

Несколько правил, которые помогут эффективно пользоваться социальными сетями

Социальные сети могут быть инструментом развития, а могут быть злом - поглощающим время, захламляющим информационное поле, провоцирующим отрывочность мышления. Итак, правила, обязательные для каждого пользователя социальных сетей.

1. Настройте ленту новостей. Не тратьте время на информационный шум - кто, где отдыхает, что ел на ужин, демотиваторы, смешные видео и т.д. Читайте только действительно близких Вам людей, а также страницы, на которых публикуется важная для Вас информация.
2. Не проверяйте количество лайков в публикациях. Лайкомания - опасная болезнь, основанная на подсознательном стремлении человека получать поглаживания. Если десять минут назад Вы проверили количество «Мне нравится» у своей фотографии, а теперь Вас снова подмывает это сделать - остановитесь.
3. Не обращайте внимания на приглашения в группы и на встречи. Зачем Вам участвовать в чьих-то маркетинговых играх? Да еще и в таких неумелых.
4. Проанализируйте деструктивные шаблоны использования социальных сетей. Возможно, Вы заходите в социальные сети, когда заполняете паузы в работе. Возможно, Вы используете сети как предлог для прокрастинации. Возможно, Вы бесцельно листаете социальные сети, когда нервничаете. Найдите такие поведенческие паттерны и избавьтесь от них.
5. Приучайте людей писать Вам на почту, а не в социальные сети. У переписки через социальные сети есть огромное количество недостатков - невозможность полноценной сортировки, поиска, напоминаний и так далее. Однако, главное - каждый раз, когда Вы переписываетесь в социальных сетях огромное количество специально продуманных механик пытается отвлечь Вас, стимулируя посмотреть фото друзей, почитать ленту, послушать музыку и так далее. Каждая просмотренная Вами страница это деньги, заработанные на рекламе для социальной сети и потерянное время жизни для Вас.
6. Поставьте ограничение по времени проводимом в социальных сетях. Установите сервис Rescue Time или подобный. Посмотрите отчет - сколько времени в месяц Вы тратите в социальных сетях. Ужаснитесь. Поставьте ограничение.
7. Не добавляйте незнакомых людей в друзья, оставляйте их в подписчиках. Избегайте информационного шума.
8. Отключите уведомления в мобильных приложениях социальных сетей. Иначе Вы будете находиться в социальных сетях постоянно.
9. Не спорьте в комментариях к постам. У каждого свое видение мира - не тратьте время, чтобы навязать свое. Относитесь к комментариям как к калейдоскопу мнений.
10. Не держите открытыми окна социальных сетей в браузере. Все эти вкрадчивые звуки о полученном лайке или входящем сообщении придуманы, чтобы Вы почаще заходили.
11. Почистите список групп и страниц, на которые Вы подписаны. Вы, правда читаете все эти 25 сообществ со смешными картинками? Вам важно знать, что нового у интернет-магазина ноутбук?