

Aprecieri pentru *Ghidul adolescentului pentru rețele sociale*

„Tehnologia modernă are beneficii reale... și pericole la fel de reale. Putem accesa instant aproape orice. Din păcate, e mai ușor ca oricând să facem un pas greșit, care poate schimba cursul vieții noastre. Jonathan McKee înțelege avantajele și dezavantajele rețelelor sociale și propune sfaturi biblice înțelepte adolescenților și părinților, care să le asigure protecția în acest mediu problematic.”

Jim Daly, președinte Focus on the Family

„E o carte foarte practică! Cu siguranță i-o vom face cadou fiului nostru când va primi primul dispozitiv! Seturile de întrebări stimulează lectura cărții împreună cu copilul tău adolescent. Discutând despre *selfie*-uri sau Snapchat, Jonathan se pricepe foarte bine să introducă și adevărurile și sfaturile perene ale Bibliei, aplicabile chiar și în cultura noastră *social media*.”

Maggie John, producător executiv 100 Huntley Street

„Jonathan McKee înțelege că rețelele sociale pentru adolescenți nu sunt doar rețele sociale: sunt viața lor! În această carte excelentă, el aprofundează acest subiect important ATÂT pentru adolescenți, CÂT ȘI pentru părinți și enunță principii clare pentru comportamentul înțelept din mediul online. El nu diabolizează, nici nu preamărește tehnologia, ci oferă, în schimb, o perspectivă echilibrată despre cum să trăiești cel mai bine într-o lume conectată.”

Shaunti Feldhahn, cercetătoare în domeniul social și autoarea cărților bestseller *For Women Only* și *For Parents Only*

„Cea mai bună carte a lui McKee de până acum. Această carte va fi cu siguranță noul «contract pentru telefon» pe care părinții din ziua de azi îl vor folosi în discuțiile importante cu

copiii lor despre folosirea tehnologiei. E o lectură obligatorie pentru orice adolescent.”

Doug Fields, autor de cărți pentru tineri

„Nu e niciun secret că viața noastră e dominată de tehnologie, care ne oferă oportunități extraordinare, dar și capcane. *Ghidul adolescentului pentru rețele sociale* este acum cartea mea preferată, cu care ajut tinerii să navigheze înțelept prin apele rețelelor de socializare. De fapt, e de ajutor oricui folosește rețele de socializare. O recomand din toată inima.”

Sean McDowell, Ph.D., profesor la Biola University,
orator și autor a peste cincisprezece cărți

„Orice copil care știe să gliseze pe ecranul unui dispozitiv are nevoie de această carte. Plin de înțelepciune și umor, *Ghidul adolescentului pentru rețele sociale* vorbește direct copiilor, la nivelul lor, ajutându-i să tragă singuri concluziile cu privire la ce este înțelept și ce nu. Având în casă un preadolescent care mă imploră să îi iau un iPhone, această carte a ajuns pe biroul meu la momentul oportun. Mulțumesc, Jonathan McKee, pentru acest ghid eficient pentru rețele sociale, pe care părinții și copiii se pot bizui!”

Becky Kopitzke, autoarea cărții *The SuperMom Myth: Conquering the Dirty Villains of Motherhood*

„*Ghidul adolescentului pentru rețele sociale* al lui Jonathan McKee este o lectură obligatorie pentru părinți și adolescenți. Ceea ce nu știi le face rău... lor. Jonathan are un mod extraordinar de a echilibra faptele, teoria, ajutorul practic și umorul. Dacă vrei să ai informațiile cele mai noi pe limba ta, această carte este pentru tine.”

Lance C. Hahn, pastor, orator, profesor și autor al cărților
How to Live in Fear: Mastering the Art of Freaking Out și
The Master's Mind: The Art of Reshaping Your Thoughts

„Sincer, cu greu am reușit să citec exemplarul meu din această carte, fiindcă mi-l tot luau copiii. Băieții mei apreciază abordarea sinceră, hazlie și provocatoare a lui Jonathan și insistă să citească tot ce scrie. Umorul, ponturile și înțelepciunea pe care noi le împărtășește Jonathan aici sunt exact ce au nevoie și vor să audă tinerii. Nu îi da copilului tău un dispozitiv mobil fără un exemplar al acestei cărți.”

Pete Sutton, pastor pentru lucrarea cu studenții
în cadrul Christ Community

„Nu numai că am recomandat această carte, dar am și cumpărat imediat trei exemplare pentru adolescenții din casa mea. Așa ar trebui să faci și tu!”

Josh Griffin, co-fondator al
DownloadYouthMinistry.com & veteran în lucrarea cu tineri

„Într-o lume în care cei mai mulți subestimează forța de distragere a dispozitivelor mobile, Jonathan ne oferă sfaturi înțelepte și istorii elocvente care ne determină să ne oprim și să ne gândim... exact ce avem nevoie să facem mai des.”

Curt Steinhorst, autorul cărții *Can I Have Your Attention?*

„Jonathan McKee e unul dintre cei mai buni specialiști în cultura adolescenților și a rețelelor sociale. E o carte foarte folositoare, practică și revelatoare în privința media și a dispozitivelor mobile. Îmi plac întrebările pentru discuții de la sfârșitul fiecărui capitol. O recomand cu căldură.”

Jim Burns, Ph.D., președinte HomeWord și
autor al cărților *The Purity Code* și *Confident Parenting*

„Ca părinte, bunic și persoană care își scoate cam des dispozitivul din buzunar în fiecare zi, cartea aceasta mi-a deschis ochii... dar m-a și speriat puțin. E o lectură obligatorie pentru tineri înainte de a deține un dispozitiv personal.”

Pat Williams, vice-președinte senior al Orlando Magic,
autor și orator

„Să recunoaștem: cei mai mulți adolescenți sunt pe valul dispozitivelor de înaltă generație: navigând, trimițând e-mailuri, SMS-uri sau mesaje pe Twitter. Dar, cu fiecare accesare a unei aplicații sau clic al unui *mouse*, devii vulnerabil la tot felul de lucruri dăunătoare. Ai nevoie de un ghid: această carte. Cele 21 de ponturi ale lui Jonathan îți pot salva viața. La propriu!”

Michael Ross, autor al cărții *Building Faith Block by Block*

Jonathan McKee

GHIDUL

ADOLESCENTULUI

pentru

REȚELE SOCIALE

21 de ponturi
pentru siguranța ta online

Traducere de Narcisa Țiulete

Copyright © 2017 Jonathan McKee

Cartea a fost publicată în Statele Unite ale Americii cu titlul: *The Teen's Guide to Social Media and Mobile Devices: 21 Tips to Wise Posting in an Insecure World*.

Tradusă cu permisiunea Barbour Publishing, Inc., P.O. Box 719, Uhrichsville, Ohio 44683, USA.

