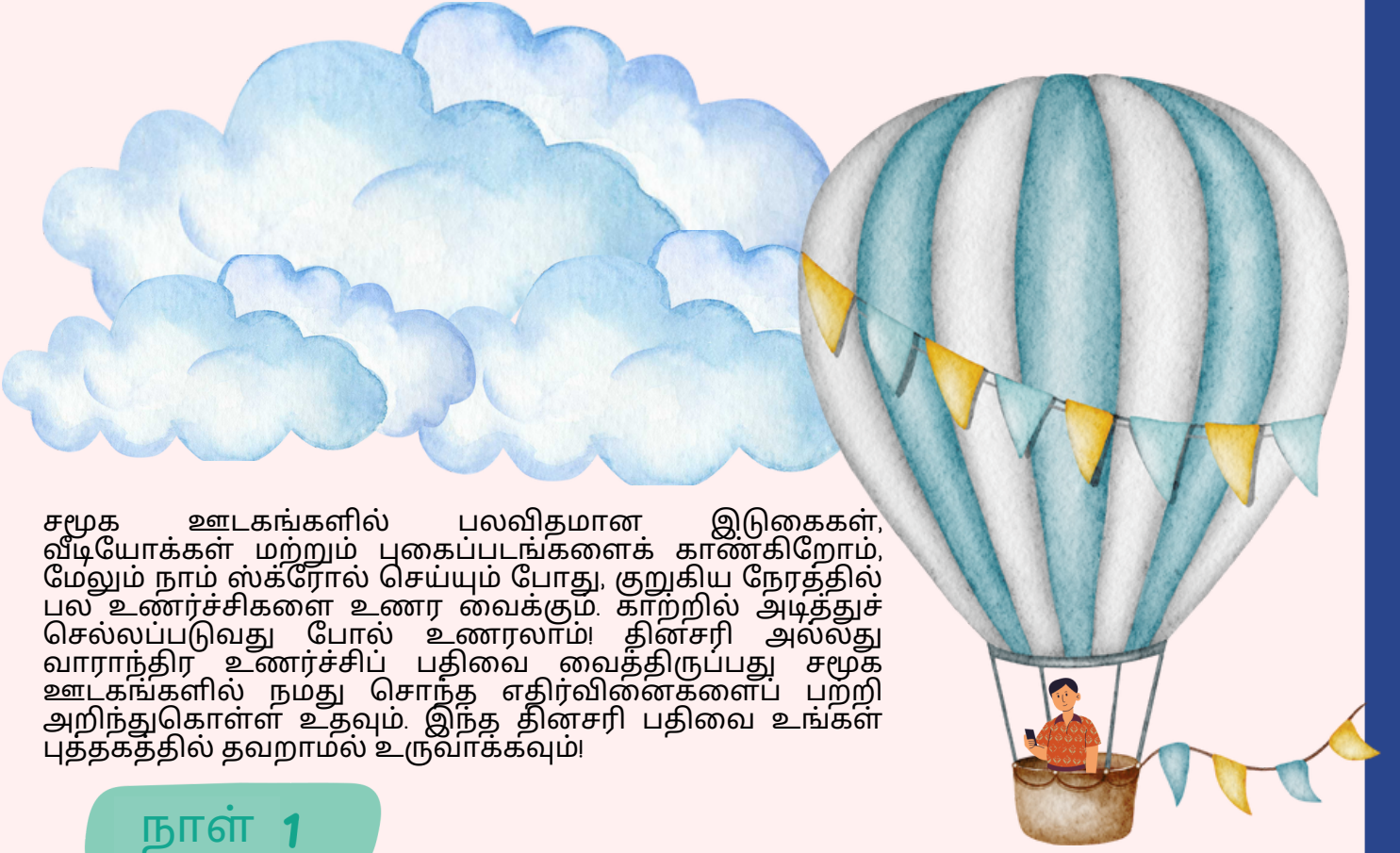


எங்கள் உணர்வுகள் ஆன்லைனில்

amazon
future >>
engineer



சமூக ஊடகங்களில் பலவிதமான இடுகைகள், வீடியோக்கள் மற்றும் புகைப்படங்களைக் காண்கிறோம், மேலும் நாம் ஸ்க்ரோல் செய்யும் போது, குறுகிய நேரத்தில் பல உணர்ச்சிகளை உணர வைக்கும். காற்றில் அடித்துச் செல்லப்படுவது போல் உணரலாம்! தினசரி அல்லது வாராந்திர உணர்ச்சிப் பதிவை வைத்திருப்பது சமூக ஊடகங்களில் நமது சொந்த எதிர்வினைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள உதவும். இந்த தினசரி பதிவை உங்கள் புத்தகத்தில் தவறாமல் உருவாக்கவும்!

நாள் 1

இன்று சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் என்ன உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தீர்கள்? ஈமோஜிகளை வரையுங்கள் - அவை தீவிரமானதாக இருந்தால் பெரிதாகவும், லேசான உணர்வுகளாக இருந்தால் சிறியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இந்த உணர்ச்சிகளை உணரவைத்த நீங்கள் எதைப் பார்த்தீர்கள், கேட்டீர்கள் அல்லது எதில் பங்கேற்றீர்கள்? அவற்றை எழுதவும்...



நன்றியுணர்வு



அன்பானது



கவலை



கோபம்



மகிழ்ச்சி



பொறாமை



வருத்தம்



உற்சாகம்

சமூக ஊடக பிங்கோ

amazon

future >>
engineer

இப்போது உங்கள் உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்லைனில் நீங்கள் காணும் விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் அதிகம் அறிந்திருக்கிறீர்கள், சமூக ஊடகங்களில் நமது மனநிலை மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய சில அனுபவங்களை ஆழமாகப் பார்ப்போம்... இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் எப்போதாவது அனுபவித்திருக்கிறீர்களா?

