

کتاب مینیمالیسم دیجیتال

انتخاب یک زندگی متمرکز در دنیای پرهیاهو

نویسنده: کال نیوپورت

موضوع این کتاب چیست؟

کتاب مینیمالیسم دیجیتال (۲۰۱۸) راهنمای عملی برای زندگی در دنیای رسانه‌ای امروز است. دنیایی که در آن شرکت‌های میلیارد دلاری تلاش می‌کنند تا توجه شما را به پلتفرم‌هایشان جلب کنند. خوشبختانه، تردیدها نسبت به فناوری‌های جدید و رسانه‌های دیجیتال در حال افزایش است. مردم می‌خواهند دوباره کنترل زندگی خود را در دست بگیرند و در این مسیر، زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنند. با استفاده از ابزارها و روش‌های این کتاب، شما نیز می‌توانید با فاصله گرفتن از فناوری‌های جدید، تمرکز و بهره‌وری ازدست‌رفته خود را بازیابید.

مخاطب این کتاب کیست؟

- هر کسی که از رسانه‌های اجتماعی احساس خستگی و آشفتگی می‌کند.
- افرادی که به دنبال افزایش بهره‌وری هستند.
- علاقه‌مندان به اخبار که نیاز به «سم‌زدایی دیجیتال» دارند.

درباره نویسنده

کال نیوپورت، استاد علوم کامپیوتر در دانشگاه جورج‌تاون، به‌طور مرتب درباره تأثیر فناوری بر زندگی روزمره می‌نویسد. از دیگر آثار او می‌توان به کتاب کار عمیق: قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته (۲۰۱۶) اشاره کرد.

مقدمه: دستاورد این کتاب برای شما چیست؟

با این کتاب می‌آموزید که چگونه زندگی خود را از چنگال نیروهای قدرتمند «اقتصاد توجه» پس بگیرید. ویژگی دنیای دیجیتالی امروز، همراه با سیل بی‌پایان اعلان‌ها، نه تنها ابزاری برای جمع‌آوری اطلاعات درباره ترجیحات و رفتارهای ماست، بلکه کاربران را به خود وابسته نگه می‌دارد. جای تعجب نیست که مردم بالاخره در برابر رسانه‌های اجتماعی موضع گرفته‌اند و دریافته‌اند که این فناوری‌ها ممکن است بیشتر از آنکه مفید باشند، آسیب‌زا باشند.

در واقع، تحقیقات مستمر در حال روشن کردن ابعاد منفی رسانه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند است. در این کتاب، پروفیسور کال نیوپورت یک آزمایش منحصر به فرد انجام داد: ۱۶۰۰ داوطلب به مدت یک ماه دستورالعمل‌های او را برای «دوری از دنیای دیجیتال» دنبال کردند و بازخوردهای ارزشمندی ارائه دادند. نتیجه این مطالعه و آزمایش، رویکرد مینیمالیسم دیجیتال است؛ راهکاری برای فاصله گرفتن از سیل حواس‌پرتی‌های دیجیتال و یافتن سبک زندگی رضایت‌بخش‌تر و معنادارتر.

فصل اول:

دستگاه‌هایی که برای تماس تلفنی و پخش موسیقی طراحی شدند، امروزه به ابزارهایی اعتیادآور و خطرناک تبدیل شده‌اند.

در سال ۲۰۱۶، مجله نیویورک مقاله‌ای از نویسنده معروف، اندرو سالیوان، منتشر کرد. او در این مقاله ۷۰۰۰ کلمه‌ای، توضیح می‌دهد که چگونه هجوم بی‌وقفه اخبار، تصاویر و شلوغی دنیای آنلاین، باعث شد کاملاً از پا دربیاید و از نظر ذهنی و روحی فروپاشد.

احتمالاً شما هم نشانه‌هایی از آنچه سالیوان توصیف کرد، تجربه کرده‌اید:

- ✓ تمایل مداوم به بیرون آوردن گوشی و بررسی پیام‌ها، ایمیل‌ها یا فیدهای شبکه‌های اجتماعی
- ✓ احساس عجیب و کسل‌کننده‌ای که هنگام دوری از فضای دیجیتال به سراغتان می‌آید

اما چطور به اینجا رسیدیم؟ نکته مهم این است که فناوری‌ای که در مرکز این مشکل قرار دارد، در ابتدا برای چنین استفاده‌ای طراحی نشده بود. وقتی اولین گوشی هوشمند، آیفون، در سال ۲۰۰۷ معرفی شد، استیو جابز آن را به عنوان «بهترین آپد تاریخ» معرفی کرد؛ ابزاری برای تماس تلفنی و گوش دادن به موسیقی. طبق گفته اندی گریگینون، یکی از مهندسان پروژه اولین آیفون، جابز به شدت با ایده تبدیل آیفون به پلتفرمی برای اپلیکیشن‌های شخص ثالث و بازی‌ها مخالف بود.

