

شود. چرا که ما هر قدر که می‌دانیم تصاویر به اشتراک گذاشته شده در اینترنت دستکاری می‌شوند و مردم فقط نکات برجسته زندگی خود را نشان می‌دهند اما هنوز هم آنچه را که در اینترنت می‌بینیم باور می‌کنیم و با دیدن آنچه دیگران از زندگی شان نشان می‌دهند بلافاصله دست به مقایسه با زندگی خودمان می‌زنیم. این بُعد از شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود عزت نفس و توانایی‌های خود را زیر سوال ببریم و عدم اعتماد به نفس و اضطراب در وجود ما بروز کند، اما چگونه می‌توان رسانه‌های اجتماعی را به مکانی بهتر تبدیل کرد؟

۱. افرادی که در ایجاد یا آزمایش یک کار جدید تلاش می‌کنند قدرانی کنید. یک پیام قدرانی می‌تواند اعتماد به نفس فرد را تقویت کرده و روز او را بهتر کند.

۲. داشتن ارتباط شخصی با افراد مهم است. ارتباطی که فراتر از اظهار نظر یا پسندیدن پست یکدیگر باشد. بنابراین در شبکه‌های اجتماعی به طور مرتب با دوستانتان پیوندی واقعی‌تر و شخصی‌تر داشته باشید.

۳. قضاوت نکنید! داشتن یک نظر، خوب است اما بین انتقاد سازنده و یک قضاوت مرز باریکی وجود دارد. افراد با کمترین اظهار نظر صدمه می‌بینند حتی اگر این کار عمدی نباشد. هنگام اظهار نظر در مورد پست شخصی یا به اشتراک گذاشتن افکار درباره آن، باید مراقب باشید.

۴. از مزاحمت اینترنتی خودداری کنید. آزار و اذیت اینترنتی یکی از دلایل اصلی اعتماد به نفس پایین، اضطراب و افسردگی افراد است. حتی یک نظر منفی می‌تواند بر سلامت روحی و روانی فرد تأثیر بگذارد. با مردم خوب باشید و نهایتاً اگر چیزی آزارتان می‌دهد دنبالش نکنید.

۵. محتوای جذاب، سرگرم‌کننده و آموزنده ایجاد کنید. ما جالش‌ها و همکاری‌های سرگرم‌کننده بسیاری را در رسانه‌های اجتماعی مشاهده می‌کنیم که امروزه روند رو به پیشرفت دارند. این یک روش خوب برای جذب کاربران خود و گسترش اثری مثبت است.

۶. در مورد موضوعاتی که برای جامعه مهم است صحبت کنید. رسانه‌های اجتماعی بستری برای گسترش دانش و بالا بردن صدای مادر مورد موضوعاتی هستند که باید شنیده شوند، اما فراموش نکنید صحبت کردن درباره هر موضوعی با هم می‌تواند با نگاهی مثبت آغاز شود نه منفی.

۷. یادیدن اینکه دیگران در زندگی چه کاری انجام می‌دهند، خود را با دیگران مقایسه نکنید یا در توانایی خود شک نکنید. شما همان جایی خواهید بود که قرار است در زندگی باشید.

۸. از دیدن زندگی دیگران با آنها مسابقه نگذارید بلکه برای مردم خوشحال باشید و آنها را تشویق کنید. رسانه‌های اجتماعی مکانی است که افراد باید همزیستی را بیاموزند و در آن رقابت نکنند.

به بهانه روز «رسانه مثبت» همه صفحات روزنامه شهروند متفاوت منتشر شد

بزرگتر از صفر



اجتماعی می‌توانند استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و عزت نفس را تقویت کنند و تنهایی را تا حدی کاهش دهند اما نکته مهم در رسانه‌های اجتماعی این است که اگر فاقد ارتباط مثبت و قوی هستید یا اجازه می‌دهید شبکه‌های اجتماعی زندگی شما را تصرف کنند، ممکن است آسیب روحی و روانی را برای شما در پی داشته باشد.

