واکاوی روان‌شناسانه دنیای ایموجی‌ها

روز جهانی ایموجی بهانه‌ای شد تا بگوییم که این شکلک‌ها چگونه باعث بهبود ارتباطات با دیگران می‌شوند و برای استفاده از آن‌ها باید به چه نکاتی توجه کرد؟

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

ایموجی‌ها یکی از روش‌های برقراری ارتباط در شبکه‌های اجتماعی هستند. این شکلک‌ها، کوتاه‌ترین نسخه بیان غیر کلامی پیام‌ها هستند. آن‌ها معنا و مفهوم خاصی را در ارتباطات ایجاد می‌کنند و در حال حاضر محبوبیت زیادی بین مردم پیدا کرده‌اند. با این حال پشت این نمادهای زیبا و بامزه چیزی فراتر از یک پیام ساده وجود دارد که می‌تواند اطلاعات زیادی را درباره شخصیت انسان‌ها افشا کند. علم روان شناسی در این باره می‌گوید که استفاده از ایموجی‌ها یا شکلک‌ها در ارتباطات درست همانند زبان بدنی است که افراد در مکالمات چهره به چهره در حرکات بدن، لحن صدا، حالات صورت و تعاملات گفتاری از خود نشان می‌دهند. امروز یعنی ۱۷ جولای روز جهانی ایموجی نام گذاری شده و دلیل آن یادآوری این موضوع است که چگونه شکلک‌ها، مکالمات امروزی را تغییر داده‌اند. به همین بهانه و در ادامه به چند سوال درباره ایموجی‌ها پاسخ می‌دهیم.

۱ علم روان‌شناسی استفاده از ایموجی‌ها را چگونه ارزیابی می‌کند؟

روان‌شناسان می‌گویند افرادی که بیشتر از ایموجی‌ها استفاده می‌کنند، احتمالا اخلاق‌تر، به‌دنبال کسب تجربه‌های جدید و مشتاق روابط بین فردی هستند. همچنین این افراد بیشتر شخصیت برون گرا دارند. در واقع افرادی که در دنیای واقعی احساسات خود را راحت‌تر نشان می‌دهند، بیشتر از بقیه در فضای مجازی از ایموجی‌ها استفاده می‌کنند.

۲ ایموجی‌ها چگونه باعث بهبود ارتباطات با دیگران می‌شوند؟

معنای نمادها در ایموجی در سراسر جهان به یک شیوه درک می‌شوند. امروزه سطح تعاملات با استفاده از ایموجی‌ها به طرز غیر قابل باوری بالا رفته و سطح ظرافت و دقت ارتباطات را افزایش می‌دهند. بنابراین ایموجی‌ها باعث تعامل بهتر با مخاطبان می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد که افراد از ایموجی‌ها به دلیل سرگرم کننده بودن و تعامل پذیری بسیاری که دارند در تعاملات با خانواده و دوستان استفاده می‌کنند و اگر به شکل درست استفاده شوند، می‌توانند باعث افزایش تعاملات شوند. در واقع این شکلک‌های کوچک و جالب، راهی برای انتقال احساسات هستند. شاید بتوان ادعا کرد که ایموجی‌ها از برخی جهات از کلمات هم قدرتمندتر عمل می‌کنند. با استفاده از ایموجی‌ها می‌توانیم بدون نیاز به گفتن جملات پیچیده، هیجانات و احساسات‌مان را نشان دهیم. با این حال آسیب‌هایی در انتقال پیام با استفاده از ایموجی‌ها وجود دارد. برای مثال ایموجی‌ها نیاز به بهبود و پیشرفت مهارت‌های نوشتاری را در خود کاهش می‌دهند. به همین دلیل اگر در جایی ایموجی وجود نداشته باشد فرد به سختی می‌تواند احساس خودش را با کلمات بیان کند.

۳ چرا استفاده اصولی از ایموجی‌ها مهم است؟

اگر چه از ایموجی‌ها برای انتقال لحن احساسات استفاده می‌شود اما اگر از آن‌ها در وقت و زمان مناسب استفاده نشود، ممکن است اشتباه برداشت شوند و مورد قضاوت غلط قرار بگیرند. بنابراین باید آگاه باشیم ایموجی‌ها در کجا و برای چه کسانی و در چه موقعیتی استفاده شود. به عنوان نمونه ایموجی‌های مورد استفاده با یک دوست صمیمی در مقایسه با همکاران و اعضای خانواده باید متفاوت باشد.

