

سبک از تباط



۷ نکته درباره حضور در شبکه اینستاگرام

قبل از ورود به این صفحه آداب معاشرت را بیاموزیم!

■ مرصیه بامیری

دنیای مجازی دنیایی وسیع و گسترده است با گوناگونی مخاطب از سر اسر جهان. شما وقتی یک صفحه یا حساب شخصی برای خودتان در شبکه اجتماعی ایجاد می کنید یعنی به طیف وسیعی از مخاطبان چراغ سبز نشان می دهید تا شما را در لیست خود قرار دهند یا به شما پیشنهاد بدهند آنها را جزو مخاطب خود بنادید. این روزها فضای مجازی و به طور خاصی اینستاگرام با چالش های بسیاری از جمله دگرگونی روابط انسانی مواجه است. دنیای پر رنگ و لعابی که روابط اجتماعی را به شدت مورد هدف قرار داده است. با وجود اینستاگرام هیچ کس در هیچ نقطه جهان

باید اطلاعات درستی داشته باشم. باید بدانم جرم فرد چیست. نمی شود برای یک فرد جانی، یک قاتل

زنخیرهای یا یک قاچاقچی که امنیت دیگران را به خطر انداخته یا خانوادهای را داغدار کرده طلب یاری کرد. در این شرایط ممکن است ناخواسته طرف ظلم بایستیم و روی آزادی او به اشتباه پافشاری کنیم. یا برگردیم سر ماجرای زلزله کرمانشاه که هر کس یک تریبون برای تحریک احساسات مردم و جمع آوری کمک های نقدی و غیر نقدی شد. روزهای اول خیرساز کمک های میلیاردی مردم بود. مبلغی که می شد زندگی متوسطی برای آسیب دیدگان فراهم کرد، ولی آن پول ها کجا رفتند و دقیقاً چه کسی و کدام صاحب کارتی آنها را هزینه کرده است؟ چرا افراد این مناطق همچنان با مشکلات بسیاری دست به گریبانند؟ یک روز هم پول های هنگفتی جمع شد برای کمک به کودکان بری بضاعت در حوزه تحصیل آنلاین که اغلب شامل خرید تبلت و گوشی بود و صحنه های زیبایی از شادی آنها در تسم شد. ولی به نظر می رسد وجود یک مقام نظارتی در اینگونه صفحات لازم است تا در این شرایط دشوار اقتصادی حتی از مردم مهربان که نیت خیر دارند پایمال نشود. یا قانونی لازم الاجرا شود که افراد موظف باشند تمام جزئیات پرورنده، نوع بیماری و حتی بیمارستان مورد نظر معرفی کنند تا خدای نکرده کسی به فکر سوءاستفاده نیفتد یا بدانیم برای کدام

گاهی ندهای سازنده می تواند گرگنشا باشد ولی بیشتر وقت ها فضای مجازی خودش موضوع ممنوعه ای را چنان با آب و تاب تعریف می کند که اگر کسی از ماجرا خبر نداشت با این سرر و صداها حتماً با خبر می شود و از روی کنجکاوی هم می تواند بزرگ تری سارق پول باشد

اطلاعات می رود. گاهی ما خودمان به موضوعی درست یا غلط بر بال می دهیم و آنقدر بزرگش می کنیم که دیگر قادر نیستیم آن را درست کنیم و چیزی را به حالت اول بازگردانیم.

دایرکت یا صفحه پیام در اینستاگرام به معنی خصوصی بودن روابط فرد است و مثل یک گوشی تلفن عمل می کند. هر چند همه مخاطبان به این صفحه دسترسی دارند ولی دلیل نمی شود هر کس به خودش اجازه بدهد وارد حریم خصوصی شده و با دیگران وارد رابطه نوشتاری شود. متأسفانه عده ای ادب را زیر پا گذاشته و بهرغم عدم تمایل فرد با او وارد گفت و گو می شوند



