

Catatan tentang dunia yang gelisah = Notes on a nervous planet

Haig, Matt, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920530338&lokasi=lokal>

Abstrak

Dunia sedang mempermainkan pikiran kita. Bagaimana jika ada sesuatu yang bisa kita lakukan? Masyarakat tempat kita tinggal semakin membuat pikiran kita sakit, membuatnya merasa seolah-olah cara kita hidup direkayasa untuk membuat kita tidak bahagia. Ketika Matt Haig mengalami gangguan panik, kecemasan, dan depresi sebagai orang dewasa, butuh waktu lama baginya untuk mengetahui bagaimana dunia luar dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya baik secara positif maupun negatif. Catatan tentang Dunia yang Gelisah mengumpulkan pengamatannya bagaimana berbagai “kemajuan sosial, komersial, dan teknologi yang telah menciptakan dunia yang kita tinggali sekarang sebenarnya dapat menghambat kebahagiaan kita. Haig meneliti segala sesuatu dari fenomena yang lebih luas seperti ketidaksetaraan, media sosial, dan berita hingga hal-hal yang lebih dekat dengan kehidupan kita sehari-hari, seperti bagaimana kita tidur, berolahraga, dan bahkan perbedaan yang kita tarik antara pikiran dan tubuh kita. Dari situ, Matt Haig mengajak kita untuk merasa lebih tenang dan bahagia serta mempertanyakan kebiasaan di era digital. Buku ini bahkan mungkin mengubah cara Anda menghabiskan waktu berharga Anda di Bumi.