

## ۸ اتفاق خوبی که پس از ترک شبکه‌های اجتماعی برای شما می‌افتد



پیش از ظهور فیسبوک هم، ما با افراد خانواده و دوستانمان در ارتباط بودیم. پیش از دوره شبکه‌های اجتماعی هم زندگی جریان داشت، آسمان آبی بود و خورشید می‌درخشید. اگر شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذاریم آسمان به زمین نمی‌آید؛ هر برگ درخت هنوز هم متفاوت است و هر دانه برف همچنان منحصر به فرد. در اینجا به هشت اتفاقی اشاره می‌کنیم که پس از کنار گذاشتن شبکه‌های اجتماعی می‌افتد.

### ۱. شادتر خواهید بود و با زندگی ارتباط بهتری خواهید داشت

در واقعیت مجازی شبکه‌های اجتماعی، شما به راحتی می‌توانید خودتان را با دیگران مقایسه کنید و در نهایت خودتان را به خاطر چیزی که هستید تحقیر کنید. ما می‌خواهیم مانند دیگران باشیم و چیزی را دوست داشته باشیم که دیگران دارند. به نظر می‌رسد که ماشین زندگی آن‌ها رو به جلو می‌راند در حالی که مال ما عقب‌عقب می‌رود. آن‌ها شغلی رویایی دارند و ما هنوز بیکاریم. آن‌ها دور دنیا را گشته، ازدواج کرده و دو بچه زیبا دارند و ما هنوز اندرخم یک کوچه‌ایم. زندگی تماما در مقایسه می‌گذرد. در شبکه‌های اجتماعی، هر کسی سعی می‌کند زیباترین عکس‌ها و جالب‌ترین لحظات زندگی‌اش را نشان دهد. این خیلی خوشایند نیست که کسی لحظات بد زندگی‌اش را آنجا به نمایش بگذارد و از دیگران بخواهد که تماشایش کنند. اگر دور دنیا سفر کنند بهترین عکسشان را آنجا می‌گذارند، اما اگر صاحبخانه بخواهد به خاطر نپرداختن اجاره بساطشان را به خیابان بریزد، احتمالا حرفی از آن نخواهند زد.

چرا زندگی واقعی خودمان را با زندگی مجازی دیگران مقایسه می‌کنیم تا بعد احساس بدبختی کنیم؟ در واقع بدترین لحظتمان را با بهترین لحظات دیگران مقایسه می‌کنیم. ترک کردن شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که شادمانی و خشنودی بیشتری به زندگی شما وارد شود. به این ترتیب نه تنها دیگر عکس و پستی برای مقایسه وجود ندارد، بلکه پی‌می‌برید که زندگی شما آن‌قدرها هم که فکر می‌کردید بد نیست.

### مطلب پیشنهادی



یک خبر، یک برداشت  
چرا ثروتمندترین مرد چین پیش از میلیارد شدن شادتر بود

## ۲. خلاقیت بیشتری خواهید داشت

متوجه می‌شوید که به جای بالا و پایین رفتن در صفحات شبکه‌های اجتماعی کارهای خیلی بهتری می‌توانید انجام بدهید. پی می‌برید که راه‌هایی وجود دارند که می‌توانید به رویاهایتان جامه عمل بپوشانید. همیشه آرزو داشتید که یک زبان خارجی یاد بگیرید، یک دوره هنری را بگذرانید، خب حالا وقتش است. در محل کارتان به جای آن که دزدکی نگاهی به گوشی‌تان بندازید، حالا کلی کار برای انجام دادن پیدا می‌کنید. چند بار تصمیم گرفتید که زمان استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به 15 دقیقه در روز کاهش دهید و البته هر بار هم بیش از دو ساعت شد. نمی‌توانید در برابر وسوسه مقاومت کنید، باید دوری کنید.

## ۳. سپاسگذار زندگی‌تان خواهید بود

با ترک شبکه‌های اجتماعی، می‌توانید واقعیت جهان را درک کنید به و بیشتر قدردان خواهید شد که دیگر رشک و حسد شبکه‌های اجتماعی گریبان شما را نخواهد گرفت. متوجه می‌شوید که زندگی شما هم در حد خودش جذاب است و نیازی به مقایسه آن با دیگران ندارید.

