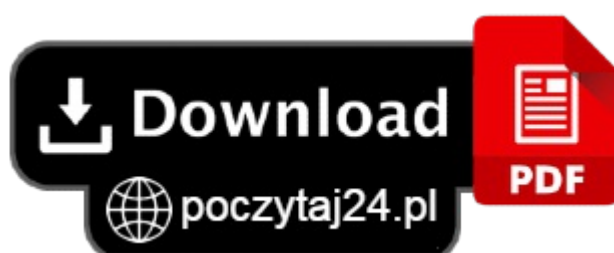


Cal Newport

Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



*'Cyfrowy minimalizm' to najlepsza książka o naszym trudnym związku z technologią, jaką przeczytałem w ostatnim czasie. Jeżeli szukacie przewodnika, który pomoże wam wyzwolić się z okowów e-maili, sieci społecznościowych, smartfonów i ekranów, to jest nim właśnie niezrównany Cal Newport. Adam Alter, autor **Uzależnienia 2.0***

*Nie jesteś użytkownikiem, jesteś produktem. Przerwij połączenie, wyloguj się i dostrój się do innego rodzaju interakcji ze światem. Brawo, Cal. Mądre rady dla dobrych ludzi. Seth Godin, autor **To jest marketing!***

*Mam nadzieję, że każdy użytkownik smartfona, który zastanawiał się, gdzie mu się podziewa czas, będzie miał okazję przyswoić sobie koncepcje zawarte w tej książce. Zdumiewające, jak ta sama strategia może pomagać w osiągnięciu zarówno finansowego sukcesu, jak i psychicznej równowagi. Włóżcie więcej energii w to, co daje wam szczęście, i pozбудьте się bezwzględnie wszystkiego, co go nie daje. Pete Adeney, czyli **Mr. Money Mustache***

Minimalizm polega na tym, że wiemy, co jest niezbędne. *Cyfrowy minimalizm* przenosi tę koncepcję do świata zdominowanego przez technologię. Jest to klucz do życia w skupieniu w coraz bardziej rozproszonym otoczeniu. W swojej szczególnej, aktualnej i pobudzającej do myślenia książce autor *Pracy głębokiej* przedstawia oryginalną filozofię korzystania z nowych technologii.

Cyfrowi minimaliści są wokół nas. To ci spokojni, szczęśliwi ludzie, którzy potrafią prowadzić długie rozmowy bez ukradkowego zerkania na telefon. Zatopić się w lekturze ciekawej książki albo majsterkowaniu czy relaksującym porannym bieganiu. Umieją bawić się z przyjaciółmi i rodziną bez obsesyjnej potrzeby dokumentowania tego faktu. Potrafią zasięgnąć informacji o najważniejszych wydarzeniach, ale nie czują się przez nie przytłoczeni. Nie obawiają się, że coś ich omija, bo wiedzą, które zajęcia mają sens i zapewniają im satysfakcję.

Newport proponuje nazwę dla tego świadomego ruchu i przekonująco argumentuje, że jest on potrzebny w naszym nasyconym technologią świecie. Zdroworozsądkowe rozwiązania już nie wystarczają do odzyskania kontroli nad naszym technologicznym życiem. Próby całkowitego odłączenia wtyczki uniemożliwiane są przez oczekiwania rodziny, przyjaciół i pracodawców. Zamiast tego potrzebujemy starannie przemyślanej metody, by potrafić zdecydować, z jakich narzędzi korzystać, w jakich celach i na jakich warunkach.

Przytaczając szeroki wybór przykładów wziętych prosto z życia, począwszy od amiszy rolników, przez zabieganych rodziców, po programistów z Doliny Krzemowej, Newport opisuje wspólne praktyki cyfrowych minimalistów oraz stojące za nimi koncepcje. Pokazuje, jak na nowo układali swój stosunek do mediów społecznościowych, ponownie odkrywali przyjemności kryjące się w świecie offline i nawiązywali kontakt ze swoim wewnętrznym „ja”. Proponuje też strategie pozwalające włączyć te praktyki do codziennego życia, zaczynając od trzydziestodniowego procesu „cyfrowego odgracania”, który już pomógł tysiącom ludzi poradzić sobie z opanowaniem uczucia przytłoczenia i z odzyskaniem kontroli.

Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. Kluczem do korzystania z niej jest wspomaganie poprzez nią własnych celów i wartości, nie przyzwalając, by to ona wykorzystywała nas. Ta książka jest o tym, jak do tego dojść.