

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	9
Πρόλογος: Γιατί ένα τέτοιο βιβλίο και πώς να «ε-ξεκολλήσουμε» παρέα;	10
Σημειώστε στο ημερολόγιό σας τις μικρές σας επιτυχίες . . .	15

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Καταγράψτε τις συνδέσεις σας και τη σχέση σας
με τις φορητές συσκευές

1η μέρα Κάντε μια καταγραφή των καθημερινών σας συνδέσεων	23
2η μέρα Καταγράψτε τον εξοπλισμό σας και τις συσκευές που σας κάνουν να «κολλάτε»	31
3η μέρα Εντοπίστε τις ενοχλήσεις και τους ενοχλητικούς . .	40
4η μέρα Χαρτογραφήστε τις λειτουργίες που κάνετε	51
5η μέρα Επανεξετάστε τις πεποιθήσεις σας για να αλλιάξετε τη συμπεριφορά σας	59
6η μέρα Αναλύστε αυτά που αισθάνεστε	69
7η μέρα Τι φοβάστε αν μείνετε χωρίς ηλεκτρονικά και χωρίς σύνδεση;	76
Απολογισμός της πρώτης εβδομάδας	83

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Οι σχέσεις σας με τους άλλους

8η μέρα Βάλτε όρια ανάμεσα στην προσωπική και την επαγγελματική σας ζωή	91
9η μέρα Ελέγξτε τον χρόνο σας	99
10η μέρα Περιορίστε τη συμμετοχή σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	109
11η μέρα Μειώστε την παρουσία και τη διαθεσιμότητά σας και μην ανταποκρίνεστε αμέσως	117

12η μέρα	Επανεξετάστε τις σχέσεις σας με τις εμπορικές ιστοσελίδες	125
13η μέρα	Επανεξετάστε τη σύνδεσή σας σε δικτυακούς τόπους ειδήσεων	134
14η μέρα	Διαλέξτε τις εφαρμογές σας	143
	Απολογισμός της δεύτερης εβδομάδας	149

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σταματήστε να κατηγορείτε τον εαυτό σας: ελέγξτε τις συνδέσεις που εξαρτώνται αποκλειστικά από εσάς

15η μέρα	Περιορίστε τις διασπάσεις και την υπερδιέγερση	155
16η μέρα	Κάντε μόνο ένα πράγμα τη φορά	166
17η μέρα	Ελέγξτε την απασχόλησή σας όταν είστε μόνοι και όταν δεν έχετε να κάνετε κάτι συγκεκριμένο	173
18η μέρα	Αναλύστε τους κινδύνους από τα ψηφιακά σας ίχνη	180
19η μέρα	Βελτιώστε την ψηφιακή σας ταυτότητα και την e-εικόνα σας	191
20ή μέρα	Αναλογιστείτε όλα όσα συμβαίνουν μέσα στα καταστήματα σε σχέση με τις συνδεδεμένες συσκευές	204
21η μέρα	Ανοιχθείτε σε νέες εμπειρίες	212
	Απολογισμός της τρίτης εβδομάδας	220
	Προετοιμαστείτε για το μέλλον των έξυπνων συσκευών	223
	Απολογισμός του προγράμματος	237
	Το ημερολόγιο των μικρών επιτυχιών μου	239
	Γλωσσάρι (για να συνεννοούμαστε)	250
	Σημειώσεις	252

Πρόλογος: Γιατί ένα τέτοιο βιβλίο και πώς να «ε-ξεκολλήσουμε» παρέα;

Αν και είναι συνηθισμένο να λέμε ότι το Διαδίκτυο, οι υπολογιστές, τα κινητά, τα τάμπλετ και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές άλλαξαν ριζικά τις επαγγελματικές και προσωπικές δραστηριότητές μας, και ότι επίκεινται και νέες αλληλαγές (για παράδειγμα με το Ίντερνετ των πραγμάτων¹ ή με τους τρισδιάστατους εκτυπωτές), σπάνια ασχολούμαστε με τις συνέπειες που έχει σ' εμάς αυτή η υπερβολική και συνεχής διασύνδεση. Οι δραστηριότητες που εκτελούμε ταυτόχρονα έχουν πολλαπλασιαστεί, οι αποστάσεις από τους γνωστούς και φίλους έχουν εκμηδενιστεί και η πρόσβασή μας σε απεριόριστες πληροφορίες έχει γίνει απλή και εύκολη. Η σχέση με τους άλλους, με τον χρόνο, με τον χώρο, με τη γνώση, όλα τα σημεία αναφοράς μας έχουν αλλάξει. Υπάρχει μια αναμφισβήτητη πρόοδος, η οποία όμως συνοδεύεται από μια έντονη κούραση, αφού τα πάντα συμβαίνουν άμεσα, εύκολα και συχνά δωρεάν.

