



تغییر دهید، خواندن کتاب‌های دیجیتال، گوش دادن به پادکست‌ها و کتاب‌های صوتی، نوشتن و ثبت‌نام در یک دوره آنلاین، گزینه‌های خوبی محسوب می‌شوند.

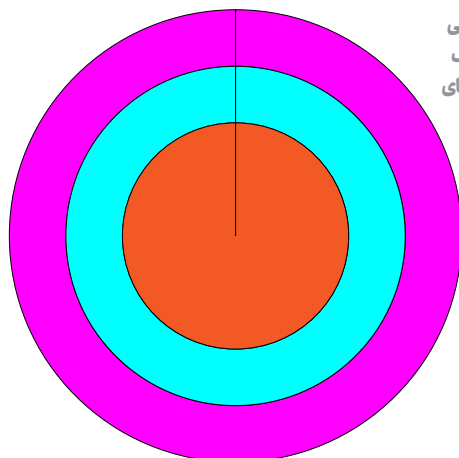
یک زمان خواب مشخص برای گوشی همراه خود تعیین کنید: استفاده شبانه از گوشی یا کامپیوتر به دلیل نور آبی می‌تواند روی الگوهای خواب شما تأثیر بگذارد و شما را بی‌خواب کند. همچنین می‌تواند زمانی را که با دوستان و خانواده خود سپری می‌کنید، تصرف کند. یک زمان برای دور کردن گوشی همراه از خود، حداقل یک ساعت قبل از خواب تعیین کنید. با تعیین کردن یک زمان خواب برای گوشی، یک فرصت برای خواندن کتاب و حتی زود خوابیدن پیدا خواهید کرد.

صبح خود را با عادت جدید شروع کنید: به جای هشدار گوشی، از ساعت‌های هشدار واقعی استفاده کنید. یک حس مثبت و تازه به اولین لحظات زندگی خود با استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی هدیه دهید. برای مثال، شما می‌توانید طلوع خورشید را تماشا کنید، به یک پیاده‌روی زودهنگام بروید یا از یک فنان چای یا قهوه لذت ببرید.

عادت استفاده از گوشی همراه را حذف کنید: اگر به صورت مدام به فکر گوشی خود هستید و درباره دادن چیزهای جدید نگران هستید، از گام‌های کوچک شروع کنید. برای مثال، هنگام کار کردن، گوشی خود را در اتاق دیگری بگذارید. اگر به گوشی برای کار یا دلایل شخصی نیاز دارید، نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید یا از تنظیمات مقیاس خاکستری گوشی استفاده کنید. مقیاس خاکستری می‌تواند با رنگ‌های جذاب شبکه‌های اجتماعی مقابله کند.

زمان بیشتری را برای مشاهده دنیای اطراف خود سپری کنید: از کوه‌ها و مناظر اطراف خود لذت ببرید. به یک پارک محلی بروید و زیبایی‌های دنیای اطراف خود را کشف کنید.

مزایای سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی



زمان آزاد بیشتر

استرس کمتر

صبح‌های بهتر

استفاده غلط از شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان را به خطر می‌اندازد، پس زمانی را که برای شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنید، برای کارهای مفید صرف کنید



برای سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی این ۷ روش را امتحان کنید

راهی برای رهایی



شیرین هنرمند اصل

روزنامه‌نگار

آیا هر صبح، بعد از باز کردن چشمان خود به سراغ گوشی می‌روید و پیام‌های شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنید؟ آیا در سفرها به جای لذت بردن از مناظر، فقط به فکر عکس گرفتن و پست کردن آن در اینستاگرام هستید؟ اگر جواب شما بله است، سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به داد شما برسد. امروزه، شبکه‌های اجتماعی به بخشی از زندگی ما تبدیل شده‌اند و بر همه چیز، از انتخابات تا بحث‌های دنیای واقعی اثر می‌گذارند. ولی نباید فراموش کنیم شبکه‌های اجتماعی، دنیای واقعی نیستند. اخیراً افرادی تصمیم گرفته‌اند از شبکه‌های اجتماعی کمتر استفاده کنند. بعضی از آنها به طور ناگهانی، حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی خود را حذف کرده‌اند. اگر به علت استفاده از شبکه‌های اجتماعی دچار استرس شده‌اید، سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی برای شما کافی است.

