

عکس پروفایل ما در شبکه های اجتماعی

چه حرف هایی درباره ما دارد؟

عکس پروفایل ویتترین شخصیت ما

مریم ملی/ بین مخاطبان گوشی ات در فضای مجازی، دنبال یکی از دوستانم می گردی که چند وقت پیش با او چت کردی و حالا بعد از تعداد زیاد پیام های جدید نامش به انتهای فهرست مخاطبانت رفته است و مجبوری کلی جست و جو کنی تا پیدایش کنی. در این فاصله عکس های مخاطبانت را با دقت بیشتری می بینی، دوستی که عکس پروفایلش عکس دو نفره خودش و همسرش است، بچه های عمو بیشتر عکس هایشان را دسته جمعی گذاشته اند، عکس همکاری را که می بینی چند دقیقه به فکر فرو می روی یک طرح گرافیکی است درباره شهادت سه محیط بان کشورمان؛ باز لایه لای مخاطب هایت می گردی، حالا دیگر کنجکاو شده ای که ببینی فلان دوست و آشنا چه عکسی در پروفایلش گذاشته است. همین عکس های به ظاهر بی اهمیت ویتترین شخصیت ما می شوند و ما را به آدم هایی که شاید حتی شناسیم معرفی می کنند. حالا شما دوست دارید چه طور به نظر برسید؟ در این پرونده می توانید با انواع عکس های مختلف و ارتباطشان با ویژگی های افراد آشنا شوید و در نهایت اگر قصد دارید یک عکس پروفایل در چه یک برای خودتان جفت و جور کنید، در انتهای مطلب با تکنیک های عکاسی آشنا می شوید.

« چه کار کنیم تا عکس پروفایلمان شبیه عکس شناسنامه مان نشود؟! »

بستن کادر افراط نکنید. قرار دادن یک چشم یا یک ابرو به عنوان عکس پروفایل هیچ جذابیتی ندارد.

● بازایوه

در هنگام عکاسی سعی کنید با زاویه دادن به سر یا حداقل گذاشتن یک دست زیرچانه از تخت شدن عکس و در نتیجه شبیه شدن آن به عکس پرسنلی خودداری کنید. وجود زاویه ای نزدیک به ۴۵ درجه بین سر و دوربین، با اضافه کردن کمی پرسپکتیو، نتیجه هیجان انگیزتری به شما خواهد داد. برای هر زاویه ای که انتخاب می کنید، بهتر است به جای مرکز قاب، چشم ها و دهان را در یک سوم سمت چپ یا راست عکس قرار دهید.

● باخودمان

خودتان باشید! هرچند گاهی همین «خودتان بودن» تبدیل به سخت ترین کار دنیا می شود اما ناامید نشوید. ژست های تکراری و کلیشه ای مانند سلفی با دوربین عکاسی حرفه ای و لنز بزرگ سلفی اردکی، اخم کردن یا سلفی در آینه آسانسور را فراموش کنید.

« عکس کدام کمپین را برای پروفایل مان بگذاریم؟ »

پروفایل عده ای دیگر، تصویر ما هم باشد. ۶- وقتی نسبت به یک مناسبت ملی، مذهبی، یا یک اتفاق مثل درگذشت یک هنرمند واکنش نشان می دهیم یا تصویر بزرگان را برای پروفایلمان انتخاب می کنیم معنی اش این است که از سرمایه فرهنگی خاصی برخورداریم که متناسب با آن رفتارهای خاصی از ما انتظار می رود. همان طور که اگر کسی تصویری با خودروی لوکسش را منتشر کند و مدام در گروه های مختلف پست بگذارد که نان برای خوردن ندارد، باعث خنده ما می شود ما هم که پروفایلمان یا یک موضوع خوب یا تصویر یک فرد خوب مزین شده باید در ازای این سرمایه فرهنگی چیزی هم برای خرج کردن داشته باشیم و مراقب رفتارمان در دنیای مجازی باشیم چون هر حرکتمان فقط به حساب خودمان نوشته نمی شود.