என் கதைகள் மற்றும் பதிவுகள் மற்றவர்கள் விரும்புவார்கள் என்று நம்புகிறேன்.	மற்றவர்களுடன் என்னை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க அதிக நேரம் செலவிட்டேன்.	ஆன்லைனில் அழகாகவும் சரியானவராகவும் தோன்ற வேண்டும் என்ற அழுத்தம் ஏற்பட்டது.	நான் இல்லாமல் நண்பர்களின் புகைப்படங்களை வெளியே எடுத்துச் செல்வதால் FOMO (தவறிவிடுவோமோ என்ற பயம்) அனுபவம்.
திட்டமிட்டதை விட ஆன்லைனில் அதிக நேரம் செலவழித்ததால் எனது வேலை/ தூக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.	விருப்பங்களைப் பெறுவதற்காக எதையாவது இடுகையிட்டேன், ஆனால் பிறகு திருப்தி அடையவில்லை.	அனுபவம் வாய்ந்த இணைய மிரட்டல் அல்லது கடுமையான செய்திகள்.	அதிக திரை நேரம் காரணமாக என்னிடமிருந்து துண்டிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தேன்.
ஆன்லைனில் உள்ள அனைவரும் அழகாக இருப்பதால் நான் எப்படி இருந்தேன் என்பதை உணர்ந்தேன்	ஆன்லைனில் மக்களுடன் பழகும்போது கூட தனிமையாக உணர்கிறேன்.	நான் வசிக்கும் இடத்தை, எனக்குச் சொந்தமான பொருட்களைக் காட்ட வெட்கமாக உணர்ந்தேன்	எனது இடுகை அல்லது கருத்து பிரபலமடைந்ததால் மிகவும் உற்சாகமாக உணர்ந்தேன்.
ஒரு செய்திக்கு விரைவான பதிலைப் பெறாதபோது கவலையடைந்தேன்	உலகில் மோசமான செய்திகளைப் பற்றிய ஒரு இடுகையைப் பார்த்தபோது நான் கவலைப்பட்டேன்.	ஒரே நாளில் பல அறிவிப்புகளால் அதிகமாக உணர்ந்தேன்.	எனது ஊட்டத்தில் விளம்பரங்கள் நிறைந்திருந்தபோது எரிச்சல் அடைந்தேன்.