تنها نیست و در هر لحظه می تواند از خدمات متعددی برخوردار شود و حتی مانند خیلی از افراد از این روش کسب در آمد کند. هر شخصی با هدف خاصی از اینستاگرام بهره می برد، به همین دلیل بیخ های مختلفی را می بینیم که هر یک از آنها هدف مشخص و خاصی را دنبال می کنند. به عنوان مثال فردی برای پیدا کردن دوستان خود و ارتباط برقرار کردن با آنها وارد اینستاگرام می شود و در آن فعالیت می کند و غالباً یک صفحه شخصی می سازد و یا خصوصی کردن صفحه خود تنها به دوستان و آشنایان اجازه دسترسی به مطالب و عکس های بارگذاری شده در صفحه اش را می دهد. اما عده ای نیز از اینستاگرام برای کسب

درد

یادمان باشد لایک کردن یک مطلب یعنی موافقت با کلیت آن. پس اگر با نظری مخالف هستید فقط کافی است پست آن فرد را لایک نکنید. واقعاً لازم نیست وارد قسمت نظرات شوید و با الفاظ تند و گاهی فحاشی مخالفت خود را اعلام کنید. اگر تحمل انتقادات دیگران را ندارید گزینۀ نظر مخاطب را ببندید و سعی کنید خویشتندار باشید

در آمد و بازار بایی محصولات استفاده می نما یند. از بحث هدف و کاربرد اینستاگرام که بگذریم موضوع نحوه رفتار در این شبکه اجتماعی بسیار اهمیت دارد. شبکه اینستاگرام با تمام محبوبیت و جذابیتی که در میان کاربران خود دارد در صورت عدم استفاده صحیح، می تواند معایب بی شماری به همراه داشته باشد. بی تردید آنچه جایش به شدت خالی است آموزش رفتارهای مجازی است و خلأ این موضوع در فضای اینستاگرام به شدت احساس می شود. اگر در شبکه اینستاگرام صفحه ای دارید یا می خواهید در این شبکه صفحه ای باز کنید، خواندن هفت نکته ای که در این مطلب به آن پرداخته ایم برای شما خالی از فایده نیست.

مجرم دلمان می سوزد.

عکس گرفتن از صفحات خصوصی ممنوع!

حق کپی رایت با گسترش فضای مجازی به موضوعی بسیار مهم تبدیل شده است که خیلی ها آن را جدی نمی گیرند. حتماً برای شما هم پیش آمده است که در مواجهه با یک عکس یا متن جذاب از آن اسکرین شات گرفته اید و آن را با یک پرش ساده تبدیل به عکس خودتان کرده و استفاده اش کرده اید. یا شده از صفحه فلان دوست مشترکتان که فقط مخاطب شماست عکس بگیرید و آن را نشان خانواده خود بدهید؟ یا شده جملاتی زیبا و عکس نوشته ها را با بنزدد و از آن استفاده شخصی کنید. روزها مثل آب خوردن کپی و جعل اتفاق می افتد و هر کس می تواند برای خودش یک شاعر یا نویسنده تمام عیار باشد. البته اگر اصول اخلاقی را زیر پا بگذارد و دسترسی دیگران را بنزدد و از آن استفاده شخصی کند. پس لطفاً به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید و بدون اجازه از صاحب صفحه چیزی از زندگی او باز نشر نکنید. دیگران را برای منافع شخصی خود زیر مسابقات مجازی نگ نکنید. متأسفانه عده ای معتاد این مسابقات مجازی هستند و مدام اسم مخاطبان خود را زیر صفحات مختلف نگ می کنند. مسابقاتی که اساس آن بر پایه بالا رفتن تعداد بازدید کننده است و بدون اجازه مخاطبانشان آنها را نام می برند و بارها دیده شده که همان مخاطب ها خطا داده اند که کسی آنها را در مسابقات شرکت ندهد ولی انگار گوشی برای شنیدن نیست!

ورود به دایرکت ممنوع!