۴ چگونه و چه زمانی از ایموجی‌ها استفاده کنیم؟

بیشتر از ایموجی‌های پر انرژی استفاده کنید چرا که این کار باعث می‌شود گیرنده پیام یک احساس مثبت از متن پیام‌تان بگیرد. مطالعات نشان می‌دهد وقتی انسان‌ها به ایموجی‌ها نگاه می‌کنند، همان قسمت از مغز فعال می‌شود که واکنش صورت انسان‌ها را در ارتباطات حضوری مشاهده می‌کند. استفاده از ایموجی‌ها در حوزه کسب و کار کمک می‌کند افراد انسان دوستانه‌تر و واقعی‌تر به نظر برسند و توجه بیشتری را به خود جلب کنند. نکته قابل توجه این است که قبل از استفاده از ایموجی مطمئن شوید که ایموجی مورد استفاده با مخاطبتان تناسب داشته باشد.

۵ برای استفاده از ایموجی‌ها به چه نکاتی باید توجه کرد؟

پیش از هر کاری دانش نسبی درباره معنی ایموجی و کاربرد آن‌ها داشته باشید تا به درستی و در جای مناسب از آن استفاده کنید. در استفاده از ایموجی‌ها افراط و تفریط نکنید (متن پیام نباید پر از ایموجی یا بدون ایموجی باشد). قبل از ارسال متن پیام که دارای ایموجی است یک بار آن را تحلیل کنید و از درستی استفاده از ایموجی مطمئن شوید. اگر چه استفاده از ایموجی‌های خندان در بسیاری از موارد نشانه مهربانی مخاطب است، اما دلیل نمی‌شود که به این نمادها اعتیاد پیدا کنید. اگر بیش از حد ایموجی‌های مثبت را مخصوصا برای افرادی ارسال کنید که آن‌ها را به خوبی نمی‌شناسید، ممکن است پیامی منفی از جانب شما تلقی شود. به‌طور کلی ایموجی‌ها باید جایی استفاده شوند که به رفع ابهام پیام کمک کند یا برای تقویت یک نکته خاص در گفت‌وگو ضروری باشد. همچنین می‌توانید از آن‌ها برای ایجاد حس خوب یا انتقال پیام‌های مثبت به دیگران کمک بگیرید اما در این کار زیاده‌روی نکنید. به‌طور کلی استفاده بیش از حد از ایموجی به جای کلام می‌تواند توهینی به طرف مقابل هم باشد.

شبکه های اجتماعی

آسیب‌های جبران‌ناپذیر «اینفلوئنسرهای نوجوان» بر روان کودکان

در گذشته اگر از کودکان می‌پرسیدیم وقتی بزرگ شدی می‌خواهی چه کاره شوی، بسیاری می‌گفتند: پزشک، معلم و ...؛ امروز وقتی از کودکان همین سوال را می‌پرسیم، بعضی‌ها پاسخ می‌دهند: «اینفلوئنسر». اما چرا؟ اینفلوئنسرها زیبا، شیک و به روزند؛ به نظر خیلی ثروتمند می‌رسند و درباره همه چیز اظهار فضل می‌کنند. اینفلوئنسرها به ویژه اینفلوئنسرهای نوجوان جذاب هستند و به نظر می‌رسد که زندگی عالی دارند. تقریباً هر کودک گوشی به دستی که به شبکه‌های اجتماعی دسترسی دارد، اینفلوئنسرهای خودش را دارد و هر روز آن‌ها را دنبال می‌کند.

اعتماد ۷۰ درصدی کودکان به اینفلوئنسرهای نوجوان

اکنون بسیاری از مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد از کودکان دنبال کننده اینفلوئنسرهای نوجوان به این افراد مشهور که تقریباً کورکورانه آن‌ها را فالو کردند، اعتماد کامل دارند. این کودکان هر چیزی را که اینفلوئنسرشان می‌گوید، چشم و گوش بسته باور می‌کنند، مشتاق اند محصولاتی را که اینفلوئنسرها تبلیغ می‌کنند، داشته باشند و به هیچ ایده‌ای که این فعالان رسانه و شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌کنند، شک نمی‌کنند. از آن جایی که تفکر انتقادی هنوز در کودکان شکل نگرفته، این مخاطبان معصوم به شدت در برابر هر چیزی که این تنظیمات دیجیتالی سر راهشان قرار می‌دهد، آسیب‌پذیرند.

