



کیفیت گفت‌وگو در رسانه‌های اجتماعی افتضاح است!

نیره محمودی

گاهی اوقات واقعاً آرزو می‌کنیم ابزارهایی مانند آیفون (یا هر گوشی هوشمند دیگر)، لب‌تاپ، آی‌پد، تبلت و غیره اختراع نشده بودند. تردیدی نیست که این ابزارها بسیار مفید و در عین حال سرگرم‌کننده هستند، اما روشی که نوجوانان از این ابزارهای دنیای نوین استفاده می‌کنند، در واقع آنان را به بردگانی در دست شبکه‌های اجتماعی تبدیل کرده است و بدتر از آن اینکه والدین امکان عمل‌چندانی در مقابل این پدیده ندارند. شیوه زندگی نوجوانان نسبت به ۲۰سال پیش کاملاً تغییر کرده است. اکنون شاهد کاهش چشمگیر ارتباطات چهره به چهره هستیم؛ واقعیتی که توانایی نسل جدید را برای تعامل با دیگران به صورت گفتاری تقلیل داده است. مقاله زیر بر اساس نتایج بررسی انشاهای کلاس دهم در مدارس امریکا تهیه شده است و هدف از آن بحث در مورد معایب شبکه‌های اجتماعی و تأثیر آن بر رشد سالم جوانان است. این موارد عیناً از نوشته‌های نوجوانان نقل‌قول شده است. نقل‌قول‌ها برای خیلی از ما آشناست، زیرا ممکن است وصف حال خودمان یا نوجوانان مان هم باشد. در اینجا ۱۰انقل‌قول را که به مهم‌ترین مضرات استفاده از شبکه‌های اجتماعی اشاره دارند، برشمرده‌ایم.

فاقد ارتباط عاطفی

«چند هفته پیش، من و یکی از دوستانم باهم دعوا کردیم و به من توضیح داد چرا دو هفته به من می‌مبلی کرده بود. فکر می‌کنم که گفتن این حرف‌ها به صورت رودررو برایش خیلی مشکل بود که آنها را با ارسال پیامک به من گفت، اما نمی‌دانستم واقعاً متأسف است یا نه، زیرا احساسات را در چهره‌اش ندیدم. کیفیت مکالمه در رسانه‌های اجتماعی افتضاح است، زیرا نمی‌توانید احساسات یا عواطف طرف مقابل را درک کنید، بنابراین تکلیف خودتان را نمی‌دانید و مطمئن نیستید که منظورشان از حرفی که می‌زنند، واقعاً همان است که در نظر دارند یا چیز دیگری است.»

موجب آسیب رساندن به دیگران می‌شود

«من فکر می‌کنم این خیلی بد است که در رسانه‌های اجتماعی می‌توانی چیزهایی را که نمی‌توانی حضوری به زبان بیاوری، بگویی. هر وقت احساس می‌کنم با استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌توان به مردم و افرادی که شما را نمی‌شناسند، توهین کرد یا آسیب رساند، ناامید می‌شوم. نمی‌دانم چرا چنین اتفاقی می‌افتد، در حالی که نویسندگان محتواها در این رسانه‌ها فراموش می‌کنند افراد واقعی پشت پرده هستند.»

کاهش مهارت‌های ارتباطی چهره به چهره

«اگرچه به رایانه می‌تواند به توانایی فرد برای مکالمه چهره به

نگاه

«سواد رسانه‌ای» لازمه حضور در فضای مجازی

اگر سواد نداری وارد شبکه‌ها نشو!

