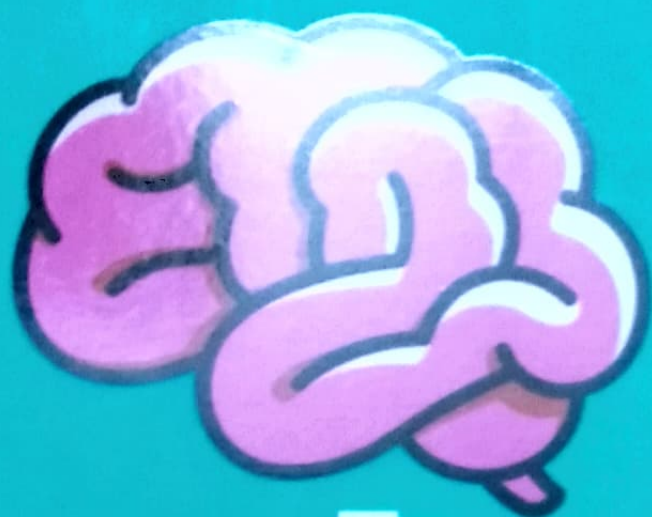


IMRAN RASHID và SOREN KENNER

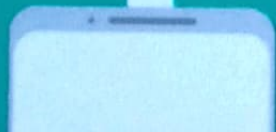
Người dịch: Trần Ngọc Hà



OFFLINE

Giải phóng tâm trí bạn khỏi
điện thoại thông minh và mạng xã hội

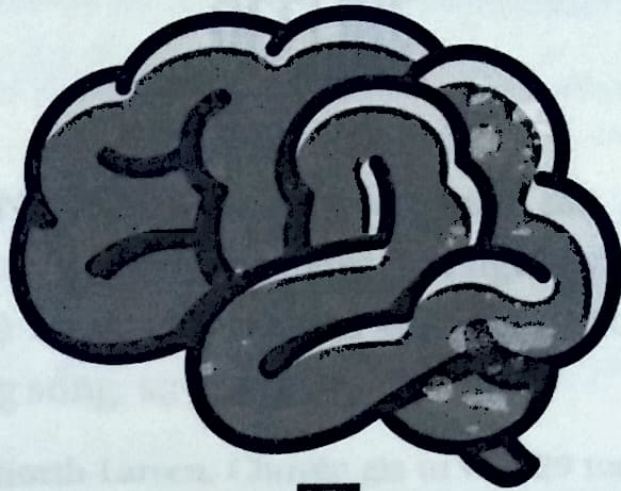
Free your mind from smartphone and social media stress



NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ

IMRAN RASHID và SOREN KENNER

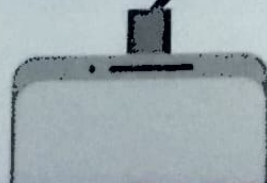
Người dịch: Trần Ngọc Hà



OFFLINE

**Giải phóng tâm trí bạn khỏi
điện thoại thông minh và mạng xã hội**

Free your mind from smartphone and social media stress



**NHÀ XUẤT BẢN
DÂN TRÍ**

Lời giới thiệu

Nếu cuốn sách này thu hút được sự chú ý của bạn thì có nghĩa là bạn đang quan ngại về ảnh hưởng của thiết bị công nghệ lên cuộc sống của mình rồi đấy. Bạn từng đọc thấy có những bạn trẻ có tới hàng nghìn bạn bè trên Facebook nhưng lại không có lấy một kĩ năng xã hội nào ở ngoài đời. Bạn hiểu rằng sự xao lãng là không tốt và có thể tốn rất nhiều thời gian tương tác với quá nhiều thông báo và tin nhắn không cần thiết, rồi các bức ảnh selfie của cô em họ đang vi vu ở Ibiza được gửi tới tấp đến bạn. Ngày nay bạn có thể đặt một cốc cà phê qua ứng dụng mua hàng, tiết kiệm được ít nhất 45 giây tương tác với người bán hàng tại quán. Nhưng thực sự thì chúng ta đạt được lợi ích gì?

Chẳng cần phải là một nhà tâm lí học bạn cũng có thể thấy rằng điện thoại thông minh và máy tính bảng đang thay đổi cách chúng ta hành động và tương tác với nhau, và không nhất thiết là theo hướng tốt. Nhưng bạn có nhận ra rằng điện thoại thông minh thậm chí đang thay đổi cả cách chúng ta *bước đi* không? Về điều này: nếu đem so sánh cảnh tượng những người đi bộ trên phố cách đây 20 năm

với những gì bạn thấy ngày nay, bạn sẽ thấy rằng dáng di của con người đã thay đổi. 20 năm trước, mọi người chủ yếu đi bộ với tư thế ngẩng cao đầu và mắt tập trung vào đường đi trước mặt, họ nhìn trước ngó sau để đề phòng những mối nguy hiểm tiềm ẩn, hoặc có thể là để xem có gặp bạn bè thân quen nào trên đường không, và biết đâu tình cờ lại gặp được người trong mộng. Ngày nay, chúng ta thường cắm mặt xuống đất, vai đẩy về phía trước, sống lưng cong lại và lưng thì gù. Tất cả những điều chỉnh tư thế này là bởi chiếc điện thoại thông minh mà chúng ta đang giơ ra trước mặt như thể đó là một bộ phận cơ thể gắn dây mới được gắn thêm vào. Chiếc điện thoại thông minh vốn đã là một thảm họa sẽ sớm khiến chúng ta bị đau vùng cổ và xương chậu, nhưng đó chưa phải là tất cả.

