

# Relax!

di Raffaello De Masi

Ah, lo stress, eredità terribile della vita moderna. Non c'è momento in cui non colpisca, e se uno non ha la fortuna di vivere in un paese incantato come Atripalda, può soccombere!

A meno di non raggiungere una vera pace interiore, appagati da quanto la vita ci dà e sicuri che potremo, in ogni momento, dare la giusta risposta alle avversità. Ognuno ha un suo metodo personale, sovente irripetibile e poco consigliabile ad altri. Io, quando mi sento particolarmente coinvolto dalle vicende quotidiane, telefono a Naomi per un giro in barca sul fiume Sabato (impetuoso corso d'acqua che scorre davanti casa mia, proditoriamente trasformato in rigagnolo dalla propaganda antiatripaldese, che ne ha cancellato anche le tracce dalle carte geografiche). Se non c'è, mi preparo un panino secondo una mia nuova ricetta segreta e me ne vado alla "Preta 'a Maronna", una collinetta vicino casa dove leggenda vuole che sia stata deposta la statua della Madonna quando, durante la guerra, fu tolta intatta dalla chiesa distrutta da una bomba.

Le filosofie orientali sono maestre nel guidarci al raggiungimento del nostro equilibrio interiore. Secondo il taoismo i momenti neri sono dovuti al prevalere di una parte di noi sull'altra. I principi che animano questa religione, che poi è una vera e propria regola di vita, stabiliscono che in noi ci sono due tipi di energie, lo "yin" e lo "yang", che, volta per volta, rappresentano la luce e le tenebre, il caldo e il freddo, i valori negativi e quel-

li positivi, in altre parole il bene e il male. Ma, al contrario della maggior parte delle altre filosofie, il Taoismo suggerisce che la vera vita è fatta del giusto equilibrio delle due cose, e il nostro stare bene o male dipende da quanto gli stimoli esterni possono influire su que-

sto equilibrio.

Beh, da un po' di tempo alle normali preoccupazioni, a tutti i momenti di rottura che inevitabilmente coinvolgono la nostra vita quotidiana, si è aggiunto lo stress da Internet. Già, proprio lui; ne hanno parlato addirittura giornali e televisione, raccontando di ragazzini ricoverati in preda a shock. Come al solito i media ci hanno "azzuppato il pane", storpiando la verità a frutto della notizia sensazionalistica, ma il fatto rimane, visto che sovente ci capita, dopo una "navigata", di uscire stanchi e infastiditi, come se avessimo girato in tondo. Conflitti di sistema, collegamenti difficili e lenti fino all'impossibile, caos di colli di bottiglia nella trasmissione che pare si moltiplichino per generazione spontanea, perfino l'operaio della compagnia elettrica che toglie la corrente nel bel mezzo dello scaricamento dell'ultima versione del nostro Browser, eccoli i padri del nostro stress. Se a questo si aggiunge il nostro nervosismo durante il collegamento, quell'inutile andare qua e là alla ricerca neppure noi sappiamo di cosa, quel continuare a controllare la posta in arrivo ben sapendo che difficilmente, negli ultimi dieci minuti, qualcuno avrà potuto contattarci per qualcosa di davvero importante, eccoci bell'e pronti per alzarci dalla poltrona con un bel mal di testa, con i nervi a fior di pelle, e con quel senso di frustrazione che poi ci fa scattare, senza motivo, a qualunque occasione. Bene, il Taoismo ci può aiutare, insegnandoci, anche su WWW, a vivere armoniosamente con





*Diamo una rinfrescatina ai parati con una visita a [http://www.softseek.com/Desktop\\_Enhancements/](http://www.softseek.com/Desktop_Enhancements/); lo facciamo a casa, perché non farlo sul desktop, visto che qui è anche gratuito?*



*Piccolo è bello; quello che si fa con i browser mostri, come Netscape o Explorer, si può fare anche con uno più piccolo e agile, come Opera o Tango.*

l'avversario, in questo caso ancora più inafferrabile.

## Navigare stanca

Pressoché tutte le arti marziali orientali basano il loro successo sullo sfruttamento, a proprio favore, delle energie dell'avversario. Perché non fare la stessa cosa nei nostri quotidiani combattimenti con WWW? Sovente remiamo contro corrente, nella assurda speranza che dietro la prossima curva del fiume ci sia la meta. E quel collegamento che doveva servire solo per scaricare la posta diviene una snervante seduta fiume alla ricerca dell'araba fenice. Ma sovente lo stress del remare in acque tempestose si associa a un ambiente d'uso, se non proprio ostile, almeno non piacevole. Scopo di questo articolo è di raccontare una serie di regole che riequilibrano quel confronto di positività e negatività che, inutile negarlo, tende a propendere continuamente verso la seconda nell'uso quotidiano del computer.

