

RAQAMLI DETOKS YORDAMIDA VIRTUAL OLAM

Madumarov Talantbek Tolibjonovich

Yu.f.d. prof, Andijon davlat universiteti Ijtimoiy iqtisodiyot fakulteti, decani

Jalilova Muhayyo

Andijon Davlat Universiteti Ijtimoiy iqtisodiyot fakulteti talabasi

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar: internet, virtual dunyo, raqamli detoks, stress va xavotirni kamaytirish, yaxshi uyqu sifati, texnikadan holi zo'nala.r.

Annotatsiya

Bu maqola raqamli detoksning kuchli ko'rsatkichi sifatida sotsial tarmoq foydalanuvchilarining hayotida o'zgargan o'zgarishlarni o'rganishga bag'ishlangan. Raqamli detoks, boshqa so'zlar bilan, foydalanuvchilarni internet va sotsial tarmoqlardan to'liq yoki qisqa muddatli chiqarib yuborish jarayonidir. Bu o'zgarishlar faqatgina shaxsiy veb-saytlarga kirishni emas, balki umumiy internet foydalanishni kamaytirishni ham o'z ichiga oladi. Maqolada sotsial tarmoqlar bilan bog'liq yoshlar orasidagi muammolarga e'tibor qaratiladi.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2024 LWAB.

Raqamli asrda bizning hayotimiz texnologiya bilan uzviy bog'liq. Smartfonlardan tortib, ijtimoiy tarmoqlargacha biz doimo virtual olamga ulanib qolamiz, ko'pincha ruhiy farovonligimiz hisobiga. Zamonaviy hayotning tinimsiz sur'ati, doimiy ravishda bildirishnomalar va ma'lumotlar to'qnashuvi bilan birgalikda "raqamli detoks" ga bo'lgan ehtiyojning ortishiga olib keldi - atrofimizdagi moddiy dunyo bilan qayta bog'lanish uchun raqamli olamdan vaqtinchalik uzilishdir¹. Raqamli detoks, internet, telefonlar va boshqa raqamli qurilmalar bilan aloqalarimizni qarash va bu texnologiyalarning bizga foyda olib kelgan imkoniyatlaridan foydalanish orqali, ularni ortga qaytarishga qaratilgan jarayon. Bu odatda, odamlarning raqamli qurilmalardan uzoqda turib, kamiga ekran vaqti o'tkazish, ularning yonida bo'lgan haqiqiy dunyoga ko'proq e'tibor qaratishini o'z ichiga oladi.

Raqamli detoks - ma'lum bir muddat davomida elektron qurilmalar va raqamli chalg'itadigan narsalardan uzish uchun ongli qaror. Bir kunmi, dam olish kunimi yoki hatto bir hafta bo'ladimi, maqsad texnologiya bilan munosabatlarimizni qayta ko'rib chiqish va atrofimizdagi dunyo bilan qayta bog'lanish uchun doimiy bildirishnomalar, elektron pochta va ijtimoiy media yangilanishlaridan voz kechishdir. O'chirish kerakmi yoki yo'qmi? Bu erda bir nechta afzalliklarni hisobga olish kerak:

Stress va xavotirni kamaytirish. Doimiy bildirishnomalar va aloqada qolish uchun bosim ruhiy sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin. Raqamli detoks ongingizni bo'shashtirish, dam olish va yoshartirish imkonini beradi.

Diqqat va samaradorlikni oshirish. Raqamli chalg'itadigan narsalar hamma joyda mavjud bo'lib, diqqatni vazifalarga jamlashni va ularni samarali bajarishni qiyinlashtiradi. Ekranlardan uzib, biz chuqur fikrlash, ijodkorlik va doimiy e'tibor uchun qulay muhit yaratamiz.

¹ <https://medium.com/@opinionated259/digital-detox-reconnecting-with-the-real-world-for-mental-wellness-54c7a76ca5fa>

Kengaytirilgan mavjudligi va ulanish. *Siz qanchalik tez-tez jismonan hozir bo'ldingiz, lekin aqlan yo'q, qurilmalaringizning virtual olamida adashib qoldingiz? Raqamli detoks bizni hozirgi paytda to'liq mavjud bo'lishga undaydi, chuqurroq aloqalar va munosabatlarni rivojlantiradi.*

Yaxshi uyqu sifati. *Ekranlar chiqaradigan ko'k chiroq sizning sirkadiyalik ritmlaringizni buzishi va uxlab qolish va uxlab qolish qobiliyatingizga xalaqit berishi mumkin. Uxlashdan oldin elektr tarmog'idan uzib, biz miyamizga tabiiy ravishda dam olish imkoniyatini beramiz, bu esa tinchroq va yoshartiruvchi uyquga olib keladi.*

Qayta ehtiroslar va sevimli mashg'ulotlar o'tdi. *Agar siz ekranga yopishmagan bo'lsangiz, eski ehtiros va sevimli mashg'ulotlaringizni qayta kashf qilishingiz mumkin. Kitob o'qish, musiqa asbobini chalish yoki ochiq havoda ajoyib narsalarni o'rganish bo'ladimi, raqamli detoks ko'plab imkoniyatlarni ochib beradi.*

Xo'sh, raqamli detoksni qanday boshlash kerak? Har bir inson uchun qadamlar farq qilishi mumkin, ammo boshlash uchun bir nechta maslahatlar:

Aniq chegaralarni belgilang. *Raqamli detoksning davomiyligi va ko'lamini belgilang. To'liq dam olish kunlari ekransiz bo'ladimi yoki har oqshom bir necha soatmi? O'z niyatlaringizni do'stlaringiz, oilangiz va hamkasblaringizga bildiring.*

Muqobil tadbirlarni rejalashtirish. Raqamli detoks vaqtingizni sizga quvonch va mamnuniyat keltiradigan harakatlar bilan to'ldiring. Piyoda yurish, meditatsiya bilan shug'ullanish yoki ijodiy loyiha bilan shug'ullanish bo'ladimi, band bo'lish rejasi borligiga ishonch hosil qiling.