از سوی دیگر، فیسبوک در سال ۲۰۰۴ تنها یک پلتفرم سرگرم‌کننده و جالب به شمار می‌رفت، نه یک منبع خبری بزرگ یا حتی یک مکان محبوب برای اتلاف وقت. در واقع، برای اکثر دانشجویان آن زمان، بازی رایانه‌ای Snood

بسیار محبوب‌تر از فیسبوک بود! بنابراین، زمانی که مردم آیفون و فیسبوک را وارد زندگی خود کردند، انتظار نداشتند که روزانه ساعت‌ها درگیر آن شوند.

اما این جنبه اعتیادآور و خطرناک فناوری، بی‌سروصدا و در نتیجه کار برنامه‌ریزی‌شده مهندسان شبکه‌های اجتماعی به وجود آمد. در سال ۲۰۱۷، بیل ماهر در برنامه تلویزیونی Real Time شبکه HBO، سرمایه‌داران شبکه‌های اجتماعی را «نسل جدید صنعت تنباکو» نامید و محصولات آن‌ها را به عنوان محصولاتی طراحی‌شده برای ایجاد اعتیاد معرفی کرد.

واقعیت این است که روش‌های متعددی برای جلب و حفظ توجه کاربران وجود دارد. یکی از این روش‌ها، سوءاستفاده از میل طبیعی انسان به تأیید اجتماعی است. یکی از تحولات مهم در این زمینه، معرفی دکمه «لایک» فیسبوک در سال ۲۰۰۹ بود که از پلتفرم FriendFeed الگوبرداری شده بود.

از آن لحظه، هر پست به تجربه‌ای تعاملی تبدیل شد: چند نفر از دوستان و گروه من، این را لایک خواهند کرد؟ این نیاز غریزی برای بررسی مداوم واکنش‌ها، باعث شد ما نسبت به صدای اعلان‌ها شرطی شویم و هر لحظه در انتظار آن‌ها بمانیم.

فصل دوم:

مینیمالیسم دیجیتال بر این فلسفه استوار است که «کمتر، می‌تواند بیشتر باشد».

اگر امیدواریم در برابر ذهن‌های درخشان سیلیکون‌ولی که مشتاقانه به دنبال سوءاستفاده از آسیب‌پذیری‌های ما هستند، از خود محافظت کنیم، به یک دفاع قوی نیاز داریم. به همین دلیل است که نویسنده، کال نیوپورت، سبک زندگی‌ای را پیشنهاد کرده که آن را **مینیمالیسم دیجیتال** می‌نامد.

بسیاری از افراد، راهکارهای سریع و سطحی مانند غیرفعال کردن اعلان‌های گوشی هوشمند را توصیه می‌کنند، اما نیوپورت به این تغییرات کوچک اعتماد ندارد و معتقد است که در بلندمدت، تأثیر چندانی نخواهند داشت. به عنوان مثال، نویسنده یکی از این مقالات ادعا کرده که اعلان‌های ۱۱۲ اپلیکیشن را غیرفعال کرده است. این سؤال مطرح می‌شود که آیا اصلاً به این تعداد اپلیکیشن نیاز دارید؟ اینجا است که مینیمالیسم دیجیتال مطرح می‌شود؛ فلسفه‌ای که بر این باور است که یک زندگی بهتر، می‌تواند از طریق کمتر داشتن حاصل شود.

نام این سبک زندگی، عمداً شبیه به «**مینیمالیسم در زندگی روزمره**» است که نویسندگانی مانند ماری کوندو ترویج می‌کنند؛ افرادی که پیشنهاد می‌دهند تنها چیزهایی را در زندگی خود نگه دارید که برایتان شادی به ارمغان می‌آورند. نیوپورت همین ایده را به فضای دیجیتال تعمیم داده و پیشنهاد می‌کند از خود بپرسید: آیا این وب‌سایت، اپلیکیشن یا سرویس، واقعاً چیزی را که برایم ارزشمند است، به روشی منحصربه‌فرد ارائه می‌دهد؟ مینیمالیسم دیجیتال یک گام فراتر رفته و از شما می‌خواهد که فناوری را به گونه‌ای بهینه کنید که ارزش آن حداکثر و هزینه زمانی و انرژی آن حداقل باشد.

پس اگر تویتر واقعاً به حرفه شما کمک می‌کند، می‌توانید استفاده هدفمندی از آن داشته باشید؛ قوانینی برای خود تعیین کنید که به شما امکان دهد وارد شوید، کار خود را انجام دهید و سریع خارج شوید. «تایلر»، یکی از ۱۶۰۰ نفری بود که در آزمایش نویسنده در زمینه مینیمالیسم دیجیتال شرکت کرد. او به چندین شبکه اجتماعی پیوسته بود، چرا که برای ارتباط با دوستان، سرگرمی و شبکه‌سازی ارزش زیادی قائل بود. اما پس از پیروی از اصول مینیمالیسم دیجیتال، متوجه شد که مزایای شبکه‌های اجتماعی، در برابر زمانی که از او می‌گیرند، ناچیز است.

