

ഫെയ്സ്ബുക്ക് നമ്മോടും നാം തിരിച്ചതിനോടും ചെയ്യുന്നത്

ഡോ. ഷാഹുൽ അമീൻ,
സൈക്യാട്രിസ്റ്റ്, സെന്റ് തോമസ് ഹോസ്പിറ്റൽ & പുതുജീവൻ ഹോസ്പിറ്റൽ,
ചങ്ങനാശ്ശേരി
www.mind.in

കേവലം പത്തുവർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് സ്ഥാപിതമായ ഫെയ്സ്ബുക്കിന് ഈ കാലയളവിനുള്ളിൽ കൈവരിക്കാനായ വളർച്ച സമാനതകളില്ലാത്തതാണ്. നൂറ്റിയിരുപത്തൊട്ടു കോടി അംഗങ്ങളും പതിനയ്യായിരം കോടി സൗഹൃദങ്ങളും അടങ്ങുന്ന ഈ സൈറ്റിനാണ് ലോകം ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റിൽ ചെലവിടുന്ന മൊത്തം സമയത്തിന്റെ പതിനാറു ശതമാനത്തോളം ലഭിക്കുന്നത്. ഫെയ്സ്ബുക്ക് വിവിധ സമൂഹങ്ങളിലും നമ്മുടെ മനസ്സുകളിലും ഉളവാക്കുന്ന നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുരണനങ്ങളെപ്പറ്റി മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞരും സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞരുമൊക്കെ നിരവധി പഠനങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ബന്ധങ്ങളെയും സമൂഹത്തിനു മുന്നിൽ നാം നമ്മെയാവതരിപ്പിക്കുന്ന രീതികളെയുമൊക്കെക്കുറിച്ച് പ്രസ്തുത പഠനങ്ങൾ തരുന്ന ഉൾക്കാഴ്ചകളെ ഒന്നു പരിചയപ്പെടാം.

എന്താണ് എഫ്ബിയുടെ പ്രസക്തി?

എബ്രഹാം മാസ്ലോവ് എന്ന മനശ്ശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ ഭക്ഷണവും പാർപ്പിടവും പോലുള്ള അടിസ്ഥാനാവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്തതായി നാം തേടുന്നത് സ്നേഹം, സ്വയംമതിപ്പ്, സാഹചര്യബോധം തുടങ്ങിയവയുടെ പൂർത്തീകരണമാണ്. നമ്മുടെ ഇത്തരമാവശ്യങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ ഒരു പരിധി വരെ എഫ്ബിക്കാകുന്നുണ്ട്.

സാമൂഹ്യജീവികളായ പല മൃഗങ്ങളും അന്യോന്യം ചെള്ളുപെറുക്കിക്കൊടുക്കുക, ശരീരം വൃത്തിയാക്കുക തുടങ്ങിയ ചില പരസ്പരസഹായങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ട്. Social grooming എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന, പുറമേ അപ്രധാനം എന്നു തോന്നിയേക്കാവുന്ന ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ പക്ഷേ ബന്ധങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിനും സമൂഹങ്ങളുടെ കെട്ടുറപ്പിനും ഏറെ സഹായകമാണ് എന്ന് സാമൂഹ്യശാസ്ത്രജ്ഞർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ട്. മനുഷ്യരിൽ ഈയൊരു ധർമം നിർവഹിക്കുന്നത് കൊച്ചുവർത്തമാനങ്ങളും പരദൂഷണങ്ങളും ഒക്കെയാണ്. ഫെയ്സ്ബുക്കിൽ നാം നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകൾ മിക്കതും ഈ ഗണത്തിൽപ്പെടുത്താവുന്നവയുമാണ്.



മുഖപുസ്തകം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി

ഇഷ്ടാനുസരണം പോസ്റ്റുകളും കമന്റുകളുമൊക്കെയിടാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഫെയ്സ്ബുക്ക് അംഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ഗുണങ്ങൾ നടിക്കുന്നതിനും പൊയ്മുഖങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിനും കളമൊരുക്കുന്നുണ്ടോ? ഇല്ല എന്നും, യഥാർത്ഥ വ്യക്തിത്വത്തെത്തന്നെയാണ് നാമൊക്കെ ഫെയ്സ്ബുക്കിലും പ്രകടമാക്കുന്നത് എന്നും ആണ് വിവിധ പഠനങ്ങളുടെ നിഗമനം.

ഇതിന് പല വിശദീകരണങ്ങളുമുണ്ട്. മാട്രിമോണിയൽ സൈറ്റുകളിലെയും മറ്റും പോലെ അംഗങ്ങൾ സ്വയം ചേർക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ മാത്രമല്ല എഫ്ബിപ്രൊഫൈലുകളിൽ ഉള്ളത്. ഫ്രണ്ട്സ് ആരൊക്കെയാണ്, ടാഗ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത് എത്തരം ഫോട്ടോകളിലാണ്, പോസ്റ്റുകൾക്കു കിട്ടുന്ന കമന്റുകളുടെ സ്വഭാവമെന്താണ് എന്നൊക്കെയുള്ള അംഗങ്ങൾക്കു നിയന്ത്രിക്കാനാവാത്ത പല വിവരങ്ങളും അവരുടെ എഫ്.ബി.പ്രൊഫൈലുകളിലുണ്ട്. ഇതും, ആരെങ്കിലും സ്വയം ഉയർത്തിക്കാണിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അവരെ നേരിട്ടറിയാവുന്നവർ ഉടൻ പ്രതികരിക്കാനുള്ള സാധ്യതയും ഒക്കെ എഫ്.ബി.യിൽ പൊങ്ങച്ചംപറച്ചിലുകളെ തടയുന്നുണ്ട്.

