

HĽAVU HORE

Kniha o tom
ako si nenechať
digitálne technológie
prerásť cez hlavu
bez toho, aby
sa ich človek
vzdal.

Je čas na chvíľu vypnúť a dobiť si baterky

Matej Demeš



OBSAH

Kapitola 1	Nástrahy doby digitálnej <i>(Odvrátená tvár digitálnych technológií)</i>	3
Kapitola 2	Dobrý sluha, ale zlý pán <i>(Najskôr to nebolí, ale cesta späť áno)</i>	8
Kapitola 3	10 znakov, že potrebujete vypnúť <i>(Týka sa to aj mňa?)</i>	15
Kapitola 4	Nehovorme nie, hovorme ako <i>(Princípy digitálneho detoxu a digitálnej diéty)</i>	19
Kapitola 5	Digitálny detox - luxus alebo nevyhnutnosť? <i>(Prečo sa odpojenie, čas a ticho stávajú vzácnymi)</i>	22
Kapitola 6	Digitálna diéta ako dlhodobé riešenie <i>(Ako sa nevrátiť do starých kolají)</i>	26
Kapitola 7	Obrazovky odložené. A čo teraz? <i>(Ako sa naučiť rozmýšľať mimo krabice)</i>	33
Kapitola 8	Dôvody, prečo si dať prestávku <i>(Čo z toho budem mať)</i>	37
Kapitola 9	Ako nevyhorieť a byť efektívny a produktívny <i>(Digitálny detox v práci)</i>	41
Kapitola 10	Elektronika v rukách detí, deti v rukách elektroniky <i>(Ako sa z teenagerov stávajú screenageri)</i>	49
Kapitola 11	Mobil, mobil, kto je najkrajší na svete? <i>(Prečo sa všetci majú lepšie ako ja?)</i>	58



Kapitola 1.

NÁSTRAHY DOBY DIGITÁLNEJ

1.

NÁSTRAHY DOBY DIGITÁLNEJ

(Odvrátená tvár digitálnych technológií)

Bol to dlhý a náročný deň plný pracovných stretnutí, porád, telefonátov a boja s neúprosnými termínmi. Martina, marketingová manažérka v nadnárodnej spoločnosti, sa ponáhľa z práce vyzdvihnúť svojho osemročného syna zo školy. Musí to stihnúť to piatej, kedy školu zatvárajú. V jednej ruke volant, v druhej telefón. Hoci je už po pracovnej dobe, stále vybavuje služobné záležitosti. V tomto prípade má na linke account manažéra z mediálnej agentúry, ktorý hľadá dôvody a výhovorky, prečo opäť nestihli splniť zadanie v stanovenom termíne. Hneď po telefonáte musí ešte odoslať dva e-maily a jednu pozvánku na zajtrajší konferenčný hovor.

Samko si už zvykol, že v škole pravidelne ostáva medzi poslednými. Konečne sa vo dverách zjaví mama.

„Ponáhľaj sa, musíme ísť ešte nakúpiť a mám už vybitú baterku v mobile,“ nervózne povie zadychčaná, stále ešte telefonujúca Martina. Spolu s ďalšími davmi absolvujú nákup v preplnenom obchodnom centre a každodennými zápchami sa konečne prederú domov.

Je zrelá na posteľ. No denná šichta sa ani zďaleka nekončí. Čaká ju vybavenie nákupu, príprava večere, musí ešte opratť, vyvešať prádlo a večer dokončiť prezentáciu na zajtrajšiu poradu manažmentu.

„Mamiii, ideš sa so mnou hrať?“ ozve sa detský hlas, ktorý rozvíri množstvo myšlienok na čakajúce povinnosti.

„Zlatko, neviem kde mi hlava stojí. Musím ešte toľko vecí urobiť,“ povzdychla si unavená Martina. „Zapni si telku alebo si vezmi mobil a zahraj si nejakú hru,“ odvetila. Uvedomuje si, že to nie je správne riešenie, ale už toľkokrát jej to pomohlo získať čas pre dokončenie svojich povinností.

Videli ste sa v tomto príbehu? Ak ste rodič, je pravdepodobné, že niečo podobné zažívate aj na vlastnej koži. Možno vás tiež trápi, že vaše dieťa trávi pred obrazovkou čoraz viac času, oči nespustí z mobilu či tabletu, prípadne nevychádza z detskej izby, v ktorej zabíja hodiny počítačovou hrou alebo s hernou konzolou. Bez digitálnych miláčikov sa už nevie zahrať a nudí sa. Rozmýšľate nad tým, ako ho dostať von, do prírody, aby sa odlepilo od obrazovky. Ak ste si tento problém ešte neuvedomili, je najvyšší čas zdvihnúť hlavu.

Popri rodičoch detí by mali spozornieť aj manažéri, ľudia z IT biznisu, projektoví manažéri, grafici, ale v podstate každý, komu digitálne technológie prerastajú cez hlavu. A to nielen v práci. Vzorový „pacient“ má dva telefóny, prácu nedokáže oddeliť od voľného času, hlavu má zahltenú množstvom informácií, unikajú mu pracovné aj rodinné termíny, nedokáže sa sústrediť, neustále ho vyrušuje telefón, ktorý si pýta pozornosť prostredníctvom SMS správ, notifikácií programov ako Skype, WhatsApp či sociálnych sietí. Z multitaskingu sa stala samozrejmosť a každú voľnú chvíľu, či už pri čakaní na autobus, výťah alebo stretnutie, venuje telefónu.