Creiamoci, in altre parole, un ambiente d'uso gradevole e amichevole. I vantaggi saranno enormi, senza nulla sacrificare alle nostre potenzialità.

Cominciamo col dare un'occhiata al nostro ambiente di lavoro. Lungi da noi l'idea di parlare di scrivanie ingombre e di ceneriere piene; il discorso ci porte-

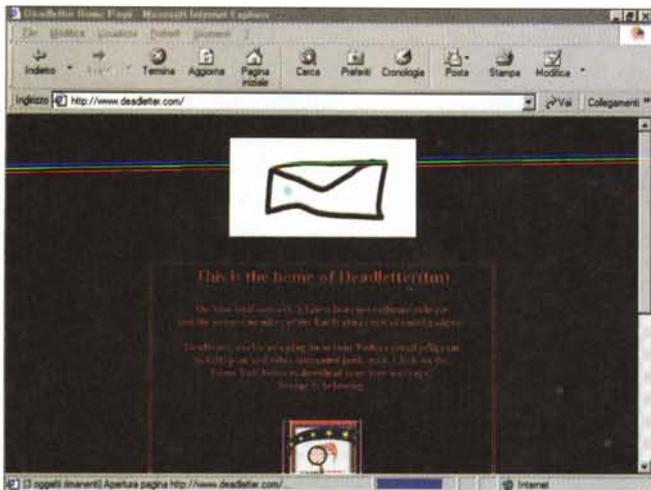
rebbe lontano e certo ci vorrebbero ben altro che i consigli di questa rubrica per esaurire l'argomento. Ma se siamo ordinati nel nostro ambiente di lavoro, non sempre ci capita di esserlo allo stesso modo sulla scrivania del computer.

Prima regola: manteniamoci leggeri. E minimalisti. Un sacco di programmi installano sul desktop qualche shortcut e nella barra degli strumenti qualche icona. Guardiamo le cose in faccia e scopriremo che è inutile che la maggior parte siano lì. Anche gli stessi collegamenti alle unità di memoria di massa possono stare nella cartella "Risorse del computer"; una cartellina conterrà tutto quello che riguarda Internet (file di accesso remoto, collegamenti al browser e al client di e-mail, eventuali accessori come onlinometri e programmi di FTP), un'altra raccoglierà i miscellanea davvero indispensabili; potete addirittura eliminare il cestino, tanto la stessa funzione la potete raggiungere col tasto destro. Fate una prova e vedrete che nitore.

Seconda regola: cambiate spesso lo sfondo della scrivania. Avete la possibilità di cambiare desktop, tra quelli forniti con sistema operativo e quelli prelevabili da WWW, in maniera quasi infinita. E cambiate anche suoni e salvaschermo (ci sono alcuni programmi che vi permettono di crearne dei propri) e, sempre su WWW, ci sono siti dedicati solo a questi.

Terza regola: buttate via quel che non serve. E la maggior parte di quel che c'è sul nostro HD non serve. Onestamente, fate un esame di coscienza! Quale programma tanto indispensabile che avete scaricato sei mesi fa vi è stato utile? Se anche la vostra risposta fosse: "Sì, l'ho usato un paio di volte", beh, buttatelo via. Siate drastici nella cancellazione e non vi fate prendere dalla "compassione", tanto quel che avete trovato una volta, all'occorrenza, potrà essere di nuovo ritrovato. Un esempio: avevo il mio HD (4.2 MB) quasi pieno (per di più compresso con ZipMagic: a proposito, una superlativa utility di cui vi parleremo al più presto) quando ha esalato l'ultimo respiro. Oggi utilizzo, di quello nuovo, circa 800 MB senza, per questo, notare qualche cambiamento rispetto a prima (e si che ne ho approfittato per installare anche W98, certamente non "magrolino"). Ricordate che tutto quello che non si ritiene indispensabile e non sta nella cartella Windows può essere gettato via senza preoccupazione, come non c'è pericolo a cancellare file con estensioni .tmp e con un "~" (alt-126) nel nome.

Quarta regola: non trascurate in alcun modo la manutenzione. E' il momento di riordinare il tutto; ottimizzate il S.O. e lanciate il deframmentatore del disco. A questo punto non rimanete a guardare i quadratini che si muovono come impazziti. Alzatevi e preparatevi una bella be-



Adottiamo un filtro anti-spam; eviteremo la frustrazione di andare a caccia di materiali inutili e non richiesti. Ce ne sono d'adattabili a quasi tutti i pacchetti di posta, sotto forma di plug-in o di pacchetti complementari. Alcuni permettono di cancellare la posta prima di scaricarla dal server.