Toate drepturile rezervate.

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Casa Cărții. Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Casa Cărții, Oradea.

Ghidul adolescentului pentru rețele sociale: 21 de ponturi pentru siguranța ta online

Jonathan McKee

Copyright © 2020 Casa Cărții

OP 2, CP 30

410670, Oradea

Tel./Fax: 0259 469 057; 0359 800 333; 0728 874 975

E-mail: info@ecasacartii.ro

www.ecasacartii.ro

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MCKEE, JONATHAN**

**Ghidul adolescentului pentru rețele sociale : 21 de
ponturi pentru siguranța ta online / Jonathan McKee ;
trad. de Narcisa Țiulete. - Oradea : Casa Cărții, 2020**

ISBN 978-606-732-166-1

I. Țiulete, Narcisa (trad.)

004

Traducerea: Narcisa Țiulete

Editarea: Teofil Stanciu

Tehnoredactarea: Vasile Gabrian

Coperta: Marius Bonce

Tiparul executat la Metropolis srl, str. Nicolae Jiga 31, Oradea

Tel./Fax: 0259 472 640

Cuprins

O notă pentru mama sau tatăl care răsfoiesc această carte	9
O notă pentru tine	19
Pontul nr. 1 <i>lubește-l pe cel cu care ești.</i>	27
Pontul nr. 2 <i>Verifică-ți setările de confidențialitate.</i>	36
Pontul nr. 3 <i>Nimic din ce postezi nu e temporar.</i>	44
Pontul nr. 4 <i>Imaginea de ansamblu a acelor imagini.</i>	49
Pontul nr. 5 <i>Nu lupta singur(ă).</i>	58
Pontul nr. 6 <i>Fără mască!</i>	65
Pontul nr. 7 <i>Așa e, tot nu trebuie să vorbești cu necunoscuții.</i>	71
Pontul nr. 8 <i>Mai multe „selfies”</i>	81
Pontul nr. 9 <i>Dă-mi un like!</i>	89
Pontul nr. 10 <i>Informează-te despre aplicație înainte să o folosești</i>	97
Pontul nr. 11 <i>Reevaluează timpul petrecut pe ecrane.</i>	105
Pontul nr. 12 <i>Mai multe zone fără tehnologie.</i>	110
Pontul nr. 13 <i>Împrietenește-te cu mama sau cu tata.</i>	117

Pontul nr. 14	
<i>Disecția divertismentului tău media.</i>	125
Pontul nr. 15	
<i>Așteaptă!</i>	135
Pontul nr. 16	
<i>Renunță la critică și cruzime.</i>	141
Pontul nr. 17	
<i>Analizează ce te distrage.</i>	147
Pontul nr. 18	
<i>„Cu poalele-n cap”</i>	153
Pontul nr. 19	
<i>Fără secrete.</i>	160
Pontul nr. 20	
<i>Somnul e important.</i>	166
Pontul nr. 21	
<i>Ridică privirea!</i>	172
Note	178

O notă pentru mama sau tatăl care răsfoiesc această carte

Fiți alături de ei pas cu pas

Dați-mi voie să salut repede mama, tatăl, bunicul... adultul responsabil care a cumpărat această carte pentru tânărul pe care îl cunoaște și îl iubește.

Te recunosc!

Serios. Îți văd grimasa de la un kilometru. O văd în fiecare săptămână pe fețele mamelor, taților și bunicilor care vin la *workshop*-urile cu părinții. Dacă ar fi să folosesc un singur cuvânt pentru a descrie privirea aceea, ar fi probabil cuvântul *copleșit*. E un amestec de teamă, frustrare, neliniște, grijă, empatie, precauție și, poate, chiar un pic de mânie îndreptată spre agresori cibernetici, prădători online și oameni răi atât de prezenți în comunitățile virtuale de azi.

Era mai ușor să crești copii în anii '80, nu-i așa? (Cred că mama și tata nu ar fi de acord.)

Oricât de mult ne-ar plăcea dispozitivele noastre mobile, acestea devin rapid sursă de conflict în multe cămine, poate pentru că tinerii petrec, în medie, 8 ore și 55 de minute pe zi¹ cu nasul în divertisment media și tehnologie (sau poate pentru că părinții stau, în medie, 9 ore pe zi²). Poate că nu am calculat niciodată efectiv orele și minutele. Tot ce știm este că de fiecare dată când încercăm să deschidem ușile comunicării în casa noastră, cineva are ochii lipiți de un ecran.

Deși unii ne-am gândit serios să ne facem bagajele și să ne mutăm în Ghana sau într-o localitate îndepărtată și sigură,

fără internet sau Wi-Fi, ne dăm seama că cei mici își vor lua *până la urmă* un dispozitiv, se vor conecta și vor avea acces la lumea online (cel puțin, asta mi-a spus un tip din Ghana, ținând un *smartphone* în mână).

Așadar, poate ar trebui să ne învățăm copiii niște ponturi în folosirea tehnologiei.

Poate ar trebui să le dăm niște informații și niște sfaturi blânde, în timp ce ei învață să ia decizii singuri (adică peste... câți ani?).

Fiind tată cu trei copii, știu foarte bine ce simți, iar acesta e unul dintre motivele principale pentru care am scris acest ghid. Adolescenții și preadolescenții de azi încep să ia decizii media zilnice. Și cei mai mulți tineri sunt, de fapt, deschiși la informații noi, înțelepciune și câteodată la sfaturi... dacă le sunt supuse cu bunăvoință atenției.

Sincer acum, nu am fost și noi la fel?

Nu-mi spune ce să fac... dar ascult cu bucurie ce au făcut alții și voi decide, dacă se aplică și în cazul meu.

Acesta a punctul în care intervine rostul acestei cărți.

Ea conține povestiri, studii, umor și lucruri de bun-simț legate de folosirea înțeleaptă a telefonului prezent în fiecare buzunar. Uneori, am inclus versete, dacă a fost cazul. Și am adăugat întrebări pentru discuții la sfârșitul fiecărui capitol, pentru stimula dialogul dintre cititori despre ceea ce află din aceste pagini. Folosește întrebările acestea pentru a iniția discuții miezoase cu copiii tăi, nu pentru a le ține morală, ci pentru a *asculta* ce au aflat ei din fiecare capitol. Sau întrebă-i pur și simplu: „Ai putea să îmi spui un lucru folositor pe care l-ai descoperit în acest capitol?”

Cum rămâne cu regulile și îndrumările?

Înainte să îi dai cartea aceasta unui adolescent, s-ar putea să ai întrebări despre rolul tău. Cred că părinții, bunicii și

adulții responsabili din ziua de azi au întrebări foarte specifice despre creșterea acestei generații de copii, care nu cunosc viața *fără* internet, telefoane și rețelele sociale.