تایلر حساب‌های شبکه اجتماعی خود را بست و یک سال بعد، همچنان از این تصمیم هیجان‌زده و راضی است. او حالا بیشتر ورزش می‌کند، کتاب‌های بیشتری می‌خواند، به کارهای داوطلبانه می‌پردازد و نواختن موسیقی را یاد می‌گیرد. با این همه، وقت بیشتری برای خانواده‌اش دارد و در کار خود تمرکز بیشتری احساس می‌کند. تایلر افرادی را می‌شناسد که می‌گویند نمی‌توانند شبکه‌های اجتماعی را ترک کنند، اما در این مرحله، او دیگر دلیلی برای ادامه استفاده از آن‌ها نمی‌بیند.

فصل سوم:

اصول مینیمالیسم دیجیتال بر دو مفهوم کلیدی اقتصادی و خرد آمیضها استوار است.

مینیمالیسم دیجیتال سه اصل اساسی دارد:

۱. شلوغی هزینه دارد.
۲. بهینه‌سازی ضروری است.
۳. و زندگی هدفمند رضایت‌بخش است.

اولین اصل به «اقتصاد نوین» اشاره دارد که هنری دیوید ثورو در کتاب والدن ترویج کرده است. این نوع اقتصاد، هنگام محاسبه ارزش واقعی یک چیز، هزینه‌های زندگی را نیز در نظر می‌گیرد. برای مثال، اگر بخواهید ماشینی بخرید تا به جای پیاده‌روی به شهر بروید، ثورو یادآوری می‌کند که بهای پرداختی شما برای خودرو، تنها هزینه آن نیست؛ بلکه زمانی که برای کسب درآمد جهت خرید خودرو صرف می‌کنید، استرس و تلاشی که برای حفظ و نگهداری آن نیاز است، همگی جزو هزینه‌های واقعی شما محسوب می‌شوند. در نهایت، این هزینه ممکن است بسیار بیشتر از فایده سلامتی پیاده‌روی باشد. همین میزان دقت را باید در پذیرش هر بخش از رسانه‌های دیجیتال در زندگی خود به کار بگیرید.

از خود بپرسید که واقعاً چه چیزی از آن به دست می‌آورید و هزینه زمانی و ذهنی آن چقدر است؟ آیا مطمئن هستید که نمی‌توان همان کار را به شیوه‌ای متفاوت انجام داد؟

اصل دوم به قانون اقتصادی دیگری مربوط می‌شود: «**قانون بازده نزولی**» که توضیح می‌دهد نمی‌توان بدون وقفه به یک سیستم، عناصر جدید اضافه کرد و انتظار داشت که همواره پیشرفت داشته باشد. به عنوان مثال، اگر در حال تولید خودرو باشید، اضافه کردن اولین گروه کارگران باعث افزایش تولید خواهد شد. اما پس از مدتی، به نقطه‌ای خواهید رسید که خط تولید دیگر ظرفیت بیشتری ندارد و کارگران مزاحم یکدیگر می‌شوند، در نتیجه، فرآیند کند خواهد شد. حالا فرض کنید که به جای تولید خودرو، می‌خواهید از اخبار روز مطلع باشید.

اضافه کردن دو منبع خبری به جای هیچ، یک پیشرفت چشمگیر خواهد بود. اما اگر فید رسانه اجتماعی خود را با ده‌ها منبع مختلف پر کنید، به زودی با حجم بی‌پایانی از اطلاعات غیرقابل هضم و گیج‌کننده مواجه خواهید شد. به جای اضافه کردن منابع، باید ابزارهای خود را بهینه کنید. به عنوان مثال، ممکن است اپلیکیشن Instapaper راه‌حل بهتری نسبت به شبکه‌های اجتماعی باشد. این برنامه به شما اجازه می‌دهد که در طول هفته مقالات جالب را ذخیره کنید و آخر هفته بدون هیچ تبلیغی آن‌ها را بخوانید.

برای اصل سوم، بیایید نگاهی به سبک زندگی آمیش‌ها داشته باشیم. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که آمیش‌ها مخالف فناوری هستند، اما در واقع، این موضوع پیچیده‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد. آمیش‌ها هیچ فناوری‌ای را بدون آزمایش و بررسی رد نمی‌کنند. گاهی، مانند یک دستگاه آسیاب پیشرفته، آن را کاملاً می‌پذیرند. اما اگر فناوری‌ای با ارزش‌های بنیادی خانواده و اجتماع آن‌ها هم‌خوانی نداشته باشد، آن را ممنوع می‌کنند. شما نیز باید همین رویکرد مبتنی بر ارزش را نسبت به هر ابزار دیجیتالی خود اتخاذ کنید. آیا این ابزار واقعاً از ارزش‌ها و اهداف شما حمایت می‌کند یا در واقع، بدون آن، زندگی شما بهتر خواهد بود.

