رفتارهای مجاز در فضای مجازی

شیوع کرونا باعث شده افراد از کودک و نوجوان گرفته تا جوان‌ها بسیار بیشتر از گذشته اما بدون آموزش پیش‌نیازها از فضای مجازی بهره ببرند

مهدیس مرادیان | خبرنگار

محوری

خطوط قرمز برقراری ارتباط اجتماعی موثر با افراد در فضای مجازی موضوع مهمی است که برگزاری کلاس‌های آموزشی به صورت مجازی بر اهمیت آن افزوده‌است. مدتی است که به خاطر حضور مهمان ناخوانده کرونا خیلی از رفتارهای اجتماعی‌مان دستخوش تغییر شده و دیگر عادت کرده‌ایم که به‌جای مراودات و رفت‌وآمدهای خانوادگی به گوشی و تبلت چشم بدوزیم تا زنگی به صدا دربیاید و چهره ناواضح عزیزمان را در آن‌طرف خط ببینیم! آنلاین شدن مدارس، بیم و نگرانی بابت خطرات‌وعوارض استفاده از وسایل دیجیتال بر جسم افراد از سویی و عوارض روحی دردآور بر روان خام و عاری از اطلاعات برخی کاربران کم سن‌وسال از سوی دیگر، سبب شد با دکتر حمید صادقیان که سابقه تدریس دانشگاه، آموزش‌وپرورش و همچنین فعالیت در حوزه خانواده و مدیریت رسانه را دارد، به بررسی راه حل‌های موجود برای کنترل آسیب‌های ناشی از حضور در فضای مجازی بپردازیم.

بدون سواد رسانه طعمه می‌شوید

دکتر صادقیان درباره جهش میزان استفاده کودکان‌ونوجوانان امروزی از فضای مجازی می‌گوید: «تا اواخر دی‌ماه سال گذشته طبق قوانین مدارس در کشورمان، همراه داشتن گوشی برای دانش‌آموزان ممنوع بود اما اکنون مباحث در مقاطع تحصیلی مختلف از طریق فضای مجازی تدریس می‌شود و این سوال تامل برانگیز پیش می‌آید که چطور با این سرعت، افراد مجهز به سواد رسانه شدند و زیرساخت‌های مناسب برای حضور افراد در فضای امن رسانه ایجاد شد؟ باید بپذیرید بدون داشتن سواد رسانه طعمه می‌شوید. افراد طی یک سال اخیر به سرعت درگیر فضای مجازی شدند. برخی رویه انفعال در مقابل اطلاعات ورودی از کانال رسانه را در پیش گرفتند و برخی برای دسترسی به محتوای این چنینی به آزادی بی‌چون و چرا قائل بودند. اما بهترین تصمیم این است که با سواد رسانه این امکان را هم فرصت و هم تهدید بدانیم تا بهترین بهره‌وری را از شرایط پیش آمده داشته باشیم.»

دسترسی به محتوا با در نظر داشتن سن افراد

او در پاسخ به این سوال که قبل از ورود به فضای مجازی به خصوص برای دانش‌آموزان و دانشجویان باید چه مولفه هایی را مدنظر گرفت، می‌گوید: «اکنون استفاده از وسایل دیجیتال محدود به فضای آموزشی نیست، امروزه وسایل الکترونیکی برای برخی کودکان زیر ۵ سال نقش اسباب‌بازی را ایفا می‌کند که بیشترشان قابلیت وصل شدن به اینترنت را دارند. این مسئله مستلزم ساخت بستر ویژه‌ای برای استفاده افراد با محدوده سنی مشخص است، طوری که فضا و سیم کارتی که در اختیار من به‌عنوان پژوهشگر است، با فضایی که در دسترس یک محصل ۷ ساله است، تفاوت داشته باشد به شکلی که کودکان و نوجوانان درگیر اطلاعات، تصاویر و محتواهایی که مورد نیازشان نیست نشوند.»