Iată doar câteva dintre întrebările pe care le aud de la părinți în fiecare săptămână:

- „La ce vârstă ar trebui să primească telefon copilul meu sau să aibă acces la rețele sociale?”
- „Ar trebui să folosesc controlul parental pe dispozitivele lor?”
- „Ar trebui să le știu parolele?”
- „Ar trebui să le limitez accesul la ecrane?”
- „Ar trebui să ne facem bagajele și să ne mutăm în Ghana?”

Dă-mi voie să răspund scurt.

Aud cel mai des prima întrebare. „La ce vârstă ar trebui să le dau copiilor mei acces la toate acestea?” Ea vine în diverse forme:

- „Care e vârsta minimă de la care fiica mea ar putea avea telefon personal?”
- „Nu i-am dat fiului meu telefon. I-am dat doar iPad.”
- E periculos?”
- „Fiica mea de 11 ani vrea cont pe Instagram. Ar trebui să o las?”

Dă-mi voie să îți răspund scurt: de la 13 ani.

Răspunsul e simplu când e vorba despre rețelele sociale, fiindcă cele mai multe platforme de genul acesta impun condiția ca utilizatorii să aibă minim 13 ani pentru a-și face cont. Dacă încearcă să își facă cont pe Snapchat, aplicația le va cere data de naștere. Dacă nu au 13 ani, îi va redirecționa către o versiune numită SnapKidz.

Instagram? 13 ani.

Facebook? 13 ani.

Aceste reguli există datorită Directivei online privind protecția datelor cu caracter personal al copiilor (COPPA), care împiedică website-urile să colecteze anumite informații de la copiii sub 13 ani.³ Părinții care le-au permis copiilor să se înregistreze pe aceste aplicații înainte de 13 ani au pierdut din vedere acest aspect sau le-au dat voie copiilor să mintă.

Acest lucru ar trebui să îți ușureze sarcina când micuța Emily te întreabă: „Mamă, pot să îmi fac un cont pe *Snapchat*?”
„Îmi pare rău, Emily, te-aș lăsa, dar legea nu îmi dă voie.”

Înțeleg că a spune „nu” copiilor poate fi dificil când toți părinții le dau copiilor dispozitive înainte să le răsară primul dințișor. Evident, copiii noștri se vor plânge: „Dar Brianna are iPad!” sau „Taylor folosește *Snapchat* de când se știe!” Aici părinții trebuie să se oprească și să se întrebe: „Care e rolul meu?” Dacă vrei să fii părintele-prieten sau unul compliant, care cedează la fiecare capriciu al copilului... atunci, chiar te rog, dă-i telefon. Dar dacă crezi că rolul tău e acela de a fi un antrenor sau o călăuză care îi îndrumă cu succes pe parcursul adolescenței spre maturitate, atunci îți recomand să aștepți până împlinesc 12 sau 13 ani. Și nu îi lăsa să folosească rețelele sociale până la vârsta la care le permite COPPA, adică 13 ani în prezent pentru cele mai multe aplicații.

Asta înseamnă că fiul sau fiica ta nu ar trebui să aibă propriul telefon sau iPad până la 13 ani? Multe școli le dau copiilor iPad-uri din clasa a treia sau a patra. Ce să facă părintele? Să refuze?

Cei mai mulți experți, atât liberali, cât și conservatori în abordare, recomandă să nu le dai copiilor dispozitive mobile până la 12 ani.⁴ Folosesc cuvântul *dispozitive* în loc de *telefoane* dintr-un anumit motiv. Dacă ar fi spus „fără telefoane până la 12 ani”, atunci părinții le-ar fi cumpărat copiilor o tabletă, un iPod, un laptop sau alte dispozitive care le permit accesul la internet și rețelele sociale. Și cele mai multe studii arată că

majoritatea părinților *nu* folosesc control parental și *nu* vorbesc despre siguranța online sau conduita pe rețelele sociale în niciun fel, așa că cei mici sunt lăsați să se descurce singuri. De aici, pledoaria: „Nu le mai dați copiilor dispozitive!”

Concluzia: e greu pentru un copil de opt ani să ia decizii pentru siguranța lui într-o lume în care există atâția prădători și distracții periculoase (de aceea, cele mai multe școli care oferă dispozitive, fac acest lucru la pachet cu tot felul de aplicații de control parental și blocare a accesului).

Așadar, dacă tu (sau școala copiilor tăi) decideți să le dați un dispozitiv copiilor, nu le puneți pur și simplu în mână, zicându-le: „Succes!” Trebuie să îi însoțiți până se obișnuiesc cu dispozitivul.

Știu, știu! Mulți gândiți: „*Dar ei cunosc dispozitivul acesta mai bine decât mine!*” Și totuși, le-ați da copiilor în mână cheile de la mașină și i-ați lăsa să învețe singuri să conducă?

Nu sugerez să le înmânați o listă cu reguli scrise, ci să creați un climat pentru discuții permanente despre rețelele sociale și divertisment pe ecran. Cele mai bune reguli, la urma urmei, sunt cele care încurajează discuții și echipează copiii să ia decizii. Fii alături de copiii tăi atunci când își fac primul profil online, învață-i cum să folosească setările de confidențialitate online și îndrumă-i cum să își selecteze prietenii online.

Atunci când copiii sunt mici, e normal să începi cu reguli stricte. O regulă de ajutor pentru un copil de 13 ani, care își ia telefon nou ar fi: „Vorbește cu mami sau cu tati înainte să descarci o aplicație nouă”. Acest lucru îți oferă ocazia să discuți despre aplicații înainte să se aventureze în lumea online. Poți instala control parental pe cele mai multe dispozitive, iar copiii nu pot descărca aplicații fără părinți, care trebuie să introducă parola (dacă părinții sunt suficient de isteți încât să nu pună data de naștere, data nunții sau numărul străzii).

Având instalate aceste ghidaje, copiii tăi încă mici vor trebui să vină mereu la tine și să argumenteze de ce doresc o anumită aplicație, dându-ți șansa să îi înveți să discearnă când vor trece prin procesul acesta singuri.

Unii experți sfătuiesc părinții să știe parolele copiilor (mai ales când au primul telefon), ca mami și tati să poată face exact ce recomandă Academia Americană a Medicilor Pediatri⁵: să monitorizeze exact ce website-uri și rețele sociale folosesc copiii lor. Cred că e o idee extraordinară pentru copiii mici. Înțelege, te rog, că uneori, dacă îi ceri parola sau să îi analizezi fiecare mișcare online copilului de 16 ani poți crea o atmosferă de tipul „părinte împotriva adolescentului”, care nu poate fi un lucru bun. Și sincer, am văzut că azi, dacă un copil vrea să se ascundă, va reuși. E mai bine să creezi un mediu cu reguli corecte, comunicare deschisă, fără secrete. Așa că începe cu reguli rigide când sunt mici și treci încet la libertate mai mare pe măsură ce se apropie timpul când vor fi pe cont propriu.