جنبه مثبت و منفی رسانه‌های اجتماعی

منظور از جنبه مثبت رسانه‌های اجتماعی این است که زندگی ما را آسان، سرگرم‌کننده و جذاب می‌کند. افراد می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کرده و با دوستان و خانواده همگام شوند. سیستم عامل‌های رسانه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، فیس‌بوک، توئیتر، اسنپ‌چت و موارد دیگر اگرچه به استعدادها کشف نشده، فرصت دیده شدن داده است اما از قضا جنبه منفی شبکه‌های اجتماعی در واقع می‌تواند احساس تنهایی و انزوای بیشتری در ما ایجاد کند تا حدی که حتی منجر به اضطراب و افسردگی

از اتفاقات خوب است. این نگرش به آینده ما و آینده فرزندانمان مربوط می‌شود. پس خودمان را به چگونگی اوضاع تسلیم نکنیم.

اینستاگرام اینفلوئنسرها، خوشبختی و دیگران

اکنون رسانه‌های اجتماعی جزئی جدانشدنی از زندگی شخصی و حتی حرفه‌ای ما هستند. از انتشار اطلاعات، تعامل با مردم، به اشتراک گذاشتن الگوهای رفتاری گرفته تا اداره یک تجارت و کسب و کار، راه طولانی را با شبکه‌های اجتماعی طی کرده‌ایم. این روزها هم طبیعتاً اینستاگرام مشهورترین شبکه اجتماعی است که نه تنها افراد زیادی در سراسر جهان عضو آن شده‌اند بلکه ایرانی‌ها هم حضور پررنگ و فعالی در این شبکه اجتماعی دارند. اما رسانه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، ترکیبی از فناوری و انسانیت هستند. با این گفته، رسانه‌های اجتماعی تأثیر بسیار زیادی بر سلامت عاطفی و روانی فرد دارند. احتمالات در شبکه‌های اجتماعی بی‌پایان است و با وجود همه اینها، رسانه‌های اجتماعی جنبه تاریک خود را بیشتر نشان می‌دهند. اگرچه شبکه‌های

خود ما در آن زندگی کنیم.

بنابراین ما اهالی رسانه «شهروند» در ۲۲ ژوئن برابر با نخستین روز از فصل تابستان که به نام «روز رسانه مثبت» نامگذاری شده تلاش کرده‌ایم تا اخبار و مطالب مان برای یک روز چراغ هدایت، انرژی مثبت و شادی باشند. این دقیقاً شعار کمپینی است که در تقویم هم به عنوان روز رسانه مثبت به ثبت رسیده است. این نام اعتقادی است که می‌گوید اگر مثبت‌گرایی در رسانه‌ها بیشتر شود سطح رضایت مردم از زندگی بیشتر خواهد شد. وقتی خبری که انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، الهام گرفته و شاد است، آن وقت است که مردم می‌توانند سهم مثبت خود را در زندگی به نمایش بگذارند.

پس اگر بتوانیم فقط برای یک روز مثبت‌اندیشی را به جریان اصلی رسانه‌ها هدایت کنیم، می‌توانیم وضع موجود و احساسات جهانی خود را تغییر دهیم. مامی خواهیم ببینیم که این روز به واقعیت تبدیل شده است و امیدواریم زندگی مردم بهتر شود. با تداوم این اتفاق مردم الهام می‌گیرند که جهان به غیر از جنگ و خونریزی و فروپاشی مملو

به ناز مقدسی قبل از ورود به بحث اصلی به این سوال پاسخ دهید: «اگر رسانه و روزنامه‌ای داشته باشیم که به جز خبرهای خوب چیز دیگری به اشتراک نگذارد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ می‌خوانیدش؟ آیا برای دسترسی به تنها روزنامه‌ای که فقط اخبار مثبت ایران و جهان را منتشر می‌کند پول می‌پردازید؟»

این روزها در اخبار سراسر جهان، مردم بیشتر از عشق و محبت به نفرت و ترس سوق داده می‌شوند. خبرهایی که می‌توانند انسان را تسلیم جهانی مملو از خشم و خشونت کند. بنابراین رسانه‌ها توانایی تغییر و شکل دادن به دیدگاه ما را دارند و رسانه‌های امروز به شدت به سمت وقایع منفی منحرف شده‌اند. این رسانه‌ها تأثیر مثبتی که مردم هر روز بر جهان می‌گذارند را تحت الشعاع قرار می‌دهند تا تلخ‌ترین اخبار در آذهان مردم ثبت شود. اگر این منفی‌نگری ادامه یابد، مردم باور خواهند کرد که دنیای ما اینگونه است و همیشه نیز وضع به همین منوال خواهد بود، اما بیایید خودمان را به چگونگی اوضاع تسلیم نکنیم، بیایید جهانی بسازیم که قرار است

دریچه

۳ راهکار برای خلاصی از اخبار منفی

پیشنهاد می‌کنیم.

