

ارتباط موثر در فضای مجازی

آنچه از فرهنگ شبکه های اجتماعی باید بدانید...

نویسنده: عارفه براتی



- نتیجت یا آداب معاشرت در شبکه های اجتماعی چیست؟ ۶
- چرا یاد گرفتن ارتباطات در شبکه های اجتماعی مهم است ؟ ۱۰
- چند باور در رابطه با اینستاگرام و دیگر شبکه های اجتماعی ۱۴
- یه نکته برای شما که میخواهید در پیجتان تبلیغ کنید..... ۱۶
- پیج های ناشناس (فیک) در اینستاگرام ۱۹
- پروفایل حرفه ای در فضای مجازی..... ۲۲
- باید و نباید های ارسال پیام در فضای مجازی..... ۲۶
- فضای مجازی ، جای ابراز علاقه و خاستگاری نیست..... ۳۱
- نکاتی در رابطه با ارسال پیام در فضای مجازی ۳۵
- نحوه ارسال پیام صوتی..... ۳۷
- نکته خطرناک در فضای مجازی ۳۸
- نکاتی در رابطه با نوشتن کامنت در شبکه های اجتماعی ۴۳
- اگر کسی از ما انتقاد کوبنده کرد چه کار کنیم؟ ۴۵
- چطور نظر مخالفان را با دیگران به اشتراک بگذاریم ؟ ۴۸

درباره کتاب

نام کتاب : ارتباط موثر در فضای مجازی

نویسنده : عارفه براتی

تاریخ نشر : ۱۵ تیر ماه ۹۹

ناشر : مجموعه آموزشی روان تراپی

قیمت : هدیه ای برای شما

تعداد صفحات : ۵۶ صفحه

تماس با ناشر : arefehbrt99@gmail.com



من کی ام؟

سلام ...

من عارفه براتی هستم ، دانشجوی رشته روانشناسی و محقق در زمینه ارتباطات و مهارت های ارتباط موثر!

من اینجام تا آموخته های خودم رو با شما به اشتراک بذارم و وظیفه خودم رو در قبال مردم عزیز کشورم به انجام برسونم.

از اونجایی که احساس کردم نقش آموزش مهارت های ارتباطی در کشور بسیار کم رنگه ، تصمیم گرفتم برای آموزش این مهارت اساسی ، آستینی بالا بزنم .

به خاطر همین تصمیم گرفتم این کتاب رو در زمینه ارتباط موثر در شبکه های مجازی بنویسم به عنوان هدیه در اختیار شما عزیزان قرار بدم .
و البته ازتون میخوام تا جایی که ممکنه اون رو نشر بدید تا هممون در ارتقا مهارت های ارتباطی مردمون نقشی داشته باشیم

راستی شما میتونید آموزش های من رو از طریق وبسایتم پیگیری کنید

www.RavanTherapy.ir

ممنونم از همراهی ارزشمندتون
عارفه براتی

آداب معاشرت در شبکه های اجتماعی چیست ؟



نتیجت یا آداب معاشرت در شبکه های اجتماعی چیست؟

همه ما نقاشی های عجیب و غریب روی دیوار غارها که توسط اجداد ما کشیده شده بود را در کتاب های تاریخ و عکس های قدیمی دیده ایم و این همان روشن کننده مفهومی قدیمی است به نام ارتباطات !

اولین بار انسان ها با کشیدن نقاشی هایی روی دیواره غارها با یکدیگر ارتباط برقرار میکردند و بعد ها با پیشرفت بشر ، زبان ها و گویش های مختلفی جهت ارتباط با نوع انسان پدید آمد .

هزاران هزار نفر آمدند و رفتند تا با تجربه و بعد ها با دانش روانشناسی و ارتباطات ، توانستند به یک اصول و روش صحیح در ارتباطات بین فردی دست پیدا کند .

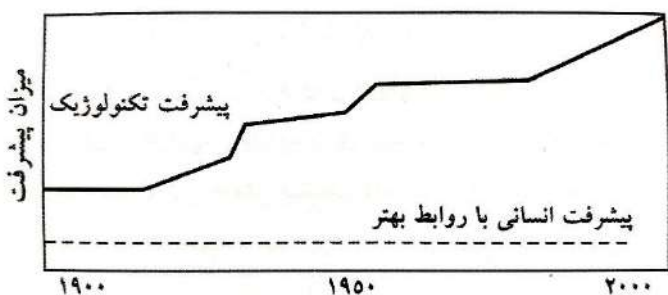
همانطور که جوامع پیشرفته تر شدند و تکنولوژی و شبکه های مجازی به جز لاینفکی از زندگی انسان ها تبدیل شد ، انواع جدید تری از روش های ارتباطات روی کار آمدند که متاسفانه چندان به آن ها توجهی نشد و افراد بعد از گذشت بیش از یک دهه از پدید آمدن شبکه های مجازی ، هنوز روش صحیح ارتباطات موثر از طریق فضای مجازی را بلد نیستند!

البته این ضعف ما انسان ها نیست ، بلکه ما نیاز داریم تا با دریافت آموزش هایی از این قبیل ، علاوه بر اصول ارتباطات بین فردی در دنیای واقعی ، ارتباطات موثر در شبکه های اجتماعی را یاد بگیریم .