ലൈക്കുകൾ നമ്മെപ്പറ്റിപ്പറയുന്നത്

നിങ്ങളുടെ ലൈക്കുകളിൽ തെളിയുന്നത് ഏതുതരം വ്യക്തിത്വമാണ് എന്നറിയാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ? കാംബ്രിഡ്ജ് സർവകലാശാലയുടെ <http://youarewhatyoulike.com> എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിച്ചുനോക്കൂ.

പ്രൊഫൈലുകളെ വശ്യമാക്കുന്നത്

നിത്യജീവിതത്തിലെമ്പോഴും എഫ്ബിയിലും ഞൊടിനേരത്തിലും ഇത്തിരിമാത്രം സൂചനകൾ വെച്ചും മറ്റുള്ളവരെപ്പറ്റി കൃത്യമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ രൂപീകരിക്കാൻ നമുക്കാകുന്നുണ്ട്. ഏതൊക്കെ ഘടകങ്ങളാണ് എഫ്ബിയിൽ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് ചില ഗവേഷണങ്ങൾ പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ആകർഷകമായ പ്രൊഫൈൽപിക്ചർ ഉള്ളവർക്ക് ഫ്രണ്ട്റികപസ്റ്റുകൾ കിട്ടാനുള്ള സാധ്യത സ്വാഭാവികമായും കൂടുതലാണ്. ഒരേ പുരുഷൻ തന്നെ ഗിറ്റാറുമായി നിൽക്കുന്ന പിക്ചറുള്ള ഒരു പ്രൊഫൈലിൽ നിന്നും വെറുംകയ്യോടെ നിൽക്കുന്ന പിക്ചറുള്ള മറ്റൊരു പ്രൊഫൈലിൽ നിന്നും ഫ്രണ്ട്റികപസ്റ്റുകളെച്ചാൽ ഗിറ്റാറുള്ള പ്രൊഫൈലിന്റെ റികപസ്റ്റുകളാണ് സ്ത്രീകൾ സ്വീകരിക്കാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത എന്ന് ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കുകയുണ്ടായി. സൗന്ദര്യമില്ലാത്തവർ സ്വന്തം ഫോട്ടോ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിലും നല്ലത് ഒരു ഫോട്ടോയും വെക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് എന്നും, സുന്ദരീസുന്ദരന്മാർ അൺഫ്രണ്ട് ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത താരതമ്യേന കുറവാണ് എന്നും വേറെ ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ഫ്രണ്ട്സ്

സൗന്ദര്യമുള്ളവരാണെങ്കിൽ അതും നമ്മുടെ പ്രൊഫൈലിന്റെ ആകർഷണീയത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. (യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ സ്ഥിതി വിപരീതമാണ് എനോർക്കുക!) നമ്മുടെ ടൈംലൈനിൽ വല്ലതും എഴുതിയിട്ടുള്ളവരുടെ സൗന്ദര്യവും, അവർ എന്താണ് കുറിച്ചിട്ടുപോയത് എന്നതുമൊക്കെ നമ്മുടെ എഫ്ബിവിശ്യതയെ നിർണ്ണയിക്കുന്നുണ്ട്.

കുറച്ചുമാത്രം ഫ്രണ്ട്സുകളുവർക്ക് നല്ല അഭിപ്രായം കിട്ടാൻ പാടാണെങ്കിൽ മറുവശത്ത് ഒരു മുന്നൂറിൽക്കൂടുതൽ ഫ്രണ്ട്സുണ്ടാകുന്നതും മതിപ്പു കുറയാനാണ് ഇടയാക്കുന്നത്. ഏറെ ഫ്രണ്ട്സുകളുവർ എഫ്ബിയിൽ സമയം പാഴാക്കുന്നവരാണ്, അപരിചിതർക്കും റിക്വസ്റ്റ്യക്കുന്നവരാണ് എന്നൊക്കെയുള്ള ധാരണകൾ ഉടലെടുക്കുന്നതാവാം ഇതിനു കാരണം.

സ്വയംമതിപ്പ് ലെക്കുകൾ നേടുമ്പോൾ

ഒരു വ്യക്തിയോടു മാത്രമായി സംവദിക്കുമ്പോൾ നമ്മെക്കുറിച്ച് അയാൾ എന്തു വിചാരിക്കും എന്നതിന് നാം അത്ര വലിയ ഊന്നൽ കൊടുക്കാറില്ല. എന്നാൽ എഫ്ബിയിലേതു പോലെ പലരോടുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ നമ്മെക്കുറിച്ച് ഒരു മോശാഭിപ്രായം ഉരുത്തിരിയാതിരിക്കാൻ നാം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ബോധപൂർവ്വം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒരു നല്ല ഇമേജാണ് നാം ഫെയ്സ്ബുക്ക് പോസ്റ്റുകളിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കാറുള്ളത്. ഇത് നമ്മുടെ നല്ല ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്കു തന്നെ ബോധ്യം ജനിക്കാനും അതുവഴി നമ്മുടെ സ്വയംമതിപ്പ് മെച്ചപ്പെടാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. കമന്റുകളും ഷെയറുകളുമൊക്കെ നേടാൻ അവസരങ്ങളൊരുക്കിയും എഫ്ബി നമ്മുടെ സ്വയംമതിപ്പിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

വേറൊരാളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ നമ്മെത്തന്നെ വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള താരതമ്യങ്ങളിൽ മുഴുകാനും അങ്ങിനെ സ്വയം വിലയിടിച്ചു കാണാനും സാധ്യത കൂടുതലാണ്. കണ്ണാടി നോക്കിയുള്ള ആത്മവിശകലനങ്ങൾ പലപ്പോഴും നിരാശയിലവസാനിക്കുന്നത് ഇതുകൊണ്ടാണ്. മറിച്ച്, നമ്മുടെ പ്രൊഫൈലുകളിൽ മുമ്പുപറഞ്ഞ പോലെ നാം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു തെരഞ്ഞെടുത്ത പോസ്റ്റുകളാണ് ഉള്ളത് എന്നതുകൊണ്ട് സ്വന്തം പ്രൊഫൈലിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ സ്വയംമതിപ്പ് വർദ്ധിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്.

കാശിട്ടു മാത്രം കാശുവാരാവുന്നിടം

സഭാകമ്പമോ അമിതനാണമോ ആത്മവിശ്വാസക്കുറവോ മൂലം പുറംലോകത്ത് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചെടുക്കാനും നിലനിർത്തുവാനും ക്ലേശം നേരിടുന്നവർക്ക് ഒരു നല്ല ഉപാധിയാണ് ഫെയ്സ്ബുക്ക് എന്ന ധാരണ ഒരിക്കൽ നിലനിന്നിരുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരക്കാർ താരതമ്യേന കൂടുതൽ സമയം എഫ്ബിയിൽ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവിടെയും അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെയത്ര ബന്ധങ്ങൾ സ്വരൂക്ഷിച്ചാകുന്നില്ല എന്നാണ് പുതിയ പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ആശയവിനിമയകാര്യത്തിൽ അവർക്കുള്ള ന്യൂനതകൾ ഓൺലൈനിലും പ്രകടമാകുന്നതും അവരുടെ പോസ്റ്റുകൾ പലപ്പോഴും



നിഷേധാത്മകമായിപ്പോകുന്നതും അവ മോശം പ്രതികരണങ്ങൾ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുന്നതുമൊക്കെ ഇക്കൂട്ടർക്ക് എഫ്ബിയിൽ വിനയാകുന്നുണ്ട്. മറുവശത്ത്, പൊതുവേ സ്വയംമതിപ്പുള്ളവർ കൂടുതൽ പോസിറ്റീവായ അപ്ഡേറ്റുകൾ ഇടുകയും അവക്കു നല്ല പ്രതികരണങ്ങൾ കിട്ടുകയും അങ്ങിനെ അവരുടെ സ്വയംമതിപ്പ് പിന്നെയും കൂടുകയും ആണ് എഫ്ബിയിൽ സംഭവിക്കുന്നത്.

ഇന്ദ്രനീലിമയോലും...

ഫെയ്സ്ബുക്ക്, ട്വിറ്റർ, ലിങ്ക്ഡ് ഇൻ തുടങ്ങിയ സൈറ്റുകളുടെ ലോഗോ നീലനിറത്തിലായതിന് പല വിശദീകരണങ്ങളും ഉണ്ട്.

നിറങ്ങളെത്തിരിച്ചറിയാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന നേത്രകോശങ്ങളുടെ രണ്ടു ശതമാനം മാത്രമാണ് നീലക്കായി മാറ്റിവെക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. ഉള്ള കോശങ്ങളാവട്ടെ, നമുക്ക് സുവ്യക്തമായ കാഴ്ച നൽകുന്ന ഫോവിയ എന്ന ഭാഗത്തിനു പുറത്താണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും. ഈ രണ്ടു ഘടകങ്ങൾ കണ്ണിൽ കുത്താതെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കാൻ ഏറ്റവും കഴിവുള്ള നിറമായി നീലയെ മാറ്റുന്നുണ്ട്.

പരിണാമപരമായി നോക്കിയാൽ നീലാകാശത്തെ അവഗണിക്കാനുള്ള കഴിവ് വേട്ടയാടിജീവിച്ച നമ്മുടെ പൂർവികർക്ക് ഏറെ ഗുണകരമായിട്ടുമുണ്ടാവണം. സൈറ്റിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കാത്ത നീലനിറം സോഷ്യൽസൈറ്റുകൾക്ക് പ്രിയങ്കരമായതും ഇതേ കാരണത്താലാവാം.

ഇതിനുപുറമെ നീലയാണ് ലോകത്ത് ഏറ്റവുമൊളുകളുടെ ഇഷ്ടനിറം എന്നതും, അത് പ്രശാന്തത, സമാധാനം തുടങ്ങിയവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതുമൊക്കെ ഈ സൈറ്റുകൾ കണക്കിലെടുക്കുന്നുണ്ടാവണം.

