

Af: Michael Hejmadi-Pedersen, praktiserede læge, Ferritslev Fyn, og forfatter af "Doktor Hansen har set sin sidste patient" - hejmadi@gmail.com

BOGANMELDELSE:

Mærkbarhed – en anbefaling værd

5 ud af 6

"Så luk øjnene, mens du tager en dyb indånding og tæller langsomt til 10. Læg mærke til alle de tanker, der flyver rundt i dit hoved som små ildfluer, og brug et par dybe åndedrag til at puste dem ud, så dit hoved langsomt, men sikkert, bliver tømt. Når du så småt føler dig klar til at læse videre, så sæt dig godt til rette, tænd et hyggeligt stearinlys, sæt telefonen på lydløs – og lad os så komme i gang.

Det bliver godt … kan du mærke det?"

Sådan starter Imran bogen, og det er godt – men ikke for alle!

Har du brug for et værktøj i forbindelse med stress? Enten til dig selv eller til patienterne, så er Imrans Rashids seneste bog "Mærkbarhed" et glimrende valg. Den er fyldt til randen med konkrete tips og råd.

Til de ganske få læsere, der ikke måtte vide, hvem Imran er, så præsenterer han sig som speciallæge i almen medicin, forfatter og foredragsholder – men mest af alt bare interesseret i det bedste liv for alle.

Derudover synes jeg, at man bør tilføje, at Imran har beskæftiget sig med disruption, AI [kunstig intelligens, red.] og telemedicin, før de fleste af os vidste, hvad det var… Men som så mange andre oplevede han også, at mobilen, de sociale medier og lignende stjal tiden fra ham. Jeg ville sige, at det er som en eks-rygers rygestopsbog.

Siden bestselleren "Sluk" udkom i 2017 og efterfølgeren "Offline" i 2019, har Imran rejst rundt i hele landet og været til stede på alle medier. Her har han ihærdigt forsøgt at få os til at slukke for dimser og devices og i stedet være sammen. Mærkbarhed er seneste skud på denne stamme.

Imran beskæftiger sig med to begreber: mærkbarhed og målbarhed. Mærkbarhed er det gode i bogen. Det er nærvær mellem mennesker og med sig selv, analogt. Overfor står målbarheden. Enorme mængder af data om os, der gennemtygges af algoritmer. Det er de samme algoritmer, der i dag, i henhold til Imran, næsten udelukkende bruges til enten at sælge os noget eller effektivt at fastholde os i ligegyldige diskussioner på Facebook, for evigt fanget af Netflix og YouTubes flimmer.

Bogen er en velskrevet moppedreng på knap 300 sider, som er opdelt i tre hoveddele:

- En gennemgang af, hvad der skal til, for at man bliver lykkelig, og hvad vores behov er.
- En blotlægning af de metoder, som særligt store teknologifirmaer bruger for at manipulere vores liv.
- En gør-det-selv-guide, hvor man får konkrete pejlemærker, der kan bruges i hverdagen.

I denne opdeling når man vidt omkring og godt i dybden med mange emner. De spænder lige fra behovspyramider og hjernens opbygning, videre til mini-biografier og centrale techgiganter som Jeff Bezos (Amazons grundlægger) og Mark Zuckerberg (Facebook) til gode råd, der nærmest med en kogebogs nøjagtighed gør det muligt at øge sin mærkbarhed.

Det er tydeligt, at det er en forfatter, der er grebet af en højere mission. Der er derfor mange gode og spændende pointer. Der er et mindblowing

> Jeg vil på ingen måde anbefale, at man har TikTok installeret. Og hvis man har den, så vil jeg anbefale, at man sletter den. Facebooks brug af Cambridge Analytica ligner vand ved siden af.
>
> Citat fra bogen, s. 61, Kenn Friis Larsen

indblik i de metoder, som anvendes af de store tech-firmaer såsom Facebook, Google og TikTok.

Bogen er en lang guide til, hvordan man får mere mærkbarhed og mindre målbarhed. Selv en tech-læge, som mig selv, kan helt ærligt godt se mange af pointerne. Min egen og mine børns livskvalitet er unægteligt højere under et spil Ludo end efter to timer med en skærm foran os.

Har du patienter med stress, der har svært ved at lægge telefonen fra sig? Så er Imrans bøger helt klart læseværdige til dem.

Jeg vil anbefale "Mærkbarhed" til dem, som vurderes at have store evner til at sætte sig ind i indholdet. Den er nemlig lang og skrevet på et højt niveau. Ellers kan man eventuelt bede dem om at starte med del tre. Den er meget konkret og indeholder et væld af råd.

Bør du læse den som læge? Ja. Klart. Som Imran skriver: "(...) ser vi så på, hvordan de profitmaksimerende tech-firmaers digitaliserede målbarhedslogikker i 2016 ramte Danmark og udbredtes hurtigere, end nogen kunne nå at blinke og sige disruption".

Ingen af os har fået nogen som helst uddannelse, vi kan trække på, når vi skal rådgive patienterne.

Selvom bogen er god, har den efter min mening tre svagheder. Teknologien rummer store farer, og dem beskriver Imran til fulde. På den anden side er der samtidig også store muligheder. Dem hører vi ikke meget om i bogen. Den er lang, og dele af indholdet vil kun interessere nørder som mig.

Nogle steder når den dybder som lærebøger på universitet, mens andre passager minder om en selvhjælpsbog fra Politiken. Men Imrans vinkel er ekstremt vigtig. Man skal tænke rigtig meget over, hvordan teknologien kan bruges, så den ikke skubber os fra hinanden, men tættere sammen!

Jeg måtte desværre læse bogen i et PDF-dokument. Mit selvkøbte eksemplar er forhåbentligt nået frem, når du læser dette. Jeg glæder mig til anden gennemlæsning i en god stol.

Og TikTok er røget af min (og mine børns) telefon. //



ORIGINALTITEL: MÆRKBARHED – Hvordan vi mistede følingen med livet – og hvordan vi finder den igen
FORFATTER: Imran Rashid
UDGIVELSESDATO: 20-05-2021
SIDETAL: 308
ISBN13: 9788797295502
FORLAG: Forlaget Indtryk ApS
PRIS: 249,95 kr.