● پروفایل من، فامیل و در و همسایه

حتما دیده اید پروفایل هایی که عکسشان، تصویر یک نفر نیست بلکه چند نفر در تصویر دیده می شوند و اصلا معلوم نیست کدام یک صاحب پروفایل است. در حقیقت علت گذاشتن عکس برای پروفایلی شخصی این است که

به بقیه بگویید این من هستم یک جور معرفی و شناخته شدن. هدف از گذاشتن عکس نشان دادن دوستان و خویشاوندان نیست بلکه ارائه تصویری متناسب با خودتان است. به ویژه برای کسانی که در گروه های مختلف یا شبکه های اجتماعی مربوط به محل کارشان عضویت دارند انتخاب عکس های دسته جمعی فامیلی یا دوستانه صحیح به نظر نمی رسد. اگر هم تصمیمتان را گرفتید و عکس دسته جمعی گذاشتید، حداقل قبلش مطمئن شوید کسانی که در عکس دسته جمعی تان هستند رضایت دارند که در پروفایل شما دیده شوند.



نسبت به آن موضوع جلب می کنند که به روز باشند. ۳- گرافیک این نوع تصاویر خیلی مهم است، همه ما نمی توانیم درباره موضوعی مثل شهادت محیط بانان یک ایده گرافیکی خوب طراحی و اجرا کنیم اما قرار نیست همه تصاویر هم مثل هم و کپی از یک منبع باشد. ۴- فرم باید در چنین تصویری در حد اقتضائات یک تصویر کوچک پروفایل در خدمت محتوا باشد و پیامی واضح داشته باشد اما قرار نیست بیانیه و انشا و یادداشت اجتماعی بنویسید. ۵- این نوع تصاویر پروفایلی بیشتر از هر مدل دیگری گویای شخصیت و نگاه ما به زندگی است. نباید از این تصاویر برای خودنمایی، ژست روشنفکری گرفتن، توهین به ملیت ها و قومیت ها استفاده کنیم. حتی وقتی از چیزی سر در نمی آوریم دلیل ندارد صرف این که آن موضوع شده تصویر

نسبت به این که ما اصرار داریم عکس هایی را که در فاصله های خیلی دور از خودمان داریم زوم کنیم، زوم عکس قاعدتا کیفیت عکس را پایین می آورد. گاهی هم ویرایش های دم دستی و غیر اصولی باعث بی کیفیت شدن عکس های خوب می شود.

● اغراق، زیبایی را از بین می برد

تصور می کنید ادیت های غیر متعارف و استفاده از قاب های مختلف عکس پروفایلتان را زیباتر می کند؟ درست است که ویرایش عکس ها سلیقه ای است اما اصولی هم دارد که مسلما رعایت آن باعث چشم نوازتر شدن عکس می شود. روشن کردن بیش از حد عکس یا مات کردن آن با استفاده از رنگ های اغراق آمیز نه تنها زیبایی ندارد که چشم مخاطبانتان را هم می زند و خیلی راحت همه متوجه می شوند که عکس غیر واقعی و اغراق شده، است.

محیا فرجی/ ممکن است شما هم مانند بسیاری از افراد تاکنون فقط از عکس پرسنلی، تصاویر گل و گیاه یا چهره برش خورده تان از یک عکس دسته جمعی، برای پروفایل استفاده کرده و آشنایی خاصی با تکنیک های گرفتن یک سلفی خوب نداشته باشید. اما چه طور از دیدن سلفی های هنری دیگران انگشت به دهان نشویم و یک عکس زیبا و مهیج داشته باشیم؟

● با نور

انواع نور برای عکاسی به دو دسته کلی نورهای ملایم و شدید تقسیم می شود. نور ملایم سایه های کمتر تولید می کند و نور شدید، سایه های تیره و تند. نور شدید و سایه های خشن را در عکس هایی که بیشتر با عنوان «هنری» شناخته می شود می بینیم. اما چنانچه تخصصی در زمینه نورپردازی ندارید از خیر آن بگذرید و به سراغ نورهای ملایم بروید. عکاسی در فضای باز، در هنگام غروب خورشید و گرگ و میش هوا نور ملایم و زیبایی تولید می کند. همچنین ایستادن کنار پنجره نیز می تواند نور خوبی به شما بدهد. از گرفتن سلفی در کنار لامپ یا نور زرد خودداری کنید و مراقب باشید

نوع نور برای عکاسی به دو دسته کلی نورهای ملایم و شدید تقسیم می شود. نور ملایم سایه های کمتر تولید می کند و نور شدید، سایه های تیره و تند. نور شدید و سایه های خشن را در عکس هایی که بیشتر با عنوان «هنری» شناخته می شود می بینیم. اما چنانچه تخصصی در زمینه نورپردازی ندارید از خیر آن بگذرید و به سراغ نورهای ملایم بروید. عکاسی در فضای باز، در هنگام غروب خورشید و گرگ و میش هوا نور ملایم و زیبایی تولید می کند. همچنین ایستادن کنار پنجره نیز می تواند نور خوبی به شما بدهد. از گرفتن سلفی در کنار لامپ یا نور زرد خودداری کنید و مراقب باشید