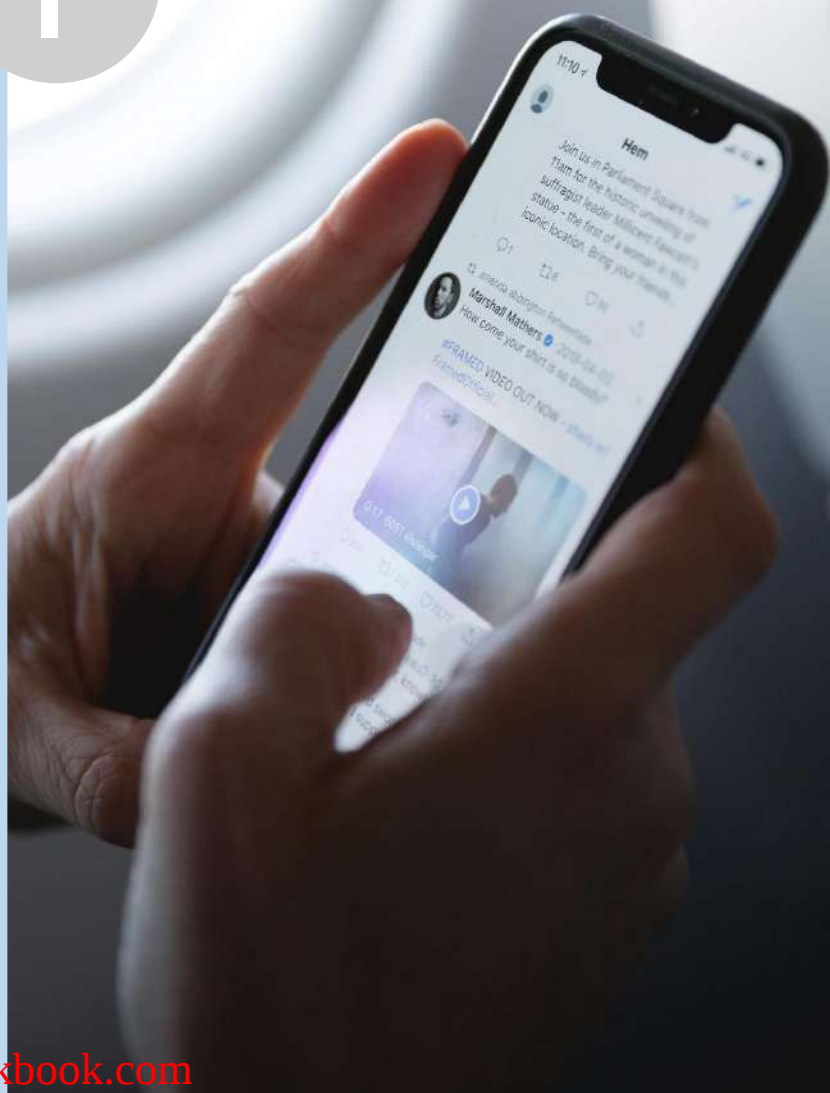
این دقیقا همان چیزی است که شما در این کتاب کوتاه یاد میگیرید .

ویلیام گلسر در کتاب تئوری انتخاب، نموداری را رسم میکند و در این نمودار **سیر پیشرفت ارتباطات انسانی و پیشرفت تکنولوژی** را نشان میدهد.

در این نمودار به روشنی مشاهده میکنید که پیشرفت تکنولوژی به شدت سیر صعودی دارد درحالی که ارتباطات بین فردی همان سیر مستقیم خود را ادامه میدهد .



هر انسان عاقلی میداند که ما انسان ها باید خود را با پیشرفت تکنولوژی هماهنگ کنیم و هم گام با آن خودمان را ارتقا دهیم تا بتوانیم حضور تکنولوژی را در زندگی خود بهتر و بیشتر پذیرا باشیم بدون آن که برای ما مشکلی پدید آورند.



چرا یاد گرفتن ارتباطات در شبکه های اجتماعی مهم است ؟

نوع فعالیت ما در فضای مجازی ،نمودی از لایه های زیرین شخصیت ماست !

همه ما افرادی را دیده ایم که زندگی حقیقی آن ها به طور کلی با آنچه که آن ها در شبکه های مجازی نشان میدهند تفاوت دارد !

یادمان باشد رو به رو نبودن مستقیم با افراد در شبکه های مجازی نمیتواند مجوز آن باشد که بتوانیم راحت تر و بی پروا تر در این شبکه ها ظاهر شویم .

به اشتراک گذاری زندگی فوق شخصی و همه جوانب زندگی ما میتواند خطرناک باشد و اطلاعاتی را جهت سو استفاده ،به افراد منتقل کند .

اما از آنجا که امروزه میتوان بیش از پیش در فضای مجازی ، از شبکه سازی انسانی بهره برد و ارتباطات خوب با افراد مهم ساخت، پس باید

آداب معاشرت با افراد را در این فضا یاد گرفت تا بتوان ارتباطات هر چه بهتر و پایدار تری را با افراد ارزشمند، ابتدا از طریق فضای مجازی و بعداً از طریق دنیا واقعی ساخت .

فضای مجازی حریم شخصی افراد محسوب میشود ، پس باید یاد بگیریم چطور و با چه ادبیاتی در این فضا با افراد صحبت کنیم تا علاوه بر آن که شخصیت مثبت خودمان را حفظ میکنیم ، احترام طرف مقابل را هم حفظ کنیم.

فضای مجازی به دلیل رو به رو نبودن مستقیم با افراد ، میتواند این تصور را در برخی انسان ها به وجود آورد که اجازه دارند از دیگران انتقاد کوبنده داشته باشند و یا از کلمات نادرست استفاده کنند (نکته جالب اینجاست که اکثر این افراد در زندگی حقیقی خود به شدت آداب معاشرت و ادب را رعایت میکنند)

ما باید یاد بگیریم تا به طور موثر و حرفه ای نظرات خودمان را هر چند مخالف اما با حفظ ادب با دیگران به اشتراک بگذاریم در این کتاب الکترونیکی با **روش های انتقاد کردن و احیانا انتقاد شنیدن** آشنا میشویم.