اجتماعی همراه با نوتیفیکیشن‌ها و لایک‌ها به گونه‌ای است که می‌تواند به راحتی افراد را معتاد کند تا درآمد شبکه اجتماعی را افزایش دهد. زیرا همیشه منتظر یک پیام و لایک جدید هستید و مدام گوشی خود را بررسی می‌کنید.

۷ روش برای سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی

ممکن است این روش‌ها ساده به نظر برسند، ولی برای موفقیت در سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی ضروری هستند.

به دیگران بگویید: به مردم بگویید برای مدتی در شبکه‌های اجتماعی نخواهید بود. در این صورت، اگر پس از چند روز در حال توییت زدن و پست کردن تصاویر باشید، آنها از شما انتقاد خواهند کرد. همچنین گفتن این تصمیم به مردم باعث می‌شود آنها از ناپدید شدن شما نگران نشوند. البته ممکن است بعضی از افراد، نبودن شما را احساس نکنند.

اپلیکیشن‌ها را حذف کنید: اگر اپلیکیشن‌ها را درون گوشی همراه خود نگاه دارید، در سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی موفق نخواهید شد. اگر سخت به نظر می‌رسد، مدت سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی را کوتاه‌تر کنید. همچنین می‌توانید اپلیکیشن‌ها یا ابزارهایی روی کامپیوتر خود نصب کنید که سایت‌های شبکه‌های اجتماعی را برای شما مسدود کند. ما Freedom و Cold Turkey را توصیه می‌کنیم. اگر نمی‌توانید اپلیکیشن‌ها را حذف کنید، بهتر است یک عضو خانواده یا یک دوست قابل اعتماد رمزهای حساب‌های کاربری شما را تغییر دهد و وقتی زمان سم‌زدایی به پایان رسید، آنها را به شما پس دهد.

در مدت سم‌زدایی برنامه‌ریزی داشته باشید: ممکن است زمان آزادی که در این مدت به دست می‌آورید، شما را شوکه کند. اگر امکان‌پذیر است از وسیله‌ای استفاده کنید که مربوط به تکنولوژی نباشد. زیرا استفاده از گوشی و لپ‌تاپ برای حذف عادت‌های شبکه‌های اجتماعی موثر نخواهد بود. برای مثال، خواندن، سپری کردن اوقات با خانواده و دوستان، یاد گرفتن چیزهای جدید مانند زبان و مهارت جدید، کار کردن و ورزش کردن و به باشگاه رفتن و مسافرت می‌تواند جایگزین خوبی برای شبکه‌های اجتماعی باشد. اگر می‌خواهید عادت شبکه‌های اجتماعی خود را به عادت دیجیتال سازنده‌تری

سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی، استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی در یک مدت مشخص است. بسیاری از سم‌زدایی‌های شبکه‌های اجتماعی در قالب چالش‌های ۳۰ روزه هستند، ولی بعضی از مردم دیتاکس یا سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی را به مدت یک هفته یا حتی یک سال نیز انجام می‌دهند. سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی به معنی حذف اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی از گوشی و غیرفعال کردن موقت حساب‌های کاربری است.

چرا شبکه‌های اجتماعی را سم‌زدایی کنیم؟

اگر فکر می‌کنید بهتر است مدتی از شبکه‌های اجتماعی دور شوید، پس این کار را انجام دهید. اگر فکر می‌کنید شبکه‌های اجتماعی زندگی و ذهن شما را تسخیر کرده‌اند، نشانه این است که وقت سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی فرا رسیده است. با سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی می‌توانید ذهن خود را پاک کنید. استفاده غلط از شبکه‌های اجتماعی، سلامت روان افراد را به خطر می‌اندازد و آرامش زندگی را از بین می‌برد. بهتر است انرژی و زمانی را که برای شبکه‌های اجتماعی صرف می‌کنید، برای تغییراتی که مهم هستند و می‌توانند بر دنیا اثر بگذارند، صرف کنید. سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی به شما اجازه می‌دهد بفهمید چه چیزی در زندگی شما مهم‌ترین است و انرژی و ذهن خود را روی آن متمرکز کنید. با سم‌زدایی شبکه‌های اجتماعی می‌توانید عادات استفاده از گوشی همراه خود را اصلاح کنید. طراحی اپلیکیشن‌های شبکه‌های