

Kaybolan odak (ve nasıl geri kazanılır)

İtalyanca öğrenmek için kademeli okuma - A1-C1 seviyeleri



Metin İtalyancadır. Her bölümün altında yararlı kelimeler ve anlamları ile sorular var: yanıtlarını kutulara yaz.

B1 - B2 - C1

<https://italianoconmartin.com/tr/okumalar/kaybolan-odak-ve-nasil-geri-kazanilir.html>

Sette consigli per ritrovare la concentrazione

Tavsiye vermek için şimdiki zaman şart kipi: dovrresti, potresti, sarebbe meglio

Una mattina qualunque

Sono le nove. Giulia si siede alla scrivania: deve scrivere una relazione importante per il suo capo. Apre il computer, scrive la prima frase e... il telefono vibra. È un messaggio della mamma. Giulia risponde e, già che c'è, apre Instagram «solo per un minuto». Poi controlla la posta, legge una notizia, guarda il meteo. Quando torna alla relazione ha perso il filo e deve rileggere tutto da capo. Alle undici la relazione ha tre righe, e Giulia è stanca come dopo una giornata di lavoro.

Vi suona familiare? Non siete soli. Gloria Mark, una ricercatrice dell'Università della California, studia da più di vent'anni come lavoriamo davanti agli schermi. All'inizio degli anni Duemila restavamo su una schermata circa due minuti e mezzo prima di passare a un'altra; negli ultimi anni, in media, quarantasette secondi. Non è colpa della nostra testa: intorno a noi tutto è fatto per chiamarci. Però qualcosa si può fare. Ecco sette consigli: nessuno basta da solo, ma insieme fanno una grande differenza.

Il telefono in bianco e nero

Per prima cosa, potresti togliere i colori al telefono. Sembra uno scherzo, ma le icone rosse e brillanti sono fatte apposta per attirare l'occhio, come le caramelle vicino alla cassa del supermercato. Quasi tutti i telefoni, nelle impostazioni di accessibilità, hanno la «scala di grigi». In uno studio americano, gli studenti che l'hanno attivata hanno usato il telefono circa quaranta minuti in meno al giorno.

Dovresti anche spegnere le notifiche di tutte le app che non sono urgenti: i giochi, i negozi, i social. Chiediti con sincerità: quante cose, in una giornata, non possono davvero aspettare un'ora?

Un pomodoro per ogni attività

Sarebbe meglio decidere prima quando fare ogni cosa. Alla fine degli anni Ottanta uno studente universitario italiano, Francesco Cirillo, non riusciva a studiare: si distraeva di continuo. Allora ha preso un timer da cucina a forma di pomodoro e si è fatto una promessa: studiare senza interruzioni fino al «drin». È nata così la «tecnica del pomodoro», oggi famosa in tutto il mondo: venticinque minuti di lavoro, cinque di pausa, e dopo quattro «pomodori» una pausa più lunga. Potresti provarla domani: ti servirebbe solo un timer. Anche quello del telefono va bene... ma lascia il telefono in un'altra stanza!

Meno cose, meno pensieri

Una scrivania piena di fogli, una lista di trenta cose da fare, dieci finestre aperte sul computer: ogni oggetto ci chiama un po', anche quando non lo guardiamo. Ti aiuterebbe fare ordine, ma ancora di più avere meno cose da fare. Ogni mattina potresti chiederti: quali sono le tre cose davvero importanti di oggi? Le altre possono aspettare, e qualcuna, forse, non è necessaria.

Il posto giusto e l'ora giusta

Alcune persone lavorano meglio la mattina presto o la sera tardi, quando nessuno telefona e nessuno scrive. Lo scrittore Franz Kafka passava la giornata in un ufficio di assicurazioni a Praga e scriveva di notte: il suo racconto «La condanna» l'ha scritto in una notte sola, dalle dieci di sera alle sei di mattina. Non dovresti per forza lavorare di notte, ma potresti cercare il tuo momento tranquillo e il tuo posto: una biblioteca, una stanza in fondo al corridoio, una panchina al parco. In uno studio dell'Università del Michigan, chi aveva fatto una passeggiata nel verde ricordava e si concentrava meglio di chi aveva camminato per le strade della città.

