

3 acțiuni ciudate care te salvează de prostia digitală

Prostia digitală nu are legătură cu dificultatea pe care unii oameni o au în a folosi diverse tehnologii sau a se descurca online.

Din contră, marii proști digitali par super descurcăreți în astfel de situații. Știu să-și facă un cont de utilizator, să-și schimbe parola, să modifice diverse setări, să navigheze în interiorul diverselor platforme de social media.

De altfel, ușurința în utilizare este firească de vreme ce consumă o bună parte din timpul, focusul și energia lor nervoasă bălăcindu-se în marile lacuri digitale ale lumii în care trăim.

Prin urmare, se pricep să stea online sau să se distreze online.

N-au nicio dificultate în acest sens.

Ce-i diferențiază pe ei de oameni care au obținut succesul în lumea digitală sau datorită lumii digitale este că prostul digital nu folosește cu adevărat multe dintre aceste rețele / platforme / tehnologii, ci este folosit de ele.

Astfel, prostul digital se află mereu în bătaia vânturilor algoritmice produse de diverse platforme de socializare sau de conținut.

El doar are impresia că navighează, în realitate este navigat.

El doar are impresia că folosește, în realitate este folosit.

Și culmea prostiei, plătește cu timpul, atenția și energia sa ca să fie condus și folosit.

Când ești prost digital, nu ești utilizator.

Ești utilizat.

Din fericire, prostia digitală nu este o stare de nevindecat.

Anumite acțiuni te pot extrage din curentul care te poartă către pierdere de vreme, către stări depresive / anxioase, către nicăieri.

Mai mult, e vorba de acțiuni simple, dar care pot avea efect dramatic chiar și asupra celor mai înverșunați sclavi de pe galerele social media.

Mai jos ai acțiuni care te pot ajuta sau 3 principii după care te poți ghida.

1. Curățenie în curtea cu aplicații

Aproape sigur ai prea multe aplicații instalate pe telefon, tabletă, laptop etc.

Fiecare dintre ele luată separat pare utilă, doar că ele nu există în lumea ta izolat, ci la grămadă. Și tot vacarmul lor digital te influențează mai mult decât crezi.

Pe multe dintre ele nu le folosești deloc, dar te folosesc ele pe tine când culeg date despre activitatea ta online și o vând mai departe comercianților.

Sau folosesc ce află despre tine pentru a-ți desena profilul de consumator și a te orienta mai ușor spre obiectivele lor.

În fine, toate aceste aplicații în plus sunt precum o mobilă care supra aglomerează o casă. De aici și senzația de haos pe care o simți conștient sau nu chiar și atunci când aparent te descurci bine-n propriul telefon.

De asemenea, e greu să ai limpezime de gândire și de concentrare când când stai agățat mental de un telefon care are o "soluție" pentru orice.

Inclusiv pentru așa zișii timpi morți.

Sau mai ales pentru timpii morți.

Adică acele momente când ai putea să permiți plictisului de moment să te cuprindă cât să-ți lași gândurile să fie gândite, imaginate și-ntr-un final puse-n practică.

De exemplu, dacă elimini din telefon aplicații precum Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, YouTube și altele de gen vei vedea că viața ta există și dincolo de telefon.

Mai mult, telefonul tău va ajunge curând la funcțiile sale tradiționale - sunat și dat mesaje.

Da, poți folosi telefonul ca să vorbești cu alți oameni.

Vorbesc serios, poți încerca dacă nu mă crezi.

Dincolo de asta, încearcă să-ți dai seama că nu ești atât de slab adaptat mediului înconjurător încât să ai nevoie de o aplicație care să-ți spună dacă afară plouă sau e soare.

Și nici de o aplicație care să-ți spună dacă ai excelat sau nu la una dintre cele mai naturale mișcări ale corpului uman - mersul pe jos.

Iar exemplele pot continua cu tot felul de aplicații pe care le-ai descărcat să-ți arate diverse, dar care te fac să trăiești după repere artificiale.

E tentant să crezi că o nouă aplicație adăugată duce la un soi de optimizare.

Dar asta nu face decât să optimizezi pentru o perfecțiune care se transformă ușor în haos.

Încearcă să optimizezi pentru progres - elimină excesul, elimină tot ce poate fi eliminat și apoi mai elimină ceea ce-n primă fază părea o aplicație fără care n-ai putea trăi.

Asta mai ales dacă vrei să trăiești.

2. Selfie și alte masturbări digitale

Nu uita asta: telefonul este ca un penis ținut în buzunarul de la spate.

Aș fi putut spune doct că telefonul este un simbol falic.

