Zjadani przez ekrany!

Jean-Baptiste Bienvenu

Zjadani przez ekrany! Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Wychowanie dzieci
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy

34,90 zł

numer katalogowy:	PR/0335
ISBN:	9788379066728
liczba stron:	150
format:	13 x 20,5 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2024

„Zjadani przez ekrany! Jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje”, Jean-Baptiste Bienvenu

Ekrany telewizorów, smartfonów, tabletów, komputerów pochłaniają nie tylko nasz czas i pieniądze. Świat wirtualny przenika z wielką siłą do realnego, ingerując we wszystkie aspekty życia. To, co na ekranie, jest dla nas często ważniejsze niż spojrzenie w oczy drugiej osoby i realny kontakt z rzeczywistością. Jean-Baptiste Bienvenu w praktyczny sposób pokazuje, jak mądrze wytyczyć granice, jak sprawić, by wolność nieograniczonego dostępu do sieci nie przerodziła się w zniewolenie, i jak sprawić, by ekrany nam służyły, a nie – pożerały bezmyślnie nas i nasze dusze.

Książka z serii „Psychologia i wiara”
Istnieje sekretny profit, który można streścić w dwóch słowach: pragnienie wszechmocy. Człowiek współczesny pragnie wszystkiego tu i teraz, natychmiast. Pragnie móc zrealizować wszelkie zachcianki, które podsuwa mu jego wolność, bez jakichkolwiek zewnętrznych ograniczeń. Nawet na pustyni musi mieć możliwość pracy w excelu. Nawet w środku rodzinnego przyjęcia musi podzielić się wrażeniami z grupą followersów. Za maską praktyczności człowiek współczesny ukrywa pragnienie całkowitego wyzwolenia się z ograniczeń, które nakłada na niego kondycja istoty z krwi i kości.

– napisał Jean-Baptiste Bienvenu w książce Zjadani przez ekrany! Jak odzyskać czas, przestrzeń i relacje (tytuł oryginalny: Ils nous bouffent: Un guide TRES pratique et spirituel pour se libérer des écrans).

Książka stanowi praktyczny i metodyczny podręcznik dla uzależnionych od Internetu. Zawiera zbiór wskazówek i ćwiczeń, które mają pomóc w uregulowaniu wykorzystania zasobów cyfrowych w życiu codziennym. Autor pokazuje przy tym, jak niekontrolowane korzystanie z nowych technologii wpływa destrukcyjnie również na rozwój wewnętrzny.

Lektura skłania do pogłębionej refleksji na temat fundamentalnych pytań dotyczących naszych nawyków, a być może także – uzależnień. W książce padają m.in. pytania: Co chciałbyś robić, gdybyś spędzał mniej czasu przed ekranami? Jakie więzi z ludźmi mógłbyś poprawić w życiu bez pośrednictwa ekranów? Jakie chwile spędzane w miłym towarzystwie regenerują twoje siły duchowe? Co zrobiłby Jezus w świecie telefonów komórkowych? A także: Czy zdarza ci się stracić poczucie czasu przy korzystaniu z „ekranów”?

O jakiej porze dnia spędzasz najwięcej czasu przed ekranem? Jakie czynności wykonujesz przed położeniem się do łóżka i zaśnięciem? Co robisz tuż po przebudzeniu – czy przypadkiem nie sięgasz odruchowo po telefon? Kiedy po raz ostatni udało ci się całkowicie i na dłużej odłączyć od ekranów? Ile posiłków udaje ci się spożyć w ciągu tygodnia bez sięgania po telefon, a nawet bez kładzenia go na stole?

Na całość książki składają się cztery części, budujące logiczną całość. Każdy z rozdziałów kończy się pytaniami do refleksji i zadaniami, które mają pomóc zacząć wcielać dobre nawyki w życie. Książka zawiera też autoankiety do sprawdzenia roli ekranów w życiu czytelnika.

Jean-Baptiste Bienvenu – ksiądz diecezji wersalskiej, członek wspólnoty Emmanuel i redaktor portalu Padreblog (padreblog.fr). Wykłada teologię moralną w seminarium duchownym w Wersalu. Kocha powieści i grę na pianinie..