اگر شما غذایی برای خوردن، لباسی برای پوشیدن و سقفی برای آرمیدن در زیرش دارید، از 75 درصد مردم دنیای امروز ثروتمندترید. اگر پس‌اندازی هم در بانک دارید، حالا جز هشت درصد مردم توانگر دنیا هستید. اگر جز کسانی هستید که صبح از خواب بیدار شدید و سلامتی معمول‌تان را هم دارید، بسیار خوش‌شانس هستید که جز یک میلیون نفری نیستید که این هفته دیگر زنده نیستند. اگر دیشب گرسنه سر به بالین گذاشتید، از 500 میلیون نفر در جهان خوشبخت‌ترید. وقتی شبکه‌های اجتماعی را رها کنید و به زندگی واقعی بچسبید، متوجه می‌شوید که آنچه که شما الان دارید و به دلیل مقایسه با دیگران به چشم شما نمی‌آید، چیزهایی هستند، که جزء آرزوهای بسیاری از مردم به حساب می‌آیند.

## مطلب پیشنهادی



سه نکته و یک برداشت  
اگر می‌خواهید قبل از ۳۰ سالگی مدیرعامل شوید، این ۳ نکته را به خاطر بسپارید

## ۴. رابطه بهتر با افراد خانواده و دوستان خواهید داشت

رسانه‌های اجتماعی ادعا می‌کنند که شما را با دوستان و اعضای خانواده در ارتباط نگه می‌دارند. اما این درست است؟ چقدر پیش آمده که شما در شبکه‌های اجتماعی مشغول گشت‌وگذار بودید اما به یک آدم واقعی، یک عضو خانواده و یا یک دوست که در کنار شما بوده بی‌توجهی نشان دادید؟ شبکه‌های اجتماعی ادعا می‌کنند که آدم‌ها را به خانواده و دوستان را به هم متصل می‌کنند، اما درست عکس این است. وقتی این شبکه‌ها را رها می‌کنید متوجه می‌شوید که فرار گذاشتن و ملاقات با یک دوست و صحبت حضوری با یک عضو خانواده بدون دخالت شبکه‌های اجتماعی راه‌های بسیار خوبی برای ارتباط و پیوند با آنهاست.



## ۵. زیبایی‌های جهان را کشف می‌کنید

مطمئن هستیم که شما فکر می‌کنید زیبایی‌های جهان را به اندازه کافی دیده‌اید؛ اما کافی است گوشی‌تان را در جیب بگذارید و لایک را رها کنید، آن وقت می‌بینید که همه آن پرنده‌هایی که فکر می‌کردید سفید هستند، بعضی‌شان در واقع صورتی هستند. ما زمان خیلی کمی در این دنیا داریم. بخش مهمی از آن را در شبکه‌های اجتماعی هدر ندهید. ما می‌توانیم این زمان را صرف تماشای ساحل و جنگل و قدردانی از آفرینش کنیم. حداقل این که وقتی به آن دنیا رفتیم و از ما پرسیدند زمین را چگونه دیدی، بتوانیم بگوییم که واقعا زیبا بود.

## ۶. نوآور می‌شوید

وقتی مدام با شبکه‌های اجتماعی سر و کار دارید، مغز شما نسبت به موضوعات و مشکلات زندگی واقعی بسته خواهد شد. کم‌تر نوآور خواهید بود. اما اگر شبکه‌های اجتماعی را ترک کنید، نوآورتر می‌شوید و زندگی شما بهبود پیدا می‌کند. شاید نیاز بیشتری به پول دارید، اما فقط آرزوی آن را دارید و در عمل کاری نمی‌کنید. اگر شبکه‌های اجتماعی را رها کنید و گوشی را کنار بگذارید شاید ایده خوبی برای پول درآوردن به ذهنتان خطور کند.

## ۷. هوشمندتر و عاقل‌تر می‌شوید

وقتی دگمه خروج شبکه‌های اجتماعی و دگمه ورود به زندگی واقعی را بزنید، وقت زیادی را صرف چیزهای سودمند مانند کتاب و یا سایت‌هایی می‌کنید که زندگی شما را غنی‌تر می‌کنند و از شما آدم بهتری می‌سازند. به جای این که زمان زیادی را صرف این شبکه‌ها بکنید و همیشه گلابه داشته باشید که وقت ندارید، فرصتی پیدا می‌کنید که به یک باشگاه ورزشی بروید. در حالی که دیگران دارند وقت شان را در فیسبوک هدر می‌دهند، شما مشغول خواندن کتابی هستید که زندگی شما را تغییر می‌دهد، ورزش می‌کنید، نوآور هستید و رویاهای‌تان را به واقعیت تبدیل می‌کنید.



4 نکته و یک برداشت  
برای ازدواج با یک کارآفرین، این 4 نکته را به یاد داشته باشید

### ۸. آینده از آن شما خواهد بود

آینده شما خیلی روشن نیست اگر امروز برایش کاری نکنید. اگر عادت‌ها ناسالم را ترک نکنید، آینده شما مملو از تاسف خواهد بود برای کارهایی که می‌توانستید بکنید اما نکردید، چرا که، خیلی ساده، مشغول شبکه‌های اجتماعی بودید. اگر همین امروز شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذارید، و روی تحقق رویاهاتان سرمایه‌گذاری کنید، در آینده شادتر خواهید بود چرا که فرصت خواهید داشت یک زبان خارجی را بیاموزید، ورزش کنید، کسب‌وکاری راه بیندازید یا شروع به نوشتن یک کتاب بکنید.