فصل چهارم:

پاکسازی دیجیتالی با یک وقفه سی روزه آغاز می‌شود و سپس ابزارهای خاصی به صورت هدفمند و آگاهانه بازگردانده می‌شوند.

اگر اصول مینیمالیسم دیجیتال برایتان جذاب است، راه شروع آن گذراندن ۳۰ روز پاکسازی دیجیتالی است. مهم است که درک کنیم این دوره، یک سم‌زدایی دیجیتالی نیست، زیرا سم‌زدایی به این معناست که پس از آن به عادت‌های قبلی خود بازخواهید گشت.

این دوره در واقع متوقف کردن آنچه تاکنون انجام داده‌اید است تا بتوانید راه جدیدی برای پیش بردن زندگی در نظر بگیرید. با این رویکرد، به مدت ۳۰ روز باید تمام فناوری‌های غیرضروری را از زندگی خود حذف کنید. این شامل هر چیزی می‌شود که برای ادامه کار و عملکرد روزانه خود کاملاً ضروری نیست. در ابتدا ممکن است احساس ناامیدی کنید و متوجه شوید که چقدر به عادت‌های اعتیادآور دیجیتالی وابسته شده‌اید، اما بیشتر شرکت‌کنندگان در آزمایش ۱۶۰۰ نفری نیوپورت گزارش کردند که پس از مدت کوتاهی، گوشی هوشمند یا اپلیکیشنی که قبلاً به صورت ناخودآگاه باز می‌کردند را کاملاً فراموش کردند.

در شناسایی موارد ضروری، نباید راحتی را با ضرورت اشتباه بگیرید. ممکن است فکر کنید که ترک فیس‌بوک باعث آسیب جدی به روابط شما می‌شود، اما ممکن است متوجه شوید که بدون شبکه‌های اجتماعی، روابطتان قوی‌تر شده‌اند زیرا تماس‌های تلفنی بیشتری برقرار کرده‌اید، قرار ملاقات گذاشته‌اید و تعاملات عمیق‌تری داشته‌اید.

وظیفه دیگر شما در این دوره، نگاهی به درون و درک چیزهایی است که واقعاً برایتان مهم هستند. علایق شما چیست؟ چه چیزهایی را در زندگی ارزشمند می‌دانید و از انجام چه کارهایی خارج از اینترنت لذت می‌برید؟ این مسئله اهمیت دارد، زیرا گام بعدی یافتن فعالیت‌هایی است که خلأ ایجادشده از نبود شبکه‌های اجتماعی و فناوری‌های جدید را پر کند.

پس از این ۳۰ روز، دوره «بازگردانی آگاهانه و دقیق» آغاز می‌شود. در این مرحله باید درباره هر فناوری که قصد دارید در زندگی خود نگه دارید، سه سؤال از خود بپرسید:

۱. آیا این فناوری از چیزی که عمیقاً برایم ارزشمند است حمایت می‌کند؟
۲. آیا این بهترین راه برای حمایت از آن ارزش است؟ (مثلاً اینستاگرام ممکن است برای ارتباط با اقوام دور مفید باشد، اما تماس تصویری هفتگی در اسکایپ احتمالاً ارتباطی بسیار معنادارتر ایجاد می‌کند).
۳. چگونه می‌توانم از این ابزار به‌گونه‌ای استفاده کنم که بیشترین فایده و کمترین آسیب را داشته باشد؟

مینیمالیست‌های دیجیتالی فقط یک ابزار را استفاده نمی‌کنند یا آن را کنار نمی‌گذارند، بلکه آن را بهینه می‌کنند. مثلاً اگر از توییتر استفاده می‌کنند، آن را روی گوشی ندارند، بلکه فقط یک یا دو بار در هفته از طریق رایانه و فقط برای دنبال کردن افرادی که واقعاً ارزشمند هستند، استفاده می‌کنند.

فصل پنجم:

برای جلوگیری از علائم محرومیت ناشی از خلوت کردن، گوشی را در خانه بگذارید و بیشتر پیاده‌روی کنید.

مشکل بسیاری از ترفندهای زندگی و راه‌حل‌های سریع این است که تغییر پایداری ایجاد نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است شما را به شروع یک عادت سالم ترغیب کنند، اما به محض مواجهه با یک مشکل، رها کردن آن آسان است. به همین دلیل رویکرد مینیمالیسم دیجیتال مجموعه‌ای از روش‌ها را که با این سبک زندگی همخوانی دارند و ارزش معنادار و رضایت‌بخشی را ارائه می‌دهند پیشنهاد می‌دهد که در بسیاری از فعالیت‌های مرتبط با دنیای دیجیتال یافت نمی‌شوند. اولین توصیه، **خلوت** است؛ یک دارایی ارزشمند که فناوری جدید اغلب از ما می‌گیرد.

