



## خلاصه کتاب مینیمالیسم دیجیتال

در بیست سال گذشته شاهد ظهور بسیاری از ویژگی‌های کلیدی تکنولوژی بوده‌ایم، اما یکی از آن‌ها که شاید بلافاصله به ذهن خطور نکند، دکمه‌ی «لایک» است. زمانی که این کلیک تایید در سال ۲۰۰۷ بر روی FriendFeed، معرفی شد، تنها زمان کمی طول کشید تا به یک ویژگی استاندارد در هر پلتفرم شبکه‌ی اجتماعی آینده تبدیل شود. به هر حال، این ویژگی ساده و اعلان‌های بی‌پایانی که ایجاد می‌کند، راهی عالی برای جمع‌آوری داده در مورد ترجیحات و رفتار ما و همچنین نگه‌داشتن کاربران است.

عجیب نیست که مردم سرانجام شروع به مقابله با شبکه‌های اجتماعی کرده و می‌پذیرند که این فناوری‌ها ممکن است بیش از آنکه مفید باشند، مضر باشند. در واقع، خروجی مداوم تحقیقات، چشمان ما را به بسیاری از اثرات منفی مرتبط با شبکه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند باز کرده است.

پروفسور کال نیوپورت در این کتاب، آزمایش خود را انجام داد. ۱۶۰۰ داوطلب به مدت یک ماه، دستورالعمل‌های او را برای دوری موقت از تکنولوژی دنبال کردند و

بازخورد ارزشمندی در اختیار او قرار دادند. نتیجه این مطالعه، «مینیمالیسم دیجیتال» است: راهی برای عقب‌نشینی از هجوم مداوم حواس‌پرتی‌های دیجیتال و یافتن شیوه‌ای رضایت‌بخش‌تر و باارزش‌تر برای زندگی.

## در خلاصه کتاب مینیمالیسم دیجیتال با موارد زیر آشنا خواهید شد

- شبکه‌های اجتماعی چگونه شبیه شرکت‌های بزرگ دخانیات هستند؟
- چگونه آمیوش‌ها می‌توانند به شما در استفاده‌ی بهتر از تلفن هوشمندتان کمک کنند؟
- چگونه توجه شما ارزشمندتر از نفت شد؟

## ابزارهای مفید، تبدیل به وسایلی خطرناک و اعتیادآور شده‌اند

در روزگار ما، وسایلی که برای برقراری تماس تلفنی و شنیدن موسیقی طراحی شده بودند، به ابزاری خطرناک و اعتیادآور تبدیل شده‌اند.

در سال ۲۰۱۶، مجله نیویورک مقاله‌ای از نویسنده‌ی مشهور، اندرو سالیوان، منتشر کرد. نویسنده در ۷۰۰۰ کلمه شرح داد که چگونه هجوم مداوم اخبار، تصاویر و بیهه‌گویی‌های آنلاین، او را در نهایت شکست داد.

احتمالا با علائمی که سالیوان در مورد آن‌ها می‌نویسد، آشنا هستید - تمایل مداوم برای بیرون آوردن تلفن هوشمند و بررسی پیام‌ها، ایمیل یا مطالب شبکه‌های اجتماعی، آن حس عجیب و غریب بی‌حوصلگی در لحظه‌ای که از رسانه‌های دیجیتال استفاده نمی‌کنید.

## چگونه به اینجا رسیدیم؟

نکته‌ی مهم این است که فناوری‌ای که این مشکل را ایجاد کرده، هرگز برای استفاده به شکلی که اکنون انجام می‌شود، در نظر گرفته نشده بود.

وقتی اولین گوشی هوشمند، آیفون، در سال ۲۰۰۷ رونمایی شد، استیو جابز این دستگاه را به عنوان «بهترین آبیاد تا به حال» معرفی کرد؛ راهی جالب برای برقراری تماس تلفنی و همچنین گوش دادن به موسیقی. بر اساس گفته‌های اندی گرینون، مهندس اپل در اولین پروژه آیفون، جابز ایده تبدیل شدن آیفون به پلتفرمی برای برنامه‌ها و بازی‌های جانبی را رد کرد.

در سال ۲۰۰۴، فیسبوک یک نوآوری هوشمندانه در نظر گرفته می‌شد - راهی برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد دوستِ دوستان - نه یک منبع اصلی اخبار و حتی نه یک روش محبوب اتلاف وقت.