Voi fi sincer. Să le fim alături copiilor noștri ne ia timp. A fi un părinte bun îți ia timp. Părinții care încearcă să se bazeze pe reguli care să țină loc de *parenting* descoperă de cele mai multe ori că nu funcționează. Nimic nu poate înlocui discuțiile bune, de modă veche.

„Tată, vreau Instagram.”

„Tare. Ia să vedem.”

Și dacă *nu* știi nimic despre Instagram, atunci citește această carte împreună cu copilul tău sau caută pe Google „Instagram safety tips” [Sugestii pentru protecția pe Instagram] sau „Instagram privacy settings” [Setări de confidențialitate pe Instagram]⁶ și vezi ce recomandă oamenii.

* Am păstrat și versiunea în engleză în multe situații fie pentru că majoritatea materialelor folosite sunt în engleză, fie pentru că toate platformele de acest tip folosesc engleza ca limbă standard pentru setări, termeni și condiții de utilizare (n.ed.).

Trebuie să îi ajutăm pe preadolescenții noștri să înțeleagă aceste setări; la urma urmei, planul tău e să îi echipezi cu înțelepciunea și cunoștința de a alege aceste tipuri de setări atunci când vor fi pe cont propriu, peste câțiva ani.

Explică-i copilului de ce e bine ca un puști de 13 ani să folosească setări de confidențialitate, pentru ca monștrii care stau în fața ecranelor captivante din beciul casei lor să nu le vadă postările. E bine să îi înveți și să nu se împrietenească niciodată cu persoane necunoscute. Da, tipul trăsnet de 18 ani din Huntington Beach e chiar ciudatul din beci! (Din fericire, vor trece împreună cu mine prin multe dintre aceste principii în cartea de față. Dacă vei discuta cu ei întrebările de la sfârșitul fiecărui capitol, veți avea șansa de a dialoga despre multe dintre aceste probleme.)

Ai grijă să îi verifici din când în când, să le revizuiеști setările de confidențialitate și să vezi cine sunt prietenii lor *online*. Nu fi polițistul care îi suspectează de încălcarea legii. Fii un ghid care caută să încurajeze și să ofere sfaturi, dacă e nevoie.

Dacă adolescentul de 16 ani își pierde răbdarea în aceste discuții, oferă-i o alternativă: să le dea parola mamei și tatălui său, ca să îi verifice telefonul la cerere.

Ghici ce alternativă va alege?

Nu mă înțelege greșit. Asta nu înseamnă că nu vei pune reguli. De fapt, o regulă pe care medicul de familie o recomandă de ani de zile e să le limitezi interacțiunea cu ecranele.⁶ Într-o lume în care tinerii petrec, în medie, nouă ore pe zi în media și cu tehnologia pentru divertisment, nu e deloc ușor. Dar ajută-ți copiii să nu cadă victimă jocurilor video șapte ore într-o zi de școală. Așază-te la masă și vorbește despre anumite ghidaje realiste și decide ce e corect.

Unul dintre cele mai bune moduri de control al timpului petrecut în fața ecranelor este să cauți zone fără tehnologie.

Anul trecut am scris o carte folositoare părinților intitulată *52 Ways to Connect with Your Smartphone Obsessed Kid*

[52 de modalități de relaționare cu copilul obsedat de *smartphone*]. Mi-a făcut mare plăcere să scriu această carte. E un inventar de contexte și medii în care părinții pot să aibă conversații reușite cu copiii lor. O parte dintre aceste contexte, care facilitează apropierea, pot fi create cu o regulă simplă precum: „Fără tehnologie la masă”. Obiceiul de a pune deoparte toate dispozitivele înainte de cină dă o aură sacră acestei mese, adolescenții nu stau cu ochii lipiți de niște ecrane și nici mama sau tata nu se lasă momiți de dispozitivele lor.

Aceste contexte pentru conectare sunt mai comune decât îți imaginezi. Cum ar fi ca în timpul petrecut în mașină împreună cu copilul, când îl pui la culcare sau când stați la masă, dintr-un motiv sau altul, copilul să nu se holbeze la un ecran, ci să fie absorbit de discuția cu tine. Sună ca un vis devenit realitate, nu-i așa? Dacă ești părinte în ziua de azi, atunci e dificil să faci un adolescent să își ridice ochii din dispozitivul mobil și să poarte o discuție adevărată. Sfatul meu e simplu. Caută medii naturale fără telefon:

- La cină
- La culcare
- Într-o cadă cu apă caldă
- În timp ce face mișcare
- La vânătoare, pescuit, plimbare cu barca...
- În timp ce gătește (mâinile lipicioase și butonatul nu fac casă bună).

Caută astfel de momente, în care nu e nevoie să le spui copiilor: „Lasă tâmpenia aia de telefon!”, și începeți să vorbiți în mod natural.

Lumea începe să înțeleagă că ecranele afectează relațiile cu familia, cu prietenii și chiar productivitatea la locul de muncă. Eu și prietenul meu, Curt Steinhorst, am scris o carte

și pe acest subiect, *Can I Have Your Attention?* [Atenție, vă rog!], pentru a ajuta liderii care gestionează spații de lucru conectate permanent să managerieze o generație nouă de angajați, care stă cu ochii lipiți de dispozitive. Nu suntem singurii care recunoaștem nevoia de a interacționa mai puțin cu ecranele. Autorul și consultantul pe probleme de conducere Simon Sinek vorbește mult despre nevoia tinerilor de a lăsa telefoanele din mână și de a căuta să relaționeze de-a lungul zilei cu alți oameni față în față. Autorul de bestseller *New York Times*, Sherry Turkle, a scris cărți întregi pe acest subiect. Fiecare dintre acești experți recunosc și identifică problemele emergente ale conectivității permanente și sugerează moduri de a readuce conversațiile în centrul atenției.

Medicii de familie trag semnale de alarmă vizavi de nevoia de a ne distanța ocazional de tehnologie. În timp ce scriu acest lucru, Academia Americană de Pediatrie tocmai a lansat noua listă de sfaturi media pentru părinți⁷. Multe dintre aceste sfaturi îi încurajează pe părinți „să creeze zone fără tehnologie” și „să caute interacțiunea față în față”. Experții realizează acum cât de important este ca părinții să își lase dispozitivele și să caute pur și simplu interacțiunea față în față.

Atunci când începi să citești acest studiu, e puțin înspăimântător cât de dăunător a devenit *smartphone*-ul pentru generația de tineri care nu concep viața fără el. Cum vor învăța să fie responsabili dacă nu îi educăm?

Ghici cine are cea mai bună oportunitate să îi învețe acest lucru? Ghici cine le poate fi cel mai bun exemplu?