### یک برداشت

کاملاً پیداست که نگاه فوق‌نگاهی یکسره بدبینانه نسبت به شبکه‌های اجتماعی است و نیز یکدست انگاشتن همه شبکه‌ها. قطعاً شبکه‌های اجتماعی کارکردهای مختلفی دارند که این چنین مورد توجه مردم در سراسر دنیا واقع شده‌اند. نمی‌توان انکار کرد که نویسنده مقاله فوق از این کارکردهای شبکه‌های اجتماعی بی‌اطلاع بوده است. اما چرا چنین بی‌محابا بدون استثنا کردن هیچ شبکه اجتماعی، یکسره به همه تاخته است. به گمان من، او خواسته از این طریق توجه مخاطب را به کارکردهای مخرب این شبکه‌ها و اتلاف وقت و نیرویی که در آنها می‌شود جلب کند و تلنگری را نثار کسانی کند که تمام زندگی را در شبکه‌های اجتماعی جستجو می‌کنند. هستند تعداد زیادی از مردم که می‌توانند به طور کنترل شده و نسبتاً متناسب از این شبکه‌ها استفاده می‌کنند. هستند شبکه‌هایی که گشتن در آن‌ها نه تنها اتلاف وقت نیست بلکه چیزهای زیادی به ما می‌آموزند و یا فرصت‌های تازه‌ای را به روی ما می‌گشایند.

یکی از نکات مهم اما، شاید این است که تعداد زیادی از مردم نمی‌توانند کارهای روزانه و وقت خود را به گونه‌ای مدیریت کنند که بتوانند اولویت‌های خود را مشخص کنند و در نتیجه به جای این که کارهای مهم زندگی خود را در صدر کارها قرار دهند، از هر فرصتی برای پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. مردان یا زنان نسبتاً زیادی را می‌شناسم که در حالی که در طول روز در محل کار بوده‌اند - بگذریم که آن‌جا هم مشغول پرسه‌زنی در شبکه‌های اجتماعی بودند - وقتی که شب در کنار همسر و فرزندان هستند، کماکان سر در گوشی همراه دارند و بی‌توجه به واقعیهایی که در زندگی آن‌ها وجود دارد، حاضر نیستند که ساعتی به دنیای واقعی برگردند ([به مقاله ۱۰ نشانه اعتیاد به گوشی و ۴ راه مقابله با آن رجوع کنید](#)). گویی شبکه‌های اجتماعی برای این عده، راهی است تا با واقعیات جهان پیرامون خود روبرو نشوند. واقعیت این است که زندگی سخت است و این سختی به عده خاصی اختصاص ندارد. قریب به اتفاق مردم در همه جای دنیا و در هر موقعیتی که هستند، این سختی را احساس می‌کنند. اما، تعدادی از آنها به جای پذیرش این واقعیت، سعی می‌کنند که از آن بگریزند و به نظر می‌رسد که شبکه‌های اجتماعی، به یکی از راحت‌ترین راه‌ها برای گریز از سختی‌های زندگی تبدیل شده است. در واقع آن‌ها به جای آن که مسئولیت زندگی خود را بپذیرند، ترجیح می‌دهند تا خود را - و به طبع آن اضطراب‌ها و سرخوردگی‌های خود را - در سایه‌روشن صفحات شبکه‌های اجتماعی پنهان کنند. اما واقعیت، واقعیت است و دیر یا زود، و شاید در یکی از بدترین موقعیت‌ها، و در جایی که اصلاً انتظارش را نداریم، گریبان‌مان را بگیرد. پس، از نگاه من دو معیار وجود دارد: روبرو شدن با واقعیت و پذیرش متناسب مسئولیت. اگر این دو را به گردن بگیریم، خودمان دقیقاً به این می‌رسیم که چه مقدار از زمان‌مان را در شبکه‌های اجتماعی صرف کنیم.

منبع:

lifehack

تاریخ انتشار:

25 مهر 1394

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/1919/%DB%B8-%D8%A7%D8%AA%D9%81%D8%A7%D9%82-%D8%AE%D9%88%D8%A8%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D9%BE%D8%B3-%D8%A7%D8%B2-%D8%AA%D8%B1%DA%A9-%D8%B4%D8%A8%DA%A9%D9%87%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B4%D9%85%D8%A7-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%A7%D9%81%D8%AA%D8%AF>