

تأثیرات و مجازات کامنت‌های منفی در فضای مجازی

پیام‌هایی که با روح و روان بازی می‌کند



تفکر رایج مبنی بر اینکه حضور در دنیای مجازی با آمادگی کامل برای نقد یا خشونت همراه است، نیازمند تغییر و اصلاح است

اتحدملت - گروه جامه؛ در سال‌های اخیر، با افزایش چشم‌گیر فعالیت کاربران در شبکه‌های اجتماعی، پدیده‌ای تحت عنوان کامنت‌های مخرب یا خشونت کلامی آنلاین به یکی از مسائل چالش‌برانگیز فضای مجازی تبدیل شده است. نظرات توهین‌آمیز، تحقیرکننده یا تهدیدآمیز زیر مطالب افراد نه‌تنها آرامش ذهنی آنان را به خطر می‌اندازند، بلکه در مواردی پیامدهای اجتماعی پیچیده و آسیب‌های غیرقابل جبرانی را نیز به دنبال دارند.

کافی است چند ثانیه وقت صرف تایپ کردن و یک کلیک ساده کنید؛ اما اثری که می‌گذارد ممکن است مدتی طولانی باقی بماند. امروزه که مرز زندگی واقعی و دیجیتال بی‌ش از پیش کمرنگ شده و دنیای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی افراد تبدیل شده است، اثرات مخرب نظرات منفی بیش از آن چیزی‌ست که اغلب تصور می‌کنیم.

با وجود تلاش‌هایی که برای مدیریت این نوع خشونت کلامی در شبکه‌های اجتماعی صورت گرفته است، همچنان نمی‌توان گفت این موضوع به طور کامل تحت کنترل درآمده. هرچند گاهی برخی محدودیت‌ها اعمال می‌شود، اما اثرات کامنت‌های منفی همچنان اغلب فزاینده‌تر از نظرات مثبت هستند. این نوع نظرات می‌توانند باعث اضطراب، نشخوار ذهنی و حتی کاهش اعتماد به نفس افراد شوند و غالباً برای مدتی طولانی در ذهن باقی بمانند. از سوی دیگر، نمی‌توان به سادگی همه این نظرات را حذف کرد یا از کنار آن‌ها به راحتی گذشت.

مهم‌ساداتی، روانشناس کودک و نوجوان، در گفت‌وگو با خبرنگاری توضیح داد که برخی افراد حتی عمداً با هدف دریافت کامنت‌های منفی و جلب توجه بیشتر در فضای مجازی فعالیت می‌کنند. او معتقد است این افراد به گونه‌ای رفتار می‌کنند که نظرات منفی را برای خود جذب کنند و در ظاهر این بازخوردها را راهی برای دیده شدن و مشهور شدن تلقی می‌کنند. با این وجود، این سبک از حضور نه‌تنها برای خود شخص، بلکه برای دیگر کاربران نیز چالش‌هایی به همراه دارد.

او همچنین تأکید کرد که نظرات منفی مرتبط با ظاهر افراد می‌تواند اثرات روانی بلندمدت داشته باشد. بسیاری از اعضای فضای مجازی پس از مواجهه مکرر با چنین نظراتی نسبت به ظاهر خود دچار حس منفی می‌شوند و ممکن است این حس آن‌ها را به تدریج از فضای مجازی دور کند. استرس ناشی از چنین کامنت‌هایی اغلب باعث می‌شود افراد از اشتراک‌گذاری پست‌ها خودداری کنند و کم‌کم تعاملشان با دیگران

کاهش یابد.

این روانشناس همچنین اشاره کرد که برخی کاربران که نظرات مخرب منتشر می‌کنند خود دارای مشکلات روانی یا عقده‌های درونی هستند که در این محیط بروز پیدا می‌کند. او پیشنهاد می‌دهد که باید فرهنگ‌سازی شود تا افراد اگر پستی را نمی‌پسندند، سادتر از کنار آن عبور کنند؛ چرا که همه کاربران فضای مجازی تولید محتوا نمی‌کنند تا هدف دریافت کامنت‌های منفی باشد.

تفکر رایج مبنی بر اینکه حضور در دنیای مجازی با آمادگی کامل برای نقد یا خشونت همراه است، نیازمند تغییر و اصلاح است.

