1579327

Йоган Гарі

МИСТЕЦТВО ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ

Як у нас украли увагу

Переклала
Юлія Кузьменко

Ви теж помічали, що втрачаєте увагу? Перескакуєте з одного гаджета на інший, з однієї вкладки на другу, не можете зосередитись навіть кілька хвилин? Напевно, ви теж картаєте себе за слабку волю, лінощі й відсутність дисципліни. Караєте себе тим, що обмежуєте час, проведений зі смартфоном. А що, як корінь зла не в особистих вадах і не в сучасних винаходах, а набагато глибше?

Йоган Гарі поспілкувався з десятками експертів зі всього світу, щоб з'ясувати, в чому причина сучасної кризи уваги і що з цим робити. Виявилось, що проблема глобальна й системна. ІТ-гіганти щодня борються за нашу увагу, щоб заробити на ній. Однак ця книжка і зібрані в ній інсайти доводять — проблему розсіяної уваги може подолати кожен.

Зміст

Вступ. Подорож у Мемфіс 9

1. Причина перша: прискорюємось, перемикаємось і забагато фільтруємо 24
2. Причина друга: втрачаємо стан потоку 51
3. Причина третя: виснажуємося фізично і психологічно 67
4. Причина четверта: мало читаємо 83
5. Причина п'ята: рідко блукаємо думками 95
6. Причина шоста: розвиток відстежувальних і маніпулятивних технологій (частина 1) 108
7. Причина шоста: розвиток відстежувальних і маніпулятивних технологій (частина 2) 127
8. Причина сьома: хвиля жорстокого оптимізму (або Чому індивідуальних змін замало, хоча це — важливий початок?) 146
9. Перші проблиски ґрунтовного вирішення 159
10. Причина восьма: більше стресу, який загострює настороженість 175
11. Два місця, де дають раду із прискоренням і виснаженням 189

12. Причини дев'ята й десята: погане харчування і забруднення 201

13. Причина одинадцята: СДУГ і як ми на нього реагуємо 218

14. Причина дванадцята: фізична і психологічна неволя наших дітей 243

Підсумок. Повстання за увагу 268

Подяки 288

Про автора 291