

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИДОВАТЬ ДРУЗЬЯМ В СОЦСЕТЯХ

Легкий доступ к благам онлайн-цивилизации привел к тому, что влияние социальных сетей стало невозможно не замечать. У этого много плюсов, но и минусы есть. Ради создания красивой картинки мы искажаем реальность: прячемся за виртуальной маской и пытаемся выставить себя успешнее. Во френд-ленте контраст между реальной и «соцсетевой» жизнью незаметен, а вот у вас нарастает дискомфорт.



Всем, кто хочет идти в ногу со временем, приходится присутствовать в социальных сетях: зачем терять возможности Интернета? Люди творческих профессий обновляют страницы, иначе окружающие не увидят плодов их творчества. Бизнесмены заводят связи, пятьдесят процентов полезных для карьеры знакомств происходит именно в соцсетях. Офисному служащему трудно работать, не наблюдая за интернет-активностью коллег.

Но чтобы френдлента не редела, важно поддерживать профайл. Если перестаешь публиковаться, о тебе забывают. Хочется выглядеть интересно/модно/презентабельно (нужному поставить «лайк»). Этот бесконечный само-PR требует уйму сил. Но чтобы создавать репутацию, надо и в самом деле что-то делать. Куда-то ездить, чем-то интересоваться, а заметки дополнять фотографиями и отметками местоположения на карте (тот самый «чекин»).

Нечего сказать

На этом этапе и появляется внутренний конфликт: у нормального человека есть периоды активности (поездки, походы в музеи, рестораны, вдохновение, в конце концов) и затишья, когда ничего особенного не происходит.

В то время как другие активно «рассказывают друзьям» о новых приобретениях и событиях в своей жизни, вы пребываете в состоянии апатии. Начинаются мысли из разряда «что-то со мной не так».

Ловушка: можно подняться с дивана, переодеться в лучшее платье и встретиться с подругой в модном кафе. Еще лучше, если с другом, который сфотографирует вас на фоне дорогого авто или с «новым» гаджетом в руках. Результат — восемь комментариев, двадцать три «лайка», и можно снова продавливать диван. Что еще?

- 23 подруги, поставившие «лайк», еще больше ушли в себя, обзвали неудачником бойфренда, а чтобы повысить самооценку и спасти ситуацию, засели за плетение браслетов из натуральных камней, не забывая фотографировать процесс («посмотрите, я тоже что-то делаю!»).
- Хозяйке дивана и красивой фотографии ни «новинки», ни платье, ни ресторан особой радости не принесли. Ей бы валяться дома с книжкой и мороженым. Зачем же было это делать? Кажется, ради тех самых восьми комментариев под фотографией.

Выход: попробуйте не имитировать активность ради снимка, а на самом деле найти занятие, которое сделает жизнь интереснее. Используйте влияние социальных сетей как стимул, чтобы сделать свою жизнь интереснее. Нет ничего плохого в стремлении нравиться людям, которые нравятся вам. Только попытайтесь оградить свои желания от банальной попытки выделиться. Старайтесь развиваться. Хотите привлечь внимание — ознакомьтесь с пособиями по самопиару. Создание успешного образа в Сети — это тоже работа, но в первую очередь — над собой.

Карету мне, карету

Первое, что приходит в голову большинству людей, страдающих от конфликта со своим социально-виртуальным персонажем, — удалить аккаунт. Навсегда забыть про обновления статусов, местоположений и аватарок и перестать тратить время на комментирование чужих фотографий и ссылок.

Ловушка: после героической самоликвидации из интернет-социума в реальной жизни вряд ли что-то изменится. Если вы не делали ничего раньше, списывая это на интернет-зависимость, то вряд ли начнете что-то делать и после удаления.

- через три дня у вас начнется ломка: радость от ужина на 20-м этаже небоскреба и прогулки по старинным улицам не будет настолько сильной, как если бы вы могли выложить фотоотчет об увиденном в соцсеть.
- спустя неделю болезненных мыслей, вы вернетесь к тому, с чего начали. Вопрос ведь не в том, что пребывание в социальной сети связывает вас по рукам и ногам на

пути к цели. А в том, что вы не можете взять себя в руки и ограничить пребывание в Интернете исключительно важными для вас действиями.

Выход: не спешите удаляться, разберитесь в себе. Постарайтесь быть дисциплинированнее. Всякий раз, обнаруживая себя в забытии длиной в «ого, уже час прошел!», закрывайте приложения. Это как перестать есть на ночь и заставить бегать по утрам. Нелегко, зато результативно.

Проявляем негативы

Еще один распространенный вариант онлайн-поведения — привлекать внимание за счет нескончаемых потоков негатива. У каждого в друзьях есть любители поспорить, поскандалить и оставить злобные комментарии. Таких людей не устраивает их собственная жизнь, но изменить ситуацию им не представляется возможным. Вероятно, они просто не знают, чего хотят, и предпочитают плыть по течению. Вместо того чтобы наметить реальную цель и расставить приоритеты, часто хочется обвинить в своих проблемах других.

Ловушка: можно выйти в Сеть, создать циничное альтер-эго в попытке самоутвердиться. Но все это приведет к еще большему внутреннему конфликту: в жизни ничего не поменяется, а все силы уйдут на поддержание репутации интернет-задиры и тролля-скандалиста.

- вы торжественно отомстите давней знакомой, отпуская у нее в аккаунте нелестные замечания по поводу внешности. Ишь какая фифа!
- вам немного грустно, потому что злобный комментарий под дурацким постом вашего наивного одноклассника и им остался незамеченным и в вашей жизни не поменял ровным счетом ничего.

Выход: если вас что-то не устраивает, изменить это можете только вы сами. Не уходите в интернет-пространство в попытке «переключиться» и сорвать злобу на окружающих. Важно понять и осознать, что вы злитесь в первую очередь на самого себя. Почему? Ведь каждый живет так, как хочется. А если вам не хочется так, то подумайте, что нужно сделать, чтобы жить по-другому. Возможно, в реальной жизни вам не хватает доверительных отношений с близкими и вы провоцируете внимание в свой адрес от интернет-комьюнити. Влияние социальных сетей на человека в конце концов просто выявляет уже имеющиеся проблемы.

Как быть и что постить

Создание ложного ощущения насыщенности жизни приводит к еще большей неудовлетворенности. Многим наверняка знакомо чувство, когда, листая свои старые

фотографии и заметки в социальных сетях, мы думаем «какой интересной была моя жизнь год назад!». Правда, на тот момент так не казалось.

Ловушка: не завышайте планки! Воспринимая френд-ленту как некое «одушевленное» сообщество, перед которым нельзя ударить в грязь лицом, мы начинаем думать, что недостаточно интересно провели день, что не сделали того, что могли бы сделать. И забываем радоваться происходящему и жить сегодняшним днем.

- ваши друзья в соцсетях точно такие же люди — со своими «заморочками» и виртуальными масками. Частенько им просто нет до вас дела.
- у каждого есть свой личный повод поставить или не поставить «лайк». Так или иначе, многие заняты собой, и поэтому большая часть усилий по созданию образа становится просто бессмысленной.

Выход: включитесь в реальность. Зачем красиво и интересно работать на публику, если можно жить без вранья, без оглядки на мнение друзей, знакомых и популярность тем, которые вы поднимаете? Фотографировать происходящее и выкладывать это в сеть вам ничто не помешает. Ведь мы живем не для того, чтобы рассказывать об этом, а просто рассказываем, как живем