اگر قبل از اواسط دهه ۸۰ میلادی متولد شده باشید، احتمالاً زندگی قبل از گوشی‌های هوشمند را به یاد دارید. اما افرادی که بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۲ متولد شده‌اند، عملاً با گوشی‌های هوشمند بزرگ شده‌اند و اکنون به‌طور متوسط روزانه ۹ ساعت را با این دستگاه‌ها سپری می‌کنند.

پژوهشگر برجسته حوزه نسل‌ها، جین توئنچ، افزایش نگران‌کننده مشکلات سلامت روان را در این گروه، که «نسل زد» (iGen) نامیده می‌شود، مشاهده کرده است. این گروه میزان بالاتری از افسردگی، خودکشی، اختلالات تغذیه‌ای، احساس انزوا و تنهایی و مهم‌تر از همه اضطراب را تجربه می‌کنند. یکی از دلایل این وضعیت محرومیت از خلوت است، یعنی کمبود زمانی که در آن بدون صفحه‌نمایش یا ورودی‌های خارجی، تنها با افکار خود باشید.

خبر خوب این است که خلوت یافتنی است. شما می‌توانید آن را حتی در یک کافه شلوغ یا داخل مترو تجربه کنید، مشروط بر اینکه بتوانید با افکار خود خلوت کنید. بنابراین دفعه بعد که بیرون می‌روید، سعی کنید گوشه خود را در خانه بگذارید.

اگر نگران وضعیت اضطراری هستید، می‌توانید سازش کنید و آن را در داشبورد ماشین بگذارید تا به راحتی در دسترس نباشد. همچنین، پیاده‌روی‌های طولانی یکی از منابع کلاسیک خلوت هستند. بسیاری از متفکران بزرگ تاریخ از مزایای آن صحبت کرده‌اند. ثورو، ریمبو، روسو و نیچه همگی پیاده‌روی را الهام‌بخش‌ترین فعالیت خود می‌دانستند. البته، این کار باید بدون هدفون و بدون صفحه‌نمایش انجام شود.

فصل ششم:

برای احساس تنهاتر نبودن، کلیک کردن را متوقف کنید و زمان‌های مشخصی را برای پیام دادن و تماس گرفتن تعیین کنید.

ما هزاران سال را صرف توسعه مغزی کرده‌ایم که دارای شبکه پیچیده‌ای از نورون‌ها برای پردازش زندگی اجتماعی است. طبیعی است که چنین مغزی با ایموژی‌ها و هشتگ‌ها راضی نشود.

جای تعجب نیست که طبق مطالعه «ژورنال آمریکایی پزشکی پیشگیرانه»، هرچه زمان بیشتری را در شبکه‌های اجتماعی سپری کنید، احتمال احساس تنهایی بیشتری خواهید داشت. بنابراین یکی از توصیه‌های مینیمالیسم دیجیتال این است که دیگر روی گزینه «لایک» کلیک نکنید.

در حقیقت، حتی کامنت‌های سطحی مانند «عالیه!» یا «دوستش دارم» هم نگذارید. این‌ها هیچ‌گاه جایگزین یک مکالمه واقعی نمی‌شوند. به‌جای آن، سکوت کنید و نظر خود را برای دفعه بعدی که دوستان را ملاقات کردید، نگه دارید.

اگر نگران هستید که دوستانتان از این سکوت در شبکه‌های اجتماعی متعجب شوند، کافی است به آن‌ها بگویید که در حال فاصله گرفتن از این نوع تعاملات هستید. **به یاد داشته باشید:** اگر به دیدن دوستی بروید و برایش غذایی ببرید، ارزش آن از صدها لایک بیشتر خواهد بود.

واقعیت این است که کمتر حضور داشتن در شبکه‌های اجتماعی، برابر با یک زندگی اجتماعی بهتر است، زیرا باعث می‌شود بیشتر تمایل به دیدار و گفت‌وگو با دیگران داشته باشید.

همین امر در مورد پیامک‌ها و ایمیل‌ها نیز صدق می‌کند. یک تماس تلفنی واقعی بسیار رضایت‌بخش‌تر از هر تعداد ایموجی است. اگر مکالمات متنی بیش از حد شده‌اند، کافی است به جای آن، زمان مشخصی را برای تماس و صحبت کردن تعیین کنید.

به عنوان مثال، یکی از مدیران اجرایی در سیلیکون‌ولی، هر روز ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر زمانی را برای تماس‌های تلفنی تعیین کرده است. او به همه می‌گوید که در این ساعت می‌توانند با او صحبت کنند، به جای آنکه درگیر مکالمات متنی طولانی شوند.