இந்த உணர்வுகளை அனுபவிப்பது மிகவும் இயல்பானது மற்றும் மனிதர்கள் இருப்பினும், இந்த காலங்களில் உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பதையும் அறிந்து கொள்வது முக்கியம், இதனால் நீங்கள் சமூக ஊடகங்களில் உங்கள் நேரத்தை அனுபவிக்க முடியும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, யாரும் எப்போதும் சோகமாகவோ, பதட்டமாகவோ அல்லது பாதுகாப்பற்றதாகவோ இருக்க விரும்புவதில்லை!

உங்களை கவனித்துக்கொள்வது

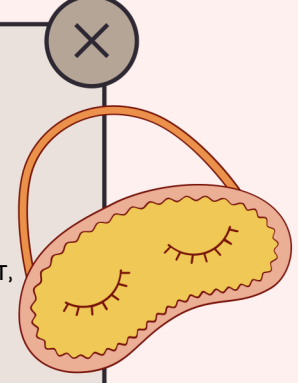
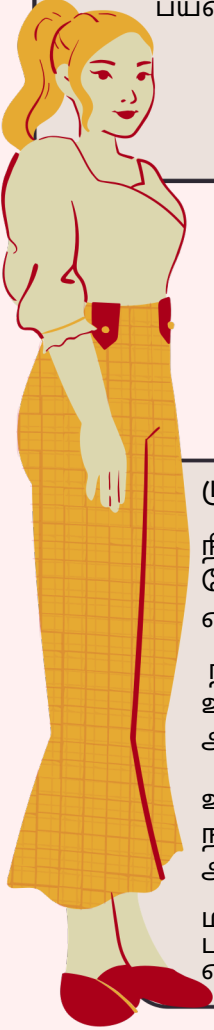
சமூக ஊடகங்கள் இனி வேடிக்கையாக இல்லை, மாறாக, அது உங்கள் மன ஆரோக்கியம், நம்பிக்கை மற்றும் உறவுகளை எதிர்மறையாக பாதிக்கும் என நீங்கள் உணரும் போது நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? இந்த சரிபார்ப்புப் பட்டியலைப் பயன்படுத்தவும், உங்களுக்கு என்ன உதவும் என்று நினைக்கிறீர்கள் என்பதன் அடிப்படையில்!

உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

இந்த உணர்வுகள் ஏன் வருகின்றன? கடந்த கால அனுபவங்கள், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள், நிறைவாக உணர வழிகள் இல்லாமை...

நீங்கள் சரியாக என்ன போராடுகிறீர்கள், ஏன்? வெளியேறிவிடுவோமோ என்ற பயத்தின் காரணமாகவோ, கடுமையான கருத்துக்களைக் கண்டு அமைதியடைவதாலோ எல்லைகளை வரைய முடியாது...

நீங்கள் ஆன்லைனில் பார்க்கும் நபர்களிடமிருந்து உங்கள் பயணம் எப்படி வித்தியாசமாக இருக்கும்?



கண்டுபிடிக்கவும்:

நீங்கள் நம்பும் நபர்களை அடையாளம் காண முடியுமா, யாருடன் உங்கள் இணைய அனுபவங்களைப் பற்றி விவாதிக்கலாம்?

நீங்கள் வருத்தமாகவோ, கோபமாகவோ அல்லது கவலையாகவோ இருக்கும்போது எது உங்களுக்கு மிகவும் உதவுகிறது?

சமூக ஊடகங்களில் நீங்கள் எந்த வகையான அனுபவத்தைப் பெற விரும்புகிறீர்கள், அதை உங்களுக்காக எப்படி உருவாக்குவது?

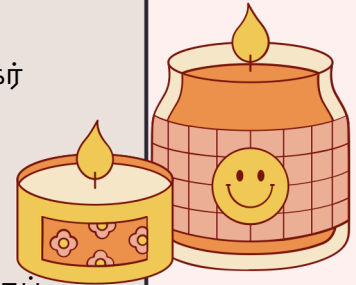
முயற்சிக்கவும்:

நீங்கள் விரும்பும் விஷயங்களைச் செய்வதற்கு சிறிது நேரம் செலவிடுவது - குறிப்பாக உங்களை மெதுவாக்கும் எதையும்!