Čo si budeme klamať, v podstate sme v tom namočení všetci. Deti, tínedžeri aj dospelí. Jedinou vekovou skupinou, ktorá technológiám nepodľahla úplne je najstaršia generácia (aj keď mnohí seniori zase "frčia" na seriáloch, telenovelách a všetkých druhoch reality show).

Obrazovky nás sprevádzajú celý deň a často i v noci. Začína sa to budíkom na mobile. Priemerne polovica ľudí si kontroluje telefón do piatich minút po prebudení. Počas raňajok si zvykneme čítať správy, predpoveď počasia, kontrolovať e-maily. Nieкто si nevie predstaviť bez mobilu či tabletu ani pobyť na toalete. Mobil je v permanencii aj počas cesty do práce. Stačí sa

pozrieť na ľudí čakajúcich na zastávke či v autobuse. Priemere 24 percent ľudí sa venuje mobilu tiež počas jazdy autom. V práci často trávime pri počítači väčšinu pracovného času. Aspoň počas obedňajšej prestávky by sme si mali od práce a obrazoviek oddýchnuť. No paradoxne aj pri jedle si čítame správy z mobilu, četujeme s priateľmi, čítame statusy na Facebooku. Po práci nasleduje cesta domov, ako inak – s mobilom. Veľa ľudí sa ponáhľa domov, aby si sadli pred ďalšiu obrazovku, tentoraz televíznu, ktorá potom beží až do neskorých nočných hodín. Alternatívou je surfovanie na internete či na sociálnych sieťach. Posledný kontakt s obrazovkou je v posteli pred spaním, kde sa dá „čumenie“ do mobilu, tabletu či notebooku pretiahnuť do neskorých nočných hodín. Technológie nás neopúšťajú ani v noci. Podľa štatistík 44 % majiteľov mobilov spí s telefónom vedľa postele, aby v noci nezmeškali žiadny hovor, správu alebo e-mail.

Vedeli ste, že...?

- priemerný človek si kontroluje mobil 200-krát za deň
- 58 % ľudí nevydrží ani hodinu bez kontrolovania telefónu
- 80 % ľudí má telefón neustále zapnutý, 54 % si kontroluje mobil aj v noci
- 74 % pripúšťa, že takmer nikdy nemá telefón od seba ďalej ako jeden meter
- u 80 % majiteľov mobilov je kontrola telefónu ich prvá vec ráno po prebudení, u 49 % do piatich minút po prebudení, u 70 % do jednej hodiny
- 67 % ľudí si kontroluje mobil aj bez podnetu vo forme zvonenia či notifikácie
- 30 % si kontroluje mobily počas stretnutia v reštaurácii
- 31 % ľudí sa desí toho, že zmešká zvonenie
- na svete má viac ľudí mobil ako zubnú kefku

Digitálny život sa už dávno neobmedzuje len na svet kancelárií. Prenikol do našich domovov. Výrazne rastie množstvo hodín vo voľnom čase, ktoré dobrovoľne doslova „zabíjame“ na sociálnych sieťach, diskusných fórach, bezcieľným blúdením po internete či prepínaním televíznych kanálov. Je čoraz ťažšie oddeliť digitálny život od toho skutočného.

Neuvedomujeme si, ako blízko sme si digitálne technológie pustili k telu. Mobily nosíme väčšinu dňa priamo na tele vo vrecku nohavíc, bundy alebo v kabelke, v noci je telefón niekedy bližšie ako partner. Zatiaľ čo si prístroj dobíja baterku, svojmu pánovi bráni dobíjať si tú svoju. Žijeme v čase, keď vďaka technológiám majú ľudia k sebe bližšie ako kedykoľvek predtým. Paradoxom však je, že čím viac sa svet stáva prepojeným, ľudia sa navzájom vzdávajú. Najskôr žili na vidieku, potom sa presťahovali do miest a smerujú k tomu, že budú žiť na internete vo virtuálnom svete.

Skutočné nebezpečenstvo nie je v tom, že počítače začnú myslieť ako ľudia, ale v tom, že človek začne myslieť ako počítač.

Táto kniha nechce zatracovať technológie. Ved' je fantastické sledovať, čo všetko človek dokáže vymyslieť. Neustále prichádzajú nové technologické nápady, ktoré život zlepšia, zjednodušia či spríjemnia. Uľahčujú a zefektívňujú prácu, vzdelávanie a úlohy, šetria čas, spestrujú každodenný život. No na druhej strane by sme si mali uvedomiť, že technológie, internet, mobilné aplikácie a sociálne siete si každý deň kradnú čoraz viac pozornosti. Potreba byť neustále online začína ísť na úkor blízkych ľudí, priateľov, rodiny, prírody a aj nás samých.

Problém nie je v technológiách, ale v ich používateľoch. Presnejšie v spôsobe, ako zariadenia používajú. Už Albert Einstein povedal: „Prečo nám skvelá technika, ktorá šetrí prácu a uľahčuje život, priniesla doteraz tak málo šťastia? Odpoveď je jednoduchá: pretože sme sa nenaučili rozumne ju používať.“



Kapitola 2.

DOBRÝ, SLUHA, ALE ZLÝ PÁN

2.