



Hogyan töltsünk kevesebb időt a telefonunkkal?

Kezdjük rögtön egy brit piackutatás számadatával, amely szerint az átlag okostelefon-használó naponta 221-szer néz rá a telefonjára. Rémszítően hangzik! Sokan szeretnék több időt tölteni telefon nélkül, messze a képernyőtől, de egyáltalán nem olyan könnyű, mint az első pillanatban tűnik. Az alábbi tippek, reméljük, segítenek azoknak is, akik telefonnal a kezükben kelnek és fekszenek, de szeretnék ezen változtatni.

1. Tekintsük függőségnek! – Segíthet, ha már rögtön az elején szembenézünk a ténnyel: függővé váltunk. Alig várjuk, hogy ránézhessünk a „hírekre”, megtudjuk, kivel mi történt, mi zajlik a nagyvilágban. Szeretjük, hogy a telefon eltereli a figyelmünket a munkáról, gondokról stb., és észre sem vesszük, hogy olyan alkalmazások hálójában élünk, amelyek minden létező neurológiai, pszichológiai, szociológiai trükköt bevetnek a felhasználó megtartására.

2. Számoljunk! – A változás első lépése a tudatosság. Figyeljük a napi telefonhasználatunkat: húzzunk strigulát a határidőnaplónkba (ha még van...) valahányszor ránézzünk a telefonra, és a nap végén adjuk össze a vonalakat. Lehet, hogy csak tíz percet töltöttünk adott alkalommal a képernyőt bámulva, de utána fél óra telik visszanyerni a koncentrációnkat!

3. Kapcsoljuk ki az értesítéseket! – Minden, ami csörög, pittyeg vagy villog, elvonja a figyelmet – nemcsak a miénket, hanem a körülöttnünk lévőkét is. Az új információt hajlamosak vagyunk prioritásként kezelni, biztos valami fontos, gondoljuk, és nehezen tudjuk visszafogni a kíváncsiságunkat. Hogy ettől megszabaduljunk, vegyük le a hangot/fényjelzést a telefonról, és csak néha-néha nézzünk rá.

4. Offline az új luxus! – Hogy leszokjunk az állandó telefonellenőrzésről, kezdjük el felosztani a napunkat elérhető (online) és nem elérhető (offline) napszakokra. Jelöljük ki egy offline időszakot, és tudassuk mindenkivel, hogy akkor nem leszünk elérhetőek. Mindenki gyorsan hozzá fog szokni, szerencsére mi is.

5. Gyakorlat teszi a mestert! – Nem elérhetőnek lenni nem megy egyből – hozzá kell szoktatnunk magunkat. Hogy az életünkbe ismét visszatérő, tétlennek tűnő „holtidővel” megbarátkozunk, kezdjük az offline létet apró lépésenként, mindig egy kicsit hosszabbítva a nem elérhető időszakokat.

6. Hagyjuk a telefont a táskánkban! – Ha tényleg emberi kapcsolatokra vágyunk, ne vegyük elő a telefonunkat. 2012-ben két brit pszichológus megfigyelte, hogyan beszélgetnek az emberek, ha a telefonjaik ki vannak téve eléjük az asztalra. A (lehalált!) mobil „árnyékában” a résztvevők kevésbé tudtak egymásra hangolódni, kevésbé éreztek empátiát a másik iránt, és beszélgetésük felszínessé vált.

7. Időről időre hagyjuk otthon a telefont! – A gond nem a technológiával van, hanem azzal, hogy hogyan használjuk. Minél messzebb vagyunk a

csábítástól, annál könnyebben tudjuk tartani magunkat a telefonmentes életre vonatkozó elképzeléseinkhez. Ha elmegyünk edzésre, sétálni, bevásárolni, szabaduljunk meg a kísértéstől, és hagyjuk otthon a telefont.

8. Vegyünk egy hagyományos ébresztőórát! – Az is ismert tény, hogy a lefekvés előtti telefonozás és tabletezés kialvatlanná tesz, mert a képernyő fénye éberen tartja az agyunkat, nem tudunk ráhangolódni a pihenésre, és a gép kikapcsolása után elég hosszú időre van szükségünk, amíg álomba merülünk. Ne vigyünk telefont és tablettát a hálószobába! Inkább szerezzünk be egy hagyományos ébresztőórát.

9. Csendre van szükségünk! – A *The New York Times* e témában végzett kísérletének eredménye szerint a közösségi média tönkreteszi a koncentrációs képességünket, és nemcsak szó szerint butítja az embert, de megnehezíti azt is, hogy az embernek új ötletei támadjanak. Az állandó digitális zaj miatt lassan nem tudunk csöndben lenni, pedig csönd nélkül nincsenek új ötletek!

10. Tegyük rendet a közösségi oldalunkon! – A Facebook, Twitter, Instagram oldalainkon biztosan találunk olyan embereket vagy szervezetekeket, akiket alig ismerünk, vagy akik iránt nem érdeklődünk. Ha többször kedveltünk valamit, terméket, utazási ajánlatot, csoportot stb., az oldalon működő algoritmus a lájkjaink alapján fogja az orrunk elé adagolni a posztokat, és többé nem látjuk például a barátaink híreit. Ellenőrizzük a beállításainkat, szabaduljunk meg a haszontalan információtól, és gondoskodjunk róla, hogy valóban azt lássuk, ami minket érdekel.