Le mani occupate, la testa tranquilla

Può sembrare strano, ma un ottimo allenamento per la concentrazione è un'attività lenta, fatta con le mani: lavorare a maglia o all'uncinetto, impastare il pane, suonare uno strumento, disegnare. Queste attività tengono la mente su una cosa sola, e la calmano. In un'indagine su più di tremila persone che lavorano a maglia, chi lo faceva più spesso si sentiva più calmo e più contento. Anche leggere un libro di carta per venti minuti al giorno, senza telefono vicino, ti aiuterebbe molto.

Fatto è meglio che perfetto

L'ultimo consiglio è forse il più difficile: dovresti essere meno perfezionista. Chi vuole fare tutto alla perfezione spesso rimanda, perché ha paura di sbagliare e di essere giudicato; e intanto, per non pensarci, fa altro. Sarebbe meglio scrivere subito una prima versione, anche brutta, e correggerla dopo.

La mattina dopo Giulia ha provato: telefono in bianco e nero e in un'altra stanza, timer sul tavolo, prima versione senza pensare troppo. A mezzogiorno la relazione era finita. Non era perfetta, ma era finita. E a pranzo, per la prima volta da settimane, Giulia non si sentiva stanca.

Bu metnin yapısı

- Potresti togliere i colori al telefono. → potere şart kipinde = kibar bir tavsiye (-ebilirsin): potrei, potresti, potrebbe, potremmo, potreste, potrebbero
- Dovresti essere meno perfezionista. → dovresti + mastar = daha güçlü bir tavsiye (-melisin)
- Sarebbe meglio decidere prima quando fare ogni cosa. → sarebbe meglio (daha iyi olur) + mastar, ti aiuterebbe, ti servirebbe: şart kipi, tavsiyeyi emir kipinden daha dolaylı yapar

Siz deneyin: emri şart kipiyle bir tavsiyeye dönüştürün. Spegni il telefono! → Tu (potere) ... spegnere il telefono. Dormi di più! → Tu (dovere) ... dormire di più. Fai una pausa! → (essere) ... meglio fare una pausa.

Tekrar edin: şimdiki zaman şart kipi

Yararlı kelimeler

İtalyanca	Anlamı
la concentrazione	odak, konsantrasyon
la notifica	bildirim
perdere il filo	konuyu kaybetmek, ipin ucunu kaçırmak
rimandare	ertelemek
fare ordine	düzen sağlamak, toparlamak

Sorular

1. Che cosa succede a Giulia la prima mattina? Perché non riesce a scrivere la relazione?

2. Come è nata la tecnica del pomodoro e come funziona?

3. Perché chi è perfezionista spesso rimanda?

4. E tu? Che cosa ti distrae di più? Scrivi tre consigli per un amico che non riesce a concentrarsi, con dovresti, potresti e sarebbe meglio.

Che cosa succede nella testa quando il telefono vibra

Koşul cümleleri (periodo ipotetico): se vibra, ci distrae · se spegnessi, lavoreresti · se non l'avessero interrotta, avrebbe finito

Basta un ronzio

Nel 2015 tre psicologi della Florida State University hanno fatto un esperimento molto semplice. Hanno chiesto a un gruppo di studenti di svolgere un compito noioso ma impegnativo: premere un tasto ogni volta che sullo schermo compariva un numero, tranne quando il numero era il 3. Nella seconda parte della prova, senza avvertirli, i ricercatori mandavano ad alcuni di loro un messaggio o una chiamata. Gli studenti non rispondevano e non guardavano nemmeno il telefono: sentivano solo il suono o la vibrazione.

Eppure gli errori sono aumentati di molto, quasi quanto in altri studi su persone che il telefono lo usavano davvero, per parlare o per scrivere. La spiegazione è intuitiva: se il telefono vibra, la mente ci va, anche se la mano resta ferma. Chi mi ha scritto? Sarà importante? Se rispondessi adesso, farei prima? Bastano questi pensieri, che durano pochi secondi, per perdere il filo di quello che stavamo facendo.