سواد رسانه‌ای چیست و چرا مهم است؟

این فعال حوزه مدیریت رسانه درباره تعریف سواد رسانه‌ای می‌گوید: «مهارتی که براساس آن می‌توان انواع رسانه‌ها و تولیدات‌شان را شناخت و از یکدیگر تفکیک و شناسایی کرد، سواد رسانه‌ای است. کشورهای غرب وآسیا که به اهمیت تاثیر سواد رسانه‌ای بر جامعه واقف بودند، این آموزش‌ها را از مدت‌ها قبل آغاز کردند. سواد رسانه‌ای به منظور جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و ترویج فرهنگ پیشگیری از انتشار محتواهای ناصحیح به شهروندان، آموزش داده می‌شود. این آموزش‌ها می‌تواند تاحدی از دغدغه‌های والدین درباره آسیب‌های ناشی از حضور فرزندان‌شان در این فضا بکاهد. همچنین با اصلاح روابط اجتماعی والدین در فضای مجازی از خیانت‌هایی که منجر به طلاق می‌شود، جلوگیری کند. افراد با فراگیری این مبحث می‌توانند محتواهایی را که به تزریق ناامیدی در جامعه می‌پردازند ، شناسایی کنند و کمتر آسیب ببینند. متاسفانه آن‌چنان که باید به این موضوع پرداخته نشده است و تنها در یکی از عناوین درسی خیلی کوتاه و دیر هنگام گنجانده شده است.»

با خشونت‌هایی که در فضای مجازی رخ می‌دهد، چه کنیم؟

دکتر صادقیان درباره خشونت‌هایی که در این فضا رخ می‌دهد و کم هم نیستند، می‌گوید: «ما باید ضمن حفظ احترام طرف مقابل و اراموظف بدانیم به ما و عقایدمان احترام بگذارد و در صورتی که به ما توهین شد، با شجاعت و شهامت به ناسزاها پاسخ منطقی و درست پاسخ بدهیم. در ارتباطات مجازی همان طور که ما کلمات خارج از عرف به کسی نسبت نمی‌دهیم، کسی هم اجازه توهین به ما را ندارد. به‌طور کلی در فضای حضوری و غیرحضوری باید به چارچوب خاصی پایبند باشیم که به آن سطوح ارتباط می‌گویند. این پنج سطح عبارت‌اند از: ۱-آشنایی که در محله و اطراف، افراد را صرفا می‌شناسیم و ارتباطی با آنان نداریم. ۲-همکاری: بین افرادی که در یک محیط آموزش می‌بینند یا محل کار یا... که افراد با یکدیگر رابطه عمیقی ندارند. ۳-رسمی: افراد در این سطح یکدیگر را با عناوین رسمی خطاب قرار می‌دهند و هیچ گونه ارتباط عاطفی از طریق کلمات محبت‌آمیز و تبادل اطلاعات شکل نمی‌گیرد. ۴-دوستی: تعداد کمی از افراد در یک جمع با یکدیگر تعامل دارند و راحت و صمیمانه به گفت‌وگو می‌پردازند. ۵-و آخرین سطح هم که ممکن است بین یک دختر و پسر شکل بگیرد، عشق است.»

با افراد در فضای مجازی در سطح رسمی بمانید!

این فعال حوزه مدیریت رسانه بعد از توضیحاتش درباره سطوح ارتباطی می‌گوید: «سطح مناسب برای ارتباط با افراد ناشناس در فضای مجازی رسمی است. چنان چه در زمان ارتباط احساس کردیم سطح دارد تغییر می‌کند، باید سریع متوقفش کنیم چرا که دلبستگی از ارتباطات کوچک و کم شکل می‌گیرد. کشش براساس ویژگی‌های شخصیتی هر دو طرف می‌تواند رابطه را عمیق‌تر کند. شکل‌گیری روابط عاطفی در هر زمینه‌ای بر روند پیشروی کار تاثیر می‌گذارد. باید توجه داشت تفاوت‌های فردی و شخصیتی افراد می‌تواند مسیر ارتباط کاری یا درسی یا... را به بیراهه بکشاند. از سوی دیگر افراد بیماری در جامعه هستند که با قصد آسیب افراد را در فضای مجازی مورد آزار قرار می‌دهند یا با مطرح کردن پیشنهادهای ناصحیح افراد را معذب می‌کنند.»