نتایج مهم چند پژوهش در همین باره

در چند وقت اخیر، دانشگاه نانیانگ در سنگاپور، دانشگاه نایمگن در هلند و دانشگاه سن دیگو در ایالات متحده تحقیقاتی را در همین باره انجام دادند که مضامین مهمی را روشن کرده است. یکی از نتایج مهم این تحقیقات این است که پدیده اینفلوئنسرها تأثیر زیادی بر تبلیغات، برندسازی و عملکرد رسانه‌های اجتماعی دارد. چیزی که ما می‌دانیم این است که جوانان اسیر کامل هر چیزی هستند که در این جهان دیجیتال می‌بینند. علاوه بر این، آن‌ها آرزوی زندگی اینفلوئنسرهای نوجوانی را دارند که دنبال می‌کنند. با این حال، خواستن چیزی که می‌بینند و آن را بسیار دور درک می‌کنند، باعث می‌شود احساس ناامیدی کنند. در واقع، آن‌ها فقط از والدین خود نمی‌خواهند که محصولاتی را که تأثیرگذاران برای آن‌ها تبلیغ می‌کنند، بخرند. آن‌ها می‌خواهند مانند آن‌ها باشند، مانند آن‌ها لباس بپوشند، اندام و موهای آن‌ها را داشته باشند و .... در چنین وضعیتی و با چنین نگاهی هیچ جای تعجبی ندارد که مشکلاتی نظیر کمبود عزت‌نفس، کمبود اعتمادبه‌نفس، اضطراب و ایجاد اختلالاتی در تغذیه یا پوشش یا ارتباطات نوجوانان به وجود بیاید.

چند توصیه به والدین

بنابراین، توصیه می‌شود که والدین و مربیان نظارت کنند که فرزندانشان از چه شخصیت‌های عمومی پیروی می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها باید به کودکشان توضیح دهند آن چه در شبکه‌های اجتماعی می‌بینند، فقط یک سراب است که با انبوهی از فیلترها، ربات‌ها و الگوریتم‌ها تنها با یک هدف، برای رسیدن به اهداف مالی شخصی تهیه و ساخته شده است: «کنترل ماهرانه مخاطبان، فریب دادن و دست نشانده کردن».

نکته ها

۱۰ تکنیک که باید در مذاکرات به کار بگیرید

۱- دیدگاه طرف مقابل را درک کنید
۲- خونسرد باشید
۳- از ضمیر «من» به جای «تو» استفاده کنید
۴- بیشتر شنونده باشید
۵- به دنبال درک متقابل باشید
۶- از عبارات مطلق استفاده نکنید
۷- اشتباهات‌تان را بپذیرید
۸- گاهی سکوت کنید
۹- روی موضوع بحث تمرکز کنید
۱۰- بدانید که چه زمانی بحث را خاتمه دهید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*شبیه‌خوانی در استان خراسان هم قدمت بسیار زیادی دارد و در روستاها با حضور همه اهالی، هر ساله به خصوص در روز عاشورا برگزار می‌شود.
*این گرمای شدید داره برای همه مردم جهان دردسر می‌شه. با تعطیلی ادارات هم فقط مصرف برق کاهش پیدا می‌کنه و مشکلی حل نمی‌شه. مربوط به مطلب «نگرانی دانشمندان از خطرات گرمای شدید» در صفحه سلامت.
*پژوهشی که نشان داده گفتن ممنونم و قدردان بودن باعث افزایش طول عمر می‌شه، مصداق همان شعر معروف است که می‌گوید: شکر نعمت نعمتت افزون کند. یادبگیریم که شکرگزار باشیم.
*پرونده «ناگفته‌ها از قدیمی‌ترین سند تعزیه‌خوانی در ایران» بسیار جالب بود. این که طراحی لباس اشقیا براساس لباس نظامیان انگلیسی بوده هم نشان‌دهنده هوش بالای ایرانی بوده که توجهم به آن جلب شد.
*منوی مهارت‌های شغلی که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشتین، زمانی به درد می‌خوره که شغل باشه. کو شغل الان؟
*زندگی سلام. چندروز پیش پیام دادم که امیدوارم انگلیس قهرمان بشه و کاپیتان «هری کین» جام رو ببره بالا که نشد. یوروی بعدی، انگلیس قهرمانه، شک نکن.