دایرکت یا صفحه پیام در اینستاگرام به معنی خصوصی بودن روابط فرد است و مثل یک گوشی تلفن عمل می کند. هر چند همه مخاطبان به این صفحه دسترسی دارند ولی دلیل نمی شود هر کس به خودش اجازه بدهد وارد حریم خصوصی شده و با دیگران وارد رابطه نوشتاری شود. متأسفانه عده ای ادب را زیر پا گذاشته و بهرغم عدم تمایل فرد با او وارد گفت و گو می شوند و حتی پیام صوتی می فرستند که در صورت تکرار این موضوع، ظاهراً چاره ای برای فرد جز مسدود کردن آن شخص باقی نمی گذارند.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه



یک هفته صبر کنید بعد ببینید

لذت موقعیت را با تماشای زود هنگام عکس و فیلم از دست ندهید

خیلی ها بلافاصله بعد از اینکه یک مهمانی، جشن یا سفر تمام می شود، مشغول دیدن عکس ها و فیلم هایی می شوند که از آن لحظات گرفته اند. اما پژوهشگران معتقدند احتمالاً چنین کاری درست نیست. وقتی فیلم هایی که در سفر از ما گرفته اند را می بینیم، تجربه دست اول و پرشوری را که از سفر داریم از دست می دهیم و به ناظری پنهانچو تبدیل می شویم که خودمان را ارزشیابی می کنیم و از آنجا که از بچه هایمان بیشترین فیلم ها را می گیریم، آنها بیش از همه تحت تأثیر این تجربه قرار می گیرند.

شب مسابقه استعدادیابی در دبستان دخترم، از مدرسه به خانه برگشتم تا بستنی بخوریم و جشن بگیریم. مادرم آیفونش را در آورد تا فیلمی را از اجرای دختر ۱۰ ساله ام گرفته بود. نشان دهن. دخترم ترانه «بی نقص» اد شیرن را از حفظ خواند و با پیانو آهنگش را اجرا کرد. با وجود استرسی که داشت، با لباسی جدید و پولک دار روی صحنه رفت، به بهترین شکل ممکن آوازش را خواند و قبل از پایین آمدن از صحنه، در برابر والدینی که برایش کف می زدند تعظیم کرد و در آن حال، آسوده خاطر و آرام بود و حس غرور در چهره اش موج می زد.

همین که مادرم انگشتش را روی دکمه «اجرا» گذاشت و دخترم با اشتیاق کردن کشف تا ببیند، مادرم را از این کار منع کردم: «استش... به نظرم بهتره بنذاریم از این لحظه لذت ببره»

دخترم را دیدم که یک فوتیلم تجربه خودش را می بیند، حالت چهره اش عوض می شود، چشم هایش نیمه بسته می شود و کمی سرش را به عقب می کشد. می دانستم که دخترم در ذهن خودش، آن بالا حس یک فوق ستاره را داشته، اما ممکن است با دیدن آن ویدئو یکنه بخورد و خاطره اش از آن تجربه تغییر یابد. نه اینکه اجرایش خوب نبود، فقط اینکه ممکن است در ویدئو کمی از آن تجربه داشته باشد. همان حسی که همه ما هنگام شنیدن صدای خود داریم و می گویم: «صبر کن ببینم، صدام واقعاً اینجوریه؟»

می خواستم خاطره اش حداقل تا مدت بیشتری برایش مقدس بماند. می خواستم تجربه خودش در خاطرش تثبیت گردد. از قضا فهمیدم که دودلی من اساسی علمی نیز دارد. دنیل شکتر، استاد روانشناسی در دانشگاه هاروارد نویسنده کتاب «هفت گناه حافظه: ذهن چگونه فراموش می کند و به یاد می آورد» به من گفت: «بر اساس پژوهش ها می دانیم که بازفعال سازی یک تجربه پس از وقوعش ممکن است تأثیر زیادی بر خاطره بعدی ما از آن تجربه داشته باشد و اینکه کدام عناصر آن تجربه با فعال سازی شده اند، می تواند حتی خاطره اصلی را تغییر دهد.»

پژوهش های زیادی در این باره انجام شده که چگونه کسی که عکسی می گیرد، حافظه خود را تقویت کرده یا تغییر شکل می دهد، اما بچه هایمان -سوره همیشگی مستندسازی های ما- چه؟ آیا این که خود را به صورت سوم شخص ببینند، ممکن است خاطراتشان را تغییر دهد یا حتی فراموش کند؟ دخترم به جای اینکه تجربه آواز خوانی اش روی صحنه را به یاد آورد که در آن با چشمان خودش دارد به حضار می نگرد، خاطره اش با زاویه دید فیلم بردار گره می خورد، زاویه مخاطبی که به صحنه نگاه می کند. الیزابت لافتن، استاد دانشگاه کالیفرنیا که حافظه را مطالعه می کند، توضیح می دهد: «تجربه زاویه دید اول شخص را در اختیار شما می گذارد. وقتی دارید عملی انجام می دهید، دیگران را می بینید. تماشا کردن زاویه دید سوم شخص به شما می دهد. متوجه چیزهایی

