

# Η ζωή μας μέσα από τις ψηφιακές μας συνήθειες, πίσω από μια οθόνη

ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
ΚΛΕΙΣΕ  
**ΚΛΕΙΣΕ  
ΜΕΡΙΚΑ  
ΠΑΡΑΘΥΡΑ**

Πώς να ζεις πιο ισορροπημένα με την τεχνολογία



Tanya Goodin

Μόλις κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, το βιβλίο με τίτλο «ΚΛΕΙΣΕ ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ» και υπότιτλο «ΠΩΣ ΝΑ ΖΕΙΣ ΠΙΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ» της ΤΑΝΥΑ GOODIN, σε μετάφραση Τατιάνας Μιχαλά.

Πρόκειται για ένα βιβλίο το οποίο εμπίπτει στην κατηγορία της αυτοβελτίωσης και του ευ ζην και καταπιάνεται με ένα σύγχρονο κοινωνικό θέμα, αυτό της ψηφιακής απεξάρτησης, ώστε να καταφέρουμε να διατηρήσουμε τις ισορροπίες μας ανάμεσα στην πραγματική και στην ψηφιακή ζωή.

*[...«Οι άνθρωποι παραποιούν πληροφορίες για να χειραγωγήσουν ο ένας τον άλλο. Δε μιλάμε μόνο για εικόνες, αλλά και για σχόλια,*

*αναρτήσεις ή άλλα δηλητηριώδη ψήγματα διαδικτυακών πληροφοριών που μόνο αναστάτωση προκαλούν. Επιφανειακά ίσως φαίνονται ακίνδυνα. Όμως, είναι σχεδιασμένα για να προκαλέσουν πόνο και οδύνη». Κι όταν κάποιος πονά, γίνεται πολύ σκληρός με τους γύρω του...]*

Η ζωή μας μέσα από τις ψηφιακές μας συνήθειες πίσω από μια οθόνη, η κατάργηση της συντροφικότητας, αφού όλοι πια είναι με ένα smartphone στο χέρι, η απομάκρυνση των μελών της οικογένειας και όλων όσων αγαπάμε λόγω της ψηφιακής τεχνολογίας, η εξάρτηση και εν τέλει η μοναχικότητα ως απόρροια της ψηφιακής μας ζωής τείνουν να γίνουν «παγκόσμια πανδημία» και αυτό το βιβλίο είναι το κατάλληλο για να μας αφυπνίσει και να μας δείξει πως ο εθισμός στην τεχνολογία είναι πολύ πιο περίπλοκος από όσο φαίνεται και πως επηρεάζει τόσο την οικογενειακή όσο και την κοινωνική μας ζωή, την εργασία μας, ακόμα και την υγεία μας.

Σημαντικό είναι ότι το βιβλίο αυτό θα γίνει η αφορμή για να γνωρίσουμε συμπεριφορές και όρια. Οι σχέσεις συζύγων, οι σχέσεις γονέων-παιδιών, η ανατροφή των παιδιών, η προσοχή των γονιών σε αυτά, η έλλειψη επικοινωνίας, η ψηφιακή μπέιμπι σίτερ, οι ώρες που φεύγουν, οι πολύτιμες στιγμές που χάνονται, η γονεϊκή απουσία.

**Ερωτήματα που θα προβληματίσουν, όπως το ερώτημα του πόσο ηθικό είναι να ανεβάζουμε φωτογραφίες παιδιών στο διαδίκτυο, αφού τα ίδια δεν μπορούν να συναινέσουν;**

**Πόσο εύκολα μας αποσπά την προσοχή το διαδίκτυο όταν θα έπρεπε να είμαστε συγκεντρωμένοι σε κάτι άλλο;**

**Σε ποιο βαθμό και με πόση ευκολία δίνουμε στοιχεία της προσωπικής μας ζωής διαρκώς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;**

**Τι συμβαίνει με τα ψεύτικα προφίλ;**

**Οι κακόβουλες επιθέσεις και η εξαπάτηση;**

**Η εσφαλμένη αυτοδιάγνωση;**

**Πώς θα ήταν η ζωή μας χωρίς κινητό;**

**[...Έως το 2100, μπορεί να «περιφέρονται» στο διαδίκτυο 4,9 δισεκατομμύρια λογαριασμοί νεκρών χρηστών...]**

**Τρομακτικό;**

Μια ενδιαφέρουσα αφήγηση τόσο για τις καταστάσεις που προκύπτουν από το φαινόμενο της ψηφιακής εξάρτησης όσο και για τις πρακτικές λύσεις που ενδεχομένως θα οδηγήσουν στην ψηφιακή αποτοξίνωση περνούν από τις σελίδες του βιβλίου- εγχειριδίου. Κάθε κεφάλαιο και ένα πρόβλημα και στο τέλος η λύση του. Λύση ρεαλιστική και συνάμα εφικτή σε μια ξεχωριστή έκδοση με χρώματα, εικονογράφηση και γραμματοσειρές.

Ένα αξιόλογο εγχειρίδιο στην κατηγορία της συμβουλευτικής από το ιδρυτικό στέλεχος του Digital Wellness Institute και συγγραφέα Tanya Goodin.

Η Tanya Goodin είναι ακτιβίστρια υπέρ της δεοντολογίας στην τεχνολογία και πρωτοπόρος στον τομέα των ψηφιακών επιχειρήσεων. Πολύ καιρό πριν εμφανιστούν οι πρώτες ανησυχίες για την υπερβολική χρήση των νέων τεχνολογιών, δημιούργησε το κίνημα ψηφιακής αποτοξίνωσης Time To Log Off. Είναι ιδρυτικό στέλεχος του Digital Wellness Institute, ενώ άρθρα της έχουν δημοσιευτεί σε πληθώρα εντύπων στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Έχει υπάρξει υποψήφια για διάφορα βραβεία, μεταξύ των οποίων το First Women, το Outstanding Women in Technology, ενώ το 2018 ήταν μία από τις «Γυναίκες της Χρονιάς» για το Ηνωμένο Βασίλειο. Εκτός από το βιβλίο της Κλείσε μερικά παράθυρα, έχει γράψει και τα βιβλία Off και Stop Staring at Screens, τα οποία έχουν μεταφραστεί σε δέκα γλώσσες.