بنابراین، زمانی که مردم برای اولین بار آیفون و فیسبوک را وارد زندگی خود کردند، فکر نمی‌کردند که هر روز ساعت‌ها به آن نگاه کنند! این جنبه‌ی خطرناک و اعتیادآور فناوری، چیزی است که به لطف کار بسیار هدفمند مهندسان شبکه‌های اجتماعی، به تدریج بر ما چیره شده است.

«بیل ماهر» در قسمتی از برنامه‌ی گفتگوی Real Time شبکه‌ی HBO در سال ۲۰۱۷، از «گول‌های شبکه‌های اجتماعی» به عنوان تجار دখانیات جدید یاد کرد که محصولاتی را می‌فروشند که تا حد امکان اعتیادآور طراحی شده‌اند.

در واقع، مطالب زیادی در مورد تاکتیک‌های به کار رفته برای جلب و حفظ توجه ما نوشته شده است، از جمله اینکه چگونه برخی از شرکت‌های فناوری از تمایل طبیعی انسان برای تایید اجتماعی سوءاستفاده می‌کنند. یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌ها زمانی صورت گرفت که فیسبوک در سال ۲۰۰۹ دکمه لایک را معرفی کرد، نسخه‌ای از دکمه‌ی «لایک» FriendFeed. حال، زمانی که کسی چیزی را پست می‌کرد، به تجربه‌ای عمیقا تعاملی تبدیل می‌شد. چند نفر از قبیله‌ی من آنچه را که پست کرده‌ام «لایک» می‌کنند؟ یک نیاز اولیه برای بررسی مداوم وجود داشت و ما به خوبی به صداهای

اعلان همراه با این پاسخ‌ها عادت کرده‌ایم.

## کمتر، می‌تواند بیشتر باشد

اگر می‌خواهیم از چنگ ذهن‌های درخشانِ دره‌ی سیلیکون که مشتاقِ سوءاستفاده از آسیب‌پذیری‌های ما هستند، محافظت کنیم، به یک دفاع قوی نیاز داریم. به همین دلیل است که کال نیوپورت، سبک زندگی‌ای را پیشنهاد می‌کند که آن را «مینیمالیسم دیجیتال» می‌نامد.

افراد زیادی راه‌حل‌های سریع را توصیه می‌کنند، مانند غیرفعال کردن اعلان‌ها روی تلفن هوشمندتان، اما نیوپورت به این تنظیمات کوچک برای ایجاد تفاوت زیاد در درازمدت اعتماد ندارد. از این گذشته، نویسنده یکی از چنین مقالاتی گفت که او اعلان‌های ۱۱۲ برنامه را غیرفعال کرده است، که این سوال را مطرح می‌کند، آیا واقعا به این تعداد برنامه نیاز دارید؟

اینجاست که مفهوم «مینیمالیسم دیجیتال» وارد می‌شود، که بر پایه‌ی فلسفه قدیمی و ارزشمند «زندگی بهتر با داشتن کمتر» بنا شده است. این نام عمدا شبیه به سبک زندگی مینیمالیستی است که توسط افرادی مانند Marie Kondo ترویج می‌شود، که پیشنهاد می‌کنند تنها چیزهایی را وارد زندگی خود کنید که شادی به ارمغان می‌آورند. نیوپورت این را در مورد برنامه‌ها و رسانه‌های دیجیتالی‌ای که استفاده می‌کنید، به کار می‌برد و پیشنهاد می‌کند از خودتان بپرسید: آیا این وبسایت، برنامه یا سرویس واقعا از موارد باارزش زندگی من، به روشی که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند، پشتیبانی می‌کند؟

مینیمالیسم دیجیتال یک قدم فراتر می‌گذارد و از شما می‌خواهد این فناوری را به گونه‌ای بهینه کنید که ارزش آن را به حداکثر برساند و در عین حال، هزینه آن را برای زمان و انرژی شما کاهش دهد. بنابراین، اگر توییت‌ر چیزی است که به وضوح به حرفه شما کمک می‌کند، می‌توانید با تعیین قوانین هدفمند در مورد آن، از آن عاقلانه

استفاده کنید. این قوانین به شما امکان می‌دهند وارد شوید، کارهای لازم را انجام دهید و خارج شوید.

