

10 أشياء تحدث عندما تتوقف عن تصفح الفيسبوك باستمرار



ترجمة حفصة جودة

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي أداة رائعة للبقاء على اتصال مع الناس وصنع صداقات جديدة والتواصل بفعالية، وللأسف لا يستخدمها الجميع بتلك الطريقة، فبالنسبة لبعضهم أصبح تصفح الفيسبوك وكأنه وظيفة، فهم يكتبون المنشورات للحصول على الكثير من الإعجاب (like) ولمراقبة ما يفعله الآخرون، ومن ثم يصبح لديهم هوس بمعرفة ما يجري في كل مكان في نفس الوقت، إنهم يلعبون جميع الألعاب ويشاركون في جميع الأنشطة (مثل الاختبارات القصيرة)، ربما يكون هذا الشخص هو أنت، أو شخص ما تعرفه، إذا كنت كذلك فربما حان الوقت لتتوقف عن ذلك.

إليك 10 أشياء تحدث عندما تتوقف عن تصفح فيسبوك باستمرار:

1- لن تصبح من أصحاب العقول الميتة

لقد استخدمت عبارة "العقل الميت" مجازيًا هنا، فعندما تقوم بدفن رأسك أمام الشاشة لتتصفح فيسبوك، فإنك لا تنتبه لما يحدث حولك، فربما يحتاج حيوانك الأليف للطعام، بالطبع سوف تطعمه ولكن بعد الانتهاء من تصفح الفيسبوك.

عندما تخرج إلى مكان ما، ربما تظل ممسكا بهاتفك طوال الوقت، وبذلك لن تحقق الهدف الذي خرجت من أجله، لكن عندما تنحي الفيسبوك جانبًا، فحينها تستطيع أن ترفع رأسك وتبدأ في النظر فيما يدور حولك وسوف تكون أكثر معرفة بكل شيء، وبالنسبة لحيوانك الأليف الجائع وأصدقائك الذين يرغبون في الجلوس معك، فهذا شيء جيد.

2- ستجد الوقت لإنهاء المزيد من الأعمال

بسبب عملي كمدون، فأنا أتواجد على الإنترنت معظم الوقت، وعدوي الأكبر هو وسائل التواصل الاجتماعي، فمن السهل أن أتصفح الفيسبوك لعدة دقائق أثناء العمل، وبعدها تتحول الدقائق القليلة

إلى ربع ساعة، وبدون أن أشعر أجدي فقدت 30 دقيقة من وقت العمل.

شكرًا للهواتف الذكية وتطوير سرعة خدمات الإنترنت، يمكنك تصفح الفيسبوك في أي مكان بما في ذلك العمل، لكن عندما تنحيه جانبًا ستضطر إلى القيام بشيء ما للابتعاد عن الملل وهذا يعني العمل بجدية، وحينها يرتفع الإنتاج.

3- يمكنك التركيز على أمور أخرى

يستهلك الفيسبوك الكثير من الوقت، فأنت تقضي وقتًا طويلًا في متابعة التحديثات فقط، خاصة عندما أصبح الفيسبوك لا يلتزم بنسق زمني محدد في النشر، عندما تقلل من استخدام الفيسبوك فهذا يعني توفير المزيد من الوقت، ويمكنك القيام حينها بأشياء عديدة من ضمنها: تقوية علاقاتك، وقضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء وإعادة التواصل معهم على مستوى مختلف، ويمكنك استخدام جهاز المشي وفقدان بعض الوزن، والعديد من الأشياء الأخرى التي لا حصر لها لأن لديك الوقت للقيام بما تحبه بالفعل.

4- تستطيع أن تعرف من هم أصدقاؤك الحقيقيون

من السهل تكوين صداقات عبر الإنترنت، فالإعجاب بمنشورات الأصدقاء والتعليق عليها وعلى صورهم لا يحتاج سوى لحظات، فعندما يقوم أحدهم بالتعليق على كل صورةك والإعجاب بكل حالاتك، يحتاج فقط إلى 45 ثانية لعمل ذلك، لكنه يبدو كما لو أنه صديق حقيقي ويهتم بك حقًا، وبمجرد أن تترك الفيسبوك، فالكثير من كل هذا سوف يختفي، ويبقى فقط من يهتمون لأمرك ويرغبون في وجودك حولهم، وبالإضافة إلى أن الحد من استخدام الفيسبوك يساعدك على إيجاد هؤلاء الأصدقاء سريعًا.

5- سوف تكتشف أن كلمة "أعجبي" لا معنى لها

أشارت يودرا روندل - من هافنجنجتون بوست - إلى نقطة رائعة بهذا الخصوص، حيث تقول إن الإعجاب على الفيسبوك لم يعد مسألة إعجاب فعلية بما هو منشور، لكنه يعد فعل إلزامي لإظهار أنك رأيت المنشور، ولذا فالابتعاد قليلًا يظهر لك عدم جدوى زر "أعجبي"، وكيف أن قليلًا من الناس يهتمون حقًا بالأشياء التي يحبونها.