قرار و مدار

روز کاهش ۱۰ درصدی مصرف برق

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یک نکته جالب درباره پرونده زندگی سلام برای من این بود که رفتاری مثل زل زدن که این قدر در کشور ما زشت است، در فرهنگ دیگری، نشان دهنده صمیمیت است. به قول سهراب، چشم‌ها را باید شست.

*محسن ترکی که در صفحه نوجوان با او گفت‌وگو کردید، نمونه یک داور متعهد و کاربلد بود. بعد از نسل او، داورها خیلی در گیر حاشیه‌ها شدند متاسفانه.

*پرونده زندگی سلام درباره کشور اندونزی، بسیار جالب بود. خسته نباشید.

*در پرونده «ما بودیم و جشن انقلاب» در زندگی سلام، شعر «ایران، ایران، ... مژده شده بر ایوان» اشتباهه. اصل شعر «مشته شده بر ایوان...» است.

*یک بار شبیه همین پرونده‌هایی که در زندگی سلام بدون سانسور درباره کشورهای دیگر و آداب‌ورسوم‌شان کار می‌کنید، درباره ایران هم کار کنید.

*سرکار خانم عسکری، کتابی را که در صفحه خانواده معرفی کردید، من خوانده‌ام. نگاه انسان را به زندگی و موفقیت، کاملا تغییر می‌دهد. توصیه می‌کنم که همه به خصوص جوان‌ها، این کتاب را بخوانند.

*در مطلب مربوط به اندونزی، از جزیره بسیار معروف و دیدنی بالی در این کشور ننوشتین. البته عکسش رو پایین صفحه زدین.

داده تصویری

چگونه با شوهر بی‌مسئولیت رفتار کنیم؟

بانوان

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

از کنار بی‌مسئولیت بودن شوهرتان به آسانی عبور نکنید بلکه با پیدا کردن راهی درست تلاش کنید تا او را به فردی مسئولیت‌پذیر تبدیل کنید. چنان چه امروز این مشکل را برطرف نکنید، در آینده با مشکلات زیادی در تربیت فرزندان خود روبه‌رو خواهید شد. پس بهتر است همین امروز به فکر حل مشکل باشید.

۱ صبور باشید | در وهله نخست تلاش کنید با این مسئله کنار بیایید و اجازه دهید گذر زمان شما را به هدف‌تان نزدیک سازد. البته در گذر زمان، لازم است صبری فعال داشته باشید نه صبر منفعل. منظور از صبر فعال، صبری است که شما را وادار می‌کند، به جای بی‌توجهی به این مسئله یا دست روی دست گذاشتن به حل مشکل‌تان بپردازید. به عبارت دیگر صبورانه رفتار کنید و برای خارج شدن از این شرایط، به طور مستمر و بی‌وقفه تلاش کنید.

۲ خانواده‌تان را به قطع فرایند حمایتگری دعوت کنید | متأسفانه دسته‌ای از اشخاص برای حل هر مشکلی مدام نخستین داوطلب هستند و فرصت همکاری و ایفای نقش را از همسر خود می‌گیرند چون معتقد هستند وقتی با فردی غیرقابل اتکا درگیر هستند ناگزیرند نقش «والد» را برای وی ایفا کنند. این کار سبب می‌شود تمام مسئولیت زندگی مشترک به شخص داوطلب منتقل شود و طرف مقابل طبیعتا به نوعی بی‌مسئولیتی برسد. بسیاری از خانواده‌ها بدون شناخت خصلت‌های شخص بی‌مسئولیت، به سرعت وارد عمل می‌شوند و برای حمایت از فرزند خود در مقابل شخص بی‌مسئولیت اقدام به حمایت‌های مالی و اقتصادی فراوان می‌کنند. حمایت «والدانه» از شخص بی‌مسئولیت به چرخه بی‌مسئولیتی وی دامن خواهد زد و در پایان شما احساس فریب‌خوردگی را تجربه خواهید کرد.