تایلر یکی از ۱۶۰۰ نفری بود که برای آزمایش مینیمالیسم دیجیتال نویسنده ثبت‌نام کرد. او در چند پلتفرم شبکه‌های اجتماعی ثبت‌نام کرده بود، زیرا به برقراری ارتباط با دوستان، سرگرمی و شبکه‌سازی اهمیت می‌داد. اما با پیروی از اصول مینیمالیسم دیجیتال، او متوجه شد که مزایای شبکه‌های اجتماعی در مقایسه با زمانی که برای او صرف می‌کرد، در واقع ناچیز بود. تایلر حساب‌های کاربری شبکه‌های اجتماعی‌اش را بست و یک سال بعد، او همچنان از تغییراتی که مینیمالیسم دیجیتال در زندگی‌اش ایجاد کرده، هیجان‌زده است. او ورزش بیشتری می‌کند، کتاب‌های بیشتری می‌خواند، به طور داوطلبانه کار می‌کند و یادگیری موسیقی را شروع کرده است. حتی با وجود همه‌ی این‌ها، او زمان بیشتری را برای گذراندن با خانواده‌اش دارد و در محل کار احساس تمرکز بیشتری می‌کند. تایلر افرادی را می‌شناسد که می‌گویند نمی‌توانند شبکه‌های اجتماعی را ترک کنند، اما در حال حاضر، او هیچ دلیلی برای ادامه استفاده از آن‌ها نمی‌بیند.

## مینیمالیسم دیجیتال بر دو ویژگی کلیدی اقتصادی و حکمت آمیز بنا شده است

مینیمالیسم دیجیتال بر سه اصل استوار است - شلوغی پرهزینه است، بهینه‌سازی مهم است و هدفمندی رضایت‌بخش است.

اولین اصل به مفهوم «اقتصاد جدید» ارتباط دارد که به طور مشهور توسط هنری دیوید ثورو در کتاب والدن ترویج شده است. اساسا اقتصاد جدید، هنگام محاسبه ارزش واقعی چیزی، هزینه زندگی را نیز در نظر می‌گیرد. برای مثال، اگر می‌خواهید به جای پیاده‌روی، با ماشین به شهر بروید، ثورو به شما یادآوری می‌کند که قیمتی که برای ماشین می‌پردازید، تنها هزینه آن نیست، بلکه زمان، استرس و تلاشی که برای به دست آوردن این پول و نگهداشتن ماشین در امنیت و شرایط کاری مناسب صرف

می‌شود، نیز بخشی از هزینه است. در نهایت، ممکن است این هزینه به مراتب از عمل سالم پیاده‌روی به شهر بیشتر باشد. همین موشکافی باید در مورد هر رسانه دیجیتالی که وارد زندگی‌تان می‌کنید، اعمال شود. از خود بپرسید که واقعا چه چیزی از آن به دست می‌آورد و هزینه زمانی و توجهی آن چقدر است؟ آیا مطمئن هستید که نمی‌توانید همین کار را به روش دیگری انجام دهید؟

اصل دوم به ویژگی کلیدی دیگر اقتصاد مربوط می‌شود. این اصل، «قانون بازده نزولی» است که توضیح می‌دهد چرا نمی‌توانید فقط به انباشتن چیزها ادامه دهید و انتظار بهبود مداوم داشته باشید. برای مثال، اگر در حال تولید اتومبیل هستید، اولین کارگرانی که اضافه می‌کنید، خروجی شما را افزایش می‌دهند. اما در نهایت به نقطه‌ای می‌رسید که خط مونتاژ دیگر توان تحمل فشار بیشتر را ندارد. کارگران به هم برخورد می‌کنند و همه چیز شروع به کند شدن می‌کند.

بگذارید بگوییم، به جای تولید اتومبیل، می‌خواهید از رویدادهای جاری مطلع باشید. رفتن از صفر به دو سایت خبری، پیشرفت بزرگی خواهد بود. اما اگر فید شبکه‌های اجتماعی را با ده‌ها منبع مختلف انباشته کنید، مطمئنا به یک حواس‌پرتی بی‌پایان و غیرقابل‌درک تبدیل می‌شود. به جای افزودن منابع، باید ابزارهای خود را بهینه کنید. به عنوان مثال، شاید برنامه Instapaper بهتر از شبکه‌های اجتماعی عمل کند. این برنامه به شما امکان می‌دهد تا در طول هفته، مطالب جالب را جمع‌آوری کنید و بدون هیچ تبلیغی، آن‌ها را در آخر هفته بخوانید!

