

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

АЛЕКС СУЧЖОН-КИМ ПАН

УКРОЩЕНИЕ

ЦИФРОВОЙ

ОБЕЗЬЯНЫ



MYBOOK

Краткое содержание

Ольга Тихонова

**Краткое содержание «Укрощение
цифровой обезьяны»**

«MyBook»

Тихонова О.

Краткое содержание «Укрощение цифровой обезьяны» /
О. Тихонова — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Укрощение цифровой обезьяны». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Известный американский психолог Алекс Сучжон-Ким Пан рассказывает о непростых «отношениях» человека с электронными устройствами. Гаджеты захватывают наше внимание, перегружают лишней информацией, привязывая к себе, порождая болезненную интернет-зависимость. В результате мы вечно спешим и никуда не успеваем, хуже работаем, не можем навести порядок в делах. Это порождает снижение самооценки, а следующий шаг – депрессия и невроз. Но только ли в гаджетах дело? Не пора ли нам самим руководить жизнью, не перекладывая ответственность на машины? Как это сделать – рассказывает автор в своей книге. Он предлагает простые, действенные решения, среди них особое место занимают аутотренинг и программы – блокираторы сети. Дневник наблюдений покажет, сколько времени отнимает у нас интернет. Время – бесценно; научитесь тратить его разумно. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Укрощение цифровой обезьяны»

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Введение | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 6 |

Укрощение цифровой обезьяны

Введение

Мир озабочен постоянным взаимодействием людей с электронными устройствами. Социальные сети, мобильный интернет и почта не облегчают жизнь (в чем и состоит их назначение), наоборот, становятся источником рассеянности и непреходящего раздражения.

Сучжон-Ким Пан, взглянув на проблему с точки зрения психологии и философии, приходит к выводу, что причина явления – в нашем отношении к технологиям и опыту взаимодействия с ними.

Автор предлагает свой рецепт – технику «созерцательного компьютеринга». Освоив ее, вы минимизируете стрессы, научитесь осознанной работе с гаджетами и Сетью.

Две обезьяны

Новые технологии создаются с одной целью – помочь людям умножить достижения, сохранив силы и время. Но появление электронной техники не решило проблему потери времени. Большинство людей, получив доступ к мощным производительным устройствам и цифровым сетям, не стали лучше работать или больше успевать, наоборот, стали тратить больше времени впустую. Они не в силах противостоять океану информации, который обескураживает и парализует волю, затягивает в свои глубины, пожирает время, забирает внимание и душевные силы. Люди испытывают постоянную тревогу, хватаясь за разные дела, не в силах сконцентрироваться.

Тибетский мастер медитации Чогьям Трунгпа ввел термин «обезьяний ум». Он означает возбуждение, непоседливость, беспорядочную смену объектов внимания.

Даже в моменты затишья наши мысли вечно где-то блуждают. Добавьте к этой картине непрерывный шум электронных устройств, загоревшуюся иконку, информирующую о поступлении письма, писк нового голосового сообщения – и ваше сознание становится беспокойней обезьяны на тройной дозе кофеина. «Обезьяний ум» не прекращает тянуться к «шведскому столу» информации и гаджетов в поисках новой «пищи». Ему нравится, когда всего много, даже слишком много; его привлекают блестящие, мерцающие штучки; он не делает различий между хорошими и плохими устройствами.

Так мы ведем себя при взаимодействии с современными технологиями. Зайдя в почту, видим новые письма; продумывая ответ на одно из них, мониторим ленту в соцсети. Заинтересовавшись броским заголовком, переходим по ссылке. Не дочитав статью, спохватываемся, что прошло уже 20 минут. 20 минут времени мы подарили интернету, не доведя до конца ни одного своего дела.

Мы постоянно прерываемся, чтобы дождаться загрузки программы, сайта или устройства, отреагировать на сообщение об ошибке, отклонить предложение скачать обновление. Оторвавшись от экрана, мы увидим себя в окружении людей, не расстающихся с мобильными устройствами, так же попавших в информационный плен и воспринимающих цифровые раздражители как неизбежное зло. За доступ к информации (в 90 % мусорной) мы платим своим временем и нервами; не слишком ли велика цена?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.