جم، فصل نهم مسابقه «یک‌دوصدا» شامل قصه‌گویی، نقالی، اجرا، سخنوری، بازیگری رادیو، پرخواند، خوانندگی و نوازندگی است.

قرار بود فصل نهم این مسابقه به‌صورت جمعی در همه بخش‌ها و همزمان برگزار شود که به‌خاطر شرایط کرونا، بخش‌ها به‌صورت مجزا برگزار می‌شود و برگزیدگان بخش‌ها در پایان با هم رقابت می‌کنند.

از ۳۸۰۰ کاررسیده در بخش اجرا و سخنوری، ۷۷ نفر برای آزمون اولیه دعوت شده‌اند. در این مرحله شرکت‌کنندگان باید به مدت سه دقیقه به‌صورت بداهه در مورد موضوعاتی چون همدلی و مهربانی، شرایط کرونا و قدردانی از دیگران اجرا و سخنوری داشته باشند. گفتنی است داوران این بخش از مسابقه مسعود روشن‌پژوه، دکتر محمد نظری و فاطمه آل‌عباس هستند.

مسابقه یک‌دوصدا از شنبه تا چهارشنبه ساعت ۲۰ به‌تهیه‌کنندگی مهدی ساعی و زینب برومندو اجرای ابوالفضل آقاخانی از رادیو ایران بخش می‌شود.



و ادینگتون»، «معجزه‌گر»، «تمپل‌گردین»، «ضربه مغزی و جنگ جریان» از این شبکه پخش می‌شود. فیلم‌های این بازیگر از شنبه تا جمعه «عروس»، «دست‌های آلوده»، «در کمال خونسردی»، «دو روی سکه»، «چهره»، «جوانی» و «چند می‌گیری گریه کنی» است که هر شب ساعت ۲۱ پخش می‌شود.

تاثیر فابینگ بر روابط

از همان هشت سال پیش تاکنون مطالعات زیادی در مورد عوارض و پیامدهای فابینگ در روابط اجتماعی انجام‌شده و نکته مشترک همگی آنها پیامدهای منفی فابینگ بوده است. جالب است بدانید مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ نشان داد صرف حضور تلقن همراه در حین مکالمه - حتی اگر از آن استفاده نشود - کافی است تا مردم احساس ارتباط کمتری با یکدیگر داشته باشند. یعنی برخی افراد همین‌که نگاهشان به تلقن همراهشان بیفتد، ناخواسته به سمت آن می‌روند بدون این‌که دلیل آن را بدانند یا منتظر پیام یا تماس کسی باشند. به این صورت است که فابینگ باعث می‌شود توانایی صحبت رودرو و ایجاد رابطه حضوری با دیگران آسیب ببیند. مطالعه‌ای دیگر نشان داد ارسال پیام کوتاه هنگام مکالمه رودرو باعث می‌شود همه افراد درگیر در مکالمه، تجربه رضایت بخشی از آن نداشته باشند و متوجه مطلبی که گفته شد، نشوند. مطالعه یک روزنامه انگلیسی زبان نیز نشان داد که فابینگ رضایت زناشویی را خصوصا در آغاز ازدواج کاهش می‌دهد. تنش و درگیری بر سراسفاده از تلقن دلیل این کاهش رضایت بود.

علائم فابینگ

۱ مهم ترین علامت فابینگ همان علامت‌های اعتیاد به تلقن همراه است. شما ترس از دست دادن اخبار، پیام‌ها، دوستان مجازی و نوتیفیکیشن‌های تلقن همراهتان را دارید.

۲ همزمان دو مکالمه دارید؛ یکی از طریق تلقن و یکی با شخص روبه‌رویتان. (به احتمال زیاد هیچ‌کدام از این دو مکالمه را با موفقیت انجام نمی‌دهید)

۳ سرمیز، سفره غذا یا دیگر موقعیت‌های اجتماعی با تلقن خود مشغول می‌شوید. قرار دادن تلقن کنار بشقاب غذا برای شما علامت هشدار است.

۴ لزوما نیازی نیست تلقن خود را حین مکالمه لمس کنید تا روی رابطه شما تأثیر منفی بگذارد. وقتی با چشم، ذهن و دست دائمآ دنبال تلقن همراهتان می‌گردید، وجود گوشی کنار شما باعث می‌شود همسر، فرزند، خانواده یا دوستان و همکارانتان کمتر با شما ارتباط برقرار کنند.

۵ بدون چک کردن تلقن نمی‌توانید شام، ناهار یا صبحانه‌تان را تمام کنید. این نشانه‌ای از دلهره و ترسی واقعی در شماست.

۶ ترس از دست دادن تماس، پیام یا پست جدیدی در شبکه‌های اجتماعی دارید. مهم ترین علامت این است که شما وقتی بیدار می‌شوید، ابتدا تلقن همراه خود را چک می‌کنید.