برای اصل سوم، بیایید به شیوه زندگی آمیش نگاه کنیم. (آمیش‌ها گروهی هستند که ارزش‌های اصلی آن‌ها خانواده و اجتماع است.) مردم اغلب اشتباه می‌کنند و فکر می‌کنند آمیش‌ها ضد تکنولوژی هستند، اما در واقعیت، به این سادگی نیست. آمیش‌ها بدون آزمایش و زیر سوال بردن تکنولوژی، آن را رد نمی‌کنند. گاهی اوقات، مانند یک دستگاه فرزکاری پیشرفته، آن‌ها با خوشحالی از آن استفاده می‌کنند. با این حال، اگر این تکنولوژی از ارزش‌های اساسی آن‌ها که خانواده و اجتماع است، پشتیبانی نکند، ممنوع می‌شود. شما باید همین رویکرد مبتنی بر ارزش را برای هر

ابزاری که استفاده می‌کنید، به کار ببرید. آیا این ابزار واقعا به ارزش‌ها و اهداف شما سود می‌رساند و از آن‌ها پشتیبانی می‌کند، یا بدون آن بهتر هستید؟

## پاکسازی دیجیتال و سپس بازگرداندن گزینشی ابزارهای خاص

اگر اصول مینیمالیسم دیجیتال برایتان خوشایند است، پس راه شروع آن گذراندن سی روز پاکسازی دیجیتال است. درک این نکته مهم است که این دوره، سمزدایی دیجیتال نیست، زیرا سمزدایی به معنای بازگشت به عادات همیشگی بعد از آن است. این دوره درباره متوقف کردن کاری است که انجام می‌دهید تا راه جدیدی برای پیشرفت را در نظر بگیرید.

با در نظر گرفتن این موضوع، به مدت سی روز، برنامه‌ریزی کنید تا تمام فناوری‌های غیرضروری را از زندگی خود حذف کنید؛ هر چیزی که برای ادامه کار و عملکرد روزانه به طور مطلق به آن‌ها نیاز ندارید.

در ابتدا، ممکن است با درک اینکه چه تعداد عادت اعتیادآور ایجاد کرده‌اید، احساس ناراحتی کنید. اما اکثر افرادی که در آزمایش ۱۶۰۰ نفره نیوپورت شرکت کردند، گزارش دادند که به زودی تلفن هوشمند خود یا هر برنامه‌ای را که به طور خودکار باز می‌کردند، فراموش کردند. هنگام تشخیص ضروری‌ها و غیرضروری‌ها، راحتی را با ضرورت اشتباه نگیرید. ممکن است فکر کنید اگر فیسبوک را ترک کنید، به طور غیرقابل جبرانی به یک رابطه آسیب می‌زنید. اما ممکن است متوجه شوید که بدون شبکه‌های اجتماعی با تماس تلفنی، ملاقات و صحبت بیشتر، واقعا این رابطه را تقویت می‌کنید.

کار دیگر در طول این دوره، نگاه به درون و درک آنچه واقعا برای شما مهم است، می‌باشد. علایق شما، چیزهایی که در زندگی برایتان ارزش دارند و کارهایی که خارج از دنیای وب از انجام دادنشان لذت می‌برید، چه هستند؟ این مهم است، زیرا گام بعدی یافتن چیزی است که جای خالی ناشی از نبود شبکه‌های اجتماعی و فناوری جدید را

پر کند.

پس از این سی روز، دوره‌ی بازگرداندنِ فکرشده ابزارها آغاز می‌شود. این شامل پرسیدن سه سوال در مورد هر فناوری‌ای است که قصد دارید در زندگی خود نگه دارید، می‌شود.

سوال اول: آیا این فناوری از چیزی که من عمیقا به آن اهمیت می‌دهم، پشتیبانی می‌کند؟ اگر چنین است، به سوال دوم بروید: آیا این بهترین راه برای حمایت از این ارزش است؟

ممکن است اینستاگرام از ارزش در تماس بودن با اقوام دوردست پشتیبانی کند، اما تماس اسکایپی با آن‌ها هر یکشنبه، راهی بسیار معنادارتر برای انجام این کار باشد. در واقع، اکثر مردم متوجه می‌شوند که شبکه‌های اجتماعی از این فرایند غربالگری عبور نمی‌کنند.

اما اگر چیزی از دو سوال اول عبور کرد، وقت آن است که به سوال نهایی برسیم: چگونه می‌توانم از این ابزار به گونه‌ای استفاده کنم که بیشترین سود را داشته باشد و کمترین آسیب را بزند؟

یک فرد مینیمالیست دیجیتال دیدگاه صفر و یک ندارد. اگر از توییتر استفاده می‌کند، احتمالا از آن روی گوشی خود استفاده نمی‌کند؛ بلکه یک یا دو بار در هفته سراغش می‌رود و تنها افرادی را دنبال می‌کند که معنادار هستند و نمی‌شود به روش دیگری با آن‌ها ارتباط برقرار کرد.