ബന്ധങ്ങൾ@ഫെയ്സ്ബുക്ക്.കോം

ഏതുതരം ഗുണങ്ങൾ തരുന്നൂ എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾ രണ്ടായി തരംതിരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. വിവരങ്ങൾ മാത്രം തരുന്ന അത്ര ആഴമില്ലാത്ത ബന്ധങ്ങൾ Bridging capital എന്നും, വൈകാരികപിന്തുണ ലഭ്യമാക്കാറുള്ള തീവ്രമായ ബന്ധങ്ങൾ Bonding capital എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിൽ ഫെയ്സ്ബുക്ക് നമുക്കു തരുന്നത് പ്രധാനമായും Bridging capital ആണ്. അപരിചിതരുമായിപ്പോലും ഇടപഴകാനും വലിയ സമയനഷ്ടമില്ലാതെ പ്രസ്തുത ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകാനും അവസരങ്ങളൊരുക്കിയാണ് എഫ്ബി ഇതു സാധിക്കുന്നത്. ഇഷ്ടവിഷയങ്ങളെയും തൊഴിലവസരങ്ങളെയുമൊക്കെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുകൾ നമുക്കു തരാൻ ഇത്തരം



ബന്ധങ്ങൾക്കുകുന്നുമുണ്ട്. പുറംലോകത്ത് നല്ല മുൻപരിചയമുള്ളവരുടെ ഇടയിൽ മാത്രമാണ് Bonding capital വളർത്താൻ എഫ്ബിക്ക്കൊന്നത്.

ഡൻബാർ എന്ന നരവംശശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ നമുക്ക് ശരിയാംവണ്ണം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കാനാകുന്നത് നൂറ്റമ്പതിനും ഇരുനൂറ്റിമുപ്പതിനും ഇടക്ക് സുഹൃത്തുക്കളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ മാത്രമാണ്. ഇതിലും കൂടുതലേണ്ണം ബന്ധങ്ങൾക്കു പിറകേ ഊർജം ചെലവഴിക്കേണ്ടി വന്നാൽ അത് മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്താനുള്ള തലച്ചോറിന്റെ കഴിവിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. ആയിരക്കണക്കിന് എഫ്ബിഫ്രണ്ട്സുള്ളവർ പോലും ഇപ്പറഞ്ഞ നൂറ്റമ്പതോളം പേരുമായൊക്കെ മാത്രമേ എഴുത്തുകുത്തുകൾ നടത്തുന്നുള്ളൂ എന്നും, അതിൽത്തന്നെ ഇരുപതിൽത്തൊഴൊയാളുകളുമായേ പതിവായി ഇടപഴകുന്നുള്ളൂ എന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതൊക്കെ അടിവരയിടുന്നത് എഫ്ബിയിൽ ഫ്രണ്ട്സിനെ കുന്നുകൂട്ടാൻ ചിലർ കാണിക്കുന്ന അമിതാവേശത്തിന്റെ നിരർത്ഥകതയാണ്.

വിശേഷങ്ങൾ പങ്കുവെക്കാൻ മെസേജ്, ചാറ്റ്, കമന്റ്, ടൈംലൈൻ പോസ്റ്റ് എന്നിങ്ങനെ പല ഉപാധികളും ലഭ്യമാണെങ്കിലും അവയൊന്നും ഉപയോഗപ്പെടുത്താതെ ന്യൂസ്ഫീഡ് എന്ന പ്ലേറ്റിൽ എഫ്ബി വിളമ്പിത്തരുന്ന വിവരങ്ങൾ അനായാസം വായിച്ചെടുക്കുക മാത്രമാണ് ഭൂരിഭാഗം പേരും ചെയ്യുന്നത്. നിലവിലുള്ള ബന്ധങ്ങളെ നിലനിർത്താനാണ്, അല്ലാതെ പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാനല്ല ഭൂരിപക്ഷവും എഫ്ബിയെ ആശ്രയിക്കുന്നത്.

ബർഗറാണവില...

2009-ൽ ഒരു ബർഗർ കമ്പനിയുടെ “പത്തു പേരെ അൺഫ്രണ്ട് ചെയ്താൽ ഒരു ബർഗർ സൌജന്യമായിത്തരാം” എന്ന ഓഫറിനു മുന്നിൽ പത്തു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ മുറിച്ചുമാറ്റപ്പെട്ടത് രണ്ടര ലക്ഷത്തോളം എഫ്ബി സൌഹൃദങ്ങളായിരുന്നു.

നാവുകൾ ക്വാറന്റയ്ൻ ഭജ്ഞിക്കുമ്പോൾ

സമൂഹത്തിന്റെ നാനാതൂറുകളിൽ നിന്നുള്ള നൂറു കണക്കിനാളുകളുടെ മുന്നിൽച്ചെന്നുനിന്ന് ഇന്നു രാവിലെ ഇന്നതാണു കഴിച്ചത് എന്ന് നിങ്ങൾ വിളിച്ചുപറയുമോ? എഫ്ബിയിൽ പലരും നിത്യേന ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണിത്. മറ്റൊരാളോട് മുഖാമുഖം പറയാൻ മടിക്കുന്ന, തികച്ചും വ്യക്തിപരമോ രഹസ്യാത്മകമോ ആയ പല വിവരങ്ങളും ഒട്ടേറെ പേർ ഇന്ന് എഫ്ബിയിൽ പരസ്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. പറയുന്നത് നേരിട്ടല്ല, മറിച്ച് ഫെയ്സ്ബുക്ക് എന്ന ഇടനിലക്കാരനോടാണ് എന്നതും, എന്തും വിളിച്ചുപറയുകയെന്ന നാട്ടുനടപ്പ് എഫ്ബിയിൽ നിലനിൽക്കുന്നതും, ശ്രോതാക്കളുടെ യഥാർത്ഥ വ്യാപ്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധമില്ലായ്മയുമെല്ലാം ഈയൊരു നിയന്ത്രണംവിടലിന് വളമാകുന്നുണ്ട്. ചെറുപ്പക്കാർ, അവിവാഹിതർ,



ആത്മവിശ്വാസക്കുറവുള്ളവർ, പ്രസിദ്ധിയാഗ്രഹിക്കുന്നവർ തുടങ്ങിയവരാണ് മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വീകാര്യത എളുപ്പത്തിൽ കൈക്കലാക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ ഇത്തരം വെളിപ്പെടുത്തലുകൾ കൂടുതലും നടത്തുന്നത്.

“നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്നതും ജോലി ചെയ്യുന്നതുമൊക്കെ എവിടെയാണ് എന്നത് അപരിചിതർ അറിഞ്ഞാൽ വല്ല കുഴപ്പവുമുണ്ടോ” എന്ന ചോദ്യത്തിന് “പിന്നില്ലാതെ?” എന്നുത്തരം പറയുന്നവരുടെയും നല്ലൊരു ശതമാനം പക്ഷേ എഫ്ബിയിൽ ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ പുറത്തുവിടുന്നുണ്ട്. പ്രൈവസി സെറ്റിങ്ങുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയും ഇതിന്റേയൊക്കെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തന്നെയല്ല, മറിച്ച് മറ്റുള്ളവരെയോ ബാധിക്കുക എന്ന ധാരണയുമൊക്കെയാണ് ഇതിനു നിമിത്തമാകുന്നത്.

വ്യക്തിവിവരങ്ങളോ പോസ്റ്റുകളോ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തും മുമ്പ് ഒരിക്കൽ എഫ്ബിയിൽ ചേർത്ത വിവരങ്ങൾ പിന്നീടൊരിക്കലും എന്നത്തേക്കുമായി മാച്ച്ചുക്കുയാനാകില്ല എന്നും, തൊഴിൽദാതാക്കളും നിയമപാലകരും സാമൂഹ്യവിരുദ്ധരുമടക്കം ഒട്ടേറെപ്പേർ നിങ്ങളെഴുതുന്നത് വായിച്ചേക്കാം എന്നും ഓർക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. അത്ര പരസ്യമാക്കേണ്ട എന്നു കരുതുന്ന വിവരങ്ങൾ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളോടു മാത്രമായി പങ്കുവെക്കാൻ മെസേജ്, ചാറ്റ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതുമാണ്.

അക്കരപ്പച്ചയെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാം

മറ്റുള്ളവരുമായി സ്വയം താരതമ്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കാനുള്ള ത്വര മനുഷ്യസഹജമാണ്. എഫ്ബിയുടെ ഘടനയാവട്ടെ, മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ ഒട്ടനവധി താരതമ്യങ്ങൾക്ക് അവസരമൊരുക്കുന്ന തരത്തിലുള്ളതുമാണ്.

ജോലിക്കയറ്റത്തെയോ വിദേശയാത്രയെയോ ഒക്കെക്കുറിച്ചുള്ള കൂട്ടുകാരുടെ പോസ്റ്റുകൾ തങ്ങളിൽ അസൂയയും നിരാശയും ഉളവാക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഒരു പഠനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത ഫെയ്സ്ബുക്ക് അംഗങ്ങളിൽ മൂന്നിലൊന്നു പേർ വെളിപ്പെടുത്തുകയുണ്ടായി. കുട്ടികൾ, സ്ത്രീകൾ, വിദ്യാഭ്യാസപരമായോ സാമ്പത്തികമായോ പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്നവർ, ഫെയ്സ്ബുക്കിൽ ഏറെ സമയം ചെലവിടുന്നവർ, നേരിട്ടു പരിചയമില്ലാത്ത അനേകം പേരെ ഫ്രണ്ട്സായെടുത്തിട്ടുള്ളവർ തുടങ്ങിയവരിലാണ് ഈ പ്രശ്നം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നത്. എഫ്ബിയിൽ നിന്ന് ലോഗൗട്ട് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞും ഇത്തരം പോസ്റ്റുകളെപ്പറ്റി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് ഇത് വിഷാദത്തിനു പോലും ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യാം.

എഫ്ബിനോട്ടത്തിന് ഇങ്ങിനെയൊരു പാർശ്വഫലമുണ്ട് എന്ന തിരിച്ചറിവ് സൂക്ഷിക്കുന്നതും, ഏവരും പൊതുവെ സന്തോഷനിമിഷങ്ങളെപ്പറ്റി മാത്രം പെരുമ്പറയടിക്കുന്ന ഇടമാണ് ഫെയ്സ്ബുക്ക് എന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നതും, ഓൺലൈൻ കൂട്ടുകാരുമായി പുറംലോകത്തും ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും, നിരാശാവേളകളിൽ എഫ്ബിയിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതും ഒക്കെ ഇവിടെ സഹായകമാകും. പ്രശ്നകാരികളായ പോസ്റ്റുകളെ ലൈക്കുകയോ പലയാവർത്തി വായിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഭാവിയിൽ അത്തരം പോസ്റ്റുകളെ ഒരു വിഷമവും



കൂടാതെ വായിച്ചുവിടാനുള്ള പ്രാപ്തി കൈവരുത്തും. വല്ലാതെ അസൂയ ജനിപ്പിക്കുന്നവർക്കെതിരെ അൺഫോളോ, അൺഫ്രണ്ട് തുടങ്ങിയ ആയുധങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. എഫ്ബിയുപയോഗം നിയന്ത്രിച്ച്, മാനസികോല്ലാസം തരുന്ന മറ്റു പ്രവൃത്തികളിൽ മുഴുകാനോ ജീവിതത്തിൽ നേടാനാവാതെ പോയ കാര്യങ്ങൾ എത്തിപ്പിടിക്കാനോ ശ്രമിക്കാവുന്നതുമാണ്.