این کار را شما هم می‌توانید انجام دهید. کافی است راهی برای جایگزینی مکالمات بی‌هدف آنلاین با ارتباطات واقعی و ارزشمندتر بیابید.

فصل هفتم:

برای اینکه اوقات فراغت معنادارتری داشته باشید، به سراغ سرگرمی‌هایی بروید که هرچند سخت‌ترند، اما ارزشمندتر و رضایت‌بخش‌ترند. همچنین حتی برای فعالیت‌های ساده‌تر و کم‌کیفیت‌تر، برنامه‌ریزی مشخص داشته باشید تا بی‌هدف وقت‌تان را تلف نکنید.

شما نباید ارزش اوقات فراغت باکیفیت را دست‌کم بگیرید. همان‌طور که فیلسوف برجسته، ارسطو، اشاره کرده است، برای داشتن یک زندگی خوب، انسان باید زمان کافی برای تفکر عمیق داشته باشد، آن هم نه به دلیلی خاص، بلکه صرفاً برای لذت بردن از خود فعالیت.

همان‌طور که کیران ستیا، کارشناس آثار ارسطو، توضیح می‌دهد، فعالیت‌هایی که منبعی از شادی درونی هستند، برای یک زندگی رضایت‌بخش حیاتی‌اند. نویسنده این فعالیت‌ها را اوقات فراغت باکیفیت می‌نامد، درحالی‌که حواس‌پرتی‌های دیجیتال، مانند شبکه‌های اجتماعی و تماشای بی‌هدف فیلم‌ها، را اوقات فراغت کم‌کیفیت در نظر می‌گیرد. بنابراین، یکی از اهداف مینیمالیسم دیجیتال این است که فضای بیشتری برای فعالیت‌های باکیفیت ایجاد کند و درعین‌حال، به‌طور هدفمند زمانی محدود را به سرگرمی‌های کم‌کیفیت اختصاص دهد.

در بررسی ویژگی‌های یک فعالیت باکیفیت، نویسنده دریافت که سرگرمی‌هایی که نیازمند تلاش و کوشش هستند، اغلب از پاداش‌دهنده‌ترین فعالیت‌ها محسوب می‌شوند. این ممکن است در ابتدا خسته‌کننده به نظر برسد، اما همان‌طور که نویسنده تأثیرگذار بریتانیایی، آرنولد بنت، بیان می‌کند، هرچه تلاش بیشتری در افزایش کیفیت فعالیت‌های فراغتی خود بگذارید، رضایت بیشتری به دست می‌آورید و حتی احساس انرژی مثبت

بیشتری خواهید داشت. درگیر شدن فیزیکی با اشیای واقعی و سه‌بعدی نیز عامل مهمی است؛ همان‌طور که گری روگوفسکی در کتاب صنعتگر اشاره می‌کند.

به همین دلیل، ضربه زدن به یک صفحه نمایش کوچک هرگز نمی‌تواند یک فعالیت واقعاً رضایت‌بخش یا ارزشمند باشد. این یکی از درس‌های مهم مینیمالیسم دیجیتال است: ارتباط با دنیای فیزیکی از طریق کسب مهارت و خلق چیزهای ارزشمند. در این مسیر، فناوری می‌تواند یاری‌گر ما باشد. با وجود آموزش‌های رایگان بی‌شمار در یوتیوب، می‌توانید یک آخر هفته پر بار را صرف ساختن یک تاج تخت چوبی یا یادگیری تکنیک‌های پایه نجاری برای تبدیل شدن به یک نجار آخر هفته‌ای کنید. همچنین می‌توانید اهدافی برای اوقات فراغت خود تعیین کنید، مانند یادگیری پنج قطعه گیتار از آهنگ‌های بیتلز برای اجرای یک کنسرت کوچک در دورهمی دوستانه‌ای که سه هفته بعد برگزار می‌شود. چنین ضرب‌الاجل‌هایی برای حفظ انگیزه فعالیت‌های باکیفیت بسیار مؤثرند.

برای جلوگیری از افتادن در دام سرگرمی‌های کم‌کیفیت که آخر هفته‌های شما را از بین می‌برند، بهترین راهکار این نیست که یکباره آن‌ها را کنار بگذارید، بلکه باید آن‌ها را در زمان‌های مشخصی برنامه‌ریزی کنید. قطع ناگهانی این فعالیت‌ها می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد و باعث بازگشت به الگوهای رفتاری گذشته شود. بنابراین، ابتدا بخش‌های جداگانه‌ای از زمان را به سرگرمی‌های کم‌کیفیت اختصاص دهید، مثلاً در برخی شب‌ها و آخر هفته‌ها، و باقی زمان آزاد خود را صرف فعالیت‌های باکیفیت کنید. به احتمال زیاد، تفاوت کیفیت را احساس خواهید کرد و حواس‌پرتی‌های دیجیتال به تدریج اهمیت کمتری برای شما خواهند داشت.