11. A társaság fontosabb, mint a közösségi média! – Ha a társasági életet közösségi médiával helyettesítjük, nagyobb eséllyel esünk depresszióba. A Facebook segíthet ugyan a barátságokat hosszabb ideig fenntartani azzal, hogy jóval gyakrabban „látjuk egymást”, mint az a való életben sikerülne, de ha sosincs személyes találkozás, idővel ezek a barátság-



gok is ugyanannyit érnek, mintha távoli ismerősbe futnánk.

12. Szervezzünk összefüggéseket offline! – Régen is ment, most is fog: feledjük el a szomszédokkal való kapcsolattartásra kitalált applikációt, az állandó üzengetést, egyeztetést, ki-mit-hoz tervezetést. Elég, ha szólunk három szomszédnak, és megkérjük őket, hogy ők is szóljanak további három-háromnak. Valószínű, hogy ugyanolyan jól fogjuk magunkat érezni a spontánabb bulin is. ☺

13. Nyaraljunk tech nélkül! – Sok tanulmányban olvashatunk róla, de valószínűleg saját tapasztalatból is tudjuk, hogy a technológia-mentes nyaralás pihentetőbb. De hogy az

informatikai és telekommunikációs szektorban dolgozók közül is sokan kütyük nélkül nyaralnak, az mindent elárul!

14. Mozgás közben nincs telefonozás! – Alapszabály: mozgás közben nincs képernyő (legyen az biciklizés, séta, motorozás, autózás), ami két okból is hasznos: egyrészt több idő marad gondolkodni, másrészt csökken a balesetek veszélye.

15. Tartsuk tiszteletben mások offline idejét! – Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy ha nem válaszolunk azonnal a beérkező üzenetekre, akkor megvárakoztatjuk és „ignoráljuk” a másikat, akit ez biztos bántani fog. Ideje elengednünk ezt a félelmünket!

Szó sincs ignorálásról és bántásról – mindenki akkor jelez vissza, amikor tud. Tartsuk tiszteletben egymás idejét, és ne várjunk a másiktól azonnali választ, se magunktól azonnali választ!

15+1. Karácsonykor mindenkétől kérjük el a telefont! – Tegyük egy erre a célra kialakított/feliratozott dobozt az előszobába vagy egy polcra, és abba gyűjtsük a lehalkított mobilokat.

Fordítás és összefoglaló:

Antal Orsolya, GreenDependent

Megjelent a Kislábnym hírlevél 2017. decemberi (103.) számában.

Az „eldobható okostelefonok” klímaköltsége

Ha egy évvel megnövelnénk az okostelefonok és egyéb elektromos eszközök élettartamát, az már önmagában annyi kibocsátáscsökkenést jelentene az EU-nak, mintha évente kétféle autót kevesebb járna az utakon – írja egy újonnan megjelent tanulmány, amelyben a szakértők arra keresték a választ, hogy az okostelefonok, notebookok, mosógépek és porszívók tartósabbá tétele milyen előnyökkel járna a klímaváltozás szempontjából.

A kutatás szerint, ha öt évvel növelnénk az EU-ban használt említett eszközök élettartamát, akkor 2030-ig közel 10 millió tonnával

csökkennének a kibocsátások évente, ami olyan, mintha évente öt milliárd autót kevesebb lenne az utakon (kb. ennyi autó van nyilvántartásba véve Belgiumban). Az egyéves élettartam-hosszabbítás 4 millió tonna kibocsátáscsökkenést eredményezne.

A számok azért ilyen nagyok, mert az új elektromos eszközök gyártásának és szállításának, illetve a régi eszközöktől való megszabadulásnak óriási az energia- és erőforrásigénye.

Az Európában vizsgált termékek között az átlag 3 év élettartamú okostelefonok klímaváltozást foko-

Javítsuk meg: jogunk van hozzá!

A tanulmány megjelenése egybeesik az Európában is egyre erősödő *Right to Repair* mozgalom terjedésével, amely a tervezett elavulással igyekszik felvenni a harcot – azzal a gyártói gyakorlattal, amely rövid életűre tervezi a termékeket, nem teszi lehetővé a javításukat vagy csak nagyon drágán, és emiatt idő előtt cserélni kell a készülékeket.

Bár nehéz megítélni, hogy a vállalatok tervezetten rövidítik-e meg az elektromos készülékek életciklusát, a vásárlók által lecserélt meghibásodott eszközök aránya 2004 és 2012 között 3,5%-ról 8,3%-ra nőtt.

A civil szervezeteknek nemrég sikerült elérniük, hogy az EU szabályozza a kérdést, és a termékek egy szűk körére – TV-k, hűtőszekrények, mosógépek, mosogatógépek és világítástechnikai eszközök – előírja az élettartam növelését. 2021-re a gyártóknak biztosítaniuk kell ezen termékek szétszedhetőségét, a szervizek számára pedig az alkatrészeket és a javításra vonatkozó információkat. Az új szabályok a 2009-ben alkotott környezetbarát tervezésről szóló irányelv (*Ecodesign Directive*) részei, és idén ősszel fogadja el őket az Európai Bizottság. A tanulmány sürgeti az EU döntéshozóit, hogy az okostelefonok és laptopok is kerüljenek fel a környezetbarát tervezési irányelv listájára.

Fordította és szerkesztette:

Antal Orsolya, GreenDependent

Megjelent a Kislábnym hírlevél 2019. novemberi (116.) számában.