در نهایت، مقابله با خشونت کلامی آنلاین نیازمند آگاهی جمعی، آموزش مهارت‌های ارتباطی سالم و ایجاد چارچوب‌های مؤثر توسط پلتفرم‌های اجتماعی است تا این محیط به فضایی مثبت‌تر برای همگان تبدیل شود.

ساداتی معتقد است که نیازی نیست همیشه هر چیزی که مطابق میل ما نیست را به زبان بیاوریم. او توضیح می‌دهد که در زندگی واقعی، اگر از رنگ لباس کسی خوشمان نیاید، به احتمال زیاد به خودمان اجازه نمی‌دهیم چنین نکته‌ای را بیان کنیم. اما در فضای مجازی، چون طرف مقابل را نمی‌شناسیم، ممکن است بی‌محابا کامنت منفی بگذاریم. او تأکید دارد که با توجه به گسترش دنیای مجازی، همان اصول و قواعدی که در روابط حقیقی رعایت می‌شود، باید در تعاملات اینترنتی نیز مورد توجه قرار گیرد. اگر این فرهنگ جا بیفتد، میزان این نوع کامنت‌ها کاهش پیدا می‌کند.

ساداتی همچنین به آثار مخربی مانند اضطراب و کاهش اعتماد به نفس اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد که کامنت‌های منفی می‌توانند به‌صورت دوطرفه آسیب‌رسان باشند؛ یعنی گذاشتن یک کامنت منفی ممکن است فرد مقابل را ترغیب کند تا واکنشی مشابه نشان دهد و این چرخه آسیب‌زا ادامه پیدا کند. او معتقد است که هر فرد بالغی که محتوایی در فضای مجازی منتشر می‌کند باید این آمادگی را داشته باشد که پاسخ‌های مثبت و منفی دریافت کند، زیرا ماهیت این فضا چنین است.

در خصوص راهکارهای مقابله با این مسئله، ساداتی معتقد است که باید ابتدا پذیرفت که ممکن است همه افراد از محتوای ما خوششان نیاید. همچنین باید توجه داشت که واکنش افراد به موضوعات مختلف یکسان نیست؛ برخی ممکن است ناراحت شوند اما سکوت کنند، در حالی که عده‌ای احساساتشان را به‌وضوح ابراز می‌کنند. او تأکید دارد که پذیرش این واقعیت ما را آماده‌تر می‌کند تا بدون ایجاد مشکل، در فضای مجازی فعالیت کنیم. علاوه بر این، او پیشنهاد می‌کند که نیازی نیست به تمام کامنت‌ها پاسخ داده شود، زیرا این امر تنها انرژی را هدر می‌دهد.

ساداتی بر اهمیت آموزش و فرهنگ‌سازی تأکید دارد و توضیح می‌دهد که باید مهارت‌هایی مانند اعتماد به نفس و عزت نفس را از سنین پایین تقویت کنیم. این آموزش‌ها می‌توانند نوجوانان و بزرگسالان را آماده کنند تا در مواجهه با مشکلات اجتماعی، از جمله انتقادات یا کامنت‌های

کوناگون

یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۴

شماره ۲۰۱۸

۱۶ صفر ۱۴۴۷

۱۰ آگوست ۲۰۲۵

زندگی بهتر

گرم‌زدگی در کمین است



کودکان یکی از اقشار آسیب‌پذیر در برابر گرما هستند. مادران همانطور که همیشه تمام تلاش خود را برای محافظت از کودکان خود انجام می‌دهند، در زمان گرما نیز راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند تا از بیماری و گرما‌زدگی فرزندانشان جلوگیری کنند.

به گزارش ایرنا، طبق اخبار هواشناسی موج گرما در این هفته از تابستان در راه است. با افزایش دما و افزایش موج گرما، خنک ماندن فقط به معنای راحتی نیست، بلکه به معنای ایمن ماندن است. چه در حال لذت بردن از آفتاب باشید و چه سعی کنید خانه خود را قابل تحمل نگه دارید، گرمای شدید می‌تواند خطرات جدی برای سلامتی، به ویژه برای کودکان، ایجاد کند. ما راهکارها، نکات عملی و نجات‌بخشی را برخی از مادران محافظت از خود و فرزندانشان پیشنهاد داده‌اند را به شما ارائه می‌دهیم.