در آخر لازم است اشاره کنم که افراد از لحظات تلخ زندگی شان هیچ تصویری به اشتراک نمیگذارند ، از آن جایی که متأسفانه نرخ افسردگی و خودکشی در جوامع بعد از فراگیر شدن شبکه های اجتماعی افزایش یافته است باید سعی کنیم آنچه را در فضای مجازی میبینیم کمتر باور کنیم. دانستن همین جمله که افراد از لحظات سخت و دعوای و چک های پاس نشده شان هیچ تصویری از خود به اشتراک نمیگذارند ، میتواند به این طرز فکر کمک کند.

۳

چند باور در رابطه با اینستاگرام



چند باور در رابطه با اینستاگرام و دیگر شبکه های اجتماعی

خیلی از افراد تصور میکنند داشتن فالوئر بیشتر برای آن ها اعتبار می آورد و یا درآمد آن ها را افزایش میدهد پس به همین دلیل اقدام به خریدن پیج هایی با فالوئر بالا میکنند و یا فالوئر فیک میخرند و یا حتی بد تر از آن از روش های غیر اخلاقی جهت بالا بردن فالوئرهايشان استفاده میکنند.

اولا باید بگویم داشتن فالوئر بالا نشان دهنده اعتبار پیج شما نیست ! این تعامل و میزان ارزش دهی شما به مخاطب است که اعتبار شما را بالا میبرد .

از طرفی ، به دلیل آن که صفحه اینستاگرام شما ، نشان دهنده شخصیت درونی و هویت شماست ، پس همانطور که سعی دارید در دنیای واقعی خوب به نظر برسید ، همانقدر هم باید در محتوا و تعاملات خود در شبکه های اجتماعی دقت داشته باشید و برای جذب مخاطب بیشتر به هرکاری دست نزنید .

دوما روش های بسیار مناسب و ایدال جهت افزایش فالوئر وجود دارد که توسط برخی کمپین های تبلیغاتی و یا افرادی که با بازاریابی شبکه های اجتماعی آشنایی بیشتری دارند ارائه میشود که میتوان از آن ها کمک گرفت که البته قطعا صحبت در رابطه با چنین موضوعی در قالب موضع این کتاب الکترونیکی نمیگنجد!

پس بهتر است به متخصص آن مراجعه کنید .

مورد سوم آن که درخواست تبلیغ پیج تان توسط آشنایانی که فالوئر بالا دارند کار درستی نیست ! |

افراد زمانی برای پیج های دیگر تبلیغ میکنند که :

خودشان به شخصه جذب پیج شما شده باشند و بخواهند پیج تاثیر گذار شما را با مخاطبان خودشان درمیان بگذارند و یا اگر آن پیج یک پیج فروشگاهی است ، از آن خرید کرده باشند و به دلیل کیفیت خوب

محصولات شما ، بخواهند لذت خرید در فضای مجازی را با دوستانشان به اشتراک بگذارند .

مبلغی بابت تبلیغات در صفحه اینستاگرام خودشان دریافت کنند !

۲

این روز ها ارائه تبلیغات در ازای دریافت مبلغ ، یکی از راه های کسب درآمد در اینستاگرام است . پس توقع از آشنایان برای این که پیجمان را بدون هیچ مبلغی و به اجبار تبلیغ کنند اصلا در حیطه ارتباطات در فضای مجازی ، حرفه ای نمیباشد.

یه نکته برای شما که میخواهید در پیجتان تبلیغ کنید

از آنجا که شما در قبال تک تک مخاطبان خودتان مسئول هستید ، باید بدانید که هر پیجی ارزش تبلیغ کردن ندارد و شما قبل از آن که تبلیغ پیجی را قبول کنید باید از محتوای آن صفحه اطمینان حاصل کنید

اگر آن پیج یک پیج فروشگاهی است و شما قبلا از آن محصولی تهیه نکرده اید ، میتوانید از مشتری بخواهید تا یکی از محصولات خود را برای نمونه به شما ارسال کنند تا از صحت پیج و کیفیت محصول آگاهی بیشتری پیدا کنید

از همه مهم تر آنکه باید در نظر داشته باشید ، کودکان و نوجوانان نیز ممکن است مخاطب شما باشند ، پس هر چیزی ارزش تبلیغ کردن و به اشتراک گذاشتن ندارد

ما در قبال نسل آینده سرزمین مان مسئولیم

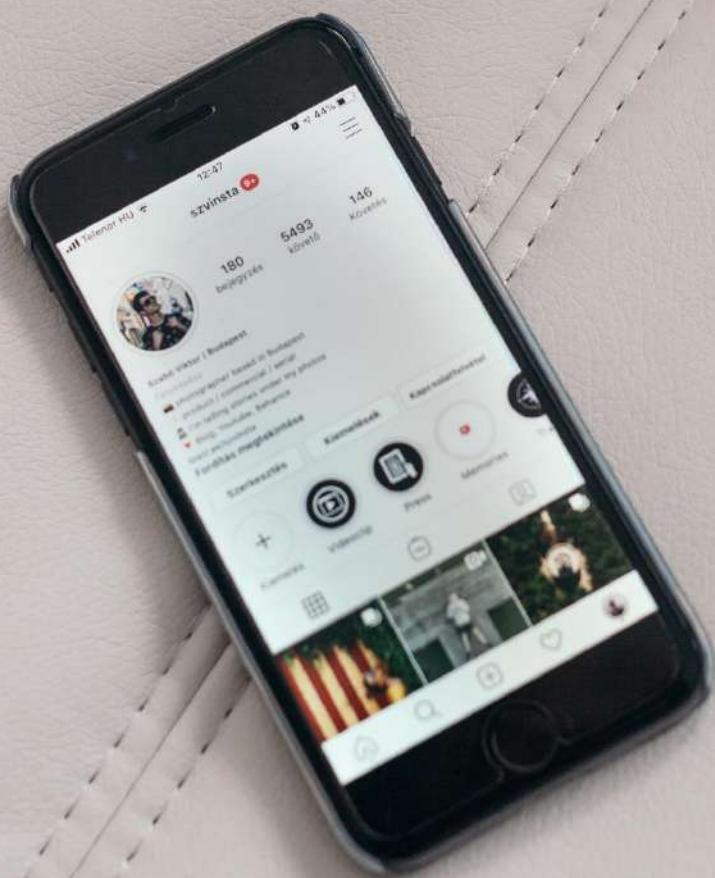
پیج های ناشناس (فیک) در اینستاگرام

یک سری از افراد به هر دلیلی در تلاشند هویت خودشان را در شبکه های اجتماعی مخفی نگه دارند.

