



برای آن هایی که نمی توانند
از شبکه های اجتماعی
دل بکنند

۱۰ گام تا رهایی

حسین محرابی - حامد قدسی



۱- قبول کنید که شبکه های اجتماعی وقت گیر است

توجه داشته باشید که نخستین گام برای رهایی از این مشکل این است که بپذیرید استفاده بیش از حد از این شبکه ها، آسیب رسان و تلف کننده وقت است. البته و در صورتی که در استفاده بیش از حد از این شبکه ها افراط کرده اید و احساس می کنید که معتاد این شبکه ها شده اید، نگران نباشید چرا که با سخت کوشی، نظم و به کار بردن چند اصل، می توانید بر این اعتیاد خود غلبه کنید.

۲- برنامه ریزی مناسب و منطقی داشته باشید

بدون شک اگر بخواهید که یک باره ارتباط خودتان را با شبکه های اجتماعی قطع کنید، امکان موفقیت شما بسیار کم خواهد شد؛ بنابراین بهتر است با تدوین یک برنامه ریزی مناسب، تلاش کنید تا روز به روز میزان فعالیتتان در شبکه های اجتماعی را کاهش دهید تا به حد معقول و منطقی برسد. برای رسیدن به این هدف بهتر است همیشه فهرستی از کارهایی را که باید انجام دهید، همراهتان داشته باشید تا برای حضور در شبکه های اجتماعی با مدیریت زمانی بهتری عمل کنید.

۳- از همراهی و همدلی خانواده کمک بگیرید

در طول مدت زمانی که شما برای قطع وابستگیتان به فضای مجازی تلاش می کنید، همراهی دیگر اعضای خانواده با شما ضروری به نظر می رسد. بنابراین از هر فرصتی برای بودن در کنار خانواده استفاده کنید چرا که برای آرامشی که در این فضا به دست می آورید، هیچ جایگزینی وجود ندارد.

۴- عضویت خود در گروه ها را محدود کنید

نیازی نیست که به طور مثال در ۱۵ شبکه اجتماعی عضو باشید. در واقع حتی نیازی نیست در ۲ شبکه اجتماعی که کارایی یکسانی دارند عضو شوید؛ به طور مثال یا وایبر را انتخاب کنید یا واتس آپ را نه این که هر دورا. به احتمال زیاد همین کار، تعداد گروه هایی را که در آن ها عضو هستید و زمانی را که صرف فعالیت در آن ها می کنید، نصف خواهد کرد.

۵- خود کنترلیتان را تقویت کنید

فقط زمان هایی از شبکه های اجتماعی استفاده کنید که کارتان را انجام داده اید یا مشغول استراحت هستید. وقتی کاری دارید که باید انجام شود، زمان خود را صرف به روز کردن پروفایلتان یا عوض کردن عکس تان نکنید. این گونه علاوه بر این که زمانتان را هدر نمی دهید، خود کنترلی هم در شما تقویت می شود.

۶- بررسی کنید که چه چیز هایی را در شبکه های اجتماعی از دست می دهید

هر چند حضور در شبکه های اجتماعی علاوه بر معایب، مزایایی هم دارد اما توجه داشته باشید که اگر چه با عضویت در این

گروه های می توانید چیز هایی به دست آورید، اما به نظر می رسد که چیز های زیادی را نیز از دست خواهید داد.

۷- بدون هدف عضو گروه ها نشوید

تنها عضو گروه هایی بشوید که هدف شان مشخص باشد و اعضای آن نیز شناخته شده باشند. به طور مثال، فعالیت در یک گروه کاری، تحصیلی یا خانوادگی می تواند برای شما مفید باشد. با این حال و اگر متاهل هستید تلاش کنید تا از ارتباط با خانم ها و آقایان دیگری که در فضای مجازی پای در دلد های شما می نشینند، خودداری کنید چرا که رفته رفته انسان در ارتباط با جنس مخالف در چنین فضاهایی احساس امنیت می کند و با تداوم ارتباط ممکن است احساس ها و پیوندهای عاطفی ایجاد شود و به طور جدی زندگی زناشویی شما را هدف قرار دهد و زمان زیادی از شما بگیرد. فراموش نکنید که برای درد دل کردن هیچ جایی بهتر از خانواده و هیچ کسی بهتر از همسر شما نیست.

۸- بیکار و بی برنامه نباشید

بیکار و بی برنامه بودن در زندگی، شما را به استفاده بیشتر از این نرم افزار ها ترغیب می کند؛ بنابراین اوقات فراغت خود را به تفریحات دیگر که مورد علاقه تان است، اختصاص دهید تا به مرور، فعالیتتان در فضای مجازی کاهش یابد.

۹- نیازی را که برای رفع آن در شبکه های اجتماعی هستید کشف کنید

بررسی کنید که حضور در شبکه های اجتماعی چه نیازی را در شما بر طرف می سازد که این قدر به فعالیت در آن ها علاقه دارید. تلاش کنید تا آن نیاز ها را کشف و برای تأمین آن ها به شیوه ای سالم تر با شریک زندگی تان گفت و گو کنید.

۱۰- محدودیت های زمانی تعیین کنید

برای استفاده از شبکه های اجتماعی، محدودیت زمانی قایل شوید؛ به عنوان مثال شما می توانید روزی ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت را به این کار اختصاص بدهید. در ضمن در زمان هایی که در کنار همسر تان هستید، تا حد امکان از این نرم افزار ها استفاده نکنید.

شما می توانید زمانی را که آنلاین هستید و از شبکه های اجتماعی یا دیگر خدمات آنلاین تلفن های همراه هوشمند بهره می برید حساب کنید چرا که این آسان ترین راه برای فهمیدن این است که وقتتان را تلف کرده اید یا نه؟ حتی می توانید از ثانیه شمار هم استفاده کنید. در یک برنامه ریزی دقیق، مدت زمان منطقی و مورد نیاز بهره برداری از این فعالیت ها را تعیین کنید و وقتی زمان آن به سر آمد، بدون در نظر گرفتن این که کارتان به پایان رسیده است یا نه، آن فعالیت را قطع کنید.