فصل هشتم:

توصیه‌هایی از جنبش مقاومت در برابر توجه: ساده‌سازی گوشی‌های هوشمند و استفاده از

ابزارهای تک‌منظوره.

با وجود اینکه بسیاری از مردم چسبیده به گوشی‌های هوشمند و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی خود هستند، ممکن است مینیمالیسم دیجیتال ایده‌ای افراطی و غیرمعمول به نظر برسد. اما حقیقت این است که مینیمالیسم دیجیتال تنها بخشی از یک جنبش جهانی در حال رشد به نام مقاومت در برابر توجه است.

این جنبش نام خود را از صنعتی گرفته است که بسیاری از شرکت‌های بزرگ فناوری امروزی در آن فعالیت می‌کنند: اقتصاد توجه. شرکت‌هایی مانند فیسبوک از همان راهی درآمدزایی می‌کنند که روزنامه‌های زرد در قرن نوزدهم انجام می‌دادند؛ آن‌ها مخاطبان گسترده‌ای جذب می‌کنند و سپس توجه این مخاطبان را به تبلیغ‌کنندگان می‌فروشند. هرچه افراد بیشتری جذب کنند و هرچه آن‌ها را بیشتر درگیر نگه دارند، پول بیشتری از تبلیغ‌کنندگان دریافت می‌کنند. این روزها، جلب توجه حتی از استخراج نفت هم سودآورتر است؛ به‌طوری‌که ارزش گوگل ۸۰۰ میلیارد دلار، فیسبوک ۵۰۰ میلیارد دلار و اکسون‌موبیل ۳۷۰ میلیارد دلار تخمین زده می‌شود.

با چنین مبالغه‌نگفتی که در خطر است، شرکت‌های حاضر در اقتصاد توجه برای سوءاستفاده از آسیب‌پذیری‌های انسانی و حفظ توجه شما بسیار جدی عمل می‌کنند. این دقیقاً همان دلیلی است که باعث شده افراد زیادی برای حفظ استقلال خود در برابر این تاکتیک‌ها مصمم شوند. یکی از روش‌های مؤثر مورد استفاده در مقاومت در برابر

توجه، ساده‌سازی گوشی هوشمند است. بنابراین، اگر کسی را دیدید که از یک گوشی تاشوی قدیمی استفاده می‌کند، احتمالاً او یکی از اعضای این جنبش است که تصمیم گرفته از اقتصاد توجه فاصله بگیرد.

روش دیگر این است که رایانه خود را به یک دستگاه تک‌منظوره تبدیل کنید، دقیقاً مانند نسخه‌های اولیه مک و رایانه‌های شخصی. شما می‌توانید این کار را با استفاده از نرم‌افزارهای محبوبی مانند Freedom انجام دهید، برنامه‌ای که نویسنده مشهور، زیدی اسمیت، در قسمت تقدیر و تشکر کتاب پرفروش خود NW در سال ۲۰۱۲ از آن نام برده است.

برخی ممکن است فکر کنند که محدود کردن عملکرد رایانه به یک وظیفه خاص، مثل نسخه‌های اولیه مک، به معنای کاهش قدرت آن است. اما در واقع، این تصمیم هیچ ارتباطی با توان رایانه ندارد. در حقیقت، می‌توان گفت که شما با این کار آن را قدرتمندتر می‌کنید، زیرا در حالت تک‌وظیفه‌ای، بهره‌وری شما افزایش می‌یابد. اگرچه شرکت‌های فناوری در سلیکون ولی ابزارهای فراوانی برای جلب توجه شما دارند، اما با مینیمالیسم دیجیتال و ابزارهای مقاومت در برابر توجه، شما می‌توانید استقلال خود را حفظ کنید و روی آنچه واقعاً مهم است متمرکز بمانید.

پیام کتاب:

پیام کلیدی این کتاب این است که مینیمالیسم دیجیتال یک سبک زندگی است که تلاش می‌کند به تهدیدهای نوظهور در دنیای دیجیتال امروز پاسخ دهد. حجم عظیمی از داده‌ها دو واقعیت را نشان می‌دهد:

۱. شرکت‌های حاضر در اقتصاد توجه، عمداً محصولات خود را اعتیادآور طراحی می‌کنند.

۲. استفاده بیش‌ازحد از این محصولات به سلامت ما آسیب می‌زند.

پس منطقی است که رابطه خود را با این خدمات، به‌ویژه گوشی‌های هوشمند، بازبینی کنیم. با پیروی از روش‌ها و اصول مینیمالیسم دیجیتال، می‌توانیم توجه خود را پس بگیریم و احساس رضایت بیشتری در زندگی داشته باشیم.