مرور فیلم‌های ابوالفضل پورعرب در شبکه نمایش

این هفته شبکه نمایش در بخش ژانر منتخب هفتگی خود به فیلم‌هایی با مضامین علم و دانش و در بخش صحنه‌گران به‌مرور آثار بازیگر نام‌آشنای کشورمان ابوالفضل پورعرب می‌پردازد. به گزارش جام‌جم، فیلم‌های ایرانی و تله‌فیلم‌های (گلنار)، «یاد استاد»، «راه سوم»، «آنجا که زاده شدم»، «نشانی لاله‌ها»،



بی‌اعتنایی به دیگران با نگاه کردن به تلقن همراه یک اختلال رفتاری جدید است که خیلی‌ها را مبتلا کرده است

ما همه «فابینگ» داریم!

شاید خیلی از ما حتی اصطلا حش را هم نشنیده باشیم و نامش به گوشمان نخورده باشد اما مطمئن باشید جزئی از زندگی روزانه شماست و بارها مرتکب آن شده‌اید، بدون این‌که بخواهید یا درباره اش بدانید. وقتی دوستان سرش را در گوشی تلقن همراهش کرده و با کلمات مبهم به شما پاسخ می‌دهد، وقتی در مهمانی‌ها و دورهمی‌های خانوادگی هرکدام به تلقن همراهش مشغول می‌شود، وقتی حتی برای لحظه‌ای توان دور شدن از تلقن همراهتان را ندارید و در طول روز بارها بدون دلیل آن را چک می‌کنید، همه اینها یعنی شما و اطرافیان‌تان «فابینگ» دارید. هر روز تهدید می‌شوید و تهدید می‌کنید، بدون آن‌که از آن اطلاعی داشته باشید.

یکانه عساری

رسانه

فابینگ چیست؟

فابینگ اتفاقی است که باعث می‌شود افراد در محیط‌های اجتماعی یا خانوادگی به جای توجه به دیگران به تلقن خود نگاه کنند. ماجرا همین‌قدر ساده است. حدود هشت سال پیش یعنی در بهار سال ۲۰۱۲ فرهنگ لغت Macquarie استرالیا و آژانس تبلیغاتی McCann گروهی از متخصصان زبان را گرد هم آوردند تا بر پدیده‌ای رایج در عصر تلقن‌های هوشمند نامی بگذارند. آنها این پدیده را فابینگ «Phubbing» لقب دادند و آن‌را چنین تعریف کردند: «عمل نادیده گرفتن کسی که با شما صحبت می‌کند با توجه و نگاه کردن به تلقن همراه خود» یا «عمل خنثی‌کردن روابط شخصی در یک محیط اجتماعی با نگاه کردن به تلقن به جای توجه به دیگری» یا به عبارت ساده‌تر: «بی‌اعتنایی به دیگران با نگاه کردن به تلقن همراه.»

تاثیر مستقیم در افسردگی افراد زندگی‌تان

نتیجه یک پژوهش و نظرسنجی در کشور آلمان در خصوص فابینگ نشان می‌دهد، وجود فابینگ ارتباط مستقیمی با افسردگی اشخاص مهم و عزیز در زندگی‌تان دارد.

محققان این پژوهش به این نتیجه رسیده‌اند که اگر شریک زندگی، دوست، خانواده یا فرزند شما مشغول تلقن است به آن معنی است که او در آن لحظات با هم بودن چیز دیگری را بر شما اولویت می‌دهد! و این دقیقا همان چیزی است که منجر به افسردگی آنها می‌شود.

مردم شما را تنها می‌گذارند

این مساله برعکس داستان بالاست. یعنی لزوما این‌طور نیست که شما دیگران را تنها بگذارید، بلکه گاهی این بیماری چنان شدت می‌گیرد که به اعتیاد تبدیل می‌شود. به این ترتیب فرد مبتلا آن‌قدر سر در تلقن همراهش فرو می‌برد که یک روز به خودش می‌آید و می‌بیند بقیه ناچار او را با همان تلقن همراه محبوبش تنها گذاشته‌اند! به مبتلایان فابینگ می‌توان گفت که نادیده گرفتن آنهایی که با شما صحبت می‌کنند با توجه و نگاه کردن مدام به تلقن همراه‌تان از یک جا به بعد هیچ توضیح قابل‌قبولی ندارد. دیگران با شما مقابله به‌مثل می‌کنند که البته این به‌ضرر خودشان است چون کم‌کم آنها هم دچار می‌شوند. شاید هم ارتباط کلامی و عاطفی‌شان را کم کنند. به مرور حتی ممکن است شما را در فهرست سیاه خود قرار دهند. چون زمان‌هایی که با علاقه و انرژی به شما محبت و توجه می‌کردند، نگاه‌تان به تلقن همراه‌تان دوخته شده بود!