ആത്മരതിയിൽ മുക്കിയ അപ്ഡേറ്റുകൾ

തന്നോടുതന്നെയുള്ള കനത്ത അഭിനിവേശം, എങ്ങുമെവിടെയും തന്റേയാധിപത്യം ഉറപ്പിക്കാനുള്ള അടങ്ങാത്ത ത്വര, സ്വന്തമാഗ്രഹങ്ങൾ സഫലീകരിക്കാനുള്ള നിഷ്കരുണമുള്ള ശ്രമങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങളുൾക്കൊള്ളുന്ന വ്യക്തിത്വശൈലി നാഴ്സിസിസം (Narcissism) എന്നറിയപ്പെടുന്നു. (ഒരരുവിയിൽ തന്റേ മുഖം നോക്കിനോക്കിയിരുന്നു മരിച്ചുവീണ ഗ്രീക്ക് വേട്ടക്കാരന്റെ പേരിൽ നിന്നാണ് ഈ വാക്കുണ്ടായത്.) ഏതൊരിടത്തും “ഞാൻ” എന്ന വിഷയം എടുത്തിടുക, ബന്ധങ്ങളിൽ ഉപരിപ്ലവത മാത്രം വെച്ചുപുലർത്തുക തുടങ്ങിയവയും ഇക്കൂട്ടരുടെ മുഖമുദ്രകളാണ്.

നാഴ്സിസിസം ബാധിതർ എഫ്ബിയിൽ ഏറെ സമയം ചെലവഴിക്കും എന്നും, നിരന്തരം അപ്ഡേറ്റുകളിടുക, കൂടെക്കൂടെ സ്വന്തം ഫോട്ടോകൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക, ആവർത്തിച്ച് പ്രൊഫൈൽ ചിത്രം മാറ്റുക, സ്വന്തം ജീവിതത്തെ പൊലിപ്പിച്ചു കാണിക്കുക, സ്വകാര്യരഹസ്യങ്ങൾ പോലും വിളിച്ചുപറയുക, വളരെയധികം പേരെ ഫ്രണ്ട്സാക്കുക, ഇടയ്ക്കിടെ സ്വന്തം പ്രൊഫൈൽ പരിശോധിക്കുക, വിമർശനങ്ങളോട് തീവ്രമായി പ്രതികരിക്കുക തുടങ്ങിയ രീതികൾ പ്രകടിപ്പിക്കും എന്നും പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് ഇവരുടെ പൊള്ളത്തരങ്ങൾ അനായാസം തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാറുമുണ്ട്.

മനോവൈഷമ്യത്തിലേക്കുള്ള ലോഗിനുകൾ

പല അംഗങ്ങളിലും, പ്രത്യേകിച്ച് സ്വതവേ ആശങ്കാചിത്തരായവരിൽ, ഉത്കണ്ഠ വർദ്ധിക്കാൻ ഫെയ്സ്ബുക്ക് നിമിത്തമാകുന്നുണ്ട്. അപ്ഡേറ്റുകൾ വൈകിയാൽ മറ്റുള്ളവർ എന്തു കരുതും, ഇന്നയാൾ കമന്റ് ചെയ്യാതിരുന്നത് എന്തായിരിക്കും എന്നൊക്കെയുള്ള ആകുലതകൾ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. ഏറെയാളുകൾ തന്നെ വീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന ബോധം എഫ്ബിയിലും സഭാകമ്പത്തിനു വഴിവെക്കാം. പലതരം ഫ്രണ്ട്സിനു വേണ്ടി വ്യത്യസ്ത ഭാഷകളും ശൈലികളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നത് ചിലർക്കു സമ്മർദ്ദജനകമാകാം. പഴയ പ്രണയഭാജനങ്ങളുമായുള്ള ഫെയ്സ്ബുക്ക് ബന്ധങ്ങളും, ജീവിതപങ്കാളികൾക്ക് അസ്വാഭാവികമുണ്ടാക്കുന്ന തരം പോസ്റ്റുകളും, ഏറെനേരം എഫ്ബിയിൽ ചെലവഴിച്ചിട്ടും പങ്കാളിയെ ഒരിക്കലും പരാമർശിക്കാതെ വിടുന്നതുമെല്ലാം ദാമ്പത്യകലഹങ്ങൾക്കും വഴിവെച്ചുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പ്രണയത്തിലെയോ വിവാഹത്തിലെയോ പഴയ കൂട്ടുകളെ ചിലർ എഫ്ബിയിൽ അൺഫ്രണ്ട് ചെയ്യാതെ നിലനിർത്താറുണ്ട്. അത്തരം വ്യക്തികളുടെ പുതിയ ബന്ധങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള സൂചനകൾക്കായി അവരുടെ പ്രൊഫൈലുകൾ നിരന്തരം



സന്ദർശിക്കുന്നത് മാനസികസമ്മർദ്ദമുളവാക്കുകയും ഹൃദയത്തിലെ മുറിവുകളുണ്ടാക്കി പുതിയൊരു ജീവിതത്തിലേക്കു കടക്കുന്നതിന് വിഘാതങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്തേക്കാം.