۳ وظایفش را انجام ندهید | چنان چه می‌بینید همسرتان تمایل چندانی به برعهده گرفتن مسئولیت‌های خود ندارد، به هیچ‌وجه شما عهده‌دار وظیفه‌های وی نشوید. لازم نیست به وی بگویید که می‌خواهید وی را متنبه کنید. کافی است تنها به وی یادآوری کنید که توانایی‌های شما محدود است و امکان این که جای او را در خانه پر کنید، ندارید!

۴ بگذارید همسرتان عواقب کارهایش را به عهده بگیرد | در برخورد با افرادی که مسئولیت‌پذیر نیستند، به آن‌ها مهلت دهید تا با عواقب کارهای‌شان روبه‌رو شوند. برای این منظور به او مسئولیت‌هایی را واگذار کنید و هنگامی که او در انجام آن‌ها کوتاهی می‌کند تبعات کارهایش را گردن نگیرید.

۵ از برچسب زدن حذر کنید | استفاده از عباراتی مانند «تو اصلاً وظیفه شناس نیستی»، «مدام از زیر بار مسئولیت فرار می‌کنی»، بخور و بخواب عادت توست» و ... گره‌ای از مشکلات شما باز نمی‌کند، بلکه کاربرد مکرر همین عبارات به اصطلاح تأدیب کننده و مواخذه گر سبب می‌شود همسرتان بیش از پیش در نقش خویش فرو رود و به خود بقبولاند که شخص بی‌مسئولیتی است و در قبال وظایف محول شده چاره‌ای جز حس ناتوانی و عجز ندارد.

برای نوشتن این مطلب از سایت «بیتوته» کمک گرفته شده است

ارتباط غیرزبانی چگونه شنیده‌ها را شکل می‌دهد؟

از دنیای روان شناسی

محققان به تازگی دریافتند که اشاره و حرکات (ژست، قالب ارتباط غیرزبانی یا غیر آوایی) هنگام سخن گفتن می‌تواند شنیده‌ها را تغییر دهد. معمولا افراد هنگام صحبت کردن برای تاکید بر عبارت‌های مهم از حرکات دست، چشم و ... استفاده می‌کنند، اما آیا این حرکات تاثیری در درک ما از صحبت‌های یک سخنران دارد؟ محققان موسسه روان شناسی زبان ماکس پلانک هلند دریافتند که درواقع آن چه می‌بینیم شنیده‌ها را شکل می‌دهد.

هانس روتگر بوسکر، محقق ارشد این بررسی می‌گوید: «نقش زبان در ارتباطات رودررو، بیش از گفتار است. گوینده برای انتقال پیام از روش‌های مختلف مانند دهان، دست و صورت استفاده می‌کند. می‌خواهیم بدانیم که هنگام شنیدن صحبت‌های شخصی شنوندگان چگونه از این داده‌های مختلف استفاده می‌کنند؟ اثر مک گورک، پدیده‌ای است که نشان می‌دهد در درک گفتار بین شنوایی و بینایی تعامل وجود دارد و اطلاعات دیداری، در ادراک انسان از صدایی که می‌شنود تاثیرگذار است. زمانی که صدایی با مولفه بصری صدای دیگر جفت شود، این خطای حسی اتفاق می‌افتد و درک شنیداری ما را فریب می‌دهد.»

به همین دلیل محققان تصمیم گرفتند بررسی کنند که آیا آن چه می‌شنویم با حرکاتی (ژست) که می‌بینیم ارتباط دارد یا نه؟ این بررسی روی مجموعه‌ای از کلمات هلندی که فقط الگوی استرس متفاوت دارند، متمرکز بود. آنان برای سنجش این که تغییر حرکات در هجای اول یا دوم کلمات، می‌تواند نحوه تفسیر افراد از شنیده‌ها را تغییر دهد، آزمایشی را ارائه کردند. نتایج بررسی نشان داد، اگر حرکات روی یک هجا بیشتر باشد، برای شنوندگان احتمال شنیدن استرس روی یک هجا بیشتر است. البته تاثیرات آن برای کلمات و غیر کلمات یکسان بود. زمانی که افراد حرف صدادار را بلند یا کوتاه می‌فهمند، تحت تاثیر حرکات قرار می‌گیرند.