صابری/ یک وقت هایی دوست داریم عکس پروفایل مان کار کردی بیشتر از معرفی خودمان داشته باشد و نوعی به یک اتفاق واکنش نشان بدهیم. به طور مثال تصویری مان مرتبط با یکی از پوشش های به روز فضای مجازی باشد. درباره این نوع تصاویر باید چند نکته را مدنظر قرار داد:

۱- یک فایده شبکه های اجتماعی این است که آدم ها از حال و روز هم با خبر شوند، در کنار چندین و چند تصویری که در حمایت از انواع کمپین ها می گذارید که گاهی یک عکس از خودتان هم بگذارد تا اگر روزی روزگاری پسر خاله تان که در شهر دیگری است دلش برای شما تنگ شد، با دیدن عکس پروفایل بفهمد که با حذف قسمت های اضافه آن، تصویر خودتان خدشه نباشد، این نوع تصاویر وقتی توجه مخاطب را

نسبت به این که ما اصرار داریم عکس هایی را که در فاصله های خیلی دور از خودمان داریم زوم کنیم، زوم عکس قاعدتا کیفیت عکس را پایین می آورد. گاهی هم ویرایش های دم دستی و غیر اصولی باعث بی کیفیت شدن عکس های خوب می شود.

● پروفایل من، فامیل و در و همسایه

حتما دیده اید پروفایل هایی که عکسشان، تصویر یک نفر نیست بلکه چند نفر در تصویر دیده می شوند و اصلا معلوم نیست کدام یک صاحب پروفایل است. در حقیقت علت گذاشتن عکس برای پروفایلی شخصی این است که

به بقیه بگویید این من هستم یک جور معرفی و شناخته شدن. هدف از گذاشتن عکس نشان دادن دوستان و خویشاوندان نیست بلکه ارائه تصویری متناسب با خودتان است. به ویژه برای کسانی که در گروه های مختلف یا شبکه های اجتماعی مربوط به محل کارشان عضویت دارند انتخاب عکس های دسته جمعی فامیلی یا دوستانه صحیح به نظر نمی رسد. اگر هم تصمیمتان را گرفتید و عکس دسته جمعی گذاشتید، حداقل قبلش مطمئن شوید کسانی که در عکس دسته جمعی تان هستند رضایت دارند که در پروفایل شما دیده شوند.

نسبت به این که ما اصرار داریم عکس هایی را که در فاصله های خیلی دور از خودمان داریم زوم کنیم، زوم عکس قاعدتا کیفیت عکس را پایین می آورد. گاهی هم ویرایش های دم دستی و غیر اصولی باعث بی کیفیت شدن عکس های خوب می شود.

● اغراق، زیبایی را از بین می برد

تصور می کنید ادیت های غیر متعارف و استفاده از قاب های مختلف عکس پروفایلتان را زیباتر می کند؟ درست است که ویرایش عکس ها سلیقه ای است اما اصولی هم دارد که مسلما رعایت آن باعث چشم نوازتر شدن عکس می شود. روشن کردن بیش از حد عکس یا مات کردن آن با استفاده از رنگ های اغراق آمیز نه تنها زیبایی ندارد که چشم مخاطبانتان را هم می زند و خیلی راحت همه متوجه می شوند که عکس غیر واقعی و اغراق شده، است.

● کیفیت را قربانی زوم پیش از حد نکنید

یکی از علت های رایج بی کیفیت شدن عکس ها بر

متفاوت دیده شدن می خواهند تأیید کسب کنند و به آرامش برسند،

عده ای هم از راه همراه شدن با جامعه و انعکاس اتفاقات روزانه آن و هماهنگ پیش رفتن با حوادث در پی آرامش اند. بگذارید یک مثال بزنم؛ تصور کنید شخصی پدر و مادرش را در یک تصادف از دست بدهد، چه قدر به هم می ریزد حالا اگر آن ها را در یک زلزله از دست بدهد مقداری آرام تر است چون حس می کند افراد دیگری هم مثل او هستند و او تنها نیست. وقتی حادثه اجتماعی رخ می دهد و عده ای عکس پروفایل شان را متناسب با همان حادثه تغییر می دهند، این یک همراهی اجتماعی است. البته یک جنبه دیگر هم دارد مثلا بعضی ها علت این که سرپال می ببیند این است که از گفت و گوهای روزمره عقب نمانند. گفت و گوی مشترک و مشارکت در بحث های روز برای این افراد مهم است برای همین با تعویض عکس به بهانه اتفاقات مختلف قصد دارند که بگویند من دغدغه اجتماع را دارم.