Totuși, prefer să ai o imagine cât mai concretă a realității.

Dacă ești bărbat, să stai toată ziua cu telefonul în mână este o formă de masturbare.

Iar dacă explorezi ideea de "buzunar de la spate", vei ajunge rapid concluzii care te vor încânta doar dacă ești gay.

Dacă nu ești, ce să zic, poate ar trebui să-ncerci.

Adică să nu te mai ascunzi.

Dacă ești o femeie care stă veșnic cu telefonul în mână e posibil ca acest device să fie de fapt peștele tău digital.

Prin intermediul său te expui iar și iar pe diverse rețele sociale în dorința de a alina un complex oarecum natural, dar puternic agitat de societatea în care trăim.

Ce complex?

Lipsa de-ncredere în propria valoare.

Lipsă de-ncredere că arăți bine, că te-mbraci bine, că ești atractivă etc.

Plus disperarea că altele arată bine, se-mbracă bine, sunt atractive.

Și ocupă locuri mai bune pentru agățat "clienți".

Și ai nevoie să te expui acestor clienți pentru că ai nevoie continuu de confirmările care vin sub forma like-urilor, a inimioarelor și a comentariilor sofisticate:

"Ești frummy"

sau

"Ești cea mai specială"

sau

"Mor iubire".

Tocmai am spus că bărbații care stau veșnic cu telefonul în mână au o atitudine gay?

Și tocmai am spus că femeile care stau veșnic cu telefonul în mână se vând digital în dorința de-a-și alina un complex de inferioritate?

Am recitat și așa pare.

Înseamnă că asta am vrut să spun.

De ce?

Ca să-ți pot spune acum că cel mai deștept lucru pe care-l poți face în relație cu telefonul tău este să-i oferi cât mai puțin din timpul, atenția și energia ta nervoasă.

Cât mai puține atingeri.

Cât mai puține folosiri pe post "oglindă".

Telefonul e pentru sunat și trimis mesaje.

Dar mai ales pentru sunat.

3. Dezabonare, unfollow, mute, block etc.

Dacă ești nevoit să trăiești și online, cel mai important lucru pe care-l poți face este să creezi limite.

Ce fel de limite?

Limite de abonări - la câte newslettere ești abonat, câți useri pe Twitter urmărești, câți pe Instagram sau Facebook, câte canale pe YouTube?

Și mai ales de ce le urmărești...

Fiecare abonare, fiecare follow ar trebui să aibă un scop exact.

Când îți spui "Ia să văd ce zice ăla că e amuzant și mă mai distrez și eu" atunci nu urmezi un scop concret, ci te chinui să fii prost digital.

Atunci când ai un scop, vagabondarea online se transformă în navigare concretă, cu repere limpezi date de ceea ce vrei să obții.

Când însă te abonezi la orice, urmărești pe oricine, dai like din reflex, comentezi ca să simți că exiști, te asiguri că pierzi vremea.

Limite de timp - sunt atât cele care limitează timpul pe care-l petreci online cutreierând astfel de platforme, dar și orele la care o faci.

Aproape sigur n-ai ce căuta online imediat după ce te-ai trezit.

Și aproape sigur n-ai ce căuta online înainte de somn.

Nu e vorba doar de faptul că-ți începi ziua prost și ți-o termini și mai prost, dar e și o dovadă a faptului că vagabondezi fără rost, de dragul dopaminei ieftine și a distanțării de viața reală.

Dacă ai scop în ceea ce faci, vei vedea că prezența ta online este finită, clar limitată. Niciodată nu cazi pradă scrollării veșnice care te transformă într-un adevărat zombie al social media.

Limite de răbdare cu proștii agresivi - e important să ai o toleranță scăzută în lumea online cu oamenii care manifestă o prostie agresivă.

Ideea de-a te contrazice pe net este din start o eroare pentru că aproape nimeni nu se contrazice acolo ca să descopere adevărul.

Sau de dragul de-a dezbate o idee.

Aproape toți vor să aibă dreptate.

Iar proștii vor să aibă dreptate cu mai multă ambiție decât oricine.

Dacă nu ai ceva de câștigat concret din dialogul respectiv, folosește cu multă largheze opțiunile de blocare ale acelor indivizi.

Asta a fost.

Dacă ai vreo întrebare, scrie-mi la stefan@beldie.ro și-ți voi răspunde.

PS: dacă vrei o mare mână de ajutor în lupta cu prostia digitală, folosește ceea ce mulți dintre clienții mei au folosit cu succes – metoda Hard Reset - <https://beldie.ro/hard-reset/>