

خودمراقبتی در دنیای دیجیتال

دنیای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی همان‌طور که بخشی ضروری از کار و فعالیت یک کنشگر مدنی را شکل می‌دهد می‌تواند فرصتهای بسیار ارزشمندی برای ارتباط با دیگر کنشگران، آموختن و به اشتراک گذاشتن آنچه برایتان مهم است،... ایجاد کند، ولی چالش‌هایی هم دارد.

خانم مار کابرا روزنامه‌نگار برنده جایزه پولیتزر می‌گوید «ما انسان‌ها هرگز در تاریخ با این حجم از محرک‌ها آن‌هم به‌طور طولانی روبه‌رو نبوده‌ایم. تمام این محرک‌ها و اعلان‌های مکرر اپلیکیشن‌های گوشی موبایل سر راه ما سبز می‌شوند. مغز ما برای این حجم از محرک‌ها طراحی نشده‌است و در نتیجه نحوه عمل کرد مغز ما در حال تغییر می‌باشد.»



کیم برایس که خود مربی خصوصی مدیریت استرس و فعال آزادی رسانه می‌باشد همیشه به شاگردان خود درباره برخورد با استرس می‌گوید «ما تنها و تنها یک بدن داریم و این بدن ما را در طول زندگی همراهی می‌کند. به‌عبارتی، با این بدن است که می‌توانیم زندگی کنیم. این بدن به ما اجازه می‌دهد هر کاری که می‌خواهیم بکنیم، هر چیزی را که می‌خواهیم از لحظه تولد تا زمانی که می‌میریم حس کنیم. ما فقط و فقط همین یک بدن را داریم و خواهیم داشت. بنابراین، ارزش این را دارد که به آن‌چه که بدن‌مان به ما می‌گوید گوش بدهیم.»

۱ اینکه بدانید چرا در فضای مجازی هستید و چه احساسی از این کار به شما دست می‌دهد، کمک می‌کند تا بتوانید یک سری محدودیت‌های شخصی درست برای خود تعیین کنید. دنبال نکردن افرادی که تاثیر منفی روی روان شما می‌گذارند و یا رپورت و گزارش کردن صفحات با محتوای آزار دهنده، یکی از گزینه‌هاست. به خاطر داشته باشید همه آنچه در فضای مجازی می‌بینید واقعیت ندارد، حتی اگر دوستانتان به اشتراک گذاشته باشند، اما تاثیر آن بر شما بی‌شک واقعی است.

۲ اکثر ما حدود نصف زمانی که بیدار هستیم را در حالت خودکار سپری می‌کنیم. اگر آگاه به کاری که می‌کنیم نباشیم نمی‌توانیم بفهمیم چه چیزی را باید برای کنترل و یا بهبود اوضاع تغییر داد.

۳ روی کاری که می‌کنید تمرکز کنید. انسان‌ها به کارهایی که تمرین می‌کنند تبدیل می‌شوند. حواستان به رفتارهایی که هنگام دچار شدن به استرس انجام می‌دهید باشد تا بتوانید رفتارهای سازنده‌تر و موثرتری را جایگزین آن‌ها کنید.

۴ درباره خودتان کنج‌کاو باشید تا بتوانید نسبت به خودتان مهربان باشید و شفقت نشان دهید. برای درک خودتان، دلیل رفتارهایتان را جستجو کنید و به خودتان مهر بورزید. تحقیقی که بر روی سربازان آمریکایی جنگ افغانستان و عراق انجام شده‌است نشان می‌دهد سربازانی که شفقت بیشتری نسبت به خود داشتند نسبت به سایرین به میزان کمتری در معرض اختلال استرس بعد از تارما قرار داشتند. رابطه مستقیمی میان دوست داشتن خود و سلامت فیزیکی، ذهنی و احساسی وجود دارد.

۵ سلامت ذهنی انگیزه می‌خواهد. با خودتان تصمیم بگیرید که چرا سلامت ذهنی برای شما مهم است؟ یک دلیل می‌تواند این باشد که حال خوب شما نه تنها خودتان و کیفیت کار شما را بالا می‌برد بلکه برای جهان و اطرافیان شما نیز مفید می‌باشد.

۶ روان‌شناسان توصیه می‌کنند که راهی برای محدود کردن فعالیت خود در دنیای دیجیتال پیدا کنید تا بتوانید دوباره زمان و توجه و تمرکزتان را تحت کنترل خود در بیاورید. مثلاً می‌توانید تصمیم بگیرید که کدام یک از شبکه‌های اجتماعی یا اعلان‌های اپلیکیشن‌های موبایل لازم هستند و اولویت دارند و یا این که ایمیل‌های خود را غیر از زمانی مشخص چک نکنید.

