



Postajemo dio društva koje živi 24 sata dnevno, bez predaha. U velikim gradovima možemo kupovati gotovo cijeli dan i svaki dan, čak i tijekom noći

Važnost planiranja

S obzirom na sve veću čovjekovu dostupnost, psihologinja Pureta smatra da negativni aspekti leže u ljudskom osjećaju zarobljenosti u kavezu stalnih zahtjeva koji im onemogućuje da se bilo čemu kvalitetnije posvete. Međutim, problem je kada osjete da su i u obitelji, koja im je predstavljala utočište, također izloženi stalnim zahtjevima, pa više ne znaju kamo pobjeći. Zato je jako važno da čovjek sam sebi planira vrijeme u skladu s onim što želi postići, te da ne dopusti da bude uvučen u neplanirane aktivnosti. Treba znati naučiti reći 'ne', posebice nevažnim i neplaniranim situacijama, a s obitelji i suradnicima razviti takav odnos koji se temelji na međusobnom poštovanju i shvaćanju potreba svih strana. Tada se i u ovom suvremenom svijetu vrlo zahtjevnog tempa može postići kvalitetan život u vlastitom ritmu.

svim onim što nam ona nudi jer je brža od nas. 'Moderna tehnologija uzrokovala je da je danas čovjek uvijek dostupan te da mu kronično nedostaje mira i vremena koje bi mogao posvetiti sebi. Vjerojatno zato što čovjek danas sve više živi u uvjerenju da previše daje drugima, a premalo sebi, pa dolazi do tzv. bumerang efekta, odnosno želje za osamljivanjem, udaljavanjem od drugih. Moderan čovjek druge ljude sve više doživljava kao izvore zahtjeva, a sve manje kao utočište, utjehu, relaksaciju. Kada mu se netko obrati, već je u svojevrsnom grču, jer je svjestan da će se od njega nešto tražiti. To se zorno vidi u činjenici da mnogi započinju telefonski razgovor umjesto s 'Dobar dan, kako si?', riječju 'Reci?!' Međutim, ni u osamljenosti neće moći pronaći ono što bi ga stvarno moglo regenerirati, a to su neopterećujući odnosi ispunjeni smijehom, opuštenošću i ugodnim emocijama, napominje Pureta. U mnogo pogleda, tehnologija je sila koja

nudi brojne mogućnosti i mali bi se broj ljudi odrekao njezinih blagodati. Iako se katkad čini da se kreće poput brzine svjetlosti, naša mentalna percepcija oduzima vrijeme i mijenjanjem jedne aktivnosti u drugu troši veliku količinu kemijskih i neuroloških procesa.

DRUGE
SVE VIŠE
DOŽIVLJAVAMO KAO
IZVORE ZAHTJEVA

BRZINA
I STRES MUČE
MODERNOG HOMO
SAPIENSA

Upotreba vremena

Ako mozak napravi brzi preokret s jedne kategorije percepcije na drugu, svaki zadatak obavi lošije i sporije.

To nas čini manje učinkovitima.

Slanje SMS poruka dok vozite automobil može uzrokovati nesreću.

Na nekoj drugoj razini, ako reduciramo spavanje pokušavajući produžiti vrijeme koje će nam biti na raspolaganju, moguće je da

ga protratimo jer ćemo u tom slučaju postati nemirni ili ćemo se osjećati bolesno. Buduće generacije onih koji odrastaju s brzim tehnologijama naučit će mnogo bolje upravljati digitalnim okolišem. No ostaje nam nada da možemo iskoračiti iz vremena pohlepe prije no što se ono okrene protiv nas i prije no što u velikoj mjeri izgubimo čovječnost.