Texnikadan xoli zonalar yarating. *Uyingizda yoki ish joyingizda elektron qurilmalar taqiqlangan ayrim joylarni belgilang. Bu kechki ovqat stoli, yotoqxonasi yoki qulay o'qish burchagi bo'lishi mumkin.*

Ehtiyotkorlikni mashq qiling. *Raqamli detoks paytida o'zingizni qanday his qilayotganingizga e'tibor bering. Telefoningizni tekshirish uchun har qanday ishtiyoq yoki impulsarga e'tibor bering va diqqatingizni hozirgi daqiqaga yo'naltiring. Chuqur nafas olish kabi ongni rivojlantirish amaliyotlari sizni bu yerda va hozirda langar qilishga yordam beradi.*

Mulohaza yuriting va qayta baholang: *Raqamli detoksingiz oxirida tajribangiz haqida o'ylash uchun vaqt ajrating. O'zingiz va texnologiya bilan munosabatingiz haqida nimani bilib oldingiz? Sog'lomroq muvozanatni saqlash uchun oldinga siljishni xohlagan o'zgarishlar bormi?*

Raqamli qurilmalarimizdan uzib qo'yish g'oyasi dastlab qo'rqinchli tuyulishi mumkin bo'lsa-da, raqamli detoksning afzalliklari vaqtinchalik noqulaylik yoki noqulaylikdan ancha ustun bo'lishi mumkin. Vaqti-vaqti bilan ekranlardan uzilib, atrofimizdagi dunyo bilan qayta ulanish orqali biz hayotimizda ko'proq muvozanat, mavjudlik va farovonlikka erishishimiz mumkin².

Va nihoyat, raqamli detoks texnologiya bilan sog'lom munosabatlarni rag'batlantiradi. Bu bizga ekranlarga bo'lgan ishonchimizni qayta ko'rib chiqish va qurilmadan foydalanish uchun sog'lom chegaralarni o'rnatish imkonini beradi. Qachon va qanday texnologiya bilan shug'ullanishimizni ongli ravishda tanlab, biz doimiy bildirishnomalar tomonidan nazorat qilinish o'rniga hayotimiz ustidan nazoratni tiklaymiz³.

"Virtual dunyo va raqamli detoks, raqamli qurilmalarning ko'pincha hayotimizning qanday shaklini o'zgartirishi mumkinligiga doir bir mavzu. Virtual dunyo, internet, ijtimoiy tarmoqlar, o'yinlar va boshqa elektron platformalar orqali bizga keng imkoniyatlarni taklif etadi. Bu, aloqa, ma'lumotlarga kirish, hamma narsaga tez-tez murojaat qilish va o'z bilimlarning ro'yxatini o'rganishga imkoniyat beradi. Biroq, bu ko'p imkoniyatlar hamdir, ular jiddiy muammo va xavfli muammolar ham tug'ilishi mumkin. Raqamli detoks, odamlarga raqamli qurilmalardan muddatli ravishda uzoq bo'lish va ularni

² <https://www.nkch.org/blog/the-power-of-digital-detox>

³ <https://continentalhospitals.com/blog/digital-detox-reclaiming-your-life-from-technology/>

foydalanish darajasini pastaytirishni tavsiya etadi. Bu, ekran vaqti o'tkazishini kamaytirish, ijtimoiy tarmoqlardan muddatli ravishda uzoq bo'lish va haqiqiy dunyoga ortiqcha e'tibor berishni o'z ichiga oladi.

Bu mavzu haqida yozilgan xulosalar, raqamli dunyoni foydali xususiyatlari bilan birga, uning ortiqcha foydalanishining qanday o'tkazilishi mumkinligi va buning o'zaro munosabatlarga, jismoniy va ruhiy xavotirlarga ta'sirini ta'kidlaydi. Raqamli detoksni amalga oshirish, insonlarga zehin va ruhni to'g'ri boshlash, o'zaro aloqalarni kuchaytirish va o'z vaqtinigizni sog'lom muammolar uchun ajratish imkoniyatini beradi.

FOYDALANILGAN INTERNET MATERILLAR

1. <https://medium.com/@opinionated259/digital-detox-reconnecting-with-the-real-world-for-mental-wellness-54c7a76ca5fa>
2. <https://www.nkch.org/blog/the-power-of-digital-detox>
3. <https://continentalhospitals.com/blog/digital-detox-reclaiming-your-life-from-technology/>
4. Мадумаров, Т., & Фуломжонов, О. (2024). ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА УСТУВОР ВАЗИФАЛАР ВА ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШ. *Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук*, 4(2), 48-51.
5. Botirovich, I. B. (2023). ABOUT THE LOCATION OF THE TAJIK POPULATION IN THE KOKAND KHANATE.
6. Nasriddinovich, A. A., & Isroiljon ogli, K. I. (2022). PROBLEMATIC ISSUES AND SOLUTIONS TO THE USE OF FAIRY TALES IN THE EDUCATION OF CHILDREN AND STUDENTS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 518-521.*