بوسکر درباره نتیجه این پژوهش می‌گوید: «شنوندگان نه‌تنها با گوش، بلکه با چشم هم گوش می‌دهند!» این یافته‌ها برای اولین بار نشان می‌دهد که حرکات ژست روی صدای گفتاری که می‌شنوید تاثیر می‌گذارد.

این بررسی در مجله Proceedings of the Royal Society B منتشر شده است.

چطور در روز مادر از مادرم عذرخواهی کنم؟

احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس

چند وقتی می‌شود که خیلی با مادرم جروبحث می‌کنم. یک بار خیلی از دستم ناراحت شد و شروع به گریه کرد. بعد از آن روز، هرچه تلاش می‌کنم تا از او عذرخواهی کنم، نمی‌توانم. راهنمایی کنید که در روز مادر، چطور خجالت نکشم و به او بگویم که من را ببخشد؟ دختری ۱۹ ساله‌ام.

مشاوره فردی

ارتباط شما با مادرتان دچار مشکل شده و این موضوع شما را به چالش کشیده است. روز مادر هم که در آستانه آن قرار داریم، بهانه خوبی است تا از مادرها تشکر کنیم و از آن‌ها بخواهیم که ما را بابت رفتارهای اشتباه‌مان حلال کنند. در قدم اول، مشخص کردن دقیق مشکل به شما کمک می‌کند بدانید روی چه موضوعی می‌خواهید کار کنید. به‌طور مثال اگر می‌خواهید روی رفتارگیر دادن خود کار کنید، باید دقیقا مشخص کنید این گیر دادن شامل چه رفتارهایی است؟ مثلا می‌تواند ادبیات گفتاری و لحن صحبت کردن شما باشد. کلمات ما می‌تواند تأثیر بسزایی بر خود مایا دیگران بگذارد یا می‌تواند برخورد تند شما به دلیل حس منفی یا چیزهای دیگر باشد. برای برقراری ارتباط آگاهانه، تفاوت‌های یکدیگر را باید بپذیرید. به این نکته توجه کنید که خواسته مادر زندگی، داشتن حس خوب است و برای داشتن این حس خوب باید به اطرافیان‌مان هم این حس خوب را انتقال دهیم.

راه‌های افزایش صمیمیت با مادر

اولین گام در ایجاد ارتباط موثر صمیمیت است. باید روی رفتارهای خودتمرکز و به رفتارهایی فکر کنید که ایجاد صمیمیت می‌کند. برای دستیابی به این موضوع تعدادی پیشنهاد داریم؛ خوش‌برخورد و خوش رفتار باشید، توانایی گوش دادن و توجه کردن داشته باشید، به موقع احساس‌های مثبت خودتان را ابراز کنید، به مادرتان احترام بگذارید، انعطاف‌پذیر باشید، انتظارهای نامعقول و نابه‌جا نداشته باشید، قضاوت و پیش‌داوری نکنید، اگر اشتباه کردید عذرخواهی کنید، انتقادپذیر باشید و حدومرز را در رابطه با مادرتان رعایت کنید.

با دادن یک شاخه گل، سر صحبت را باز کنید

یکی از بهترین ابزارهای ارتباطی برای برقراری ارتباط موثر، پیدا کردن زمان مناسب برای گفت‌وگوست. روز مادر، یک فرصت خوب برای این ماجراست. کلمات و روش‌های ما تنها زمانی موثر واقع می‌شوند که مخاطب ما آمادگی پذیرش یا حداقل شنیدن را داشته باشد. بنابراین زمان نزدیک شدن ما به اشخاص از اهمیت بسیاری برخوردار است. در یک زمان مناسب که مادرتان خسته نباشد، کار زیادی نداشته باشد و ... به سراغش بروید و با دادن یک شاخه گل، سر صحبت را باز کنید.