آیا می‌خواهید یک پیشنهاد ساده اما مفید در این زمینه به شما بدهیم؟ برنامه‌های شبکه‌های اجتماعی را از گوشی خود حذف کنید. بسیاری از افرادی که این کار را انجام می‌دهند، متوجه می‌شوند که هزینه‌های استفاده از این شبکه‌ها بیشتر از مزایای آن‌ها است. اما اگر نیاز دارید که در شبکه‌های اجتماعی فعال بمانید، توصیه می‌شود که حداقل اپلیکیشن‌ها را حذف کرده و فقط از طریق مرورگر وب به آن‌ها دسترسی داشته باشید. این تغییر کوچک، تأثیری قابل‌توجه بر کیفیت زندگی شما خواهد داشت.

با انجام همین تلاش کوچک، بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که شبکه‌های اجتماعی اصلاً برایشان مفید نبوده‌اند، یا اینکه تبدیل به کاربرانی بهینه می‌شوند که کمترین زمان ممکن را در این فضاها می‌گذرانند و در نتیجه، وقت بیشتری برای فعالیت‌های ارزشمند پیدا می‌کنند.

درباره مجموعه مینیمال شیم:

مجموعه «مینیمال شیم» نخستین مجموعه تخصصی با محوریت مینیمالیسم و سبک زندگی مینیمالیستی در ایران است که فعالیت خود را از سال ۱۴۰۰ آغاز کرده است. این مجموعه با گسترش دامنه فعالیت‌های خود در حوزه‌های آموزشی، سبک زندگی، توسعه فردی و لایف‌کوچینگ، در تلاش است تا مهارت‌های شخصی و اجتماعی را در راستای دستیابی به زندگی بهتر و آزادانه، که به باور ما حق طبیعی هر انسان است، توسعه دهد.

از جمله فعالیت‌های «مینیمال شیم» می‌توان به پادکست‌های صوتی و تصویری، مجله دیجیتال (که به صورت گاهنامه منتشر می‌شود)، برنامه‌های ویدیویی در یوتیوب، وبلاگ شامل مقالات تألیفی و ترجمه‌شده، تولید محتوای آموزشی، ارائه مشاوره‌های فردی، و تولید آثار اختصاصی اشاره کرد. تمامی این فعالیت‌ها در راستای ترویج مینیمالیسم و زیست مینیمالیستی بوده و با هدف ایجاد سبک زندگی آگاهانه، ساده و هم‌راستا با ارزش‌های انسانی و محیط‌زیستی انجام می‌شود.

اعضای مجموعه «مینیمال شیم» این مسیر را بخشی از مسئولیت اجتماعی خود دانسته و از علاقه‌مندان دعوت می‌کنند در صورت تمایل، به جمع همراهان و تیم ما بپیوندند.

محصولاتی که تاکنون تولید کرده ایم:



بسته راهنمای جامع زندگی مینیمالیستی

- + راهنما و دوره آموزشی جامع برای مینیمالیست شدن
- + کتابچه راهنمای زندگی به سبک مینیمالیسم
- + چالش ۳۰ روزه مینیمالیستی
- + ۳۰ کتاب محبوب در حیطه مینیمالیسم و زندگی مینیمالیستی یا ترجمه اختصاصی به صورت صوتی



چک لیست کمد کپسولی مینیمال

- + فرمول، نکات و راهنمای دقیق برای ساختن یک کمد کپسولی شیک و اصولی به همراه نمونه‌های تصویری با مد نظر گرفتن تمام فصول سال
- + پالت‌های متنوع رنگی؛ راهنما برای استایل‌سازی شخصی مطابق با سلیقه فردی
- + فهرستی دقیق و کامل از ۴۸ تا ۶۰ آیتم ضروری و کاربردی برای راحتی انتخاب بر اساس کاربری



کتاب های صوتی مینیمال شیم

- (در حیطه زندگی ساده، مینیمالیسم، زندگی مینیمالیستی و زندگی آگاهانه: تولید و ترجمه اختصاصی مجموعه)

بسته موسیقی آلفا

- راهکاری مینیمال و همیشه در دسترس برای افزایش تمرکز، خلاقیت، بهره‌وری، بهبود کیفیت خواب و مدیریت تنش عمیق



مجلات مینیمال شیم

- بررسی فلسفه و طرز تفکر مینیمالیسم
- راهکارهای پاکسازی و ساده سازی محیط زندگی
- ادبیات و هنر مینیمالیسم، رسی‌های مینیمال
- آموزش و معرفی تکنیک‌های رشد و توسعه فردی
- مضاحیه و گفتگو با افراد موفق در حیطه مینیمالیسم و مینیمالیست‌ها

تهیه از فروشگاه مینیمال شیم: minimalshim.com/shop