

Não gosto de como a rolagem me faz sentir hoje em dia. Cada manchete, meme e peço que eu role o passado me deixa pior sobre o mundo. Não é totalmente injustificado - há muita coisa ruim - mas marinando esse sentimento não ajuda.

A rolagem nem sempre é prejudicial, é claro. Pode ser relaxante, por um lado, e pode ser uma maneira de acompanhar o que está acontecendo com seus amigos. Mas acho que todos sabemos que há retornos decrescentes quando se trata de rolagem - a qualidade geral diminui quanto mais você continuar. E é por isso que a leitura é possivelmente mais importante agora do que nunca: não há retornos decrescentes. A rolagem está pensando brevemente em muitas coisas; A leitura está dedicando tempo para pensar em uma coisa.

É por isso que estou tentando fazer mais leitura e menos rolagem. Ver centenas de memes sobre a última coisa idiota que um bilionário disse que não me ajuda a alcançar nenhum dos meus objetivos. Reservar um tempo para obter contexto sobre os problemas com os quais me preocupo - e pensar profundamente com eles - pode ser uma vantagem. Então, eu tenho tomado medidas ativas para me empurrar para rolar menos e ler mais. Espero que essas dicas o ajudem a alcançar o mesmo.

Existem ícones de mídia social na tela inicial do seu telefone? A coisa mais simples que você pode fazer para rolar menos é tirar esses ícones de lá. Você pode fazer isso removendo os ícones da tela inicial ou desinstalando completamente o aplicativo. De qualquer forma, o processo é fácil: toque e segure o ícone. Android e iOS fornecerão a opção de remover o aplicativo da tela inicial ou excluí-lo.

Eu, pessoalmente, tendem a remover os aplicativos da minha tela inicial. Isso reduz o número de vezes que ligo meu telefone e abro reflexivamente um aplicativo para rolar, mas deixa os aplicativos disponíveis quando os quiser ativamente.

Isso pode não ser suficiente para você, no entanto. Você pode estar saindo do seu caminho para rolar, mesmo que isso signifique puxar o aplicativo para fora da tela inicial ou sugar quando houver uma notificação. Se for você, recomendo que apenas desinstale o aplicativo completamente, mesmo que você esteja tentando criar o hábito de rolar menos. Ele cortará completamente o problema.

O que você vai ler:



- [Coloque livros no seu telefone](#)
- [Facilitar os artigos de leitura para você](#)
- [Manter suas notificações](#)
- [Troque seu telefone por outra coisa](#)



## Coloque livros no seu telefone

Colocar livros no seu telefone não é difícil. Existem os grandes aplicativos, incluindo [Kindle](#) e Kobo, se você quiser comprar títulos atuais. (A Apple também possui seu próprio aplicativo proprietário de “livros”.) Você pode acessar milhões de livros em domínio público com um pouco de pesquisa. E também há uma boa chance de sua biblioteca local oferecer e-books gratuitos: Libby é um aplicativo comum para isso.

Configure um ou vários desses aplicativos e coloque -os na tela inicial do seu telefone. Idealmente, você colocará o ícone exatamente onde o aplicativo social que você costumava abrir vive constantemente. A idéia é enganar -se a abrir livros. Isso não é mágico - você precisará se forçar a ler. Com o tempo, porém, o hábito pode começar a se formar.

Outra coisa a considerar: audiolivros. Algumas pessoas não conseguem ler, por mais que tentem. Outros não conseguem encontrar tempo. Em ambos os casos, acho que os audiolivros podem ser uma ótima alternativa. Ouvir um livro enquanto dirige, limpar a casa ou simplesmente sair em casa é uma ótima maneira de absorver e refletir sobre livros. Algumas pessoas se tornam elitistas sobre isso - as apoiaram. Ouvir livros é ótimo. A maioria das bibliotecas locais oferece audiolivros, seja no aplicativo Libby ou como CDs físicos. Caso contrário, existem serviços como Audible e até [Spotify](#) para obter o seu audiolivro.

## Facilitar os artigos de leitura para você

Se você não quiser ler livros inteiros no seu telefone (eu pessoalmente não faço), provavelmente encontrará o dispositivo perfeito para ler artigos, e há muitas maneiras de fazer isso sem a necessidade de rolar.