نادیا اسماعیلی

بی‌تردید پیشرفت فناوری ارتباطی دستاوردی حائز اهمیت برای انسان امروزی است و موجبات پیشرفت بشر در انجام امور مختلف را فراهم ساخته، اما با پیدایش و پیشرفت این فناوری و ظهور و بروز یکسری شبکه گوناگون اجتماعی چندسالی است سوالاتی در مورد تأثیر این شبکه‌ها بر زندگی افراد مطرح شده است؛ موضوعاتی با این مضمون که این فناوری‌ها مردم را از هم جدا و جوانان و نوجوانان را سسر به زیر کرده‌اند. فضاهای دروغینی که روابط افراد را تحت‌الشعاع قرار داده‌اند و با اعتیادی که با خود به همراه دارند، عمر روابط آدم‌ها را کوتاه کرده‌اند. وانشناسان نیز از اعتیاد اینترنتی و عادت نامطلوب وابستگی به دنیای مجازی به عنوان یک بیماری فراگیر اجتماعی یاد می‌کنند.

امروزه حتی دورهمی‌های خانوادگی مجازی شده و لطمه‌هایی‌ای به رابطه‌ها وارد کرده است.اعتیاد اینترنتی و افراط و تفریط در وب‌گردی و وابستگی بیش از حد به فضای مجازیص و شبکه‌های اجتماعی شکلی انومیک پیدا کرده‌است. تحقیقات حاکی از آن است که تعداد افرادی که از سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند سال ۲۰۰۸ تاکنون تقریباً دو برابر و جمعیت کاربران این قبیل شبکه‌ها بسیار بیشتر از قبل شده است. با اینکه رفتارهای اجتماعی و نگرش‌های افراد متفاوت

می‌کنید، همیشه نمی‌توانید او را کاملاً درک کنید... شبکه‌های اجتماعی اصولاً توجه و حضور قلبی را که هنگام سلام و احوالپرسی رودررو وجود دارد، از بین برده‌اند. به عنوان مثال، می‌توانید با فیس‌بوک به دوست خود در آلمان سلام و خیلی سریع چت کنید، اما اگر راهی برای برقراری ارتباط از طریق شبکه‌های اجتماعی وجود نداشت چه؟ خوب شما باید برای آنها نامه بنویسید و این چیز بسیار قابل تأملی است.»

قطع کردن تمامات چهره به چهره

«با وجودی که دوستانم را در مکالمه‌های تصویری، روی تلفن‌های‌شان می‌بینم و نزدیک‌شان هستم، اما باز هم احساس می‌کنم ارتباط با آنها قطع می‌شود. متأسفانه گاهی اوقات دوستان آنقدر از تلفن خود استفاده می‌کنند که برقراری مکالمه واقعی با آنها دشوار است. گاهی اوقات دوستان ممکن است آنقدر به چیزی مانند وبلاگ یا کنسول بازی وابسته شوند که تمرکز خود را در ارتباط واقعی با دوستان‌شان از دست بدهند و شکاف‌ها و حفره‌هایی هرچند کوچک در دوستی و روابط نزدیک با دوستان خود ایجاد کنند.»

تحریک تبلی

«در عصر اجتماعی جدید تبلی بیشتر شده است، زیرا به جای رفتن پیش دوستان خود، می‌توانید به آنها پیام دهید یا به جای اینکه به طبقه بالا بروید تا خانواده را از آماده شدن شام مطلع



مردم زمان زیادی را آنلاین می‌گذرانند

و اغلب درک درستی از احساسات، عواطف یا شخصیت فردی که با او صحبت می‌کنند، ندارند. وقتی با کسی از طریق یک پیام یا حتی یک صدا صحبت می‌کنید، همیشه نمی‌توانید او را کاملاً درک کنید

کنید، راحت‌تر است که یک پیام برای‌شان ارسال کنید. شبکه‌های اجتماعی زحمت تحرک و تکاپو را کم می‌کند، در نتیجه تبلی‌تر می‌شویم. به نظر من حفظ تناسب اندام مهم است، اما انجام آن در وضعیتی که تبلی را تحریک می‌کند، بسیار دشوار است.»