این اعتیاد را ترک کنید

۱ این عارضه در مراحل اولیه درمان ساده‌تری دارد. با این حال این راهکارها بسیار اثر دارد. با حالت «دور از دسترس»، «پرواز» و «مزامحم نشوید» یا همان سابلنت شروع کنیم. با تنظیم گوشی روی این حالت‌ها، هنگام معاشرت، استراحت و غذاخوردن پیام دریافت نمی‌کنیم. اوایل سخت است اما وقتی طعم خوش ارتباط با دیگران، لذت‌بردن از یک منظره یا مزه خوب یک غذا و خواب باکیفیت را چشیدیم، بقیه‌راه را با اشتیاق ادامه می‌دهیم.

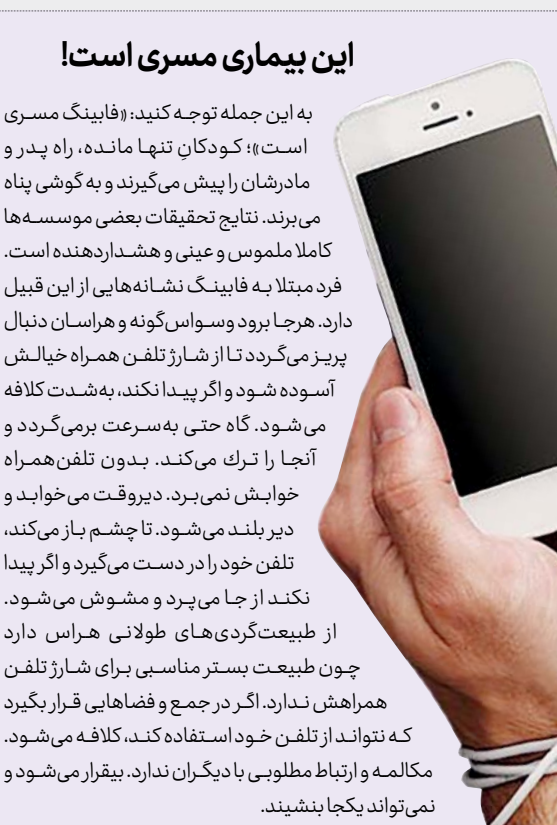
۲ فاصله فیزیکی خودمان را باید با تلقن همراه بیشتر کنیم. هربار آن را چک کردیم، دوباره حتما همان جا بگذاریم و برگردیم.

انکارکردنی نیست

حالا که با تعریف این پدیده آشنا شده‌اید، احتمالا بسیاری هستند که این کار را انکار می‌کنند و معتقدند هرگز این عمل شنیع را انجام نداده‌اند. اما جالب است بدانید یک مطالعه پژوهشی در آمریکا نشان داد بیش از ۳۰ درصد افراد حداقل چهار بار در روز در حضور دیگران و هنگام صحبت با آنها بدون اراده تلقن‌شان را چک می‌کنند . تقریبا ۴۲ درصد افراد نیز دو تا سه بار در روز فابینگ می‌کنند؛ اتفاقی که به عنوان بخشی از زندگی مدرن، حتی اگر آزار دهنده هم نباشد- که هست- ممکن است بی‌سر به نظر برسد اما «اما سیپلو» روان‌شناس دانشگاه‌های استنفورد و ییل و نویسنده کتاب مسیر خوشبختی می‌گوید: «هر چند فابینگ به این معنی است که شما از طریق رسانه‌های اجتماعی با پیام کوتاه با کسی ارتباط برقرار می‌کنید اما در واقع می‌تواند روابط حضوری و لحظه ای شما را به شدت مختل کند.»

این بیماری مسری است!

آنها به‌تدریج به این نتیجه می‌رسند که برای شما ارزشی ندارند و شما دیگر آنها را دوست ندارید. آنها نمی‌توانند با صحبت‌کردن، با در آغوش کشیدن، با محبت‌کردن به شما، شما را به سمت خود بکشند و این یعنی شما کاری کرده‌اید که بدون اراده باعث افسردگی آنها شده‌اید. در این باره بدانید کودکان و نوجوانانی که والدین‌شان درگیر فابینگ هستند تا ۶۰ درصد بیشتر دچار افسردگی، پرخاشگری، گوشه‌گیری و انزوا می‌شوند.



۳ با هم بیشتر صحبت کنیم. با یکدیگر حرف بزنیم. از اتفاقات روزمره یکدیگر به‌خصوص در خانواده بپرسیم. به هم بیشتر دقت کنیم. ۴ به افراد حس ارزشمندی بدهیم. گاه آنها را به صرف کتاب یا قهوه‌ای دعوت و در دنیای واقعی سیر کنیم. یادمان باشد لذت چشیدن طعم رفاقت، خواندن کتاب، قدم‌زدن زیر باران و برف و نوشیدن یک قهوه چقدر شیرین است و آغوش کشیدن پدر و مادر هنوز بر همه چیز ارجح است