Nu trebuie să îți faci bagajele și să te muți cu familia în Ghana.

Caută doar ocazii pentru discuții consistente cu copiii tăi. Speranța mea e că această carte va fi un catalizator pentru aceste discuții.

Dacă vrei să citești mai multe despre cum să fii alături de copiii tăi și să îi înveți să facă alegeri media înțelepte, Jonathan a dedicat un capitol întreg acestui subiect în cea mai recentă carte a sa despre parenting, If I Had a Parenting Do-Over [Dacă aș putea începe de la început meseria de părinte], o carte care oferă exemple din lumea reală de reguli media pentru diverse vârste.

O notă pentru tine

Nu telefonul tău e problema

Mărturisire: Îmi place să am telefon!

Poftim! Am spus-o. Să se consemneze că, după părerea mea, dispozitivul din buzunarul meu e ingenios, eficient... și distractiv!

Călătoresc mult și, sincer, viața ar fi mult mai grea fără telefon!

Într-o zi obișnuită în care sunt în deplasare, după ce mă trezesc, deschid aplicația companiei aeriene cu care călătoresc și verific dacă zborul meu are întârziere. Apoi verific aplicația firmei de unde am închiriat mașina și a hotelului unde stau.

Ce drăguț! Azi voi conduce un Mini Cooper! (Actualizările gratuite sunt cele mai tari!) Apoi deschid rețelele sociale (uneori din baie... nu comenta... și tu faci la fel!), de obicei pentru a verifica ce au postat câțiva prieteni și pentru a posta ceva despre un articol sau ceva ce citesc.

Verific știrile la micul dejun (fiindcă nimeni din casa mea nu e încă treaz la 4:00 a.m.), și când ajung la mașină, deschid lista cu piesele mele muzicale favorite. De fapt, de obicei sar direct la aplicația aceea cu muzică gratuită pe care o folosești și tu, apelez la lista preferată a fiicei mele și o ascult. Ea are gusturi *muuuuult* mai bune decât ale mele.

Când ajung la aeroport, îmi folosesc telefonul pentru a verifica la ce poartă sunt și accesez biletul de avion.

Câte aplicații am folosit deja?

Și nici măcar nu am calculat aplicația pe care am folosit-o ieri la aeroport, când am auzit un cântec care mi-a plăcut, dar nu îmi aduceam aminte cine îl cântă. Mulțumită telefonului meu, am aflat cântecul și artistul în mai puțin de zece secunde.

Grozav!

Și asta e doar activitatea mea pe telefon înainte de a mă îmbarca la ora 5:30 dimineața. Imaginați-vă cum arată restul zilei pentru mine. (M-am uitat la un film în timpul zborului, pe telefonul meu.)

Așa că, te rog, înțelege, nu îți voi spune că telefonul e rău. Nu telefoanele sunt problema. Doar că oamenii iau decizii greșite cu telefoanele lor.

Oamenii iau decizii greșite și în ce privește mașinile. Urcă la volan beți sau supărați și conduc cu viteză, punând în pericol viețile tuturor celor din calea lor. Hoții, ucigașii și pedofilii folosesc mașini. Unii le folosesc pentru infracțiunile lor. Asta înseamnă că mașinile sunt ceva „rău”? Numai anul trecut în S.U.A., 38.300 de persoane au murit în accidente rutiere!¹ Mașinile sunt de fapt ucigașul nr. 1 al adolescenților!² E adevărat. Uitați-vă peste orice raport despre „rata mortalității” din America și veți vedea că aproape jumătate dintre decesele în rândul adolescenților sunt cauzate de „accidente”, din care trei sferturi au loc în mașini. Conduc detașat în top.

Dacă mașinile cauzează atâtea decese ale adolescenților, ar trebui să le interzicem să le mai folosească?

Sunt mașinile totalmente rele?

O secundă, calmează-te.

Ce-ar fi să descoperim de ce mor tinerii în mașini și să intervenim la cauze? Expertii au observat că șoferii adolescenți sunt mai predispuși la viteză decât adulții, merg mult mai aproape de mașinile din fața lor și conduc mult mai agresiv.³ Ca să nu menționez că urcarea la volan sub influența alcoolului, trimiterea SMS-urilor în timpul mersului și în prezența mai multor prieteni distrați sunt în topul cauzelor

accidentelor. Poate de aceea țara noastră a creat legi care prevăd eliminarea acestor riscuri.

Poate că ți s-a părut nedrept când statul a impus o lege care îți interzice să urci la volanul unei mașini împreună cu prietenii până la o vârstă mai mare. Poate că te deranjează să nu îți poți verifica mesajele în timpul conducerii unui autovehicul. Dar aceste legi au salvat nenumărate vieți.

Iată ce spun. La urma urmei, sunt de partea ta. Ți spun că *nu* mașinile sunt problema. Trebuie doar să învățăm să conducem responsabil. În același fel, nici telefonul *nu* este problema. Învață doar să îl folosești responsabil.

Telefonul tău e un dispozitiv mic, la îndemână, care îți poate aduce cunoaștere, îți oferă confort și te ajută să comunici cu ceilalți. În același timp, telefonul îți poate distra atenția de la ce e important și poate strica relațiile cu cei din jur.

E alegerea ta cum vrei să îl folosești.

Mai inteligent(ă) decât telefonul tău inteligent

Denumirea nu e eronată. E vorba de un telefon mic și inteligent. Trebuie doar să îl folosești în mod inteligent. Acesta e scopul acestei cărți, să te ajute să iei decizii bune, nu doar legate de telefonul tău, ci de toate dispozitivele tale mobile.

Telefonul provoacă multă tulburare în multe case. De fapt, 66% dintre părinți simt că fiii și fiicele lor folosesc prea mult telefonul.⁴

Tu ce părere ai?

Crezi că folosești prea mult timp telefonul? Fiindcă 52% dintre adolescenți sunt de acord cu părinții lor și consideră că tinerii din ziua de azi folosesc prea mult timp telefonul. De fapt, 50% dintre adolescenți simt că sunt, de fapt, „dependenți” de dispozitivul lor.⁵

Tu ești un sclav al telefonului tău? Te-ai descurca fără el?

Se pare că nu doar adolescenții sunt dependenți de dispozitivele lor. Și unii părinți sunt. O femeie din Illinois era acasă împreună cu fiica ei când casa lor a luat foc. Din fericire, amândouă au scăpat de flăcări înainte ca acestea să înghită cu totul casa.

Atunci mama a realizat că a uitat telefonul înăuntru. E o poveste adevărată: mama a fugit înapoi în casă să îl ia și nu a mai putut să scape de flăcări a doua oară.⁶

Ești chiar *atât de legat de telefon*?