درد

بر اساس پژوهش ها باز فعال سازی یک تجربه پس از وقوعش ممکن است تأثیر زیادی بر خاطره بعدی ما از آن تجربه داشته باشد و بسته به اینکه کدام عناصر آن تجربه باز فعال سازی شده اند، می تواند حتی خاطره اصلی را تغییر دهد

صمیمی شدن ممنوع!

رعایت حریم اخلاقی در اینستاگرام موضوعی است مهم که متأسفانه خیلی ها و خصوصاً آقایان چندان جدی نمی گیرند. شاید شما یک مرد باشید ولی مخاطبان بانوی بسیاری داشته باشید. یادتان باشد آنها فقط دنبال کننده های شما هستند و هیچ صمیمیتی با شخص شما ندارند. پس به بهانه یا مناسبتی با آنها و به بهانه پاسخ به استوری هایشان وارد گفت و گوی صمیمی نشوید. حضور شما در صفحه او به این معنی نیست که شما اجازه داشته باشی در دایرکت او را عزیزم، جانم یا لحنی اینگونه صمیمی خطاب کنید. شایسته است در فضای مجازی یک یک جنتملمن واقعی باشید.

سؤال اضافی ممنوع!

همه ما در صف مخاطبانملمن که اغلب تعدادشان زیاد است دوستانی از مشاغل مختلف دنبال می کنیم. یکی دکتر، یکی مهندس، یکی وکیل و...

حضورشان در لیست مخاطبان دلیل خوبی نیست برای آنکه خود را محق بدانیم از خدمات آنها بهره ببریم، وارد صفحه خصوصی شان شده و از آنها در خواست مشورت در حوزه مربوط به کارشان کنیم. ما کارشان کنیم. ما به عنوان مثال فرض کنید فردی وکیل است و کلا درگیر یک ماجرای حقوقی شده اید. عده ای از کلا از قبل اعلام آمادگی کرده اند که سؤالات را در فضای خصوصی پاسخ دهند. آنها حاشایشان جداست ولی دیگران هیچ گونه تعهدی نسبت به شما ندارند و می توانند در خواست شما را نندیده پاک یا بی پاسخ بگذارند. پس اگر فرد مهمی را در صفحه تان دنبال می کنید به معنی صمیمیت با وی نیست و اگر سؤال یا کمکی نیاز دارید یا در قسبل او را مطلع کنید و از او بخواهید دایرکت خود را چک کند.

اهل نقد باشید نه فحاشی

شما می توانید فقط تماشاچی پست های اینستاگرامی باشید. در عین حال می توانید در قبال یک پست کاملاً فعال عمل کنید و با لایک یا حتی کامنت گذاشتن، احساس و نظر خود را درباره آن پست بیان کنید. هر روز تعداد زیادی صفحات اجتماعی را نگاه می کنیم و نظر بسیاری از صاحب نظران را در مورد موضوعی خاص می خوانیم. یادمان باشد لایک کردن یک مطلب یعنی موافقت با کلیت آن. پس اگر با نظری مخالف هستید فقط کافی است پست آن فرد را لایک نکنید. واقعاً لازم نیست وارد قسمت نظرات شوید و با الفاظ تند و گاهی فحاشی مخالفت خود را اعلام کنید. اگر تحمل انتقادات دیگران را ندارید گزینه نظر مخاطب را ببندید و سعی کنید خویشتندار باشید. در این دنیای بزرگ قرار نیست همه چیز مطابق میل ما پیش برود و همه حرف های مورد علاقه ما را بزنند. پس در مواجهه با مخالفان صبور باشید و از دایره ادب و انسانیت خارج نشوید. فضای مجازی و عمدتاً اینستاگرام این روزها جور تنهایی و دوری ما از خانواده ها را به دوش می کشد و مونس خیلی از ما شده است. بهتر است قبل از ورود به این صفحه اجتماعی بر مخاطب، ادب، معاشرت و حضور در آن را بیاموزیم.