اتاق مشاوره

همکارم پشت سر من حرف‌های نامربوط می‌زند

در یک شرکت خصوصی مشغول کار هستم. همکاری دارم که زیرآب زن است. چند نفر به من گفتند که پشت سر من، حرف‌های نامربوط و الکی می‌زند تا برایم حاشیه درست کند. این کارها هیچ فایده و سود مالی برایش نخواهد داشت. چه کنم؟

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس بالینی

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، درباره موضوعی که شما مطرح کردید و با توجه به اطلاعات محدودی که در اختیار ما گذاشتید، توضیح چند نکته لازم به نظر می‌رسد. مشکل شما به نوعی مسئله ارتباطی است که نیاز به یادگیری مهارت حل مسئله توسط شما دارد. این که طرف مقابل شما هدفش از این سبک رفتاری چیست، یک نکته است و این که آیا واقعا برداشت شما از رفتار وی درست بوده یا ممکن است دچار نوعی سوگیری شخصی یا حساسیت زیاد به رفتارهای خاص او شده‌اید، نکته‌ای دیگر است. با این حال و در ادامه چند توصیه به شما دارم.

همکارتان از تحقیر شما لذت می‌برد

ممکن است همکار شما با توجه به این که در پیامک گفته‌اید: «هیچ سودمادی از رفتارهایش نمی‌برد»، دچار نوعی از صفات شخصیتی مثل خودبرتربینی یا نیاز به قدرت شده باشد که شما را سدی در برابر خودش می‌بیند و از طریق سرکوب شخصیت و تحقیر شما به آن‌ها پاسخ می‌دهد. البته برعکسش هم ممکن است که او به نوعی خودکمتربینی و اعتمادبه‌نفس پایین دچار باشد که از طریق چاپلوسی و زیرسوال بردن شما در برابر بقیه، به احساس لذت و قدرت می‌رسد.

قضاوت‌تان درباره همکارتان را زیر سوال ببرید

با این حال، ما نمی‌دانیم که قضاوت شما درباره همکارتان چقدر درست است اما پیشنهاد می‌کنم از امروز به رفتارهای او بدون قضاوت قبلی دقت کنید یا با دوستان یا سایر همکاران‌تان (قابل اعتماد و به دور از غرض شخصی) صحبت کنید و ببینید این رفتارهای همکارتان، صرفا درباره شماست یا با بقیه هم همین رفتار را دارد.

راه‌حل‌ها را اولویت‌بندی کنید

به شما پیشنهاد می‌کنم که در اسرع وقت، خلوتی با خودتان داشته باشید و در آرامش روانی و سکوت، روی یک برگه کاغذ، تمام راه‌حل‌هایی را که به نظرتان می‌رسد، بنویسید. تاکید می‌کنم تمام راه‌حل‌ها را بدون در نظر گرفتن خوب یا بد بودن و درست یا غلط بودنش بنویسید. هدف فقط بارش فکری شما درباره تمامی راه‌حل‌هایی است که با توجه به شرایط اداره و قسمت کاری‌تان به ذهن‌تان می‌رسد. سپس در یک جدول، مزایا و معایب هر راه‌حل را بنویسید و بر اساس یک تا ۱۰ با توجه به همه ملاحظات مورد نیاز، آن را اولویت‌بندی کنید. به طور مثال ممکن است یکی از راه‌حل‌هایتان تغییر موقعیت‌تان در محل کار باشد تا از وی دورتر شوید ولی با توجه به شرایط محل کارتان امکان‌پذیر نیست، پس اولویت کمتری را به آن اختصاص دهید.