എഫ്ബിയിലെ തളത്തിൽ ദിനേശൻമാർ

ലൈക്കുകൾ, കമന്റുകൾ തുടങ്ങിയ എഫ്ബിയിടപെടലുകൾക്ക് മിക്കപ്പോഴും പല വ്യാഖ്യാനങ്ങളും സാധ്യമാണ് എന്നത് ദമ്പതികൾക്കിടയിൽ സംശയങ്ങൾ ഉടലെടുക്കാനും വഴിയൊരുക്കുന്നുണ്ട്. സ്ത്രീകളും എഫ്ബിയിൽ ഏറെ സമയം ചെലവിടുന്നവരും സ്വതവേ സംശയാലുക്കളോ ആശങ്കാകുലരോ ആയവരും ഒക്കെയാണ് ഇത്തരം സംശയങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവുമെളുപ്പം വശംവദരാകുന്നത്. നേരിയ സംശയങ്ങൾ തലപൊക്കുക, ഇനിയും തെളിവുകളുണ്ടോ എന്നറിയാൻ പങ്കാളിയുടെ എഫ്ബിചലനങ്ങളെ കൂടുതൽ നിരീക്ഷിക്കുക, അപ്പോൾ കണ്ണിൽപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ദുർവ്യാഖ്യാനങ്ങൾ ചമക്കുക, അതുവഴി സംശയങ്ങൾ കൂടുതൽ ദൃഢമാവുക എന്നിങ്ങനെ പല ഘട്ടങ്ങളായാണ് ഈ പ്രശ്നം വഷളാവാറുള്ളത്. ഇത്തരം സംശയങ്ങളെ തുടക്കത്തിലേ തിരിച്ചറിയുകയും അവയുടെ ദൂരീകരണത്തിന് ഫെയ്സ്ബുക്കിനെ ആശ്രയിക്കാതെ പങ്കാളിയോടു തന്നെ കാര്യങ്ങൾ തുറന്നു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ആരോഗ്യകരം.

ഡോക്ടർമാർക്ക് പ്രണ്ട്റികപസ്സയക്കാമോ?

ഡോക്ടർമാരും അവരുടെ രോഗികളും തമ്മിൽ ഫെയ്സ്ബുക്ക് പോലുള്ള സൈറ്റുകളിൽ സൗഹൃദത്തിലേർപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യകരമല്ല എന്നാണ് പൊതുവെയുള്ള അഭിപ്രായം. ഇത്തരം ഇടപഴകലുകൾ ഡോക്ടർ-രോഗി ബന്ധത്തിന്റെ അതിരുകളെ അവ്യക്തമാക്കുകയും ചികിത്സയുടെ നിലവാരത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യാം. രോഗികളെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തിപരമായ വിശദാംശങ്ങൾ ഒരു പരിധിയിൽക്കൂടുതൽ ഡോക്ടർമാരുടെ കണ്ണിൽപ്പെടുന്നത് വസ്തുതാപരമായി തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനുള്ള അവരുടെ കഴിവിനെ ദുർബലപ്പെടുത്താം. സ്വന്തം വ്യക്തിജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഡോക്ടർമാരുടെ അപ്ഡേറ്റുകൾ രോഗികൾ വായിച്ചറിയുന്നത് സൈക്കോതെറാപ്പി പോലുള്ള ചികിത്സകളുടെ കാര്യശേഷി നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.

പ്രായപൂർത്തിയെത്താത്ത പ്രൊഫൈലുകൾ

വ്യക്തിത്വം, സ്വത്വബോധം, സദാചാരചിന്തകൾ തുടങ്ങിയവ രൂപപ്പെട്ടുവരുന്ന കൗമാരത്തിൽ ഫെയ്സ്ബുക്ക് എന്തൊക്കെ സ്വാധീനങ്ങളാണ് ചെലുത്തുന്നത്



എന്നന്വേഷിച്ച ഗവേഷണങ്ങൾ തരുന്നത് സമ്മിശ്രഫലങ്ങളാണ്. ലോകത്തിനു മുന്നിൽ എങ്ങിനെ സ്വയമവതരിപ്പിക്കണം എന്ന സന്ദേഹമുള്ളവർക്ക് വിവിധ അഭിപ്രായങ്ങളെയും കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും മറ്റുള്ളവർ എങ്ങിനെ സ്വീകരിക്കും എന്നു പരീക്ഷിച്ചറിയാനും കിട്ടുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾക്കനുസൃതമായി സ്വയം മാറാനും ഉള്ള അവസരങ്ങൾ ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. അത്ര സാധാരണമല്ലാത്ത താല്പര്യങ്ങൾ വെച്ചുപുലർത്തുന്ന കൗമാരക്കാർക്ക് അനുയോജ്യമായ പിന്തുണയും സഹായവും ലഭ്യമാക്കാനും എഫ്ബിക്കാകുന്നുണ്ട്.

