

اپنی آواز پہنچائیں اور اسے یقینی بنائیں

سے امکانات بڑھ جاتے ہیں کہ وہ اپنے کام کو بدلے۔ اگر آپ ایسی ویب سائٹس یا ایپس کے عادی اور قائل کرنے والے ڈیزائنرز یا مس انفارمیشن سے ناخوش ہیں جنہیں آپ استعمال کرتے ہیں تو آپ انہیں ای میلز بھیج سکتے ہیں یا ان کے ٹویٹس لکھ سکتے ہیں اور انہیں بتا سکتے ہیں آپ ان کے اس کام سے اتفاق نہیں کرتے۔ جب کمپنیوں پر ان کے سب سے قیمتی اثاثے یعنی ان کے گاہکوں کی طرف سے پریشر آتا ہے تو اس کی

اگر آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے فیڈبیک پر زیادہ توجہ نہیں دی جا رہی تو آپ ایک بہت بائیدار کام کر سکتے ہیں اور وہ یہ کہ آپ کوئی دوسری ویب سائٹ یا ایپلیکیشن استعمال کریں۔ اگر آپ نے کسی ویب سائٹ یا ایپلیکیشن جو کہ آپ استعمال کرتے ہیں کے متعلق بتایا ہے کہ آپ ان سے کسی وجہ سے ناخوش ہیں اور آپ اس کو استعمال کرنا چھوڑ دیں اور بہت سارے لوگ یہ کام کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ اس کو نوٹس نہ کریں



5.

اس کو بھیلائیں

دوسروں تک پہنچائیں یہ ایک ایسی ٹپ ہے جو ہم باسانی بھول جاتے ہیں لیکن اس کا بہت زیادہ اثر ہو سکتا ہے۔ اپنے دوستوں اور ساتھ کام کرنے والوں کو ان چیزوں کے متعلق بتائیں جو آپ نے نوٹس کی ہیں اور ان سے بھی درخواست کریں کہ وہ اس ڈیٹوکس کا حصہ بنیں

ہر کوئی فون کے ساتھ اپنی عادات کو ٹھیک رکھنے میں مشکل کا سامنا کرتا ہے۔ اہم یہ ہے کہ آپ ایسے طریقے ڈھونڈ سکیں جو آپ کو ٹھیک لگیں اور آپ کے لائف سٹائل کے مطابق بھی ہوں۔ آپ تجربات جاری رکھیں جب تک کہ آپ کو ایسا طریقہ نہ مل جائے جو آپ کے لیے ٹھیک ہو۔ اس کے بعد اپنی عادات کو وقت کے ساتھ آنے والی تبدیلیوں کے ساتھ ہم آہنگ کریں۔ ایسا کوئی ایک سلوشن دستیاب نہیں ہے جو سب کے لیے ٹھیک ہو۔ اور آخر میں اپنی ٹیکنالوجی چوائسز کے متعلق دوسروں کو بتائیں۔ مثال کے طور پر آپ رات آٹھ بجے کے بعد ہر روز میسجز ایپس پر دستیاب نہیں ہوں گے کیونکہ آپ سکرین فری روٹین کا آغاز کر رہے ہیں۔ اپنی فیملی اور دوستوں کو بتائیں تاکہ وہ میسجز کی بجائے آپ کو کال کر سکیں۔ ڈائلاگ کو جاری رکھیں اور سوالات پوچھتے رہیں اس طرح آپ ایک متوازن زندگی گزار سکتے ہیں جو کہ آپ کو سوٹ کرتی ہے۔

DATA
DETOX
KIT

ڈیفالٹ سیٹنگز سے چھٹکارا حاصل کریں اپنی ڈیجیٹل خیریت کو بڑھانے کے لیے

آپ یہ کیسے یقینی بنا سکتے ہیں کہ آپ کا کسی ڈیوائس پر گزارا گیا وقت واقعی ایک کوالٹی ٹائم ہے؟