6- سوف تشعر بالمزيد من الإنجاز

السمة المميزة للفيسبوك هو أنه لا ينتهي أبدًا، فهناك دائمًا الكثير لتفعله والكثير لتراه والكثير لتتفاعل معه، لكن التعامل مع هذا الشعور "بعدم الإنجاز" طوال اليوم قد يستنزفك عاطفيًا وذهنيًا، لذا فالقيام بأشياء خارج نطاق الفيسبوك يساعد في حل تلك المشكلة، يمكنك أن تنهي كتابًا أو تقوم بريّ الحديقة، أو الانتهاء من غسيل الأطباق، فأى مهمة في العالم الحقيقي يمكنك الانتهاء منها، نحن البشر نشعر بالرضا عندما ننجز شيئًا ما، لذا لا تحرم نفسك من هذا الشعور وابتعد عن الفيسبوك وقم بإنهاء شيء ما.

7- سوف تتخلص ممن يلاحقونك

غالبًا ما يكون لكل مستخدمي الفيسبوك من يلاحقهم، خاصة عندما تكون امرأة، فهناك من يقومون بتصفح صورك وتحديثاتك باستمرار، هؤلاء الرجال يقومون بتصفح صور من يشعرون بالإعجاب تجاههن، والنساء يفعلن ذلك أيضًا لكن بصورة أقل، ويستطيع الأشخاص الذين لا ترغب في صداقتهم أن يعرفوا الكثير من المعلومات عنك، وإذا لم يكن عن طريقك فربما عن طريق أصدقائك، فمثلًا قد يقوم أحد أصدقائك بكتابة أنكما في المول الآن وبذلك يستطيع من يلاحقك أن يعرف أين أنت الآن، أما إذا ابتعدت عن الفيسبوك، فسوف تكون قادرًا على الابتعاد عن هؤلاء الأشخاص المخيفين.

8- سوف تشعر بالرضا عن نفسك حقًا

أُجريت دراسة ما وثبت إلى حد كبير بما لا يدع مجالاً للشك أن الفيسبوك يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك، هناك الكثير من الأسباب لذلك: عندما تنشر شيء ولا يعجب به أحد، تشعر أن الآخرين يعتقدون أنك غبي، عندما تنشر صورًا لك ولا يعلق أحد من الجنس الآخر "كم تبدو جميلًا" فإنك تشعر بالقبح، كما أنك تتعرض باستمرار إلى أشخاص أكثر سعادة منك، وأكثر نجاحًا منك، ومن لديهم علاقات أقوى منك، فكيف لا يؤدي ذلك إلى شعورك بالنقص والاكئاب دائمًا؟ لماذا تضع نفسك في هذا الموقف؟ هناك طريقة سهلة لإيقاف هذا الشعور، وهو أن تأخذ استراحة من الفيسبوك.

9- سوف تشعر بالرضا تجاه ما تملكه

نشرت مراسلة رويترز بيلندا جولدسميث مقتطعًا بخصوص بعض الأبحاث التي أُجريت في ألمانيا حول شعور الناس ممن يستخدمون الفيسبوك، أظهرت النتائج النهائية أن الناس أصبحوا أكثر غيرة وحسدًا تجاه ما يملكه الآخرون، فقد ينشر أحدهم عن شرائه هاتف جديد أو سيارة أو منزل أو ممتلكات أخرى، وهناك من يصابون بالغيرة عندما يرون الناس سعداء في علاقاتهم سواء كأصدقاء، أو صديق وصديقة، أو زوج وزوجة، أو علاقات أسرية، كما أن الفيسبوك مكان رائع للتباهي لما لديك، وهو أيضًا مكان رائع للقراءة عن جميع الأشياء التي يمتلكها الآخرون وليست لديك، وكما سألت سابقًا: لماذا تضع نفسك في هذا الموقف؟

10- سوف تدرك أنك بالنسبة لموقع الفيسبوك مجرد قطعة من البيانات لعرض الإعلانات

لا شك أن هناك أشخاص على الفيسبوك يهتمون بك حقًا، ومع ذلك، فأيضًا لا شك أن الفيسبوك نفسه لا يمكن أن يهتم بك بشكل أقل، فبالنسبة لمارك زوكربيرج، أنت قطعة البيانات في قاعدة بياناته العملاقة يقوم باستغلالها، ووظيفتك على الفيسبوك عرض الإعلانات، والإنفاق على ألعاب الفيسبوك وجعل الموقع أكثر ثراءً، عدا ذلك لا يهتم الفيسبوك بما يحدث لك، بالطبع أنت لن تستمر في علاقة مع شخص يعاملك بهذه الطريقة، لذا لماذا تستمر في علاقتك مع الفيسبوك؟

لقد تم إنشاء مواقع التواصل الاجتماعي لسبب ما، وخلال العشر سنوات الماضية نسينا جميعًا هذا السبب، الأمر لا يتعلق بالعثور على أشخاص جدد أو التواصل أو عقد صداقات طويلة، لكنه يتعلق بالبدء والموضة، إنه مثل الإدمان، كأنك في وظيفة لكنك لا تحصل على مقابل لها.

لا أطلب منك أن تتوقف تمامًا عن استخدام الفيسبوك، فقد يبدو ذلك صارمًا نوعًا ما، لكن ربما ينبغي بالتأكيد أن تقلل من استخدامه في حياتك، وأعدك أنه لن يفوتك أي شيء إذا لم تتصفح الفيسبوك 30 مرة في اليوم.

المصدر: لايف هاك