



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

TEKNOLOJİYİ KONTROL EDİN

Teknoloji dünyasında her gün yeni cihazlar, uygulamalar, web siteleri ve içerikler oluşturuluyor. Hal böyle olunca, en son yeniliklerin büyümesine kapılıp gidiyoruz. Akıllı telefonlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve sosyal medya gönderileri bizim modern dünyamıza hükmederek içinde yaşadığımız toplumu daha karmaşık bir hale getirdi.



Herhangi bir kariyer alanını, sektörü veya bireyi teknolojiden ayırmanın neredeyse imkânsız hale geldiği bu süreçte TV'den akıllı telefonlara ve giyilebilir teknolojiye kadar her teknolojik ürün neredeyse hayatımızın her alanına girmiştir. İnternet bağlantısı bizi her yerde ve her zaman, hatta özel ortamlarda bile erişebilir kılmıştır

Teknolojinin, hayatımızı büyük ölçüde iyileştirdiği konusunda bir tezimiz olsa da toplumun bir bütün olarak onu aşırı kullandığı konusunda ve beraberinde getireceği olumsuzluklara yönelik de hemfikir olabiliriz. Yapılan kapsamlı araştırmalar da "mutluluk ve başarıda önemli faktörlerden biri olan kişiden kişiye etkileşimi kaybettiğimiz" vurgulanmaktadır. Peki teknoloji bizi kontrol etmeden önce biz teknolojiyi nasıl kontrol edeceğiz?

Teknolojiyi kullanmanın sayısız faydası vardır; ancak ölçülülük ve odaklanma, teknolojiyi hayatımızı dikte etmeyecek şekilde dengelemenin anahtarıdır. Teknoloji kullanımımızı düzenleyerek ve teknolojinin dikkati dağıtmadan görevlere odaklanarak, iş üretkenliğini ve verimliliğini artırabilir; ayrıca daha rahat eğlence zamanı yaratabiliriz.



Teknolojiyi ve zamanınızı dengelemenin anahtarları:

- Teknolojiyle bağlantınızı kesmek için zaman ayırın- belirli süreler boyunca internet erişimini engellemeyi deneyin.
- Teknoloji zamanlarınızı belirleyin- örneğin, işten önce sosyal medyanızı kontrol etmek, yatmadan önce internette gezinmek vb. için bir zaman belirleyin. Belirlenmemiş zamanlarda kullanmayı deneyin.
- Gerektiğinde teknolojiyi kullanmaktan kaçının- yalnızca bildirimler için mobil cihazları kontrol etmeyi deneyin.
- Sosyal etkileşim zamanını planlayın- kişiden kişiye etkileşim hala anahtardır! Yüz yüze toplantılar, arkadaşlarla öğle yemeği ve grup bazlı aktiviteler planlayın.
- Çalışma süresini belirleyin- yalnızca işe odaklanmak için günün bir saatini seçin. Belirli zamanlarda işi halletmeyi deneyin.
- Çoklu görevi sınırlayın- bir seferde bir projeyi tamamlamaya odaklanın.
- Sosyal medya aralarını ortadan kaldırın- görevleri tamamlarken, belirlenen teknoloji zamanlarına kadar sosyal medyayı kullanmayı bırakın.

Teknolojinin iş ve eğlence için gerekli bir araç olduğu inkâr edilemez. Teknolojinin avantajlarından yararlanın, ancak sizi gerçek dünyadan koparmasına izin vermeyin. Yukarıdaki önerilerle, teknolojiyle geçirdiğiniz zamanın kontrolünü yeniden kazanın ve bugünü yaşamaya başlayın!