متأسفانه این قابلیت در شبکه های اجتماعی باعث شده افراد سودجو بتوانند خارج از موازین انسانی و اخلاقی در شبکه های اجتماعی ورود پیدا کنند و بدون احراز هویت، هر نظری را به اشتراک بگذارند و یا از هر ادبیاتی استفاده کنند و یا به پیج افراد مختلف وارد شده و بدون نشان دادن هویت خود در آن پیج از رفتارهای نامناسب و یا حتی جاسوسی استفاده کنند .

البته این قابل درک است که برخی افراد به دلیل قوانین خانوادگی و اعتقادی تمایلی به ، به اشتراک گذاشتن تصویر در پروفایل خودشان ندارند اما حداقل این است که این افراد با نام حقیقی و توضیح کوتاهی در رابطه با خود در قسمت بایو اینستاگرام به این فضا وارد شوند تا مورد

اعتماد افراد قرار گیرند و به عنوانی فردی که با هویت واقعی همراه است ، به صاحب پیج هایی که فالو میکند احترام بگذارد. در ادامه روش ساخت یک پروفایل حرفه ای را باهم یاد میگیریم.



پروفایل حرفه ای در فضای مجازی

ایدهال ترین نوع پروفایل در فضای مجازی آن است که :

تصویری از صورت خود برای شناسایی هویت در پروفایل به اشتراک گذاشته شود (اگر شما یک بیزنس و یا فروشگاه هستید میتوانید لوگو کسب و کارتتان را در این قسمت قرار دهید)

نام کامل خود و یا کسب و کارتتان در قسمت آیدی اینستاگرام و یا بيو نوشته شود

تا حد امکان آیدی که انتخاب میکنید آسان باشد و هویت شما و کسب و کارتتان را نشان دهد (برای مثال از آیدی هایی با اسم های عجیب و همچنین آندرلاین های زیاد در ابتدا و انتها پرهیز شود)

در یک جمله به صورت کاملا حرفه ای در قسمت بيو به یک سوال مهم پاسخ دهید : **چرا ما باید شما را فالو کنیم ؟** (البته این مورد مربوط به افرادی هست که در شبکه های اجتماعی در حال کار کردن روی پرسونال

برندینگ هستند، آموزشی ارائه میدهند و یا به طور کلی میخواهند ارزشی را به مخاطب خودشان ارائه دهند)

انتخاب با شماست اما به آن فکر کنید :

مغز انسان ها در مواجهه با موقعیت ها و تکنولوژی های جدید از خود مقاومت نشان میدهد.

از آن جایی که شبکه های اجتماعی به تازگی جای خود را در بین جوامع باز کرده است ،پس طبیعی است که برخی افراد نسبت به آن از خود مقاومت نشان دهند و احتمالا وجود تعداد زیادی از پیج های فیک حاکی از چنین ترسی نسبت به به اشتراک گذاری هویت اصلی آنان است.

آیا ۱۰ سال آینده با توجه به سرعت پیشرفت تکنولوژی و با شکسته شدن مقاومت ما در فضای مجازی ، همچنان این طرز تفکر وجود خواهد داشت؟

احتمالا تا ۱۰ سال آینده پیج های فیک کمتری در فضای مجازی وجود خواهد داشت ، اگر هم وجود داشته باشد احتمالا به دلیل پنهان کردن هویت برای استفاده نامناسب در این فضا می باشد.

این هنوز هم یک تصمیم شخصی است که تصویری ساده از خود جهت احراز هویت در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید یا خیر ، اما همانطور که قبل تر گفته شد ، امکان داشتن هویت در این فضا بدون به اشتراک گذاشتن عکس شخصی نیز امکان پذیر است .

پس بیايد با مشخص کردن هویت اصلی خود در این فضا به فرهنگ صحیح فضای مجازی کمک کنیم و جلوی سواستفاده ها در فضای مجازی را بگیریم .



۶

باید و نباید های ارسال پیام در فضای مجازی

باید و نباید های ارسال پیام در فضای مجازی

ابتدا باید در نظر داشته باشیم که بدون دلیل به کسی پیام ندهیم .
اغلب برای بسیاری از افراد پیش می آید که در دایرکت اینستاگرام خود
با چنین پیام های بی سر و تهی رو به رو میشوند :

سلام خوبی؟

(تازه اگر لطف کنند و جملات خودشان را به طور کامل بیان کنند)
بعضا دیده میشود که افراد به این حروف مخفف بسنده میکنند :

س ... خوبی؟ اصل میدی؟

و از این قبیل پیام های بی هدف که نهایت بی احترامی به فرد مقابل و
همچنین عدم اطلاع از فرهنگ ارتباطات صحیح در فضای مجازی را
میرساند .