Il prezzo di un'interruzione

Gloria Mark, dell'Università della California a Irvine, ha seguito per giorni interi impiegati, programmatori e manager, annotando minuto per minuto che cosa facevano. Ha scoperto che, quando un'attività veniva interrotta, quasi sempre la si riprendeva lo stesso giorno, ma in media dopo ventitré minuti e quindici secondi, e dopo essere passati per altre due attività. Non si tratta di ventitré minuti persi a fissare il vuoto: è il tempo di una deviazione, durante la quale la mente salta da un compito all'altro.

In un esperimento successivo, Mark ha scoperto una cosa ancora più sorprendente: chi viene interrotto non lavora peggio, lavora più in fretta, e la qualità non cambia. Il prezzo, però, si paga in un'altra moneta: più stress, più frustrazione, più fatica. Se una giornata è fatta di cento piccole interruzioni, alla sera siamo esausti anche se non abbiamo fatto niente di speciale.

C'è poi un costo nascosto, che la ricercatrice Sophie Leroy ha chiamato «residuo di attenzione». Quando passiamo a un nuovo compito senza aver finito il precedente, una parte della mente resta indietro, attaccata a quello che abbiamo lasciato a metà. Così lavoriamo peggio anche sul compito nuovo. Se avessimo chiuso il primo lavoro, o almeno se ci fossimo scritti un appunto su dove riprenderlo, saremmo più lucidi per il secondo.

Il mito del multitasking

Ma chi è abituato a fare tante cose insieme non dovrebbe essere allenato? Nel 2009, a Stanford, un gruppo di ricercatori ha confrontato chi usa molti media contemporaneamente (la televisione accesa, la chat aperta, il telefono in mano) con chi ne usa pochi. Il risultato ha sorpreso gli stessi autori: i «multitasker» erano meno bravi, non più bravi, a ignorare le informazioni inutili e a passare da un compito all'altro.

Esistono, è vero, i «supertasker»: persone che riescono a guidare in un simulatore e intanto a risolvere problemi di matematica al telefono senza peggiorare in nessuna delle due cose. Nello studio che li ha scoperti, all'Università dello Utah, erano cinque su duecento, il due e mezzo per cento. Se pensi di essere uno di loro, la statistica dice che probabilmente non lo sei.

Il flow: fragile come una bolla di sapone

Negli anni Settanta lo psicologo di origine ungherese Mihály Csíkszentmihályi ha intervistato scalatori, chirurghi, giocatori di scacchi, ballerini e compositori. Volevano raccontare tutti la stessa cosa: certi momenti in cui il lavoro va avanti da solo, il tempo sparisce e ci si sente trasportati da una corrente.

Molti usavano proprio questa immagine, e così lo stato ha preso il nome di «flow», cioè flusso.

Il flow arriva solo a certe condizioni: un obiettivo chiaro, un compito abbastanza difficile da impegnarci ma non così difficile da spaventarci, e la possibilità di capire subito se stiamo andando bene. Se il compito è troppo facile, ci annoiamo; se è troppo difficile, ci viene l'ansia. E soprattutto il flow ha bisogno di tempo per arrivare: se ogni dieci minuti arriva un messaggio, non arriva mai.

Pensiamo di nuovo a Giulia, che la mattina non riusciva a scrivere la sua relazione: se nessuno l'avesse interrotta, probabilmente l'avrebbe finita in un'ora. La buona notizia è che non serve cambiare carattere: basta cambiare le condizioni. Se domani spegnessi le notifiche per due ore, forse ti stupiresti di quanto lavoro riesci a fare.