நீங்கள் உண்மையிலேயே அதிகமாக இருந்தால் உங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் நண்பர், ஆலோசகர் அல்லது பெரியவர்களிடம் பேசுங்கள்!

உங்கள் தனியுரிமை, பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை வலுப்படுத்த சமூக ஊடக அமைப்புகளைப் பயன்படுத்துதல்.

மற்றவர்களுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, உங்கள் பயணம் தனித்துவமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

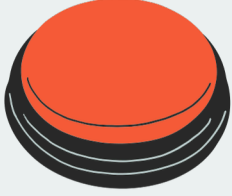


அவர்களைப் பற்றி நான் என்ன செய்ய முடியும்?

மற்றவர்களின் செயல்களால் உங்கள் ஆன்லைன் அனுபவம் மன அழுத்தமாகவோ அல்லது குறைவடைந்ததாகவோ இருந்தால், உங்களால் எதுவும் செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்... ஆனால் அது உண்மையல்ல! மற்றவர்கள் கடுமையாகவோ அல்லது கெட்டவர்களாகவோ இருந்தால் அவர்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம், ஆனால் அவர்களால் பாதிக்கப்படாமல் நமமைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்!

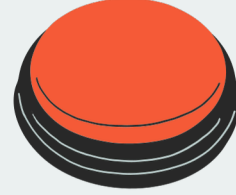
ஆபத்தில் உள்ள இந்த மனநலப் புஸ்சர்களில் ஏதேனும் ஒன்றை அழுத்தவும்!

கருத்துகளை நீக்கவும் அல்லது புகாரளிக்கவும்.



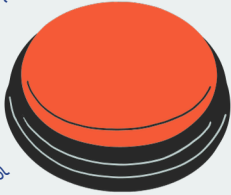
விருப்பத்தைப் பார்க்கும் வரை எந்தக் கருத்தையும் நீண்ட நேரம் தட்டவும்!

உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் இடுகைகளைப் பின்தொடர வேண்டாம்.



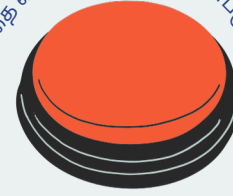
சுயவிவரத்தைப் பார்வையிடவும், 'பின்தொடர்கிறது' என்பதைக் கிளிக் செய்து பின்தொடர்வதை நிறுத்தவும்.

நகைச்சுவையையும் பயன்படுத்துதலையும் தர்க்கத்தைப் பயன்படுத்துதலையும்.



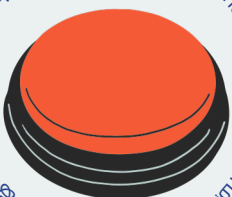
வசைபாடுவதையோ அல்லது உரையாடலை நீடிப்பதையோ விட, விரைவாகவும் அமைதியாகவும் பதிலளிக்கவும்.

வார்த்தை வடிகட்டிகளைப் பயன்படுத்தவும்.



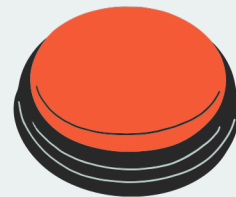
கருத்துகள் பிரிவில் சில வார்த்தைகளை மறைக்க முடியுமா என்பதைப் பார்க்க அமைப்புகளைச் சரிபார்க்கவும்!

பின்பு பதிலளிக்கவும், ட்ரோல்களில் ஈடுபட வேண்டாம்.



சில சமயங்களில், ட்ரோல்கள் கவனத்தில் வளர்கின்றன... அவற்றைப் புறக்கணித்துவிட்டுச் செல்லுங்கள்!

கட்டுப்படுத்தவும், அகற்றவும் அல்லது கட்டுப்படுத்தவும், அகற்றவும் அல்லது கட்டுப்படுத்தவும்.



எந்த சுயவிவரத்தின் மேல் வலதுபுறத்தில் உள்ள மூன்று புள்ளிகளைத் தட்டவும்.