Eu gosto de ter aplicativos de leitura na tela inicial do meu telefone. Isso permite salvar artigos que você encontra na web para leitura futura. Costumo prender os artigos durante o meu dia de trabalho, quando não deveria estar lendo, e volto para eles à noite. Pessoalmente, uso o Flyleaf, o que é uma ótima opção para os usuários da Apple, mas o Instapaper também é uma ferramenta muito boa para o trabalho.

Mas também é uma boa ideia ter algumas publicações que você navega regularmente. Existem todos os tipos de maneiras de fazer isso. O mais simples é marcar as páginas iniciais de alguns de seus sites e blogs favoritos para que eles apareçam toda vez que você abrir seu [navegador](#). A solução mais técnica é encontrar um leitor de RSS, que mostra as manchetes de quantos sites quiser. Dessa forma, você pode acompanhar tudo em um só lugar.

Ou você pode procurar aplicativos que permitam ler publicações impressas inteiras. Recentemente, descobri o Press Reader, que oferece versões completas de revistas e jornais. É oferecido gratuitamente por algumas bibliotecas e permite ler toda a versão



impresa de todos os tipos de publicações. As chances são de sua biblioteca local algo semelhante, ou você pode ir fisicamente para lá e ler a revista que eles têm na prateleira. (Eu amo fazer isso.)

## Manter suas notificações

Nada interrompe a leitura mais rápido do que ser puxado para outra coisa. Se você realmente vai ler, aproveite a funcionalidade de não perturbar o telefone (DND). Conversamos um pouco sobre como personalizar suas notificações do Android e suas notificações do iOS, então procure nesses artigos para obter mais detalhes. Mas a essência é que você não quer notificações surgindo quando está tentando ler. Você pode ativar ou desativar os modos DND manualmente, se quiser, mas também pode agendá-los. Por exemplo, se você ler antes de dormir, poderá configurar seu telefone para nunca zumbir durante a sua rotina noturna habitual.

Você pode se especializar sobre isso: os dispositivos Apple mais recentes podem usar a IA para filtrar tudo, exceto as notificações mais importantes. Eu tentei esse recurso e até agora é uma ótima maneira de desconectar sem perder as coisas importantes.

## Troque seu telefone por outra coisa

Eu tenho falado muito sobre telefones neste artigo, porque é aí que acontece a maior parte da rolagem. Se você realmente quer ler mais, provavelmente é uma boa ideia fazê-lo em algo diferente do seu telefone. Os dispositivos de tinta eletrônica funcionam, mas os livros de papel e as revistas também. É literalmente impossível rolar o Reddit em um livro.

Dependendo de como seu cérebro funciona, um novo gadget pode ajudar. Meu colega Joel Cunningham escreveu sobre como o Boox Portable o ajudou a parar de fazer a série de pesar, e eu posso entender o porquê. Este é basicamente um dispositivo Android de tinta eletrônica, aproximadamente do tamanho de um telefone. Se você quiser algo maior, pode procurar um tablet E-TIN. Estes são ótimos para ler e anotar idéias. Pessoalmente, uso um notável para ler trabalhos e pesquisar artigos. Afastar-se dos meus dispositivos de computação colorido e animado é útil. Existem todos os tipos de dispositivos de tinta eletrônica por aí que podem fornecer o melhor de papel e eletrônica. Olhe para eles - eles podem ser o que você precisa para enganar seu cérebro para ler mais.

```
function facebookPixelScript() { if (!facebookPixelLoaded) { facebookPixelLoaded = true;
document.removeEventListener("scroll", facebookPixelScript);
document.removeEventListener("mousemove", facebookPixelScript);
window.zdconsent.cmd.push(function() { ! function(f, b, e, v, n, t, s) { if (f.fbq) return; n =
f.fbq = function() { n.callMethod ? n.callMethod.apply(n, arguments) :
n.queue.push(arguments); }; if (!f._fbq) f._fbq = n; n.push = n; n.loaded = !0; n.version =
```



```
"2.0"; n.queue = (); t = b.createElement(e); t.async = !0; t.src = v; s =  
b.getElementsByTagName(e)(0); s.parentNode.insertBefore(t, s); }(window, document,  
"script", "//connect.facebook.net/en_US/fbevents.js"); fbq("init", "37418175030");  
fbq("track", "PageView"); }); } }
```