Bu metnin yapısı

- Se il telefono vibra, la mente ci va. → birinci tip (gerçek): se + şimdiki zaman, ardından şimdiki veya gelecek zaman: gerçekten olan bir şey
- Se domani spegnessi le notifiche, forse ti stupiresti. → ikinci tip (olasılık): se + congiuntivo imperfetto, ardından condizionale presente
- Se nessuno l'avesse interrotta, l'avrebbe finita in un'ora. → üçüncü tip (geçmişte gerçekleşmemiş): se + congiuntivo trapassato, ardından condizionale passato

Siz deneyin: koşul cümlesinin doğru zamanlarıyla tamamlayın. Se (avere) ... più tempo, leggerei di più. Se ieri sera (spegnere) ... il telefono, (dormire) ... meglio. Se arriva una notifica, la (guardare) ... dopo.

Tekrar edin: koşul cümleleri

Yararlı kelimeler

İtalyanca	Anlamı
l'interruzione	kesinti, bölünme
impegnativo	zorlu, emek isteyen
riprendere	yeniden ele almak
il residuo	kalıntı
lucido	zihni açık

Sorular

1. Che cosa hanno scoperto i ricercatori della Florida sulle notifiche che non guardiamo?

2. Che cos'è il «residuo di attenzione» e come si può ridurre?

3. Quali condizioni servono, secondo Csíkszentmihályi, per entrare nel flow?

4. E tu? Pensa all'ultima volta che hai perso la concentrazione. Che cosa sarebbe successo se nessuno ti avesse interrotto? E che cosa faresti se potessi organizzare la tua giornata come vuoi? Usa almeno tre periodi ipotetici.

L'attenzione, la merce più contesa del secolo

Edilgen yapi: viene contesa, è stata scolpita, va difesa

Il Pensatore che doveva essere un poeta

Nel 1880 ad Auguste Rodin fu commissionata la porta di un museo di arti decorative che doveva sorgere a Parigi. Lo scultore scelse un tema italiano, l'Inferno di Dante, e per quasi quarant'anni ci lavorò intorno: il museo non fu mai costruito, e la «Porta dell'Inferno» fu fusa in bronzo solo dopo la sua morte. In alto, sopra i dannati, era stato collocato un uomo seduto, il mento appoggiato sul dorso della mano. All'inizio era chiamato «Il poeta»: doveva essere Dante, che contempla il mondo nato dalla sua immaginazione. Nel 1889 la figura fu esposta da sola, con un nuovo nome, e da allora è stata riprodotta così tante volte da diventare il simbolo stesso del pensiero: il Pensatore.

Quello che colpisce, oggi, non è tanto la muscolatura quanto l'immobilità. Il Pensatore non fa niente: presta attenzione. È un'immagine quasi provocatoria in un'epoca in cui, come si è visto nelle ricerche di Gloria Mark, lo sguardo di un adulto resta sulla stessa schermata meno di un minuto.

Una ricchezza che crea povertà

Il problema era stato previsto con mezzo secolo di anticipo. Nel 1971 l'economista Herbert Simon, che sette anni dopo sarebbe stato premiato con il Nobel, osservò che l'informazione consuma qualcosa, e che quel qualcosa è l'attenzione di chi la riceve: perciò, concluse, una ricchezza di informazioni crea una povertà di attenzione. Ottant'anni prima William James, uno dei padri della psicologia, aveva scritto che la nostra esperienza è fatta di ciò a cui accettiamo di prestare attenzione. Messe insieme, le due frasi descrivono il nostro tempo: se l'attenzione è scarsa e decide che cosa viviamo, chi riesce a catturarla ha un potere enorme.

È esattamente ciò che è accaduto. Gran parte dei servizi digitali che usiamo gratis viene pagata dalla pubblicità, e la pubblicità viene venduta a minuti di attenzione. Lo scorrimento infinito, il video successivo che parte da solo, il pallino rosso con il numero dei messaggi non letti non sono dettagli: sono stati progettati, testati e perfezionati perché il nostro sguardo non venga restituito. L'attenzione, insomma, è diventata una merce, e probabilmente la più contesa del secolo.