یک نمونه با هم ببینیم :



حالا با هم نحوه ارسال یک پیام صحیح با در نظر گرفتن آداب ارتباطات در فضای مجازی را یاد میگیریم:

۱. سعی کنید تا حد ممکن پیام های خود را **فارسی** تایپ کنید مگر آنکه به هر دلیلی تلفن همراه شما ، زبان فارسی را پشتیبانی نکند

۲. در ابتدا به شکل صحیح و مودبانه سلام کنید :

مثال : سلام وقت شما بخیر

۳. به شکل صحیح خودتان را معرفی کنید :

مثال : من عارفه برای هستم ، دانشجو رشته روانشناسی و محقق در زمینه

مهارت های ارتباطی

۴. پیام خودتان را محترمانه بنویسید :

مثال : شما در آخرین پستی که به اشتراک گذاشتید ، کتابی در زمینه

ارتباطات بین فردی معرفی کردید و البته من مدتی است به دنبال کتابی با

این مضمون می‌گشتم

۵. نتیجه گیری و درخواست خودتان را بیان کنید :

مثال : ممکن است بفرمایید نویسنده این کتاب چه کسی است و چه

نشری آن را چاپ میکند؟

بسیار سپاس گزارم

به این صورت شما در کمال احترام و همچنین رعایت فرهنگ شبکه های

اجتماعی ، پیام خود را ارسال کرده و پاسخی از شخص مقابل دریافت

میکنید .

۷

ابراز علاقه در فضای مجازی

فضای مجازی ، جای ابراز علاقه و خاستگاری نیست

بعضا دیده میشه که افراد از طریق اینستاگرام و یا گروه های تلگرام و واتس اپ صرفا با دیدن چند عکس از طرف مقابل ، به آن شخص ابراز علاقه میکنند .

این موضوع نه تنها بیان گر غیر حرفه ای بودن فرد در مسائل عاطفی و ازدواج شخص است ، بلکه کاملا متضاد با قوانین فرهنگ فضای مجازی میباشد .

یک نمونه با هم ببینیم :

سلام ، نظرتون راجع به ازدواج چیه؟
اگه وقتش رو دارید و تمایل دارید
راجعبش صحبت کنیم ، من به شما علاقه
مند شدم و خواستم بیشتر باهاتون آشنا
بشم

پیشنهاد من یه تماس تصویری با زمان
مشخصه البته اگر مایل اید ، هروقت که
گفتید

و اما در این بین نکاتی ذهن هر آدمی رو مشغول میکنه:

۱. فرد مقابل چطور میتواند برای انتخاب همراه بقیه عمرش ، تنها از روی چند تا عکس (آن هم با هزار فیلتر و ادیت) تصمیم بگیرد ؟

۲. به فرض این که دختر هم قبول کرد...!
از این به بعد وقتی همسرش رو مشغول در فضای مجازی میبینی ، چه حس دارد؟

۳. آن دختر با چه تضمینی میتواند وارد زندگی طرف مقابل بشود ؟ از کجا معلوم همسرش با دیدن چند عکس زیبا تر ، خودش را نبازد ؟

۴. از دخترها نخواهید که باور کنند بین چندین میلیون کاربر فعال اینستاگرام و یا شبکه های مجازی دیگر ، شما مستقیما سراغ ایشون آمدید و به ایشان پیشنهاد دادید !

۵. اصلا چرا آن شخص نتوانسته در دنیای واقعی همسر خودش را انتخاب کند و پیشنهاد دهد ؟ کمی شک بر انگیز نیست؟
...

هزاران هزار دلیل دیگر که نشان میدهد که این کار چقدر احمقانهست !

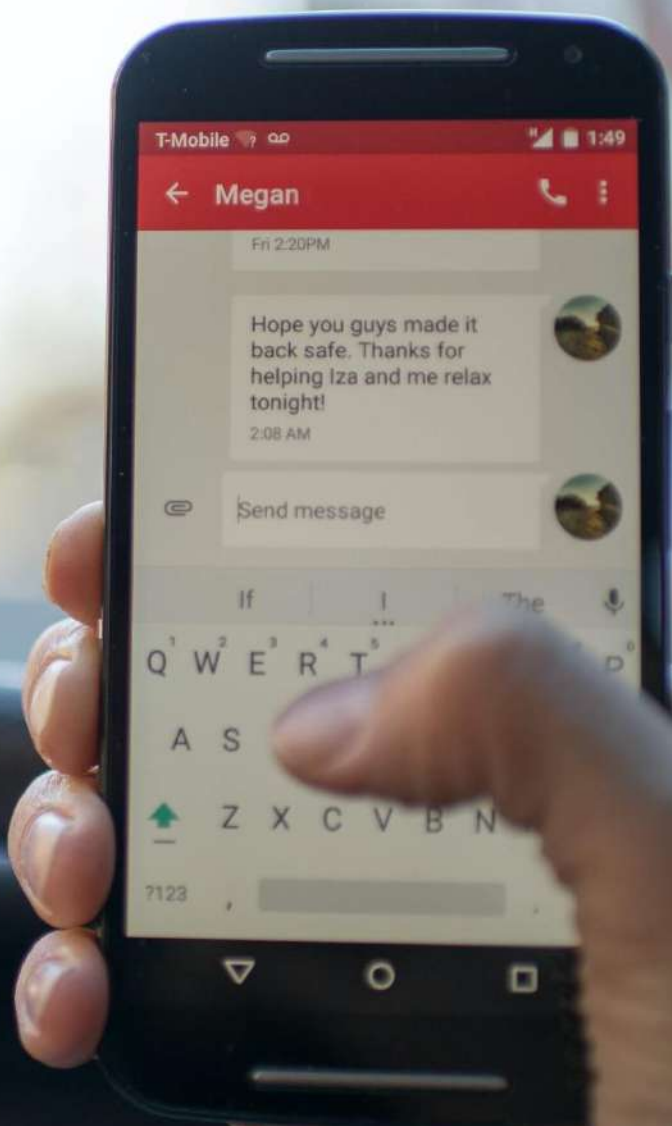
پس لطفا قسمت چت افراد را ، حریم خصوصی آن ها تلقی کنیم و از بیان هر حرفی به شدت اجتناب کنیم .

