BODHINI

Freedom From Fear

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

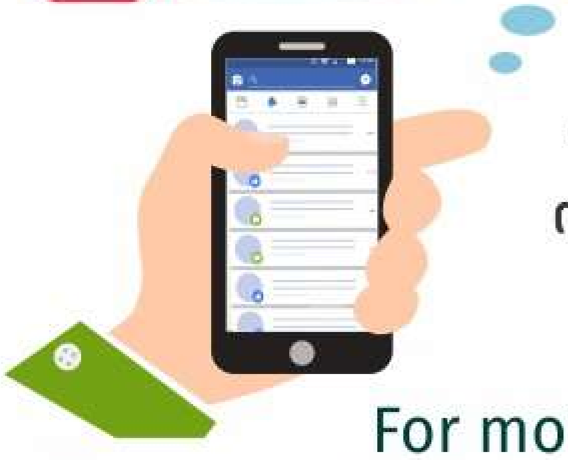
8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in

BODHINI®
Freedom From Fear

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

നാം ചിന്തിക്കുന്നത്:
സ്ക്രോൾ ചെയ്തു മൂന്ന് മണിക്കൂർ പോയതേ
അറിഞ്ഞില്ല. എന്റെ ജോലി സമയവും
ഉൽപാദനക്ഷമതയും നഷ്ടപ്പെടുന്നു,
പക്ഷേ ഇത് എനിക്ക് നിർത്താൻ കഴിയുന്നില്ല”.

ഇതായിരിക്കാം യാഥാർത്ഥ്യം:
ഇത് നിങ്ങളുടെ മാത്രം തെറ്റല്ല. നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ
ആകർഷിക്കാനും അത് നിലനിർത്താനും വേണ്ട
രീതിയിലാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ
രൂപ കല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. നിങ്ങൾ കാണുന്നതും
വായിക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്
ആവശ്യമുള്ളതാണോ, അതോ സമയം
പാഴാക്കുന്നതാണോ എന്ന് സ്വയം ചോദിക്കുക.



"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ,
നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും
നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:
https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

നാം ചിന്തിക്കുന്നത്:

"സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ എല്ലാവരും എന്തൊക്കെയോ വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുപോലെ. അവർ എല്ലാവരും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എനിക്ക് ഇങ്ങനെ ഒന്നും സാധിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് എങ്ങും എത്താൻ കഴിയില്ലെന്ന് തോന്നുന്നു".

ഇതായിരിയ്ക്കാം യാഥാർത്ഥ്യം:

എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ട്. പക്ഷേ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അവർ സ്വന്തം മികച്ച നല്ല വശങ്ങൾ മാത്രമാണ് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്. എല്ലാവരിലും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ കഴിവും ഗുണങ്ങളും ശക്തിയുമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം ചെയ്യാതെ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ പോലും അഭിമാനിക്കുക.

"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:

https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/

8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in A BODHINI INITIATIVE

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

ഞാൻ ജോലി സംബന്ധമായ ഒരു സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്ഫോമിലാണെങ്കിലും, എനിക്ക് എന്തുകൊണ്ട് നിരാശ തോന്നുന്നു? അവിടെ മറ്റുള്ളവർ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെ ഞാനുമായി എന്തിന് താരതമ്യം ചെയ്യണം?

താരതമ്യങ്ങളൊന്നും നിങ്ങളുടെ ജീവിതം, സ്ഥാനം, വികാരങ്ങൾ എന്നിവ നിർവചിക്കാനായി അനുവദിക്കരുത്. എല്ലാവരിലും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ കഴിവും ഗുണങ്ങളും ശക്തിയുമുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യം ചെയ്യാതെ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ പോലും അഭിമാനിക്കുക.

"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:

https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

നാം ചിന്തിക്കുന്നത്:
"അവൾ എന്റെ മെസ്സേജ് കണ്ടു, പക്ഷേ
മറുപടി തന്നില്ല".
“അവൾക്ക് എന്നോട് ദേഷ്യമാണോ ?”
“മനസ്സിന് വല്ലാത്ത ഭാരം തോന്നുന്നു".