മറുവശത്ത്, എഫ്ബിയിൽ നല്ല പ്രോത്സാഹനവും പൊതുസമ്മതിയും കിട്ടുന്നതോടെ കഷ്ടപ്പെട്ടു പഠിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ മതിപ്പു സമ്പാദിക്കാനുള്ള താല്പര്യം ചില കൗമാരക്കാർക്കെങ്കിലും നഷ്ടമാകുന്നുണ്ട്. അമിതമായ എഫ്ബിയുപയോഗം കൗമാരക്കാരിൽ ആക്രമണോത്സുകതയും സാമൂഹ്യവിരുദ്ധതയും വളർത്തുന്നു എന്നും, കുട്ടികളെ ലൈംഗികചൂഷണത്തിനുപയോഗിക്കുന്നവർ ഇരകളെക്കണ്ടെത്താൻ ഫെയ്സ്ബുക്കിനെ കരുവാക്കുന്നു എന്നും സൂചനകളുണ്ട്. ലൈംഗികപരീക്ഷണങ്ങളുടെയും ലഹരിയുപയോഗത്തിന്റെയുമൊക്കെ വിശദാംശങ്ങൾ കൗമാരക്കാർ എഫ്ബിയിൽ കൊട്ടിഘോഷിക്കുന്നതിനെയും, പോസ്റ്റിട്ടവർ തട്ടുകേടുകളൊന്നും പറ്റാതെ രക്ഷപ്പെട്ടു എന്നറിയുന്ന സമപ്രായക്കാരിൽ അതു ചെലുത്തിയേക്കാവുന്ന ദുസ്സാധീനത്തെയുമൊക്കെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകളും പല ഗവേഷകരും പങ്കുവെക്കുന്നുണ്ട്.

ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഒരു ലഹരിയാകുമ്പോൾ

എഫ്ബിയുടെയോ ഗെയിമുകൾ പോലുള്ള അതിന്റെയേതെങ്കിലും ഘടകഭാഗങ്ങളുടെയോ ഉപയോഗം ചിലർക്കെങ്കിലും ഒരു അധികൃതന്റെ തോതിലേക്ക് വളരാറുണ്ട്. മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ചതിലും വല്ലാതെ കൂടുതൽ നേരം സൈറ്റിൽ ചെലവഴിക്കുക, അതേക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് കള്ളം പറയേണ്ടി വരിക, ഇതിനൊക്കെയിടയിൽ മറ്റുത്തരവാദിത്തങ്ങൾ മറന്നു പോവുക, ഏറെനാളായി അടുത്തറിയാവുന്നവരെക്കാളും പ്രാധാന്യം ഫെയ്സ്ബുക്ക് സുഹൃത്തുക്കൾക്ക് കൊടുക്കാൻ തുടങ്ങുക, ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടാനുള്ള ഒരുപാധിയായി എഫ്ബിയെ ഉപയോഗിക്കുക, സൈറ്റിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യമോ വിരസതയോ നിരാശയോ ഒക്കെ അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ ഒരുധികൃതന്റെ സൂചനകളാവാം. ചെറുപ്പക്കാർ, സ്ത്രീകൾ, പൊതുവേ ആശങ്കാകുലരായവർ, ഏകാന്തജീവിതം നയിക്കുന്നവർ, പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലാത്തവർ തുടങ്ങിയവർക്കാണ് ഫെയ്സ്ബുക്ക് അധികൃതൻ പിടിപെടാൻ സാധ്യത കൂടുതലുള്ളത്.

ഏതൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നാണോ ഒളിച്ചോടാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പരിഹരിക്കുക, പ്രതിസന്ധികളിൽ താങ്ങായേക്കാവുന്ന നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങളും സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളും വളർത്തിയെടുക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധസഹായം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക തുടങ്ങിയവ ഈയൊരവസ്ഥയെ അതിജയിക്കാൻ കൈതാങ്ങാകും.

അധികക്ഷമയോടൊന്നിടം

താഴെക്കാണുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് “വളരെ അപൂർവമായി”, “അപൂർവമായി”, “ചിലപ്പോഴൊക്കെ”, “മിക്കപ്പോഴും”, “ഒട്ടുമിക്കപ്പോഴും” എന്നിവയിൽനിന്ന് ഒരുകാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക:

1. നിങ്ങൾ ഫെയ്സ്ബുക്കിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയോ അത് എങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന ആസൂത്രണത്തിൽ മുഴുകുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടോ?
2. നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽക്കൂടുതലായി ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഉപയോഗിക്കണമെന്ന ആസക്തി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?
3. ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾ മറക്കാനായി നിങ്ങൾ ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടോ?
4. നിങ്ങൾ ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഉപയോഗം കുറക്കാൻ ശ്രമിച്ച് പരാജയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
5. ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് എന്തെങ്കിലും തടസ്സം നേരിട്ടാൽ നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥതയോ വിഷമമോ തോന്നാറുണ്ടോ?
6. ഫെയ്സ്ബുക്ക് ഉപയോഗം നിങ്ങളുടെ പഠനത്തിനോ ജോലിക്കോ എന്തെങ്കിലും വിഘാതം സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഏതെങ്കിലും നാലു ചോദ്യങ്ങൾക്ക് “മിക്കപ്പോഴും” എന്നോ “ഒട്ടുമിക്കപ്പോഴും” എന്നോ ഉത്തരം പറഞ്ഞവർക്ക് ഫെയ്സ്ബുക്ക് അധികക്ഷമ പിടിച്ചെടുത്തുണ്ടാവാം.