Gândește-te ce li se spune copiilor la orele de dirigenție din școlile din toată țara: „Telefoanele sunt unelte extraordinare, dar sunt cârje cumplite.” Dacă ți-aș smulge telefonul, ai cădea în față? Cel mai probabil, nu depinzi de telefon. Sigur, uneori poate așa simți, dar ia gândește-te când ai pierdut semnalul ultima oară, mai mult de o oră.

N-ai murit!

E adevărat, chiar poți să comunici cu prietenii fără telefon. De fapt, în paginile acestei cărți, vei descoperi că poți comunica chiar *mai bine* când ești față în față cu prietenii, iar telefonul e vârat frumușel în buzunar.

Cercetătorii au făcut studii care testează exact cât de mult afectează *smartphone*-ul capacitatea oamenilor de a relaționa unii cu alții în persoană. Ce crezi că au descoperit?

- Un studiu ai Universității din Essex a dezvăluit că simpla prezență a unui telefon într-o discuție față în față a avut efecte negative asupra apropierii pe care oamenii au simțit-o și asupra calității discuției lor.⁷
- Într-un studiu cu titlul „Efectul iPhone-ului”, cercetătorii au observat: „Conversațiile în absența tehnologiilor mobile de comunicare au fost evaluate ca fiind net superioare în comparație cu cele în prezența unui dispozitiv mobil.”⁸

- Același studiu a constatat: „Oamenii care au discutat în absența dispozitivelor mobile au raportat un nivel mai ridicat al preocupării empaticе.”

Simplu spus: comunică mai bine când lași telefonul din mână, te uiți în ochii celuilalt și ai o discuție normală, față în față.

Nu telefonul e problema. Problema e când oamenii lasă telefonul interfereze în comunicarea lor.

Știi ce înseamnă acest lucru?

Ești mai inteligent(ă) decât telefonul tău inteligent.

Telefonul tău inteligent e o unealtă mică și folositoare, dar doar atât: o unealtă.

Nu fi tu o unealtă. Fii tu proprietar(ă).

Și, dacă te simți ca o unealtă, robul rețelelor sociale de pe telefonul tău, speranța mea este că această carte te va ajuta să nu mai fii *dependent(ă) de tehnologie*, ci să fii *ajutat(ă) de tehnologie*.

Totul începe cu tine.

Cunoașterea de sine

Jimi Hendrix, unul dintre cei mai mari chitariști ai tuturor timpurilor, a spus cândva: „Cunoașterea vorbește, dar înțelepciunea ascultă.”⁹

Ce cuvinte memorabile! Înțelepciunea e disponibilă celor ce suntem gata să învățăm.

Aș vrea să fac o înțelegere cu tine. Îți promit că în paginile acestei cărți îți voi prezenta studii relevante și povești adevărate. Nu îți voi spune ce să faci. Tu trebuie să iei deciziile. Scopul meu e să îți ofer informația și apoi să te las să faci alegeri bazate pe acele informații.

Îți cer un singur lucru: *sinceritate*.

Vei profita la maximum de această carte dacă te uiți în inima ta cu sinceritate.

Iată de ce spun acest lucru. Subiectul rețelelor sociale și al tehnologiei este foarte sensibil pentru mulți. Uneori oamenii devin defensivi. Când citesc ceva despre oameni care folosesc prea mult timp telefonul, reacția lor instinctivă este: „Eu nu îl folosesc prea mult timp!” Am auzit până și adulți care răspund la fel când aud informații care îi lovesc direct în plex. Refuză să asculte.

Așadar, te rog doar să evaluezi informația în discuție. Cine știe, poate nu petreci prea mult timp cu ochii lipiți de dispozitive. Dar, dacă ar fi așa, și ți-ar afecta relațiile cu persoanele la care ții cel mai mult? În acest caz, n-ai vrea să recunoști semnele?

Aristotel a spus: „Cunoașterea de sine e începutul oricărei înțelepciuni.”¹⁰

Promit să nu te acuz niciodată personal de nimic. Dar voi spune deseori: „Studiile arată că tinerii...” sau îți voi relata o întâmplare relevantă despre subiectul respectiv. Și te voi întreba sincer: „Te lupți cu asta?” Dacă da, atunci îți voi da câteva ponturi utile ca să scapi de lupta aceea. Voi include și versete care ne oferă înțelepciune dovedită în timp pe subiectul respectiv.

Și sincer, multe dintre lucrurile pe care le vei descoperi în aceste pagini nu sunt despre tineri, cât despre adulții periculoși, aflați în libertate, despre care trebuie să știi. Unii adulți nu sunt responsabili în ce privește rețelele sociale și tehnologia, făcând folosirea înțeleaptă a dispozitivelor și mai dificilă pentru tineri. Din fericire, informațiile din această carte te vor ajuta să te ferești de acele pericole și momeli.

Până la urmă, ești mai inteligent(ă) decât telefonul tău inteligent.

Așadar, cum poți face alegeri înțelepte într-o lume atât de nesigură?

Hai să începem.

*21 de ponturi pentru postări
înțelepte într-o lume periculoasă*

PONTUL nr. 1

lubește-l pe cel cu care ești.

Descoperă secretul cuvântului „social” într-o lume a rețelelor sociale

Era ceva obișnuit să avem casa plină de copii. Cei trei copii ai mei își invitau fiecare prietenii și, cât ai zice pește, copiii se urcau pe pereți. Cu cât erau mai mulți copii, cu atât mai mare era zgomotul. Copiii mei erau gălăgioși.

Apoi au devenit adolescenți.

Ai zice că adolescenții sunt și mai gălăgioși, nu...?

Îmi aduc aminte de o anumită zi, când am avut vreo șase adolescenți la noi. Pe măsură ce soseau, îi auzeam cum sporovăiesc încântați, dar apoi gălăgia s-a estompat. Mă aflam în biroul meu de la capătul culoarului.

În final, după ce fiecare și-a găsit câte un loc în sufrageria familiei, mi-am dat seama că s-a așternut liniște în casă: ca de mormânt. Liniște deplină. M-am gândit: „Oare au plecat? N-am auzit când au plecat.”

M-am dus în sufragerie. Erau toți acolo, pe canapelele confortabile.

Nu trebuie să vă spun de ce tăceau, nu-i așa? Erau șapte persoane în încăpere, dar niciunul nu sufla o vorbă. Erau toți cu nasul în telefon.

M-am aplecat peste umărul fiicei mele și m-am uitat în ecranul ei. Îi trimitea un mesaj tipului din partea cealaltă a canapelei.

Am făcut ce facem noi, tăticii, de obicei. Am dat glas faptului evident:

„E chiar acolo!” am spus eu, arătând spre prietenul fiicei mele.

Nu prea a fost încântată.

Ironia face că s-a despărțit de tipul respectiv după câteva săptămâni de la pățanie, deoarece – ca să vezi – nu se pricepea să vorbească. Acest tip îi trimitea mesaje fiicei mele și comunica mult cu ea pe rețelele sociale, dar când se întâlneau, era ciudat și tăcut.