ഇതായിരിയ്ക്കാം യാഥാർത്ഥ്യം:
"അവളുടെ ഇന്റർനെറ്റ് കണക്ഷൻ
പോയിരിക്കാം".
"അവൾക്ക് മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം".
"വീട്ടിലോ/ജോലിസ്ഥലത്തോ പ്രശ്നങ്ങൾ
ഉണ്ടായിരിക്കാം".
"അവൾ തിരക്കിലായിരിക്കും".

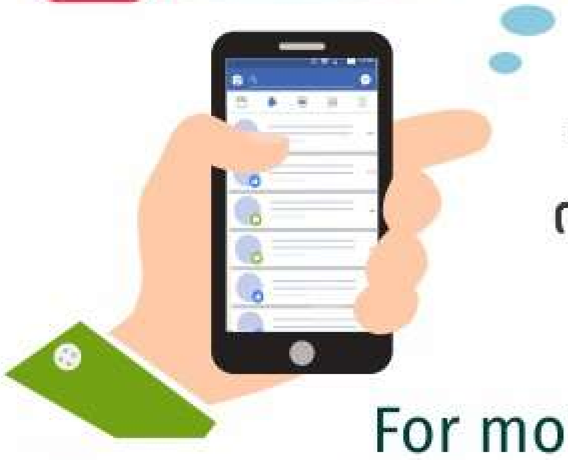
"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ,
നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും
നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:
https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

“മേക്കോവർ കഴിഞ്ഞ് അവൾ വളരെ സുന്ദരിയായല്ലോ”.
“അവർ എല്ലാവരും പാർട്ടി ആസ്വദിക്കുകയാണ്.
എനിക്ക് ഒറ്റപ്പെടലാണ് തോന്നുന്നത്”.
“എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലാം ഒരുപാട് സുന്ദരമായ
സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുന്നു.
എനിക്ക് മാത്രം എവിടെയും പോകാൻ കഴിയുന്നില്ല”.

പലരും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ ഒരു സാമൂഹിക
മുഖംമൂടി ധരിച്ചാണ് സ്വയം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.
അവിടെ കാണുന്നതെല്ലാം സത്യമാണെന്ന് വിശ്വസിച്ച്,
നിങ്ങളുടെ മാനസ്സികാരോഗ്യത്തെ നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ
നിങ്ങൾ നിങ്ങളായിട്ട് തന്നെ ജീവിക്കുക.



"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ,
നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും
നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:
https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/

8891320005 • bodhini.in • admin@bodhini.in A BODHINI INITIATIVE

സോഷ്യൽ മീഡിയയും അമിതചിന്തയും

ദിവസം 1 : "ഞാൻ അവനെ ഒരുപാട് മിസ്സ് ചെയ്യുന്നു.
അവൻ ഇപ്പോൾ എങ്ങനെയുണ്ടെന്ന് അറിയണം”.
ദിവസം 2: “അവൻ സുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം വളരെ
സന്തോഷമായിരിക്കുകയാണ്”.
ആഴ്ച 2: “അവനെ വീണ്ടും എന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക്
തിരികെ കൊണ്ടുവരണം".
ആഴ്ച 3: “അവൻ മറ്റു പെൺസുഹൃത്തുക്കളോടൊപ്പം
പുറത്തുപോകുന്നു”.
ആഴ്ച 4: “എനിക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ല.
അവനെ കാണണം. എനിക്ക് അവനെ തിരികെ വേണം”.

ബ്രേക്കപ്പിന് ശേഷം മുൻ പങ്കാളിയുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ പിന്തുടരുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. അത് നിങ്ങളുടെ മനശാന്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തിയേക്കാം, സ്വയം സമയമെടുത്ത് മനസ്സിന്റെ മുറിവുകൾ ഭേദമാക്കി മുന്നോട്ട് പോകാൻ ശ്രമിക്കൂ.

"ഗാഡ്ജറ്റുകൾ നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാനോ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും ചിന്തകളെയും നിർവചിക്കാനോ അനുവദിക്കരുത്".

For more information:
https://www.bodhini.in/taking-back-control-over-the-gadget/