Σε αντίθεση με την κατάχρηση του καπνού και του αλκοόλ, που απαιτεί την άμεση διακοπή τους, είναι αδύνατον να κόψουμε «μαχαίρι» τη χρήση των νέων τεχνολογιών. Το ζητούμενο εδώ είναι να χρησιμοποιούμε διαφορετικά και καλύτερα τις συσκευές που μας επιτρέπουν να συνδεόμαστε στο Ίντερνετ. Πιο απλά, δεν ακολουθούμε τη λογική τού «όλα ή τίποτα», αλλά έναν κανόνα που λέει ότι μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις ηλεκτρονικές συσκευές με διαφορετικό και, κυρίως, καλύτερο τρόπο. Στο πρόγραμμα που προτείνεται εδώ ξεκινάτε κάνοντας έναν πλήρη έλεγχο της σχέσης σας με τις συνδέσεις σας, με στόχο να βρείτε ποιες

χρήσεις σας εξυπηρετούν ή σας ευχαριστούν (ώστε να τις διατηρήσετε) και ποιες σας ενοχλούν και σας αγχώνουν (ώστε να τις περιορίσετε). Αυτή η λεπτομερής καταγραφή θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις ανάγκες σας και τις λύσεις που έχετε βρει για την ικανοποίησή τους, καθώς και τα οφέλη που θα αποκομίσετε. Αυτό θα είναι το αντικείμενο της ενασχόλησής σας την πρώτη εβδομάδα.

Σκεφτείτε επίσης ότι όταν βάζουμε στο στόμα μας ένα τσιγάρο, η απόφαση να καπνίσουμε είναι αποκλειστικά δική μας. Αντίθετα, οι συνδέσεις είναι αποτέλεσμα συνδυασμού τριών πραγμάτων: των εργαλείων, των άλλων ανθρώπων και του εαυτού μας. Ο πρώτος παράγοντας είναι οι συσκευές και τα εργαλεία που επιτρέπουν τη σύνδεση, τα οποία εμπλουτίζονται συνεχώς με νέες λειτουργίες και μας βάζουν σε πειρασμό: το ίντερνετ είναι ένας απέραντος ωκεανός πληροφοριών, που ανανεώνονται συνεχώς με προτάσεις οι οποίες μας μεταφέρουν σε άλλες ιστοσελίδες. Ο δεύτερος παράγοντας είναι οι άλλοι χρήστες που μας στέλνουν μηνύματα και μας καλούν να τους συναντήσουμε. Και όσο δεν εκφράζουμε ρητά την άρνησή μας, δεν υπάρχει κανένας λόγος να σταματήσουν. Γινόμαστε συνυπεύθυνοι. Ο τρίτος εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι ο εαυτός μας, που συνδέεται 150 φορές τη μέρα χωρίς κανείς να του το ζητάει, που κοιτάζει διαρκώς τα νέα και που στέλνει snapchats², τροφοδοτώντας συνεχείς ανταπαντήσεις.

Τα παραπάνω οδηγούν λογικά σε ένα σχέδιο δράσης διάρκειας τριών εβδομάδων. Την πρώτη εβδομάδα πρέπει να γίνει ένας πλήρης έλεγχος των χρήσεων που κάνετε εσείς, των πληροφοριών που λαμβάνετε και φυσικά όλην αυτών που προέρχονται από εσάς τους ίδιους. Τη δεύτερη εβδομάδα θα μάθετε να απαντάτε στους ενοχλητικούς, διατηρώντας τις χρήσεις και τις επαφές με αυτούς που πραγματικά θέλετε. Κατά τη διάρκεια της τρίτης εβδομάδας θα ελέγξετε τις συνε-

χείς συνδέσεις που κάνετε οι ίδιοι, οι οποίες απορροφούν τεράστιες ποσότητες χρόνου και ενέργειας, τη στιγμή που θα μπορούσατε να κάνετε κάτι πιο παραγωγικό ή να ξεκουραστείτε για να ηρεμήσετε και να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας. Σε αντίθεση με ό,τι πιστεύει κανείς, χρειάζεται πολλή προσπάθεια για να δώσετε στον εαυτό σας τη δυνατότητα να ξεκουραστεί και να έχει κάποιο χρόνο στη διάθεσή του χωρίς να είναι διαρκώς συνδεδεμένος.