Due miti da sfatare

Proprio perché il tema è sentito, intorno all'attenzione circolano anche notizie false. La più famosa è quella del pesce rosso: nel 2015 un rapporto della filiale canadese di Microsoft affermò che la soglia di attenzione umana era scesa a otto secondi, uno in meno di quella di un pesce rosso. Il dato fu ripreso da giornali di mezzo mondo; quando un giornalista della BBC provò a risalire alle fonti, però, non trovò alcuno studio che lo sostenesse, e gli psicologi interpellati spiegarono che la capacità di concentrarsi su un compito non risulta diminuita in modo misurabile.

Un discorso simile vale per il «cervello prosciugato»: secondo uno studio del 2017, la sola presenza del telefono sul tavolo, anche spento, avrebbe ridotto le capacità mentali. La notizia fece il giro del mondo, ma quando l'esperimento è stato ripetuto con un protocollo dichiarato in anticipo, l'effetto non è stato ritrovato, e le ricerche successive danno risultati contrastanti. La conclusione più onesta, allora, non è che il nostro cervello sia stato danneggiato. È che l'ambiente in cui viviamo è stato riprogettato per distrarci; ed è una notizia migliore, perché un ambiente può essere cambiato.

La paura di restare soli con i propri pensieri

C'è però un esperimento che dice molto su di noi. Nel 2014 alcuni psicologi dell'Università della Virginia lasciarono i partecipanti da soli in una stanza spoglia, per un quarto d'ora, senza telefono né libri, con un'unica possibilità: premere un pulsante che dava una leggera scossa elettrica. Prima dell'esperimento la scossa era stata fatta provare a tutti, e molti avevano detto che avrebbero pagato pur di non riceverla di nuovo. Eppure, fra questi, due uomini su tre e una donna su quattro

premetterò il pulsante almeno una volta, pur di fare qualcosa. Più di tre secoli e mezzo fa Blaise Pascal aveva già scritto che tutta l'infelicità degli uomini deriva da una cosa sola: non saper restare tranquilli in una stanza.

Secondo uno studio di Harvard, del resto, la nostra mente vaga per quasi metà del tempo in cui siamo svegli, e quando vaga ci sentiamo in media meno felici. La noia, tuttavia, non va considerata un nemico. In uno studio britannico, chi era stato costretto a copiare numeri da un elenco telefonico ebbe poi più idee in una prova di creatività rispetto a chi non si era annoiato. Quando non viene riempito subito, il vuoto lascia spazio alla mente che vaga, e da lì nascono molte idee. Il guaio è che lo schermo ci toglie insieme la concentrazione e la noia: non ci fa pensare a fondo né ci lascia sognare a occhi aperti.

Difendere l'attenzione con l'ambiente, non con la forza di volontà

Se il problema sta nell'ambiente, la soluzione va cercata lì, più che nella forza di volontà. Le notifiche vanno ridotte all'essenziale; il telefono può essere messo in bianco e nero, o lasciato in un'altra stanza; le ore di lavoro profondo vanno scritte in agenda come appuntamenti, e protette con la stessa serietà. Non a caso uno dei metodi più diffusi è stato inventato da uno studente italiano con un timer a forma di pomodoro.

Anche le attività lente, quelle che a prima vista sembrano tempo perso, vanno rivalutate: lavorare a maglia, impastare, coltivare un orto, camminare in un bosco. Non producono quasi niente, ma riabitano la mente a restare su una cosa sola. E va rivisto anche il rapporto con il perfezionismo, che spesso viene confuso con l'ambizione. Le ricerche distinguono due cose: puntare in alto non porta a rimandare, mentre la paura di sbagliare e di essere giudicati sì. È quella paura, più che lo smartphone, a farci aprire una scheda nuova ogni volta che il lavoro diventa difficile.

Nel 1942 la filosofa Simone Weil scrisse a un amico poeta che l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità. È un'idea che vale la pena di ricordare. Ogni volta che la nostra attenzione viene ceduta senza accorgercene, perdiamo un po' di tempo; ma ogni volta che viene data per scelta, a un libro, a un lavoro, a una persona che ci parla, facciamo un regalo. Forse è questo che continua a dirci, dopo quasi un secolo e mezzo, quell'uomo di bronzo seduto con il mento sulla mano.