۱. اهداف خود را تعیین کنید

قبل از استفاده از شبکه‌های اجتماعی، کمی وقت بگذارید و به این فکر کنید که چرا از Facebook، Instagram، Twitter یا هر کدام از پلتفرم‌های مورد علاقه خود استفاده می‌کنید. مثلاً من سه دلیل برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی دارم. نخست اینکه می‌خواهم با دوستان و خانواده خود در ارتباط باشم. ثانیاً برای نوشتن افکار و اعتقاداتم نیاز به مخاطب و تعامل با افرادی با تفکرات و ایده‌های جدید دارم. پس اگر شخص یا اخباری من را آزار داده و مربوط به یکی از این اهداف نیست، من آن شخص یا حساب را پنهان می‌کنم، نادیده می‌گیرم، یا پیگیری نمی‌کنم.

۲. منفی‌ها را رها کنید

وقتی دلایل استفاده از رسانه‌های اجتماعی را شناسایی کردید، وقت آن است که چیزهایی که غیر از اهدافتان را از لیست خود حذف کنید. به خصوص افراد منفی‌باف و آنهایی که جهان را نه سفید و خاکستری بلکه مطلق سیاه می‌بینند.

نکته‌ای که بسیاری از مردم در ارتباطات مجازی متوجه آن می‌شوند این است که افرادی که در زندگی واقعی آنها را دوست دارند و برای آنها ارزش قایل هستند، می‌توانند در شبکه‌های اجتماعی غیرقابل تحمل باشند. شاید بهترین کار این باشد که با پنهان کردن این شخصیت از رسانه اجتماعی که در آن فعالیت می‌کنید، رابطه زندگی واقعی خود را با آن شخص حفظ کنید.

۳. زمان رسانه‌های اجتماعی را برنامه‌ریزی یا محدود کنید

اگر متوجه شدید که در زمان کار و زندگی شخصی، بیش از حد جذب فیس‌بوک و اینستاگرام شده‌اید دسترسی به شبکه‌های اجتماعی خود را محدود کنید. برخی از افراد دوست دارند در شبکه‌های اجتماعی خود برنامه‌ریزی کنند و به خود بگویند هر روز فقط می‌توانند یک ساعت برای آن وقت بگذارند. بنابراین بهتر است خودمان را مجبور کنیم تا در زمان شام، موبایل یا تبلت خود را پشت میز نریزم یا دسترسی شبکه‌های اجتماعی را محدود یک ساعت قبل از خواب متوقف کنیم.

شهروند! تأثیرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر

جوانان و نوجوانان می‌تواند برای والدین و مربیان مشهود باشد، اما به ندرت در مورد تأثیر مثبت رسانه‌های اجتماعی بحث می‌شود. واقعیت این است که این دهکده بی‌مرز جهانی (اینترنت) دو رو دارد. از یک طرف آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی کاملاً مستند است و می‌تواند اعتیادآور، آسیب‌رسان و سمی باشد. تماشای نکات برجسته زندگی دیگران و تعقیب اعتبار لایک‌ها و نظرات می‌تواند عزت نفس ما را از بین ببرد. از طرف دیگر اما رسانه‌های اجتماعی می‌توانند راهی برای اتصال باشند، به ویژه برای افراد مسن، افرادی در مناطق روستایی، افرادی با معلولیت یا افرادی که نمی‌توانند دیگران را با علایق مشابه در اطرافشان پیدا کنند. با رویکرد صحیح، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند یک تجربه مثبت و مثمر باشند که باعث ایجاد روابط جامعه می‌شوند. با همه اینها شاید از خودتان بپرسید که در جهان بی‌رحم امروز که اخبار و اتفاقات منفی مثل شعله‌های یک آتشفشان زبانه می‌کشد چطور می‌شود از اخبار منفی بیشتر دوری کرد. ۳۰ روش را به شما