توسیم یک تصویر غیر واقعی از خود

«در شبکه‌های اجتماعی ما خیلی راحت درباره خودمان دروغ می‌گوییم و تصویری را از خود ترسیم می‌کنیم که نیستیم. ما در پروفایل خود عکسی متفاوت را از خود منتشر می‌کنیم و نکاتی جالب از شخصیت خود به اشتراک می‌گذاریم، اما هرگز راجع به لحظات ناگوارمان که تصویری ناخوشایند را از ما نشان می‌دهند، پستی منتشر نمی‌کنیم. هرگز اخبار بدی را که زندگی ما را تیره کرده‌اند، به اشتراک نمی‌گذاریم. ما اغلب علاقه داریم تصویری مردم‌پسند را از خودمان ایجاد کنیم و در واقع دوست داریم به جای اینکه به آنچه هستیم قانع باشیم، به تصویری که از خودمان در ذهن تخیل کرده‌ایم، واقعیت ببخشیم.»

صمیمیت خانواده را کاهش می‌دهد

«فیس‌بوک، واتس‌آپ و توییتر، ما را بیشتر با یکدیگر واقعاً فکراً می‌کنیم، از خانواده‌های‌مان دور می‌کند. وقتی خانواده‌ام در حال گذراندن وقت باهم و تماشای فیلم هستند، در واقع من و برادرم به جای تماشای فیلم با والدین‌مان، با تلفن‌های‌مان صحبت می‌کنیم.»

باعث حواس‌پرتی می‌شود

«وقتی تلفنم را بیرون می‌آورم، احساس می‌کنم هیچ چیز دیگری در اطرافم نمی‌گذرد. من از رسانه‌های اجتماعی به عنوان روشی برای احساس محبوب بودن و مهم بودن استفاده می‌کنم. من و دوستانم همیشه خودمان را با یکدیگر مقایسه و تلاش می‌کنیم بفهمیم چه کسی دوستان فیس‌بوکی یا دنبال‌کننده‌های بیشتری در توییتر دارد. نتیجه این می‌شود که کمتر صحبت می‌کنم و در نهایت برای مکالمه، می‌نویسم. از زمانی که گوشی هوشمندم گرفته‌ام، از همه چیز دور شده‌ام. کمتر تلویزویون تماشا می‌کنم و کمتر تکالیفم را انجام می‌دهم.»

در شبکه‌های اجتماعی می‌چرخد و وقت تلف می‌کند و در نهایت از درس و امتحان و تکالیف مدرسه عقب می‌ماند. در آخر هم توسط والدین خود تنبیه و یا او به شدت بد رفتار می‌شود. ما همچنین باید نگران باشیم که رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانی‌مان تأثیر بگذارند. سواستفاده و آزار دیگران یکی دیگر از مشکلات رسانه‌های اجتماعی است و بسیاری از افراد از برخی مشکلات حاصل از آن رنج می‌برند. همچنین شواهد کافی وجود دارد که نشان می‌دهد به رغم قفسد و نیست افراد مختلف برای ایجاد ارتباطات بیشتر و ثمرنم‌تر و اعتمادبه‌نفس بهتر، استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی در واقع منجر به بروز اضطراب و تنهایی شده و آرامش خاطر را از بین می‌برد. با تمام این تفاسیر، در رابطه با بحث اعتیاد به فضای مجازی این گونه می‌توان نتیجه گرفت که بهترین راهکار

است که در ابتدا و قبل از استفاده از این فضاها بیبنیمس مزایا و معایب وجود این شبکه‌های گوناگون در زندگی امروزه ما چیست؟ نقاط قوت و ضعف و آسیب‌های موجود مخرب آنها کدامند و راه‌حل‌های موجود برای مبارزه با این آسیب‌ها چه هستند؟ در واقع باید سواد رسانه‌ای خود را بالا ببریم. سواد رسانه‌ای لازم را کسب نکرده‌ایم، ورود به شبکه‌های اجتماعی برایمان آسیب‌زا خواهد بود.