● خود شکل نایافته در عکس های دور همی

عکس های دسته جمعی یا دو نفره که در آن مشخص نیست صاحب پروفایل کیست در حقیقت حاکی از این است که فرد نمی تواند خودش را به شکل تدریجی در نظر بگیرد. نگران

معرفی کردن خودش به دیگران است و می خواهد به گونه ای بخشی از خودش را مخفی نگه دارد. البته این نکات درباره همه صادق نیست گاهی پیش می آید شخصی به دلیلی دور از خانواده اش زندگی می کند و به دلیل دلتنگی، دوست دارد در پروفایل هایش عکس های دسته جمعی یا خانواده اش را نشان بدهد. اما برای کسانی که در همه اوقات بیشتر عکس هایشان این چنین است، غالیا علت آن خود شکل نایافته، ای است که دوست دارد کنار دیگران قرار گیرد و تنها و تنگ نمود پیدا نکند. پازلی که بخش های ناتمام مانده فرد را پر کند.

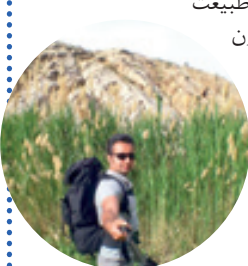
● بدون عکس، میهم و رمز آلود

افرادی که برای پروفایلشان هیچ وقت عکسی نمی گذارند، علاقه مند هستند هویشان تا حدی مبهم بماند. یک روانکاو ممکن است به دلیل شغلش بخواهد که هویتش کمی مبهم باشد ولی برای خیلی از افراد این لزوم وجود ندارد.

گاهی هم فرد به دلیل احساس نقصی که می کند عکسی نمی گذارد. دلیل های متفاوتی در پس این تصمیم وجود دارد و نمی توان برای آن ها یک دلیل مشخص را عنوان کرد.

● خودمان را واکاوی کنیم

از دیدگاه یک روان شناس ما نمی گوئیم که عکس خاصی باید در پروفایل قرار گیرد اما نگاه یک روان شناس می گوید که آدم ها باید اصیل باشند یک نفر اصالتش طبیعت است، کوه و دریا و رودخانه است چون مثلا کوهنورد است و کارش، علاقه اش و زندگی اش با آن گره خورده است. حالا اگر این یک نفر مدام عکسی بگذارد که اصالتش همین است دیگر مورد نقد نیست. زندگی او در این عکس معنادار می شود. اگر کسی دلپره دارد و به دنبال رسیدن به چیز خاصی است و عکسی می گذارد که اصالت ندارد باید خودش را واکاوی کند.



● به روز با آخرین اخبار ورزشی، اجتماعی، فرهنگی

کسانی که در یک بازه مشخص مدام عکسشان را عوض می کنند و تصویری از رویدادها و اتفاقات اجتماعی می گذارند، اغلب دچار یک دلپره و اضطراب اجتماعی هستند. نگران قضاوت ها و البته نگران حفظ روابطشان با آدم ها هستند. تمایل دارند حتی وقتی خودشان حضور ندارند، دغدغه و فضای فکری شان را به شما نشان بدهند و شما عکسشان را ببینید و متوجه تغییر آن بشوید. دلشان می خواهد کنجکاو شما را ابر انگیزانند. در حقیقت این گروه مثل گروه قبل دنبال همان آرامش هستند عده ای با تلاش برای

کسانی که در یک بازه مشخص مدام عکسشان را عوض می کنند و تصویری از رویدادها و اتفاقات اجتماعی می گذارند، اغلب دچار یک دلپره و اضطراب اجتماعی هستند. نگران قضاوت ها و البته نگران حفظ روابطشان با آدم ها هستند. تمایل دارند حتی وقتی خودشان حضور ندارند، دغدغه و فضای فکری شان را به شما نشان بدهند و شما عکسشان را ببینید و متوجه تغییر آن بشوید. دلشان می خواهد کنجکاو شما را ابر انگیزانند. در حقیقت این گروه مثل گروه قبل دنبال همان آرامش هستند عده ای با تلاش برای