آپ کا کسی ایپ یا ویب سائٹ کی طرف جھکاؤ آپ کا قصور نہیں ہے۔ آپ یقین کریں یا نہ کریں آپ کی پسندیدہ ایپس اور ویب سائٹس ڈیزائن ہی اس طرح کی گئی ہیں کہ آپ مسلسل ان کا استعمال کرتے رہیں۔ ان کا ہر فیچر، رنگ اور ان میں استعمال کردہ آوازیں سب اس طرح استعمال کی جاتی ہیں کہ آپ اس ایپ یا ویب سائٹ سے جڑے رہیں اور واپس آتے رہیں۔

آپ اپنی آن لائن اور آف لائن زندگی میں ایک صحتمند توازن جاننا چاہتے ہیں؟ تو ڈیٹا ڈیٹوکس کا یہ والا حصہ اسی متعلق ہے۔ جہاں سے آپ کو ٹھیک لگے وہیں سے آغاز کریں اور پھر رفتہ رفتہ سلسلے کو آگے بڑھائیں۔ آئیے شروع کرتے ہیں۔



1.

لحے میں موجود رہیں

ہ ٹپ اس سے قدرے مشکل ہے جتنی یہ سنائی دیتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو روزانہ پریکٹس چاہیے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے آپ کو اپنے دماغ کے کسی خلیے کو مضبوط بنانے کے لیے روزانہ پریکٹس کرنی پڑے۔ آپ جو ٹیکالوجی استعمال کرتے ہیں اس کے ساتھ اپنے نئے تعلق کو جاننا شروع کر سکتے ہیں۔

آپ اپنے فون کے ساتھ کتنا وقت گزارتے ہیں؟

اگر آپ جواب سے ناخوش ہیں تو ایسی سیٹنگز اور سٹریٹیجیز موجود ہیں جن کی مدد سے آپ ٹیک استعمال پر اپنا کنٹرول بڑھا سکتے ہیں۔



اگر آپ کا مقصد یہ ہے کہ آپ فیس بک، انسٹاگرام اور سنیپ چیٹ پر کم وقت گزارنا چاہتے ہیں تو ایپس کی سیٹنگز اور پریفیرنسز میں تبدیلی آپ کی مدد کر سکتی ہے۔ کچھ ایپس جیسے کہ انسٹاگرام آپ کو آپشن دیتے ہیں جہاں آپ کو یاد دہانی کرواتے ہیں کہ آپ اپنے روزانہ استعمال کا وقت پورا کر چکے ہیں۔

انسٹاگرام:
 ← پروفائل
 ← menu
 ← سیٹنگز ← کاؤنٹ
 ← آپ کی ایکٹیوٹی
 روزانہ کاریمائٹڈر لگائیں

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے فون کی کی رنگ بیل یا فلیش آپ کی گفتگو میں خلل ڈال رہی ہے تو آپ اپنے فون کو عارضی طور پر سائلنٹ پر بھی لگا سکتے ہیں اور اس کی سکرین کو الٹا رکھ سکتے ہیں یا اپنی پتلون کی جیب میں رکھ سکتے ہیں جہاں وہ آپ کی نظروں سے دور ہو۔

2.

ڈیزائن ٹرکس پہچانیں

ڈارک پیٹرنز ایسے ڈیزائن ہوتے ہیں جو کہ انسانی نفسیات کا استعمال کرتے ہوئے انہیں کچھ کرنے پر اکسانے، کچھ خریدنے یا ضرورت سے زیادہ ذاتی معلومات دینے پر اکسانے ہیں جتنی کہ وہ دینا چاہتے یا سوچتے ہیں۔ اس طرح کے ڈیزائن میں کچھ مخصوص رنگوں کا استعمال، بتوں کی جگہ کا تعین، غیر واضح عبارت، یا نامکمل معلومات کا استعمال ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ طریقے بالکل واضح ہوتے ہیں لیکن کچھ دفعہ ان کو پہچاننا مشکل ہوتا ہے۔ آپ نے ان میں کچھ طریقوں کو کسی سبسکرپشن یا آن لائن خریداری کے دوران نوٹس کیا ہوگا۔