Ai cunoscut vreodată pe cineva la fel ca el?

Se întâmplă din cauză că rețelele *sociale* ne distrug capacitatea de a fi *sociali*.

Rețele anti-sociale

Într-o lume în care 89% dintre adolescenți spun că folosesc un anumit tip de rețea socială, ai zice că tinerii sunt mai... *sociali*.¹ În realitate, e chiar invers.

Dovezile sunt clare. Discuțiile față în față devin din ce în ce mai dificile pentru tinerii de azi. Oamenii petrec mult mai multe ore din perioada activă a zilei în fața ecranelor decât comunică față în față... ceea ce le inhibă capacitatea de a face conversație.

Pe măsură ce oamenii devin din tot mai obișnuiți cu ecranele, devine un efort să converseze cu oameni în carne și oase. Probabil că nu trebuie să citești un studiu ca să ajungi la concluzia aceasta. Dacă te duci la școală sau ai orice fel de contact cu alți tineri în fiecare zi, atunci probabil că ai observat aceste simptome:

- Unii își scot telefoanele și se uită la ele în timpul unei discuții față în față;
- Cineva pare foarte vorbăreț pe ecran, dar se dovedește total opus în persoană;

- Incapacitatea de a înțelege (sau chiar a recunoaște) ce simt și ce experimentează ceilalți;
- Timpul petrecut în fața ecranelor le distrage oamenii atenția de la sarcini importante;
- O scădere a interacțiunii sociale față în față, în vreme ce interacțiunea cu ecranele crește.

Pe scurt, pe măsură ce „generația *smartphone*” devine din ce în ce mai dependentă de ecrane, devine din ce în ce mai deficitară din punct de vedere social.

Vedem această tendință dezvoltându-se pe mai multe planuri.

1. Diminuarea capacității de a recunoaște expresii faciale

Cu cât tinerii petrec mai mult timp interacționând prin intermediul ecranelor, cu atât mai puțin vor recunoaște „indiciile sociale” din viața reală, în interacțiunile față în față. Cu alte cuvinte, nici măcar nu știu cum arată o față „îngrijorată”.

Acum câțiva ani, UCLA a făcut un studiu revelator în cadrul căruia au trimis un grup de copii într-o tabără în aer liber, timp de cinci zile. Nu era o tabără obișnuită. Copiii care au participat au fost deconectați de la orice fel de tehnologie vreme de cinci zile. Fără telefoane, fără internet, fără muzică, fără televizor... nimic!

Cercetătorii au observat acești copii, comparându-i cu un alt grup de copii, conectați la tehnologie în mod obișnuit. La sfârșitul celor cinci zile, copiii neconectați au putut înțelege mai bine emoțiile și semnalele non-verbale decât copiii conectați.²

Gândește-te puțin!

După ce copiii au petrecut numai cinci zile vorbind, râzând, interacționând unii cu alții față în față, au fost în stare să comunice mai bine. Au putut, de fapt, recunoaște

și diferenția când un prieten era mulțumit, stresat, încântat sau speriat.

Asta ar trebui să ne dea speranță. Celor cărora ne pasă dacă majoritatea tinerilor devin dependenți de ecrane. Tu poți fi un ascultător mai bun – și poți oferi o prietenie mai de calitate – când, pur și simplu, îți vâri telefonul în buzunar în timpul petrecut cu prietenii.

Mulți nu suntem de acord să punem telefoanele deoparte. De fapt, pe măsură ce comunicarea digitală a devenit predominantă, am descoperit uneltele noi, menite să copieze interacțiunile față în față. Folosim pictograme de tip „emoji” pentru a-i ajuta pe prietenii noștri „să ne vadă” starea. Trimitem imagini cu expresiile noastre faciale în schimburile de mesaje dintre noi. Și asta ajută... puțin.

Unii cercetători sociali au decis să măsoare exact cât de eficiente sunt aceste tipuri diferite de comunicare printr-un experiment fără precedent de relaționare, în care participanții au discutat cu prietenii lor în patru moduri diferite: în persoană, prin apel video, prin apel audio și mesagerie instant. A fost măsurat atașamentul obținut și s-a descoperit că diferă semnificativ „în funcție de condiții”³.

Oricât de mult le-ar plăcea oamenilor să trimită mesaje și și-ar dori ca acestea să fie eficiente, mesageria instant nu a reușit să transmită multe dintre expresiile faciale și inflexiunile dorite ale vocii. Chiar și atunci când cei ce scriau mesajele au încercat să folosească cuvinte scrise numai cu majuscule sau pictograme, mesageria s-a dovedit a fi *cea mai ineficientă* metodă dintre toate cele patru tipuri de comunicare. De fapt, cea mai bună conectare a avut loc în timpul interacțiunii în persoană, urmată de apelul video, audio și, în final, mesageria instant.

Fiica mea cea mai mare, Alyssa, căreia îi place să scrie mesaje, mi-a spus cândva: „nu folosesc niciodată mesajele-text pentru discuții profunde. Dacă te cerți vreodată cu prietenul sau cu iubitul, lași telefonul și te duci la el acasă pentru

a rezolva problema. Mesajele-text sunt cel mai prost mod de rezolvare a problemelor. Nu îți dai seama dacă ceilalți sunt supărați, triști sau sinceri. Discuțiile profunde trebuie să aibă loc întotdeauna față în față.”

Cred că Alyssa are dreptate. Mijloacele digitale sunt utile (mie îmi plac), dar le lipsește ceva. De fapt, un alt rezultat negativ pe care mulți l-au observat este...

2. Lipsa empatiei

Cu cât ne holbăm mai mult la ecrane, cu atât „empatizăm” mai puțin cu prietenii noștri.

Empatia este capacitatea de a te pune în papucii altcuiva și de a încerca să înțelegi ce simte. Experții au descoperit recent o legătură puternică între tehnologie și lipsa empatiei. Problema merge dincolo de capacitatea noastră scăzută de a recunoaște expresiile faciale. Nu numai că nu înțelegem ce comunică, dar nici *nu ne mai pasă*. Deficitul de înțelegere a dus la deficit de empatie.

Sherry Turkle, profesor MIT, a scris o carte cu titlul *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age* [Recuperarea conversației. Puterea discuției într-o epocă digitală], observând în propriile ei cercetări că minorii din ziua de azi „nu par să se poată pune în papucii altor copii”. De fapt, copiii care stau mereu cu ochii în telefon „par să se înțeleagă mai puțin unii pe alții”⁴.

Pe scurt, oamenii devin din ce în ce mai preocupați de propria persoană. Îmi pasă de tine mai puțin, fiindcă sunt prea prins în *lumea mea*.