نکته مهم :

ابراز علاقه کردن و خاستگاری ، آداب خودش را دارد که باید طبق اصول خاص آن اجرا شود به علاوه این که فردی که در دنیای واقعی با شهامت و احترام عشقش را به طرف مقابل ابراز میکند ، خیلی جذاب تر و قابل اعتماد تر است و پختگی و حرفه ای بودن شخص را می‌رساند

پس یادمون باشه ، دوست یابی و ابراز علاقه در شبکه های اجتماعی به شدت ممنوع!

تکاتی در رابطه با ارسال پیام در فضای مجازی



نکاتی در رابطه با ارسال پیام در فضای مجازی

پیام شما نباید طولانی باشد. باید در کوتاه ترین پیام ، منظور خود را به مخاطب برسانید .

یادتان باشد کل پیام را در یک متن بنویسید. برخی افراد هستند که پیام ها را به صورت تکه تکه ارسال میکنند و این چهره زیبایی ندارد .

چون دایرکت اینستاگرام قابلیت رپیلای روی هر پیام را ندارد ، در نتیجه سعی کنید هر بار فقط یک سوال یا درخواست ارسال کنید تا پاسخ دهنده گیج نشود .

حواسمان به ایموجی هایی که میفرستیم باشد ! مثلا ارسال یک قلب قرمز به یک خانم ، هر چند از نظر شما نشان دهنده احترام و صمیمت باشد اما

عرفا درست نیست در چنین مواقعی سعی کنید از ایموجی هایی استفاده کنید تا سو تفاهم ایجاد نشود .

باید بدانیم که افراد موظف نیستند سریعاً به پیام شما پاسخ دهند چون مسلماً شبکه های اجتماعی اولویت شماره یک افراد نیست .

بعضاً مشاهده میشود که افراد بعد از یکی دو ساعت پس از ارسال پیام دوباره پیام ارسال میکنند که :

- جواب من رو نمیدید؟
- خودتون رو گرفتید ؟
- فکر کردید کی هستید ؟
- یه کمی احترام به مخاطبتون قائل باشید!

و از این دست پیام ها که حس بدی را به فرد مقابل منتقل میکند و دیگر طرف مقابل آن انگیزه کافی را برای پاسخ گویی با حوصله به شما را نخواهد داشت.

نحوه ارسال پیام صوتی

زمانی که در شبکه های اجتماعی دیگر مانند تلگرام و یا واتس اپ میخواهیم پیام صوتی ارسال کنیم حتما باید دو نکته را در نظر بگیریم :

۱. پیام صوتی ما نباید طولانی باشد

۲. در زیر پیام صوتی ، موضوع آن را به صورت یک نوشته کوتاه بنویسیم تا مخاطب فوری بودن و یا نبودن آن را متوجه شود و مجبور نباشد زمانی که در یک جلسه کاری ، سر کلاس و یا سمینار نشسته است ذهنش مشغول پیامی شود که شما فرستادید و او از محتوای آن بی خبر است. مثلا بنویسیم : پیام صوتی در رابطه با یک برنامه تفریحی.

نکته خطرناک در فضای مجازی

یک نکته بسیار مهم که اکثرا باعث ایجاد سو تفاهم در ارتباطات شبکه های مجازی میباشد این است که نمیتوان **لحن** افراد را از طریق پیام نوشتاری متوجه شد

به جمله زیر توجه کنید :

بهبتره از این به بعد بیشتر حواست رو جمع کنی. (بدون هیچ علامت نگارشی یا ایموجی)

بهبتره از این به بعد حواست رو بیشتر جمع کنی! (با علامت تعجب)



بهبتره از این به بعد حواست رو بیشتر جمع کنی



بهبتره از این به بعد حواست رو بیشتر جمع کنی

این جمله را میتوان به شکل محبت آمیز ، تحقیر آمیز ، تهدید کننده و ... خواند !

اما هیچ کس نمیتواند لحن و منظور شخص مقابل را تنها از طریق یک جمله متوجه شود .

حتی گاهی اوقات ممکن است ایموجی لبخند ملیح برای ما علامت محبت باشد در حالی که دیگری آن را علامت تحقیر و... به حساب آورد. پس زمانی که احساس کردید بحث شما به جایی کشیده شد که ممکن است سو برداشت هایی از طرف مقابلتان پیش بیاید حتما برای او فایل صوتی ارسال کنید و یا حتی ممکن است به او زنگ بزنید و مستقیما با بیان احساسات و لحتنان، منظورتان را به طرف مقابل برسانید .

این روزها زیاد شاهد این اتفاق هستیم که افراد روابط بین فردی خودشان را فقط و فقط از طریق سو برداشت هایی که در فضای مجازی پیش می آید از دست میدهند

مورد بعدی در رابطه با حفظ احترام در ارتباطات شبکه های اجتماعی این است که حتما زمانی که پیام شخص را میخوانیم ، به آن پاسخ بدهیم. اگر در آن لحظه به هر دلیلی قادر به پاسخ دادن به شخص مقابل نیستید، یا پیام را باز نکنید و سعی کنید زمانی که قادر به پاسخگویی بودید پیام شخص را باز کنید ، و یا اگر اشتباهات پیام فرد را باز کردید ، با یک فایل صوتی کوتاه و سریع به ایشان اطمینان خاطر دهید که پیامشان را دریافت کردید و به زودی به او پاسخ خواهید داد .