از دنیای روان شناسی

کاهش میزان خودشیفتگی با افزایش سن؟

مطالعه جدیدی که روی بیش از ۳۷ هزار نفر انجام شده است، نشان می‌دهد که میزان خودشیفتگی افراد با گذر عمر کاهش می‌یابد و با بالا رفتن سن خصوصیاتی مانند مهربانی، بخشندگی و موافقت بیشتر در افراد دارای اختلال خودشیفتگی تقویت می‌شود. به گزارش «انتخاب»، این تحقیق که نتایج آن در مجله روان‌شناسی «سایکولوژیکال بولتن» منتشر شده، به بررسی تغییرات ویژگی‌های شخصیتی خودشیفتگی در طول زمان پرداخته و ۵۱ مطالعه را بررسی کرده است.

تأثیرات عمیق خودشیفتگی بر زندگی افراد و اطرافیان‌شان

دکتر «اولریش اورت» از دانشگاه برن در سوییس و پژوهشگر اصلی این مطالعه می‌گوید: «واضح است که برخی افراد ممکن است تغییرات قوی‌تری داشته باشند اما به‌طور کلی شما انتظار ندارید که فردی که به‌عنوان فردی بسیار خودشیفته می‌شناختید، زمانی که چند سال بعد دوباره با او ملاقات کنید، کاملاً تغییر کرده باشد». این مطالعه روی سه نوع رفتار خودشیفته تمرکز دارد: خودشیفته‌های عاملی که تمایل به جلب توجه دارند؛ خودشیفته‌های متخاصم که دیگران را رقیب خود می‌بینند؛ و خودشیفته‌های عصبی که بیش از حد به انتقاد حساس هستند. با این حال، تغییرات در ویژگی‌های خودشیفتگی با افزایش سن، تدریجی و جزئی بوده است. به گفته دکتر اورت، اهمیت این مطالعه در آن است که سطوح بالای خودشیفتگی تأثیرات عمیقی بر زندگی افراد خودشیفته و اطرافیان آن‌ها دارد. بنابراین، درک این که چگونه و چرا خودشیفتگی با گذشت زمان تغییر می‌کند، می‌تواند به ما کمک کند تا راه‌هایی برای مدیریت بهتر این ویژگی‌های شخصیتی در سطوح مختلف جامعه پیدا کنیم.

تفاوت خودشیفتگی با خودخواهی عادی

دکتر سارا دیویس، روان‌شناس هم در گفت‌وگو با بی‌بی‌سی تأکید کرد که خودشیفتگی باید از خودخواهی عادی تفکیک شود: «خودشیفته‌ها معمولاً حسادت و حرص دیگران را دارند و آن‌ها به شدت استثمارگر و ماهر در دستکاری هستند. آن‌ها هرگز پشیمانی یا احساس بدی ندارند و مانند دیگر افراد غیر خودشیفته، حس مسئولیت ندارند». این پژوهش همچنین به تأثیرات طولانی مدت خودشیفتگی بر فرد خودشیفته و اطرافیان او می‌پردازد که شامل تعارضات و مشکلات در روابط اجتماعی و خانوادگی است. با این حال، این مطالعه عمدتاً بر داده‌هایی از ایالات متحده و اروپای غربی استوار است و دکتر اورت تأکید دارد که تحقیقات آینده باید خودشیفتگی را در طیف گسترده‌تری از کشورها و فرهنگ‌ها بررسی کند. او همچنین پیشنهاد می‌کند که مطالعات آتی باید به دنبال دلایل کاهش خودشیفتگی با بالا رفتن سن باشد و اشاره می‌کند که «نقش‌های اجتماعی که ما در بزرگسالی به عهده می‌گیریم، ممکن است به توسعه ویژگی‌های شخصیتی بالغ‌تر و کاهش خودشیفتگی منجر شود».

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
فراخوان نگهداری و نگهبانی فضای سبز – خدمات شهری.
شهرداری بردسکن در نظر دارد فراخوان نگهداری و نگهبانی فضای سبز به شماره (سیستمی) ۲۰۰۳۰۰۵۱۹۵۰۰۰۰۵ و روقت وروب و جمع آوری زباله به شماره ۲۰۰۳۰۰۵۱۹۵۰۰۰۰۴ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
مواعد زمانی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۲۷
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۱
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۱۱
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۰۵/۱۳
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی، فیش بانکی (وجه نقد)، گواهی خالص مطالبات تایید شده قراردادها به مبلغ ۷۷۷۰۰۰۰۰۰ ریال.
محمدحسین مدیح – شهردار بردسکن