che identificano file temporanei, .DLL orfani, Help file senza riferimenti, documenti di testo non identificabili, ecc. In particolare per i .DLL, sempre "tosti" da scovare, esiste un bel programmino di Kevin Solway, CleanSys, che assolve allo scopo in maniera rapida, efficiente e pulita. Lo si può scaricare gratuitamente da <http://www.ozemail.com.au/~kevso/sware.html> ed ha il pregio di espantare i .DLL e di raccogliarli in una cartellina all'uopo creata per ogni evenienza.

di riorganizzare il materiale creando gerarchie. La cosa si fa facilmente andando in Start->Impostazioni->Barra delle applicazioni-> Applica-

## E per WWW?

Non abbiamo certo dimenticato le premesse, ma la cura preventiva appena descritta sicuramente ci ha messo già in buone condizioni. Adesso passiamo a Internet e vediamo dove mettere le mani. Come nel caso precedente, alcuni consigli potranno essere ovvi, ma siate sinceri e confessate se, pur nella loro ovvietà, li seguite costantemente.

Regola uno: impieghiamo il tempo di collegamento in maniera fruttuosa. Prima di collegarci facciamo una lista, scritta, di quello che dobbiamo fare. Forse perderemo una decina di minuti per questo lavoro, ma probabilmente ne risparmieremo trenta durante la navigazione. E con quello che costano le tariffe telefoniche...

Sempre in questa ottica ignoriamo ferreamente i banner, gli inviti, i riferimenti allettanti che troviamo nella navigazione. Stanno lì certo non per fare i nostri interessi ma per quelli degli inserzionisti (che, sovente, pagano fior di biglietti per essere lì; e qualcuno, questi biglietti li dovrà riportare!).

vanda, calda o fredda. Andate alla finestra e guardate qualcosa di piacevole e rilassante, sorseggiando senza fretta. Quando ritornerete al posto di lavoro vi ritroverete più disponibili e più ricaricati. E un altro trucco, semplice e proprio per questo trascurato: ogni tanto fate il re-boot del computer, anche se non ce n'è bisogno. Oltre a consentire alla macchina di liberarsi di scorie, in memoria, che non ha potuto eliminare durante l'uso, vi ritroverete piacevolmente pronti a ricominciare. Provare per credere!

Quinta regola: combattete il caos nascosto. Ad esempio, quasi tutti i programmi inseriscono nel menu Start uno shortcut per essere raggiunti facilmente; installando continuamente nuove pièce ci si ritrova sovente con liste indecifrabili e sovente difficili da controllare. Il sistema migliore (se proprio non potete fare a meno di questi programmi; altrimenti ritornare alla regola tre) è quello

zioni del menu Avvio. Schiacciare il pulsante Avanzate e, nell'ampia finestra che si spalancherà, simile a quella di Explorer (infatti ne è una diretta estensione) si potranno creare cartelle e collegamenti a categorie individuali di software (ad esempio una per il Net, una per le applicazioni di WP, una per quelle di grafica, ecc.). Sarà sufficiente creare shortcut o trascinare, se si dispone di Explorer 4 o di Windows 98, le applicazioni dal desktop per ritrovarsi con un'organizzazione perfetta.

Sesta regola: fate pulizia negli angoli. I programmi hanno la perversa tendenza a lasciare materiale sparso un poco dappertutto, materiale che spesso non è rimosso dalle normali procedure legate al programma "installazione-disinstallazione". Usiamo pacchetti finalizzati, come Uninstaller di Cybermedia (<http://www.cybermedia.com>) e WinDelete (<http://www.windelete.com/windelete>)

Regola due: evitate di stare continuamente a controllare se è arrivata nuova posta. Si tratta di una delle pratiche più frustranti che si possano immaginare. Adottate un adeguato costume di controllo che potrebbe essere questo; aprite il collegamento, scaricate la posta dal server, chiudete e preparate le eventuali risposte. Cancellate immediatamente quello di cui vi rendete conto di non aver assoluto bisogno, è ben difficile che ci possiate ritornare per un controllo, e applicate eventuali filtri manuali alle rimanenti. Mettete in coda le risposte per il prossimo collegamento. Basta così e dimenticate il tutto. Questa piccola routine, sebbene ovvia, è nella maggior parte dei casi abbondantemente ignorata. E vi eviterà quel senso di frustrazione che vi prende nel gocchierellare ad inviare e a controllare continuamente i vostri account di posta. Evitate, inoltre, appena possibile, gli account cosiddetti Web based; sembrano fatti apposta per innervosirci col pensiero che, mentre rispondiamo alla nostra corrispondenza, il contatore Telecom scatta inesorabilmente. E, ancora, adottate un buon programma antispamming. E, manco a dirlo, cancellatevi da quelle mailing list o da quei newsgroup a cui tanto di corsa vi siete iscritti magari neppure sapendo bene di cosa trattassero; sembrano specializzati (e talora lo sono) ad intasarvi la casella di posta.

