

# Ha elérted célodat, tudjál megállni!

A Kodokan Judo Kézikönyvben Kano mester tömören összefoglalja a judo öt alapelvét.<sup>1</sup> Ezek ismerete alapelvárás mindenkitől, aki ezt az utat járja. A tavalyi nyári edzőtáborban pontról-pontra értelmeztük, beszélgettünk róla. Még a jövőben is vissza fogunk térni rá.

Az eheti manna a judo negyedik alapelvének egy megfogalmazása. A judo-harcművészet magában foglal egy versenysportot (cselgáncs) és felépíthető általa egy hatékony önvédelmi rendszer. Legfontosabb célja azonban az, hogy mindennapi ügyeinket jobb szemlélettel, hatékonyabban tudjuk intézni.

Számos harcművészeti vonatkozása van a címben megfogalmazott gondolatnak, de most, a „mindennapi ügyeink” jegyében egy egészen mindennapi problémára térek ki, olyanra, amivel Kano mester még nem találkozhatott.

Nem régen jelent meg egy könyv:



Az ismertetője<sup>2</sup>: Vajon elbutít-e bennünket a Google? A könyvolvasás megtanított figyelmünk összpontosítására és a kreatív gondolkodásra, ezzel szemben az internet a sok forrásból származó, apró információfoslányok gyors megismerésére ösztönöz, s mindeközben eltereli a figyelmünket. Tudományosan bebizonyították, hogy élményeink megváltoztatják az agyunkat: az információk keresésére, tárolására és megosztására használt digitális technológiák ténylegesen átszervezik agyunk idegpályáit. Nicholas Carr sokakban aggodalmat kelt, amikor rávilágít korunk egyik legfontosabb dilemmájára: miközben élvezzük a világháló előnyeit, vajon nem áldozzuk-e fel az elmélyült olvasás és gondolkodás képességét? Ez a rendkívül olvasmányos mű leírja azt a furcsa, mesterséges világot, amelyben jelenleg élünk, miközben komoly kérdéseket vet fel a modern kori szellem állapotával kapcsolatban.

Ti nem veszitek észre, hogy mennyi időt töltünk feleslegesen – az egyébként nélkülözhetetlenné vált – világhálón? Az Internet nagyon-nagyon hasznos! Ha jól kérdezek, percek alatt megtalálom a választ, még egészen speciális kérdésekre is. Na, és itt jön be, hogy le kellene állni, de nem megy. Számomra állandó kihívás, hogy ne kezdjek el további információkat gyűjteni (jó lesz még valamikor valamire), vagy engedni a „rákattintásra” ösztökélő csábításoknak (pl. ilyen hírek türemkednek elő állandó jelleggel: *BKV ellenőr harapta meg a pedofil UFÓ-t*). Az ember olyanná válik, ha nem vigyáz, mint az erdőbe sétára vitt szobakutya, aki megrészegül a dúsán áradó illatoktól, eszementen rohangál, aztán idő előtt kifárad.

Még nem tudtam teljesen megszabadulni ettől a rossz szokástól, de a számítógépem fölé kivettem a mai manát, és ez sokat javított a helyzeten.



<sup>1</sup> Lásd: Archívum – Szöveggyűjtemény.

<sup>2</sup>[http://bookline.hu/product/home.action?](http://bookline.hu/product/home.action?_v=Nicholas_Carr_Hogyan_valtoztatja_meg_agyunkat_az_internet_A_sekelyesek_kora&id=275773&type=22)

[\\_v=Nicholas\\_Carr\\_Hogyan\\_valtoztatja\\_meg\\_agyunkat\\_az\\_internet\\_A\\_sekelyesek\\_kora&id=275773&type=22](http://bookline.hu/product/home.action?_v=Nicholas_Carr_Hogyan_valtoztatja_meg_agyunkat_az_internet_A_sekelyesek_kora&id=275773&type=22)

