12 Δεκεμβρίου 2014

Ώρα για διάλειμμα… από τα social media

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα «σημάδια» που πρέπει να σας ανησυχήσουν

Σε μια –πλέον- μανιακή με την τεχνολογία κοινωνία, όπου καθημερινά ανεβαίνουν στο διαδίκτυο 500 εκατ. tweets και 1,28 δισεκατομμύρια άνθρωποι συνδέονται στο Facebook σε τακτική βάση, πώς μπορεί να καταλάβει κανείς ότι… έχει αρχίσει να το παρακάνει;

Σύμφωνα με τον Alex Soojung-Kim Pang, συγγραφέα του βιβλίου «The Distraction Addiction», παρακάτω παρατίθενται μερικά από τα «σημάδια» που ίσως θα έπρεπε να σας ανησυχήσουν…

Αν αναγνωρίσετε σε κάποιο από αυτά τον εαυτό σας… μάλλον έχετε αρχίσει να το παρακάνετε με τα social media!

1. Φτιάχνετε γλυκά, φαγητά και διάφορα άλλα απλά και μόνο για να ανεβάσετε στη συνέχεια τις φωτογραφίες σας στο Instagram

Αφιερώσατε παραπάνω χρόνο για να κάνετε τη σαλάτα σας πιο… ευπαρουσίαστη για το προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (Όπου «σαλάτα», βάλτε ό,τι άλλο θέλετε).

«Μόλις αντιληφθείτε ότι έχετε αρχίσει να προσαρμόζετε τη ζωή σας έτσι ώστε να είναι πιο φιλική προς… το twitter και το Instagram, τότε έχει έρθει η ώρα να κάνετε πίσω» σχολιάζει ο Pang. «Μην υπονομεύετε τη δυνατότητα και ικανότητά σας να είστε απλά… ο εαυτός σας».

2. Δε μπορείτε να βάψετε τα νύχια σας χωρίς να ενημερώσετε τους ακολούθους

σας

Όλοι έχουν κάποιο «φίλο» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που μοιράζετε και την παραμικρή λεπτομέρεια της ζωής του στα social media.

«Η αποστολή μηνυμάτων για το τι κάνει κανείς κάθε στιγμή, ή το πώς νιώθει, ή η κατάθεση των σκέψεών του σε πραγματικό χρόνο, είναι όλα σημάδια ότι τα social media έχουν αρχίσει να καταλαμβάνουν τη ζωή σας» λέει ο Pang. «Η κάθε μέρα έχει μόνο 24 ώρες και όσο περισσότερο περνά κανείς σπαταλώντας χρόνο για να εξηγήσει στους διαδικτυακούς του φίλους πώς νιώθει, ή τι κάνει την κάθε στιγμή, τόσο λιγότερο χρόνο θα έχει για να ανακαλύψει τις πραγματικές χαρές της ζωής».

3. Δεν αισθάνεστε καλά όταν δε μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο από το κινητό σας

Ανήκετε στην κατηγορία αυτών που ενώ περιμένουν στο φανάρι να ανάψει πράσινο, ρίχνουν μια ματιά στο προφίλ τους στο Facebook; Όταν βρίσκεστε με τους φίλους σας, αντί να κοιτάτε αυτούς στα μάτια, το βλέμμα σας είναι στραμμένο στην οθόνη του κινητού σας;

Όσο περισσότερο χρόνο περνάτε κάνοντας «like», τόσο χρόνο χάνετε από την πραγματική επαφή με τους ανθρώπους γύρω σας.

Πηγές:newsbeast.gr– thrakitoday.com