Această lipsă de empatie face rău relațiilor. Cine vrea să fie prieten cu o persoană care se gândește numai la sine? În același fel, cine vrea să fie prieten cu un om care este atât de absorbit de telefonul lui tot timpul, că nici nu își dă seama ce simți?

Din păcate, următorul pas firesc al acestei îndepărtări este...

3. Mai puțini prieteni apropiați

Rețelele sociale nu numai că îngreunează conversațiile; de fapt, ne omoară relațiile apropiate.

Ce susțin cele mai recente studii: cu cât o persoană petrece mai mult dialogând cu alte persoane prin intermediul ecranului, cu atât are mai puțini prieteni. Poate părea contraproductiv, dar gândește-te puțin. Are sens:

- Oamenii de azi petrec mai mult timp în fața unui ecran decât oricând în istorie.
- Cu cât petrecem mai mult timp comunicând prin intermediul ecranelor, cu atât mai ineficient comunicăm față în față.
- Oamenii petrec din ce în ce mai puțin timp comunicând față în față, fiindcă e dificil.
- Scăderea comunicării față în față duce la o lipsă de empatie pentru ceilalți – persoane care se gândesc numai la sine.
- Nimănui nu îi place să fie în preajma unei persoane care se gândeste numai la sine.
- Oamenii au mai puțini prieteni apropiați.

Luna trecută, Patricia Greenfield, specialistă în psihologia dezvoltării la UCLA, consemna că tinerii caută acceptare socială în rețelele sociale, iar „rezultatul este un declin al prietenilor apropiate”⁵. Cu cât tinerii apelează mai mult la prietenii electronici, cu atât mai puțin apelează la prietenii din viața reală. Rezultatul este că au mai puțini prieteni apropiați.

Rețelele sociale ne fac mai puțin sociali.

La tine în buzunar

Tu ai puterea de a inversa această tendință în cercul tău de prieteni. Nu trebuie să îți distrugi *smartphone*-ul. Nu trebuie să renunți la Netflix. Nu telefonul tău e problema. De fapt,

soluția e simplă: pune-ți telefonul în buzunar când ieși cu prietenii și familia.

Telefonul tău e o unealtă extraordinară de conectare cu cei din afara încăperii... atunci când nu îți afectează conectarea cu oamenii din încăpere!

E o chestiune simplă de respect. Poate că ai avut experiența frustrantă de a-ți vărsa inima în fața unui prieten/unei prietene, iar el/ea și-a verificat telefonul întruna, în timp ce tu vorbeai. Îți venea doar să îi spui: „Îmi pare rău, am întrerupt cumva ceva *mai important?*”

Dacă nu vrei să fii tratat(ă) așa, nu-i trata așa pe ceilalți.

Se numește „Regula de aur”.

De fapt, Regula de aur e din Biblie. Isus a spus acest lucru în cartea Matei: „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel; căci în aceasta sunt cuprinse Legea și Prorocii” (Matei 7:12).

Îți poți imagina?! Gândește-te cum ar fi dacă toți ar trăi gândindu-se în primul rând la ceilalți. Cum ar fi la școală? Cum ar fi acasă?

Gândește-te cum ar fi dacă prietenii tăi ar lăsa telefonul din mână când tu ai intra în cameră, s-ar uita la tine, te-ar întreba cum a fost ziua și te-ar asculta cu adevărat când ai vorbi. Și că *realmente te-ar asculta*, cu interes! (Sper că ai prieteni care chiar fac asta.)

Dacă sună bine, atunci Isus îți cere, pur și simplu, să faci același lucru cu prietenii tăi.

Cum ar arăta acest lucru săptămâna asta?

Întrebări la care să reflectezi

1. Ai petrecut vreodată timp cu cineva care avea ochii lipiți de telefon, chiar și atunci când v-ați întâlnit între patru ochi? Cum te-ai simțit?

2. Tu i-ai făcut vreodată așa ceva unui prieten/unei prietene? Unui părinte?
3. De ce crezi că minorii „deconectați” din studiul întreprins de UCLA, menționat mai sus, au putut înțelege mai bine emoțiile și semnalele non-verbale decât minorii conectați, după doar cinci zile petrecute fără telefon sau media?
4. De ce crezi că minorii care se uită tot timpul la telefoanele lor „par să se înțeleagă mai puțin unii pe alții”?
5. De ce o persoană care se gândește numai la sine are mai puțini prieteni?
6. Care e sfatul simplu al lui Isus pentru noi vizavi de modul în care îi tratăm pe ceilalți?
7. Ce a vrut să spună când a afirmat că acest sfat e „esența” tuturor învățăturilor din Biblie de până atunci? Cât de important e acest lucru?
8. Am pus aceeași întrebare la sfârșitul acestui capitol, dar dă-mi voie să întreb din nou: cum poți „să faci altora ce ai vrea să facă ei pentru tine” săptămâna asta?
9. Caută pe Google cuvântul „a empatiza”. Ce înseamnă? Cum poți aplica la viața ta acest lucru săptămâna asta?

Temă de casă

Profesorul de la MIT, menționat anterior în acest capitol, a făcut o observație interesantă despre efectul telefoanelor performante în relațiile oamenilor: „Studiile conversațiilor atât în laborator, cât și în mediile naturale arată că atunci când două persoane stau de vorbă, simpla prezență a unui telefon sau a unei tablete între ei sau la periferia câmpului lor vizual schimbă atât tema discuției, cât și gradul de conectare resimțit.”⁶

Gândește-te puțin la asta. Un băiat și o fată sunt la cină. Băiatul scoate telefonul și îl pune pe masă. Telefonul bâzâie,

iar luminile licăresc pe parcursul cinei. Dacă băiatul se uită la el, tocmai și-a dezvăluit prioritățile: comunicarea prin telefon e mai importantă decât comunicarea ce are loc la masă. Dacă băiatul *nu* se uită la el... de ce mai stă telefonul pe masă?

Încearcă ceva. Ține-ți telefonul în buzunar atunci când iei masa cu prietenii sau familia și vezi dacă nu cumva se molipsesc și ei. Privește-i în ochi în timpul discuției. Acordă-le toată atenția ta. Vei vedea că eforturile acestea pro-active de comunicare cu ceilalți beneficiază adesea de reciprocitate – oamenii vor face la fel. Dar dacă îți dai seama că ești singurul/singura care *nu* are telefonul la vedere, ia în calcul să le spui următorul lucru: „Am o propunere. Hai să punem toți telefoanele în mijlocul mesei. Primul care ia telefonul trebuie să spele vasele/să achite nota de plată!”

Cine știe? S-ar putea să generezi o nouă modă.

Smartphone-ul e o unealtă excelentă de conectare cu oamenii din afara încăperii, dar numai atunci când nu interferează cu relațiile noastre cu oamenii din încăpere.