Đầu tiên, ai cũng biết rằng dán mắt vào điện thoại khi đang đi bộ trên phố sẽ làm gia tăng xác suất bị phương tiện giao thông đâm phải. Là vì môi trường thực tế bây giờ chỉ là mối quan tâm *thứ yếu* trong khi bạn đang mải mê với thiết bị của mình. Chẳng khác gì đi bộ trong rừng mà không để ý đến hổ báo, thậm chí nếu có người cùng bộ lạc báo động hổ đang rình ngay sau lưng kia thì bạn cũng chẳng nghe thấy bởi còn đang mải mê cầm cúi tập trung vào một thứ chẳng liên quan gì đến môi trường xung quanh. Vì vậy, để bảo tồn năng lượng, não bộ chuyển sang chế độ quét nguyên thủy, chỉ cảnh báo khi có mối đe dọa nguy hiểm cho cơ thể - nhưng thậm chí chức năng nguyên thủy đó cũng không còn nhạy bén nữa. Nhưng đây *vẫn* chưa phải là tất cả.

CHƯƠNG MỘT

Cơ sóng thần chuyển đổi công nghệ

Mạng internet và các công nghệ phụ trợ của nó, đặc biệt là điện thoại thông minh và máy tính bảng đã trở thành cơ sóng thần văn hóa lớn nhất tấn công thế giới kể từ khi động cơ hơi nước mang lại cuộc cách mạng công nghiệp vào giữa thế kỉ 19. Hàng tỉ người hiện đang kết nối với nhau, cũng như kết nối với nguồn cung cấp đường như vô tận những câu chuyện phiếm, giải trí, tin tức, âm nhạc, phim, truyền hình và hơn thế nữa. Trong vòng vắn 25 năm, chúng ta đã đi từ một thế giới mà trong đó hiếm có người từng nghe nói tới "email" đến một thế giới mà trong đó, ngay cả những người sống ở nơi hẻo lánh nhất, nghèo nàn nhất cũng được tiếp cận với internet. Và trong khi bạn còn chưa đọc xong đoạn văn này thì có tới 8 triệu email và 2 triệu tin nhắn đã được mở; 300.000 bài đăng được thích trên Facebook; cùng 100.000 Snaps; 50.000 tweet và 10.000 post Instagram được đăng tải!

OFFLINE

**Giải phóng tâm trí bạn khỏi
điện thoại thông minh và mạng xã hội**

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024) 66860751 - (024) 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên

Bìa: Việt Anh

Trình bày: Hiếu Minh

Sửa bản in: Phương Nhung

Liên kết xuất bản:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HOÁ VÀ GIÁO DỤC TÂN VIỆT

449 Bạch Mai, Hai Bà Trưng, Hà Nội

In 2.000 cuốn khổ 14,5 x 20,5cm.

Tại Công ty TNHH Thương Mại In Bao Bì Tuấn Bằng

Địa chỉ: KCN Thạch Thất Quốc Oai, TT. Quốc Oai, H. Quốc Oai, Hà Nội

Số ĐKXB: 1008-2021/CXBIPH/3-30/DT

QDXB số: 585/QDXB/NXBĐT do NXB Dân Trí cấp ngày 31/3/2021

Mã ISBN: 978-604-314-899-2

In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2021.

Bạn có đang bị các thiết bị công nghệ thao túng?

Hai tác giả Imran Rashid và Soren Kenner đã làm dấy lên cuộc tranh cãi mang tính quốc tế sau khi **tiết lộ những "chiêu trò hack não"** mà Facebook, Apple, Google và Instagram đã dùng để lôi kéo bạn cùng con cái của bạn say mê sử dụng các ứng dụng của họ.

OFFLINE sẽ đưa bạn đi trên hành trình được xây dựng trên những nghiên cứu khoa học để đến với thế giới của những ông lớn trong ngành số hóa, điện thoại thông minh, ứng dụng mạng xã hội và cách họ **thao túng não bộ** của người dùng.

Hì vọng độc giả sẽ nhận ra được những chiêu trò thu hút người sử dụng và cách **tự bảo vệ mình khỏi những ô nhiễm kĩ thuật số**. Hãy tránh xa khỏi những cám dỗ và hình thành thói quen sử dụng các thiết bị điện tử lành mạnh cho chính bản thân.

"Một cuốn sách cần phải đọc với bất kì ai đang sử dụng điện thoại thông minh, máy tính bảng và mạng xã hội!"

- Anette Prehn, Chủ tịch Ban phòng chống căng thẳng của Đan Mạch.

"Cách tận dụng tối đa mạng xã hội mà không bị hút vào đó. Xuất sắc!"

- Soren H. Mohr, CEO

"Nếu con bạn đang dùng điện thoại thông minh thì bạn cần phải đọc cuốn sách này."

- Michael Hejmadi, tác giả sách kiểm bác sĩ.



TÂN VIỆT BOOKSTORE - KHÔNG GIAN CỦA TRI THỨC

- 449 Bạch Mai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: (024) 3627 2120 - 3972 8108
- B1 Vincom Times City - 458 Minh Khai - Hà Nội; Tel: (024) 3800 8444
- B2-R5 Vincom Royal City - 72A Nguyễn Trãi - Hà Nội; Tel: (024) 085 880 9700
- B1 Vincom Bắc Từ Liêm - 234 Phạm Văn Đồng - Hà Nội; Tel: (024) 7770 8688

www.tanvietbooks.com.vn - facebook.com/tanvietbooks.com.vn



Giá: 99.000đ