البته قابلیت هایی در پیام رسان هایی مانند واتس اپ و اینستاگرام وجود دارد که قابلیت خوانده شدن پیام توسط شما را برای شخص مقابل مخفی میکند و میتوانید آن را فعال کنید.

واقعیت آن است که وقتی شما پیام طرف مقابل را مشاهده میکنید و به آن پاسخ نمیدهید، حس بسیار بدی به شخص وارد میشود و همواره این

سوال را در ذهن فرد ایجاد میکند که چرا او پاسخ من را نداد؟ نکند از دست من ناراحت است ؟ و هزاران هزار سوال دیگر که تا قبل از پاسخ دادن شما در ذهن شخص نقش میبندد .

ضمن این که زمانی که شما پیام شخص را میبینید و در لحظه پاسخ نمیدهید ، به ندرت یادتان میماند که در زمان مناسب به ایشان پاسخ دهید و این خود میتواند روابط بین فردی شما را نابود کند .

نکاتی در رابطه با نوشتن کامنت و به اشتراک گذاشتن نظراتان در شبکه های اجتماعی

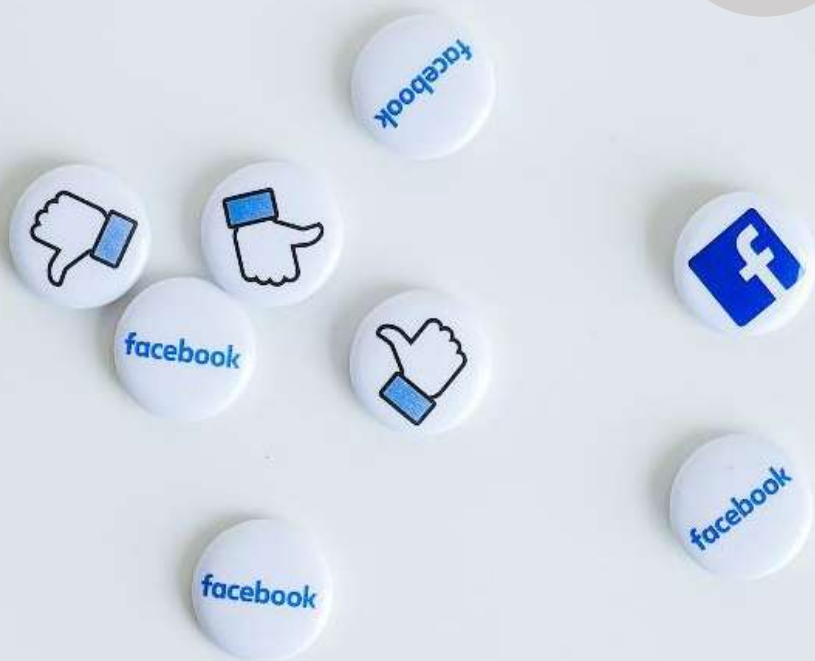
اولین نکته در رابطه با به اشتراک گذاری نظراتان زیر پست افراد این است که بپذیرید ، **نظر همه آدم ها با شما یکی نخواهد بود** و افراد از سلايق مختلفی برخوردار هستند و **قرار نیست همه چیز باب میل شما باشد** .

پس اگر با پستی ، مخالف با اعتقادات و نظرهای شخصیتان برخورد کردید ، لازم نیست خانواده نویسنده را مورد عنایت خودتان قرار دهید و از الفاظ نادرست برای مخالفت با نظر ایشان استفاده کنید.

در این قسمت نحوه بیان انتقاد صحیح در رابطه با افراد و همچنین نحوه پذیرش انتقادات دیگران در رابطه با خودمان را یاد میگیریم .

پاسخ به انتقادات در فضای مجازی

۱۰



اگر کسی از ما انتقاد کوبنده کرد چه کار کنیم؟

ابتدا نظر فرد را در کمال آرامش و بدون جانب داری بخوانید

از این که شخص نظر شخصی اش را با شما در میان گذاشته است تشکر

کنید (چون به هر حال به متن شما توجه کرده است)

ابراز تاسف کنیم از این که شرایط به گونه ای بوده که شخص مجبور شده

زبان انتقاد باز کند .

● متاسفم که نظر شما جلب نشد

● از این که شما را رنجیده خاطر میبینم بسیار ناراحتم

این نکته را فراموش نکنیم که متاسف بودن با
معذرت خواهی کردن متفاوت است .

قرار نیست شما به خاطر اعتقادات و نگرش خودتان نسبت به یک موضوع از دیگری معذرت خواهی کنید . فقط قرار است تاسف خودتان را نسبت به جلب نشدن نظر شخص منتقد ابراز کنید .

برای مثال زمانی که بچه ای زمین میخورد شما معذرت خواهی نمیکنید اما متاسف میشوید .

در مرحله سوم باید از شخص مقابل سوال پرسید تا نظر ایشان برای شما شفاف سازی شود

در حقیقت سوال پرسیدن چند فایده دارد :

- از سوتفاهم ها جلوگیری میکند
- صحبت را از احساسات مخرب به سمت منطق هدایت میکند
- حرفه ای بودن ما را در انتقاد پذیری نشان میدهد

نمونه ای پرسیدن سوال :

میتونم بیرسم کدوم قسمت از متن من باعث شد شما چنین برداشتی داشته باشید؟

ممکنه شفاف تر نظرتون رو توضیح بدید .

در مرحله آخر اگر نیاز بود برای ایشان توضیح کوتاهی بدهید ، اما اگر احساس کردید بحث با شخص مقابل ، فایده ای نخواهد داشت ، فقط کافیه از او تشکر کنید و بگویید:

ممنونم که نظرتون رو با ما در میون گذاشتید ، حتما در رابطه با آن فکر خواهیم کرد .

در این صورت ضمن احترام به نظرات شخص مقابل، از بروز هرگونه تعارض و تنش ناشی از اختلاف عقاید جلوگیری خواهید کرد .