سبک‌نگرش



روایت یک تجربه متفاوت از گفت‌وگو و تعامل با غریبه‌ها

صحبت با غریبه‌ها دلچسب و خطرناک است

تلخیص: سیمین جم

حجم عظیمی از تحقیقات نشان می‌دهد کیفیت روابط اجتماعی آدم‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده خوشبختی و شادگامی است، ولی تمرکز بیشتر این مطالعات روی پیوندهای نزدیک بوده است؛ خانواده، دوستان و همکاران. در یک دهه گذشته، محققان شروع کرده‌اند به بررسی اینکه آیا تعامل با غریبه‌ها هم می‌تواند برای‌مان مفید باشد یا خیر. این مطالعات به دفعات نشان داده است صحبت با غریبه‌ها ما را خوشحال‌تر می‌کند و رابطه‌مان را با اجتماع بهبود می‌بخشد، ولی خیلی از ما همچنان نسبت به این تعاملات بیمناک هستیم. چرا؟

«نیک» بیشتر کودکی‌اش را در دوری از مردم گذرانده بود. او توسط پدری دهم‌می‌مراج و مادری بزرگ شده بود که بخش زیادی از ترومایی را که خود تجربه کرده بود، به دخترش منتقل کرده بود. این ترکیب باعث شده بود نیک ترسو و منزوی شود. او گفت: «مغز من یاد گرفته بود از همه‌کس بترسد، چون همه شیطان صفت هستند و به تو صدمه می‌زنند.» در کشوری که درس‌هایی آموزنده برای «ترس از غریبه‌ها» می‌تواند همه آدم‌های ناشناس را به عنوان تهدید معرفی کند، ترس نیک پدیده غریبی نبود، ولی او دریافت که این ترسی اساساًست و به همین خاطر، کوشید با جهان درآمیزد. بزرگ‌تر که شد، برای ملاقات با آدم‌های جدید شروع به سفر کرد. در ۱۷سالگی با دوستان دبیرستانش به مدت ۱۰روز به اروپا سفر کرد و دید مردم با دیدن او سر صحبت را باز می‌کنند. او دریافت «اگر اروپایی‌ها تصادفاً با من حرف می‌زدند، شاید معنایش این بود که من آنقدر هم بد نبودم، شاید من هم مردم‌اگر تصادفاً با آنها حرف می‌زدم.» پس سفرهای بیشتری رفت و با آدم‌های بیشتری ارتباط برقرار کرد. او نسبت به این مواجهه‌ها احساس اضطراب می‌کرد، مستعد ترس بود و انتظار بدترین‌ها را داشت، ولی همیشه اوضاع خوب پیش می‌رفت او فهمید که برخلاف آنچه در تربیتش به او گفته بودند، این غریبه‌ها خطرناک یا ترسناک نبودند بلکه منبع آرامش و تعلق خاطر بودند. آنها جهان او را گسترش دادند.

نیک حالا اسمی روی این مکالمات گذاشته است: «درمان اتوبوسی». این اصطلاح اشاره به من حرف می‌زند، شاید مستشاید و مسیری طولانی در پیش دارید و تصمیم می‌گیرید با بغل‌دستی‌تان حرف بزنید، ولی می‌توان این اصطلاح را به هر موقعیت دیگری که در آن با غریبه‌ها حرف می‌زنید تعمیم داد، مثلاً در رستوران، ایستگاه اتوبوس یا بقالی. این نوع از ارتباط زندگی نیک را درگون کرد. وقتی اوضاعش به هم می‌ریخت، به غریبه‌ها رو می‌آورد تا تسکین پیدا کند و به قول خودش «تنهایی را به عقب براند.» او می‌گوید: «با قصه‌هایی شگفت‌انگیز به خانه برمی‌گشتم، البته کسی را نداشتم که قصه‌ها را برایش تعریف کنم، ولی به هر حال، قصه‌ها را داشتم. آنها مال من بودند.»