Bu metnin yapısı

- La pubblicità viene venduta a minuti di attenzione. → venire + geçmiş zaman ortacı = "dinamik" edilgen, yalnızca basit zamanlarda: eylemden etkileneni öne çıkarır
- Nel 1889 la figura fu esposta da sola, e da allora è stata riprodotta moltissime volte. → essere + geçmiş zaman ortacı bütün zamanlarda, birleşik zamanlarda da kullanılır (è stata riprodotta, era stato collocato); eylemi yapan da ile belirtilir
- Le notifiche vanno ridotte all'essenziale. → andare + geçmiş zaman ortacı = -meli: vanno ridotte = azaltılmalı; ayrıca edilgen si: come si è visto

Siz deneyin: cümleleri edilgen yapıya çevirin. Le aziende comprano la nostra attenzione. → La nostra attenzione Rodin ha scolpito il Pensatore. → Il Pensatore Bisogna proteggere il silenzio. → Il silenzio

Tekrar edin: edilgen yapı

Yararlı kelimeler

İtalyanca	Anlamı
la merce	mal, meta
contendersi	paylaşmamak, üzerinde çekişmek

sfatare	çürütmek (bir efsaneyi)
la forza di volontà	irade gücü
prestare attenzione	dikkat etmek, dikkat vermek

Sorular

1. Chi doveva rappresentare, all'inizio, il Pensatore di Rodin, e dove doveva essere collocato?

2. Che cosa voleva dire Herbert Simon con «una ricchezza di informazioni crea una povertà di attenzione»?

3. Perché il pesce rosso e il «cervello prosciugato» vanno presi con cautela? E perché, secondo il testo, questa è una buona notizia?

4. E tu? Sei d'accordo con Simone Weil che l'attenzione sia una forma di generosità? Racconta un momento in cui qualcuno ti ha dato davvero la sua attenzione, usando almeno tre forme passive.