در برابر آفتاب هوشیار باشید

هدی ۳۸ ساله مادر دو فرزند ۳ و ۵ ساله - من تا حد امکان سعی میکنم از بیرون رفتن در گرم‌ترین ساعات روز خودداری کنم، اما گاهی اوقات نمی‌توان از این کار اجتناب کرد. در این مواقع سعی میکنم حتماً از کرم ضد آفتاب کودک برای بچه‌ها استفاده کنم و مرتباً آن را تجدید کنم، سر بچه‌ها کلاه آفتابگیر بگذارم، پوشیدن لباس‌های روشن و گشاد نیز به خنک ماندن بچه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این شربت آبلیمو، گلاب یا خاکشیر را برای جلوگیری از گرما زده شدن بچه‌ها همیشه به همراه دارم.

هر چه خیس‌تر بهتر

مهتا ۴۵ ساله مادر یک دوقلو ۶ ساله و یک کودک ۱۲ ساله- من از قدیم شنیده‌ام که گرما از طریق پوست، وارد و خارج می‌شود. بنابراین، هر چه پوست را خنک‌تر نگه دارید بدن خنک‌تر می‌ماند. من روش‌های مختلفی را برای خنک کردن بچه‌ها از گرما استفاده می‌کنم که مهمترین آنها عبارتند از: خیس کردن یک تی‌شرت و خیس نگه داشتن آن، استفاده از یک اسپری آب برای خنک کردن، دوش آب خنک در حدی که بچه‌ها سرما نخورند. گاهی با قرار دادن دست‌ها و پاهایشان در آب سرد، میتوان به سرعت آنها را خنک کرد. مچ دست‌ها و مچ پا نقاط نبض زیادی دارند که رگ‌های خونی در نزدیکی پوست قرار دارند، بنابراین با این روش سریع‌تر خنک می‌شوند.

نوشیدن آب و مایعات و میوه‌ها به حد نیاز

شیرین ۷۲ ساله مادر ۴ فرزند و مادر بزرگ ۷ نوه- از قدیم گفته‌اند نوشیدن آب بهترین راه خنک شدن و در امان ماندن از گرما زدگی است. از آنجایی که در گرما میزان تعرق کودکان نیز همانند بزرگترها بیشتر می‌شود باید این آب از دست رفته را با نوشیدن آب، مایعات و میوه‌ها جبران کرد. من همیشه در زمانهای گرم سال شربت خاکشیر، گلاب، سکنجبین، آبلیمو در کنار عرق‌جاتی مانند کاسنی و بیدمشک را به همراه دارم این نوشیدنی‌ها میتوانند یک نوشیدنی خنک‌کننده و آبرسان قوی برای کودکان باشند. علاوه بر این مصرف میوه‌هایی مانند، هندوانه، خیار، هلو، آلبالو و... نیز به رفع عطش و جلوگیری از گرما زدگی کودکان کمک میکند.

درفصل گرم سال غذای سبک به کودکان بدهید

هانی ۵۳ ساله مادر ۳ فرزند ۱۳، ۱۸ و ۲۱ ساله- در روزهای گرم سال ما سعی می‌کنیم غذاهای سبک، متعادل و منظم بخوریم. آب دوغ خیار، نان و پنیر و انگور، نان و پنیر و هندوانه، سالادهای کاهو و کرفس و غذاهای اینچینی در کنار اینکه سبک است به هیدراته ماندن و خنک شدن بدن آنها نیز کمک می‌کند.

بازی و فعالیت بدنی را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنید

سارا ۴۵ سال دارد و در کنار اینکه خود یک فرزند ۸ ساله دارد، مربی مهد کودک نیز هست- بازی و فعالیت‌های بدنی جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان است و نمی‌توان فعالیت آنها را به دلیل گرما به کل مختل کرد اما میتوان آنها را به ساعات خنک روز مانند صبح‌های زود، بعد از ظهر و یا غروب‌ها موکول کرد. به یاد داشته باشید در زمان بازی و فعالیت کودکان حتماً آب به همراه داشته باشید تا آب بدن کودکان تمام نشود. چنانچه در زمان بازی متوجه علائمی مانند؛ گیجی، بی‌حالی، سر درد در کودکانان شدید حتماً مانع فعالیت آنها شده و به حد کافی به آنها مایعات بدهید. با وجود تمام این راهکارها گرما زدگی در کودکان را جدی بگیرید و در صورت مشاهده علائم شدید گرمازدگی مانند تب بالا، تشنج و اختلال هوشیاری، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

اینفوگراف

مشاغل پر درآمدی که جهان را تسخیر می‌کنند!



هنرمند: علی شعبانی

داستان مصور

بی‌آبی