تجربه نیک گویاست. حجم عظیمی از تحقیقات نشان می‌دهد کیفیت روابط اجتماعی آدم‌ها یکی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های خوشبختی و شادگامی است، ولی تمرکز بیشتر این مطالعات روی پیوندهای نزدیک بوده است؛ خانواده، دوستان، و همکاران. در ۱۵دهه گذشته، محققان شروع کرده‌اند به بررسی اینکه آیا تعامل با غریبه‌ها هم می‌تواند برای‌مان مفید باشد یا خیر، نه به عنوان جایگزینی برای روابط نزدیک، بلکه به عنوان مکملی برای آنها. نتایج این مطالعات چشمگیر بوده است. این مطالعات به دفعات نشان داده است صحبت با غریبه‌ها ما را خوشحال‌تر می‌کند، رابطه‌مان را با اجتماع بهبود می‌بخشد، باعث می‌شود به لحاظ ذهنی قوی‌تر شویم، سالم‌تر شویم، کمتر احساس تنهایی کنیم، بیشتر خوش‌بین باشیم و به دیگران اعتماد کنیم، ولی خیلی از ما، مثل نیک، نسبت به این تعاملات بیمناک هستیم. خصوصاً پس از اینکه همه‌گیری ویروس کرونا زندگی اجتماعی‌مان را شدیداً محدود کرده است.

این روزها نیک پرستار موقتی است که توانایی عجیبی در برقراری ارتباط با بیمارانش دارد و به خوبی و خوشی، با مردی مهربان و اجتماعی ازدواج کرده است. او هنوز هم سفر کردن را دوست دارد و در سفرها، بغل‌دستی‌اش را کسی که تنها سر میزی در کافه نشسته است را روانداز می‌کند. اگر هدفون به گوش داشته باشند یا بی‌علاقه به نظر برسند، مزاحم‌شان نمی‌شود، ولی اگر پذیرا به نظر برسند، می‌گوید «سلام، من نیک هستم» و منظر و آکنش آنها می‌ماند. او بی‌ملاحظه یا ساده‌لوح نیست و می‌داند چطور فکر آدم‌ها را بخواند و بفهمد آیا در دسری در کمینش است یا نه، ولی مکالمه‌ها معمولاً خوب پیش می‌رود و به او قوت قلب می‌دهد که هنوز خوبی در جهان هست و امکان تعلق خاطر به دیگران وجود دارد. او گفت که چنین تجربیاتی به او چیزی ارزشمند آموخته است: «قدرت کوچک‌ترین ارتباط مثبت را هم هیچ‌گاه دست‌کم نگیر.»

اگر صحبت با غریبه‌ها آنقدر دلچسب است- و چه خوب که این‌طور است- چرا بیشتر انجامش نمی‌دهیم؟ این سؤال بزرگی است و مسائلی همچون نژاد، طبقه، جنسیت، فرهنگ، نژاد، جمعیت، و دهه‌ها اطلاع‌رسانی راجع به «خطر غریبه‌ها» (که گاهی موجه است) در آن تأثیر داشته است، ولی پاسخ اصلی دو جنبه دارد؛ ما انتظار نداریم غریبه‌ها از ما خوش‌شان بیاید و از خودمان هم انتظار نداریم از آنها خوش‌مان بیاید.

اما چرا پس از گفت‌وگویی دلچسب با یک غریبه احساس راهبی می‌کنم؟ وقتی نظر جلیلیان ساندستروم، روان‌شناس را در این باره خود یادش، چیزی گفت که مرا به یاد سرگذشت نیک، ترس کودکی‌اش و تجربه‌ای که از درمان اتوبوسی به دست آورده بود، انداخت. ساندستروم گفت: «من فکر می‌کنم احساس راهبی به این خاطر است که باور کرده‌ایم جهان جای ترسناکی است و بعد که با کسی، به طور تصادفی، حرف می‌زنیم و مکالمه‌مان به خوبی پیش می‌رود، نتیجه می‌گیریم شاید جهان آنقدر هم جای بدی نباشد.»

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان/ نوشته: جو کوهین ترجمه: محمدحسن شریفیان / مرجع: آتلانتیک