Kullanılan kaynaklar

- C. Stothart, A. Mitchum, C. Yehnert, «The attentional cost of receiving a cell phone notification» (<https://doi.org/10.1037/xhp0000100>), *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 41 (4), 2015 — le notifiche che non guardiamo aumentano gli errori.
- G. Mark, V. M. Gonzalez, J. Harris, «No task left behind? Examining the nature of fragmented work» (<https://doi.org/10.1145/1054972.1055017>), CHI 2005; e l'intervista a Gloria Mark sul Gallup Business Journal (<https://news.gallup.com/businessjournal/23146/too-many-interruptions-work.aspx>) (2006) — il lavoro interrotto si riprende dopo 23 minuti e 15 secondi in media.
- G. Mark, D. Gudith, U. Klocke, «The cost of interrupted work: more speed and stress» (<https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>), CHI 2008 — chi viene interrotto lavora più in fretta, con più stress.
- G. Mark, *Attention Span*, Hanover Square Press, 2023, e l'intervista dell'Università della California (<https://www.universityofcalifornia.edu/news/cant-pay-attention-youre-not-alone>) — da due minuti e mezzo a 47 secondi su una schermata.
- S. Leroy, «Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks» (<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.04.002>), *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 109 (2), 2009 — il residuo di attenzione.
- E. Ophir, C. Nass, A. D. Wagner, «Cognitive control in media multitaskers» (<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>), PNAS 106 (37), 2009 — chi fa più multitasking filtra peggio le distrazioni.
- J. M. Watson, D. L. Strayer, «Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability» (<https://doi.org/10.3758/PBR.17.4.479>), *Psychonomic Bulletin & Review* 17 (4), 2010 — 5 «supertasker» su 200.
- M. Csíkszentmihályi, *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass, 1975, e *Flow. The Psychology of Optimal Experience*, Harper & Row, 1990 (in italiano *Flow. Psicologia dell'esperienza ottimale*) — il flow e le sue condizioni.
- A. J. Holte, D. T. Giesen, F. R. Ferraro, «Color me calm: Grayscale phone setting reduces anxiety and problematic smartphone use» (<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02020-y>), *Current Psychology*, 2023; e la notizia dell'Università di Cincinnati (<https://www.uc.edu/news/articles/2022/10/n21124601.html>) sulla scala di grigi — circa 40 minuti di telefono in meno al giorno.
- F. Cirillo, *The Pomodoro Technique* (<https://www.pomodoratechnique.com/>) (sito ufficiale) — la tecnica del pomodoro, nata alla fine degli anni Ottanta.
- F. Kafka, *Diari*, annotazione del 23 settembre 1912 — «La condanna» scritta in una notte, dalle dieci alle sei.
- M. G. Berman, J. Jonides, S. Kaplan, «The cognitive benefits of interacting with nature» (<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>), *Psychological Science* 19 (12), 2008 — la passeggiata nel verde e l'attenzione.
- J. Riley, B. Corkhill, C. Morris, «The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey» (<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>), *British Journal of Occupational Therapy* 76 (2), 2013 — lavorare a maglia e sentirsi calmi.
- F. M. Sirois, D. S. Molnar, J. K. Hirsch, «A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism» (<https://doi.org/10.1002/per.2098>), *European Journal of Personality* 31 (2), 2017 — la paura di sbagliare fa rimandare, gli obiettivi alti no.
- Musée Rodin, «The Thinker» (<https://www.musee-rodin.fr/en/musee/collections/oeuvres/thinker>) — concepito nel 1880 per la Porta dell'Inferno, chiamato prima «Il poeta», raffigurava Dante.
- H. A. Simon, «Designing organizations for an information-rich world» (<https://gwern.net/doc/design/1971-simon.pdf>), in M. Greenberger (a cura di), *Computers, Communications, and the Public Interest*, Johns Hopkins Press, 1971 — «una ricchezza di informazioni crea una povertà di attenzione».
- W. James, *The Principles of Psychology*, 1890, capitolo XI, «Attention».
- S. Maybin, «Busting the attention span myth» (<https://www.bbc.com/news/health-38896790>), BBC News, 2017 — il pesce rosso e gli otto secondi: nessuno studio dietro il dato.
- A. F. Ward, K. Duke, A. Gneezy, M. W. Bos, «Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity» (<https://doi.org/10.1086/691462>), *Journal of the Association for Consumer Research* 2 (2), 2017; U. Ruiz Pardo, J. P. Minda, «Reexamining the “brain drain” effect: A replication of Ward et al. (2017)» (<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103717>), *Acta Psychologica* 230, 2022; J. Böttger, N. Poschik, K. Zierer, «Does the brain drain effect really exist? A meta-analysis» (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10525686/>), 2023 — un effetto famoso che non si ritrova sempre.
- T. D. Wilson e altri, «Just think: The challenges of the disengaged mind» (<https://doi.org/10.1126/science.1250830>), *Science* 345, 2014 — la scossa elettrica pur di non restare soli con i propri pensieri.
- B. Pascal, *Pensieri* (pubblicati nel 1670), frammento 139 nell'edizione Brunschvicg — «non saper restare tranquilli in una stanza».
- M. A. Killingsworth, D. T. Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind» (<https://doi.org/10.1126/science.1192439>), *Science* 330, 2010 — la mente vaga quasi metà del tempo.
- S. Mann, R. Cadman, «Does being bored make us more creative?» (<https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>), *Creativity Research Journal* 26 (2), 2014 — l'elenco telefonico e le idee.

S. Weil, J. Bousquet, Correspondance 1942, Claire Paulhan, 2019 — la lettera del 13 aprile 1942: «l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità».

1:1 İtalyanca dersleri



Martin

bilim, teknoloji ve etimoloji

[WhatsApp'tan rezervasyon yap](#)



Licia

sanat, sabır ve dilbilgisi

[WhatsApp'tan rezervasyon yap](#)

italianoconmartin.com - ücretsiz okuma, dilbilgisi ve kelime