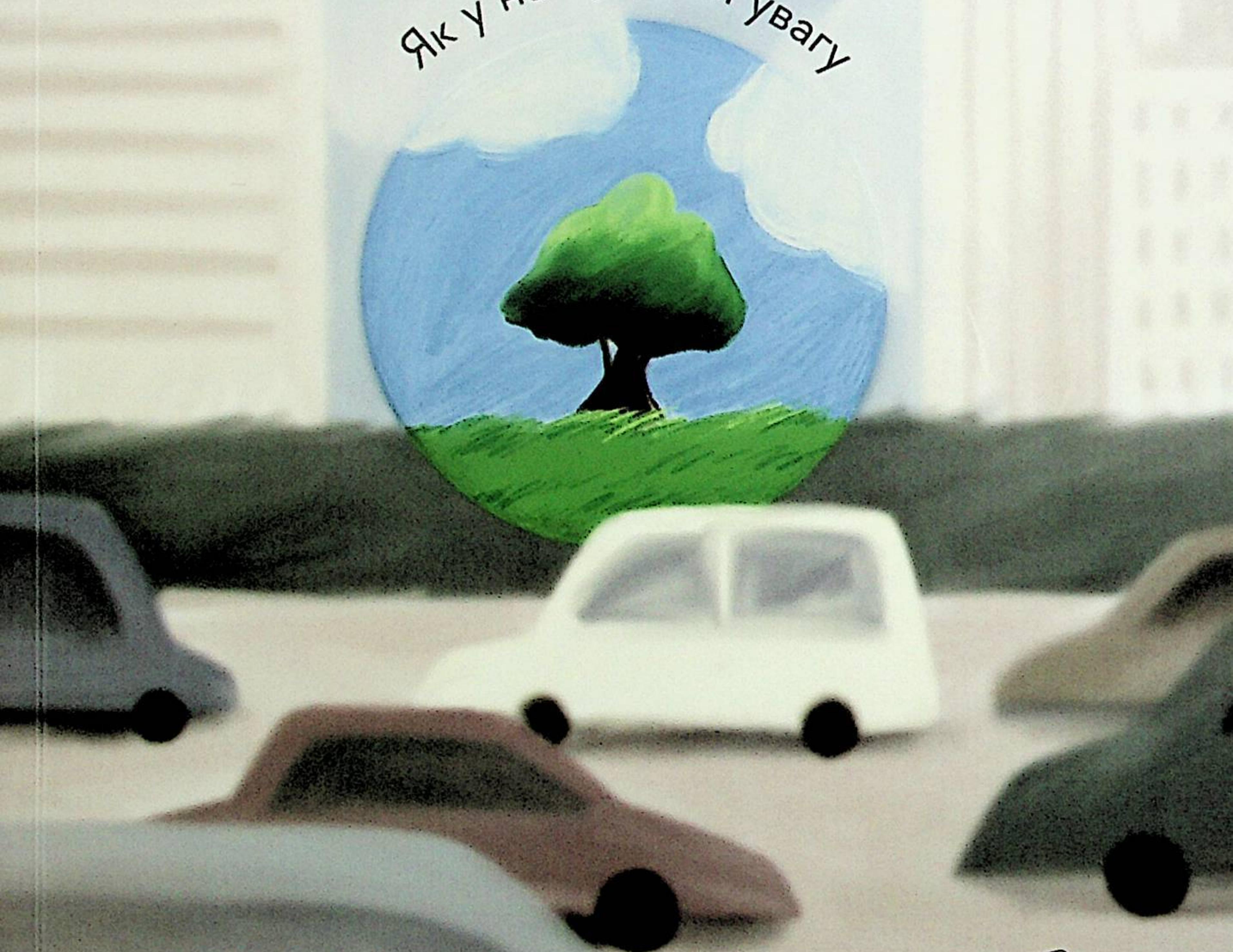


1579327

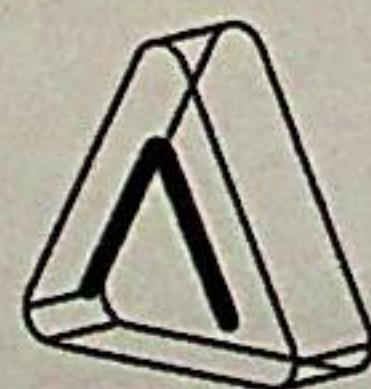
Йоган Гарі

МИСТЕЦТВО ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ

Як у нас укради увагу



Переклада
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. IT-гіганти щодня борються за нашу увагу, щоб заробити на ній. Однак ця книжка і зібрани 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