چطور نظر مخالفان را در رابطه با یک پست با دیگران به اشتراک بگذاریم ؟

اول از همه باید چند نکته مهم را در نظر بگیریم:

- قرار نیست همه چیز را بپسندیم و همه دیدگاه ها بر وفق مراد ما باشد
- تفاوت ها بپذیریم .
- از کجا معلوم نظر ما درست باشد ؟ بهتر از قبل از نظر دادن عمیقا به این موضوع فکر کنیم .
- ما هیچ وقت در جایگاه افراد دیگر نیستیم و نمیدانیم که چه ویژگی های شخصیتی و یا محیط تربیتی باعث پدید آمدن آن دیدگاه در فرد شده است .
- قرار نیست دیدگاه خودمان را به دیگران تحمیل کنیم .
- همانطور که شما به دیدگاه خودتان مطمئن هستید ، قطعا دیگران هم برای نگرش های خودشان ارزش قائل هستند پس همه دیدگاه ها قابل احترام اند .

حالا با در نظر گرفتن این چند نکته ابتدا باید تصمیم بگیریم که آیا بیان نظر من :

میتواند چیزی را عوض کند و یا سودی داشته باشد ؟

یا فقط ممکن است جو را متشنج کند و چالش برانگیز باشد ؟

اگر به این نتیجه رسیدید که بیان نظر شما میتواند برای شخص مقابل و یا کسانی که آن را میخوانند مفید باشد ، طبق مراحل زیر پیش بروید :

● ابتدا حسن جویی کنید

انتقاد شنیدن سخت است به خصوص همان طور که گفته شد افراد برای دیدگاه های خودشان ارزش قائلند و ممکن است تحمل شنیدن نظری مخالف خودشان را نداشته باشند در این صورت برای آنکه بتوانید مقاومت منفی شخص مقابل را از همان ابتدا از بین ببریم بهتر است جملات خودمان را با حسن جویی آغاز کنیم

مثال:

- ممنونم بابت این که وقت گذاشتید و این مطلب زیبا رو توی اینستاگرام خودتون منتشر کردید
- چقدر خوبه که شما با شجاعت نظرات خودتون رو با ما به اشتراک میذارید
- چه تصویر قشنگی رو برای این متن زیبا آماده کردید

● در مرحله بعدی نیاز است به شخصی بودن نظر اعتراف کنیم

باید به طرف مقابل این اطمینان را بدهیم که این فقط نظر شخصی شماست و نمیخواهید آن را به ایشان تحمیل کنید

مثال:

- این نظر شخصی منه
- این فکر به ذهنم رسید اما نمیدونم درسته یا غلط
- من این طور فکر میکنم اما باز هم انتخاب با شماست

● در مرحله بعد که مهمترین قسمت انتقاد کردن است باید توجه کنیم که

موضوع مورد انتقادمان را به آن رفتار نسبت دهیم نه خود شخص

مثلا به جای این که بگوییم :

تو همیشه چرت و پرت مینویسی و یه ذره شعور فکر کردن نداری. ❌

بگوییم :

من فکر میکنم جمله ای که بیان کردید خلاف قوانین علم هست. ✅

چند مثال دیگر:

تو خیلی بی تربیتی و حتی نمیدونی برای مخاطبت چطوری تولید محتوا ❌

کنی!

از نظر من بهتره به جای به کار بردن فلان واژه از ادبیات دیگری استفاده ✅

کنیم.

چرا اینقدر غر میزنی ❌

به نظرم میتونیم از جملات مثبت تری هم استفاده کنیم. ✅

یه نکته مهم :

بهبتره در زمان انتقاد چه در زندگی واقعی در شبکه های اجتماعی از **ضمیر اول شخص جمع (ما)** استفاده کنیم.

در این صورت به شخص نشان میدهید که خودتان هم ممکن است دچار چنین اشتباهی شوید.

به جملات مثال بالا نگاه کنید ، اکثرا از ضمیر سوم شخص جمع استفاده شده است.

در مرحله آخر بهتر است به طرف مقابل اختیار دهیم تا آنچنان که دوست دارد تصمیم بگیرد و رفتار کند

مثال:

احساس کردم اگر نظرم رو باهاتون به اشتراک بذارم باعث پیشرفت بیشتر شما بشم یا این که شما با نظرات مختلف بیشتری آشنا بشید
اما در نهایت باز انتخاب و تصمیم گیری با خود شماست .

با رعایت این چند مرحله در هنگام بیان نظراتتان باعث میشوید کمتر روابط مجازی دچار تعارض شود و دیگران نیز این گونه روش های موثر را از شما یاد بگیرند .

همانطور که خواندید ، با توجه به آن که امروزه شبکه های اجتماعی به جز جدانشدنی از زندگی ما انسان ها تبدیل شده ، یاد گرفتن نحوه صحیح برقرار کردن ارتباط موثر در این فضا نقش مهمی را در زندگی همه ما بازی میکند و این فرهنگ هر چه بیشتر باید در بین مردم کشور ما پدید آید.

به همین دلیل از شما خواننده محترم درخواست میکنم تا آنجا که میتوانید ، این کتاب الکترونیکی رایگان را برای دوستانم و آشنایان خودتون ارسال کنید تا به گسترش فرهنگ ارتباطات در فضای مجازی کمک کنید .

ممنونم که تا آخر این کتاب با من همراه بودید
جهت ارتباط با من میتونید از یکی از راه های زیر اقدام کنید

ایمیل :

arefehbrt99@gmail.com

آیدی اینستاگرام :

www.instagram.com/Ravantherapy.ir

www.instagram.com/arefehbarati

آیدی تلگرام :

www.t.me/ravan_therapy