Regola tre: lasciamo fare agli altri, magari più bravi di noi, quello che ci prefiggiamo. I motori di ricerca sono un'ottima cosa per trovare materiale poco noto, ma è ben difficile che ogni giorno apriamo il nostro collegamento per conoscere la quantità di radiazione oltre lo spettro di Tau Ceti. Se le nostre ricerche sono più "terra terra", affidiamoci a un index (<http://www.mining-co.com/indexes>), in modo da concentrare il nostro tempo e la nostra attenzione sfogliando materiale e non ricercandolo.

Regola quattro: nessuno dà niente per nulla. Come abbiamo detto prima, i banner e le proposte in linea sono fatte per favorire chi le presenta, e non noi. Inoltre, proprio per la necessità di essere allettanti, divengono sempre più sofisticati e "pesanti", e sovente riescono nel loro scopo di allontanarci dai nostri scopi. Un poco di ascetismo non guasta e, imparando a navigare escludendo la grafica, diviene, dopo un poco di tempo, regola di vita, velocizzando, come buona misura, anche le nostre connessioni. Inoltre molti programmi sono disponibili per l'eliminazione di tutta la roba inutile. Avremo modo di parlarne.

*Perché reinventare la ruota? Utilizziamo il lavoro già fatto da altri. Inutile sfogliare una biblioteca, quando si ha un catalogo ragionato a disposizione.*

Regola cinque: adottiamo un'alternativa tagliata a nostra misura. Inutile scegliere un package professionale di e-mail se riceviamo un paio di lettere al giorno. Sarà ben difficile che potremo mai utilizzarne tutte le funzionalità, mentre non farà altro che ingombrare e appesantire il nostro sistema. Tucows e siti similari offrono un ampio ventaglio di client adatti a tutte le esigenze. Scegliete oculatamente e non ve ne pentirete. E lo stesso vale per i browser. Non è detto che pacchetti agili come Opera e Tango funzionino meno bene di Netscape o dell'ultimo Explorer.

Regola sei: non state a guardare l'acqua per vederla bollire. Se state scaricando un lungo file è inutile stare ad aspettare. L'importante è essere sicuri di aver scelto un'ora giusta e un server agevole (attenzione, le ore migliori sono la mattina presto; inoltre non sempre il server FTP più vicino o della nostra nazione è quello più rapido); adottate un pacchetto come Golzilla e fate quanto consigliato nel punto quattro del precedente paragrafo. Vi sembrerà tutto più semplice.

## E, infine, qualche regola di vita

Non c'entra niente, questo, con Internet, ma può essere utile per creare un'atmosfera adatta e rilassante. Il Taoismo stabilisce che il centro della stanza è il punto in cui si concentra l'energia positiva. Inoltre non ponete la scrivania di fronte a un muro, la dottrina del Tao stabilisce che questo tronca i flussi di energia. Se proprio non potete spostare la scrivania, ponete di fronte a voi uno specchio. Ancora, fate in modo di poter guardare la porta e, attraverso, una finestra. Ci crediate o no, non costa niente provare.

Create un ambiente piacevole e rilas-

sante attorno a voi. Una scrivania ordinata, le ceneriere pulite, un fiore e una foto a portata d'occhi conciliano noi e il nostro lavoro. Tao insegna che una casa in confusione rispecchia una mente in confusione.

E ancora qualche regola di sano comportamento; ricordate che se voi commetterete errori, il vostro computer commetterà errori. Ma non è vero il contrario. Studi comportamentali e di valutazione dei livelli di attenzione ed efficienza hanno dimostrato che il miglior rendimento si ottiene facendo cinque minuti di sosta ogni venti di attività. Usiamo questo tempo per rimettere a registro la nostra mente; niente TV (rimpiazzereste uno schermo con un altro) o radio, niente telefonate, neppure a un nostro caro o a una ragazza. Fate qualche esercizio per sgranchirvi (in Giappone alcuni uffici dirigenziali hanno in un angolo la cyclette). Nelle filosofie orientali un ottimo esercizio è sdraiarsi in una poltrona, appoggiare le mani sullo sterno (il plesso solare è, per molte filosofie, il centro della nostra essenza animale) e premere, ispirando ed espirando fino al massimo possibile per tre o quattro volte. Quando siamo in tensione tendiamo a respirare più affannosamente, con inspirazioni ed espirazioni più brevi; questo tende a concentrare ancora di più il nostro livello sanguigno di biossido di carbonio e a ridurre, conseguentemente, la nostra efficienza. L'esercizio descritto ci consentirà di recuperare un po' di relax. E se questo lo faremo magari guardando la foto di nostra moglie, dei nostri bambini o della nostra ragazza, probabilmente ricorderemo che la nostra vita è fuori dal computer, non dentro.

