

## 8 lý do nên từ bỏ Facebook ngay bây giờ

Facebook là môi trường hoàn hảo để “tô vẽ” chính mình nhưng cũng chính Facebook khiến người dùng dễ nảy sinh nhiều cảm giác tiêu cực như ghen tức, trầm cảm và mỉa mai nhất, Facebook khiến người ta cô lập và đơn côi.

Facebook đang là mạng xã hội (MXH) lớn nhất thế giới với hơn một tỷ người dùng và chứng nghiệm Facebook đang ngày càng phổ biến.

Tuy nhiên, trên trang *Huffingtonpost*, Matt Steel - Giám đốc sáng tạo của St. Louis, một nhà thiết kế và đồng thời là một nhà thơ nổi tiếng, đã đưa ra những lý do tại sao nên từ bỏ Facebook càng sớm càng tốt. Dưới đây là những kinh nghiệm của Steel trong những nỗ lực từ bỏ MXH.



*Một khẩu hiệu kêu gọi "bài" Facebook của cộng đồng mạng*

Gần đây, tôi đã thử thay đổi đời sống tinh thần của mình bằng một tuần “ăn chay”, tuân theo những nguyên tắc chặt chẽ dưới đây:

- Không đọc sách báo, sách audio và không nghe nhạc.
- Không đọc tin tức trên website.
- Không xem TV quá 1h mỗi ngày.
- Không dùng bất cứ mạng xã hội nào.
- Đọc, gửi email mỗi ngày 2 lần, xóa hết các email không liên quan.
- Không dùng trình duyệt web, trừ khi nó tối cần thiết cho công việc.

Trong quá khứ, tôi đã từng thử một lần với phương pháp tương tự: xóa mọi ứng dụng MXH, gỡ bỏ trình duyệt và tắt email trên thiết bị di động.

Tất nhiên, kế hoạch của tôi đã nhanh chóng bị phá sản, tôi mở lại tất cả các ứng dụng trên và dẹp bỏ được cảm giác thiếu thốn khó chịu. Nhưng đối với MXH, khi trở lại, tôi luôn có cảm giác như một con mèo đang ăn vụng.

Có hai kiểu “kết nối số”, một kiểu giúp ích và kiểu làm hại cho chúng ta. Nếu nó quá khó phân định tốt - xấu, bạn hãy cân nhắc về một thứ khác: thời gian. Bên cạnh tình yêu, thời gian là thứ quý giá nhất mà chúng ta có được, đừng sử dụng nó một cách quá phung phí. Đó chính là một trong những lý do chính tôi từ bỏ Facebook.

1. Facebook dễ biến chúng ta thành những một người thân hào hững. Tôi thường nhìn thấy anh chị em, cô dì, bạn bè, hay thậm chí cả bố mẹ trên Facebook, Instagram mỗi ngày và tôi nghĩ thế là đủ. Tôi gần như không bao giờ động đến điện thoại. Nhưng rồi tôi nhận ra, Facebook không phải là thứ tôi cần để hâm nóng hay giữ gìn các mối quan hệ thực sự.
2. Trên Facebook, bạn có thể “mở rộng” nhưng không thể “đi sâu” trong các mối quan hệ. Facebook có thể đem lại “số lượng lớn” các mối quan hệ nhưng “chất lượng” của nó lại là điều không ai dám chắc.
3. Facebook gây nghiện, đó là sự thật không thể chối cãi. Facebook gần như luôn khiến người dùng thấy không bao giờ thấy hài lòng và luôn muốn có nhiều hơn nữa: bạn bè, danh tiếng (ảo), Like, chia sẻ, bình luận, người theo đuổi... Càng gắn bó với Facebook, người ta càng “phát cuồng” vì nó hơn.
4. Facebook là môi trường hoàn hảo để “tô vẽ” chính mình. Khi chìm đắm trong khía cạnh này, Facebook thường khiến người dùng nảy sinh nhiều cảm giác tiêu cực như ghen tức, trầm cảm và mỉa mai nhất, Facebook khiến người ta cảm thấy bị cô lập và đơn côi.
5. Facebook cũng là nơi mà những thông tin hữu ích thật sự bị nhào nhào trong một mớ thông tin hỗn độn khác. Việc phân chia, kiểm chứng thông tin trên Facebook là một việc quá nặng nhọc.
6. Hơn nữa, tôi đã thật sự nhận ra rằng mỗi khi tôi lướt Facebook là khi lãng phí thời gian của mình. Hãy dành thời gian rảnh rỗi để chơi Lego với con hay trò chuyện với vợ còn ý nghĩa hơn gấp nhiều lần.
7. Hầu hết các thông tin trên Facebook đều là tin rác, những status của những người xa lạ, thông tin về những sự kiện không hề có ý nghĩa thiết thực gì đối với cuộc sống của bạn.
8. Facebook đã dạy tôi những bài học đắt giá về giá trị của tự do cá nhân. Chính vì vậy, tôi đã quyết định từ bỏ Facebook, điều đó không có nghĩa rằng các mối quan hệ tôi đang có sẽ bị cắt đứt, nó chỉ làm cho các mối quan hệ tôi có thiết thực hơn. Tôi thực sự chờ đợi một cuộc sống mới sau khi từ bỏ Facebook.

*(Theo Infonet)*