آپ بہت سے ایسے کام کر سکتے ہیں جن کی مدد سے آپ ان ایپس سے آگے نکل سکتے ہیں۔

یہ جانیں کہ کب آپ کو کسی جانب مائل کیا جا رہا ہے۔ سب سے پہلا کام یہ ہے کہ آپ کو ان طریقوں کا پتا ہو جن کی مدد سے یہ کام کیا جاتا ہے۔ ان مختلف طریقوں کے متعلق پڑھیں اور ان کو اختیار کریں

سکرین شائٹس لیں اور شیئر کریں جب بھی آپ کو کوئی ایسا قائل کرنے والا ڈیزائن نظر آئے تو اس کا سکرین شائٹ لیکر اپنے دوستوں کے ساتھ شیئر کریں۔ اس میں سے ذاتی قسم کی معلومات خارج کر دیں۔ آپ کمپنیز کو بھی کہہ سکتے ہیں کہ وہ اپنی اس طرح کے طریقے بدلیں۔

پرسکون رہیں اگر کسی پرچیز پیج پر کوئی کاؤنٹ ڈاؤن کلاک چل رہا ہے تو خود سے یہ ضرور پوچھیں کہ کیا یہ اتنا ہی ارجنٹ ہے۔ اگر آپ کسی کلاک بٹن پر خود کو کلاک کرتا پاتے ہیں جبکہ آپ ایسا کرنا بھی نہیں چاہتے تو اس کلاک بٹن کے الفاظ یا اس سروس کے رنگوں پر غور کریں جو آپ نے استعمال کیے ہیں۔ اگر آپ کنفیوز محسوس کر رہے ہیں تو یہ مت سمجھیں کہ یہ آپ کی غلطی ہے۔ ویب سائٹ یا ایپ کی طرف سے استعمال کردہ الفاظ پر غور کریں کیونکہ ہو سکتا ہے وہ غیر واضح ہوں۔

3.

میڈیا میں زیادہ رہیں

جیسا کہ آپ یہ سیکھ سکتے ہیں کہ آپ ایسے فیچرز اور ڈیزائن پر برتری کیسے حاصل کر سکتے ہیں جو آپ کو سکروولنگ اور کلکنگ کی طرف راغب کرتے ہیں ایسے ہی آپ ایسی خبروں اور پوسٹس جو آپ کو گمراہ کرتی ہیں کے متعلق زیادہ اچھا سمجھ سکتے ہیں۔

اب تک ہو سکتا ہے کہ آپ مس انفارمیشن اور فیک نیوز کے متعلق سن چکے ہوں گے۔ اگر آپ تنقیدی سوالات پوچھنے کی عادت بنا لیں تو مس انفارمیشن سے بچ سکتے ہیں اور خاص طور پر ایسی خبروں کے متعلق جو بہت زیادہ حیران کن ہو اور ان کا بیچ ہونا ناممکنات میں سے ہوں۔ آپ ان کے متعلق زیادہ چوکس اور ہوشیار رہ سکتے ہیں۔

آخر کار آپ ان خبروں کے حقیقی یا جھوٹا ہونے کی تصدیق کرنا چاہیں گے خاص طور پر اگر آپ ان خبروں کو اپنے دوستوں یا خاندان کے لوگوں کے ساتھ شیئر کرنا چاہ رہے ہیں۔ آپ یہ چند سوالات پوچھ سکتے ہیں

یہ خبر کس ویب سائٹ سے لی گئی ہے؟ یہ خبر کس نے اور کب لکھی ہے؟ ہیڈلائن کے علاوہ باقی آرٹیکل میں کیا بات کی گئی ہے؟ اس خبر میں وہ کس سورس کا حوالہ دے رہے ہیں؟

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ یہ مس انفارمیشن ہے اور آپ اس کے پھیلاؤ کو روکنا چاہتے ہیں تو زیادہ تر پلیٹ فارمز پر اس کو رپورٹ کرنے کی سہولت ہوتی ہے۔ آپ شاید اس بارے میں بھی فیصلہ کرنا چاہیں کہ آپ اس اکاؤنٹ کو فالو کرنا جاری رکھنا چاہ رہے ہیں یا نہیں