Επιπλέον, θα συνειδητοποιήσετε ότι οι χρήσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε χρόνια κόπωση δεν είναι τόσο οι ενοχλητικές κλήσεις από συναδέλφους ή φίλους που διακόπτουν ό,τι κάνετε εκείνη τη στιγμή, όσο οι δικές μας υπερβολές όταν τσεκάρουμε κάθε λίγο και λιγάκι τα μηνύματά μας, αλλά και όταν σερφάρουμε για ώρες προκειμένου να έχουμε κάτι να κάνουμε μόλις βρούμε λίγο χρόνο ελεύθερο. Όποια και αν είναι η μορφή και η αιτία αυτής της υπερβολικής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά, το αποτέλεσμα είναι ότι διεγείρει συνεχώς τον εγκέφαλό μας και δυσκολεύει τη συγκέντρωση, λειτουργώντας κατά κάποιον τρόπο εξουθενωτικά για το μυαλό μας. Τα καλά νέα όμως είναι ότι επειδή είμαστε εμείς οι ίδιοι υπεύθυνοι γι' αυτή την επιζήμια επίπτωση της χρήσης των ψηφιακών μέσων, έχουμε και τη δυνατότητα, εφόσον το αποφασίσουμε, να διορθώσουμε την κατάσταση. Κάθε εβδομάδα θα έχετε την ευκαιρία να βάλετε ένα στοίχημα με τον εαυτό σας, να επιλέξετε τον βαθμό δυσκολίας της προσπάθειάς σας καθώς και τους ανθρώπους με τους οποίους θα συνεργαστείτε και θα αλληλοβοηθηθείτε.

Είστε εθισμένοι; Φυσικά όχι. Ο *εθισμός* είναι ένας αυστηρά ιατρικός όρος. Ο ορισμός του εθισμού δεν συνδέεται με ένα συγκεκριμένο επίπεδο χρήσης (δεν μπορούμε δηλαδή να πούμε ότι στις τρεις ώρες ενασχόλησης την ημέρα κάποιος είναι εξαρτημένος, ενώ στις δύο ώρες και πενήντα εννιά λεπτά δεν είναι), αλλά με μια αίσθηση δυσφορίας που προκαλεί

η έλθειψη χρήσης. Αυτό το βιβλίο πηγάζει από την εμπειρία μου ως μηχανικού τηλεπικοινωνιών και κοινωνιολόγου, ειδικού στη χρήση των νέων τεχνολογιών στις επιχειρήσεις όσο και στον προσωπικό τομέα (οικογένεια, φίλοι κ.λπ.). Στα είκοσι χρόνια που ασχολούμαι επαγγελματικά και στα δεκαπέντε που διεξάγω έρευνες, είχα την ευκαιρία να μιλήσω με χρήστες (αλλά και με όσους έκλεισαν το κινητό και ξεπέρασαν την ψηφιακή τους εμμονή). Τους παρακολούθησα για μέρες, τους βιντεοσκοπήσα, τους παρατήρησα εν δράσει και πραγματοποίησα μαζί τους συνεντεύξεις οι οποίες μου έδωσαν πλούσιο υλικό για αυτό το βιβλίο. Οι παρατηρήσεις μου έδειξαν ότι η σχέση μας με τα ηλεκτρονικά δεν εξελίσσεται σε σοβαρό παθολογικό εθισμό. Πρόκειται περισσότερο για μια συνήθεια που διαμορφώνεται σταδιακά, καθώς αυτά τα μέσα αποκτούν όλο και περισσότερες δυνατότητες και μας γίνονται απαραίτητα. Σκεφτείτε όλες τις λειτουργίες που προσφέρουν και θα αντιληφθείτε ότι η εξάρτησή μας από αυτά δεν είναι περίεργη: σήμερα, το να χάσουμε το κινητό μας σημαίνει κάτι πολύ περισσότερο από το να χάσουμε ένα απλό ασύρματο τηλέφωνο. Η απώλειά του σημαίνει ότι χάνουμε τις επαφές μας, τη φωτογραφική μηχανή μας, το ημερολόγιό μας και σε πολλές περιπτώσεις ακόμα και το πορτοφόλι μας. Για να το πω αλλιώς, η ζωή μας γίνεται δύσκολη!

Ξεκινήστε ευχάριστα την «ψηφιακή σας αποτοξίνωση». Το βιβλίο αυτό είναι δικό σας. Μην διστάσετε να σημειώσετε πάνω του. Πάρτε τους χρωματιστούς μαρκαδόρους που σας αρέσουν και ξεκινήστε. Κάθε άνθρωπος που θέλει να αλλάξει προχωρά με τον δικό του ρυθμό, βήμα βήμα, δείχνοντας εμπιστοσύνη στην ικανότητά του να πετύχει και απολαμβάνοντας τις επιτυχίες του. Δεχτείτε ότι οι αλλαγές μερικές φορές είναι σταδιακές και αργές, επειδή δεν είναι εύκολο να «απο-προγραμματιστείτε» και να αποκτήσετε καινούριες συνήθειες τις οποίες στη συνέχεια θα ακολουθείτε χωρίς

συνειδητή προσπάθεια. Το πρόγραμμα σας ζητά να βάζετε κάθε εβδομάδα συγκεκριμένους στόχους, ένα είδος στοιχήματος. Διαλέξτε τους δικούς σας στόχους και προσπαθήστε να τους πετύχετε μαζί με τα μέλη της οικογένειάς σας ή με τους φίλους σας.

Και γιατί να «ξεκολλήσετε» από τα ηλεκτρονικά; Για να ξανασυνδεθείτε με τα συναισθήματά σας και να ζείτε ολοκληρωτικά κάθε στιγμή της ζωής σας.