## گوشی خود را در خانه بگذارید و بیشتر پیاده‌روی کنید

مشکل بسیاری از «ترفندهای زندگی» و راه‌حل‌های سریع این است که آن‌ها شما را برای تغییرات پایدار آماده نمی‌کنند. آن‌ها ممکن است شما را تشویق کنند تا یک عادت سالم جدید را شروع کنید، اما به محض برخورد با مشکل، رها کردن و گفتن اینکه این راه‌حل کارآمد نبوده، بسیار آسان است. به همین دلیل است که

مینیمالیسم دیجیتال مجموعه‌ای از توصیه‌های عملی دارد که با سبک زندگی مطابقت دارند و ثابت شده که ارزش معنادار و رضایت‌بخشی را به همراه دارند، چیزی که در بسیاری از فعالیت‌های مبتنی بر ابزارهای دیجیتال وجود ندارد.

اولین توصیه، تنهایی است - کالایی باارزش که فناوری‌های جدید اغلب آن را از ما می‌گیرند.

اگر حدود ۴۰ سال پیش به دنیا آمده‌اید، احتمالاً خاطرات روشنی از زندگی قبل از تلفن‌های هوشمند دارید. اما افرادی که بین ۱۹۹۵ و ۲۰۱۲ به دنیا آمده‌اند، اساساً با تلفن‌های هوشمند بزرگ شده‌اند و اکنون به طور متوسط روزی ۹ ساعت را صرف این دستگاه‌ها می‌کنند. ژان تواینکه، محقق مشهور نسل‌ها، افزایش نگران‌کننده‌ای را در مسائل سلامت روان در این گروه که به عنوان «نسل ا» یا iGEN لقب گرفته‌اند، با درصد بالاتری از افسردگی، خودکشی، اختلالات خوردن، دلتنگی برای خانه و از همه مهمتر، اضطراب، مشاهده کرد.

اصطلاح دیگری برای آنچه نسل ا از آن رنج می‌برد، محرومیت از تنهایی است، کمبود زمانی که دور از صفحه‌ها و ورودی‌های منابع خارجی سپری می‌شود، که برای پردازش احساسات، تامل در روابط و آنچه در زندگی مهم است و به مغز، فرصتی برای یافتن آرامش و وضوح می‌دهد، ضروری است.

خبر خوب این که یافتن تنهایی آسان است. این را می‌توان در یک کافه شلوغ یا قطار مترو تجربه کرد، به شرطی که خودتان باشید و افکارتان.

بنابراین دفعه بعد که بیرون می‌روید، سعی کنید گوشی خود را در خانه بگذارید. اگر روزهای قبل از تلفن‌های هوشمند را به یاد بیاورید، می‌دانید که این کار خطرناک یا دیوانه‌کننده نیست. با این حال، اگر نگران یک موقعیت اضطراری هستید، می‌توانید با قرار دادن آن در محفظه داشبورد یا جایی که به راحتی در دسترس نیست، به توافق برسید.

به همین ترتیب، پیاده‌روی‌های طولانی یکی از منابع کلاسیک تنهایی است و بسیاری

از متفکران بزرگ تاریخ فضایل آن را ستوده‌اند. تورو شاید بزرگترین طرفدار آن بود، اما آرتور رمبو، ژان ژاک روسو و فردریش نیچه نیز پیاده‌روی را الهام‌بخش بهترین ایده‌های خود می‌دانستند. البته این بدون هندزفری یا صفحه نمایش امکان‌پذیر است.

## برای احساس تنهایی کمتر، کلیک کردن را متوقف کنید

ما هزاران سال را صرف توسعه مغزی با شبکه پیچیده‌ای از نورون‌ها برای پردازش یک زندگی اجتماعی بفرنج کرده‌ایم. بدیهی است که این مغز با ایموچی‌ها و هشتگ‌ها ارضا نمی‌شود. جای تعجب نیست که طبق گزارش مجله‌ی آمریکایی پیشگیری پزشکی، هر چه زمان بیشتری در شبکه‌های اجتماعی صرف شود، احتمال بیشتری وجود دارد که احساس تنهایی کنید.

بنابراین، توصیه عملی مینی‌مالیستی دیجیتال بعدی این است که دیگر روی «لایک» کلیک نکنید.

در واقع، حتی هیچ یک از آن نظرات سطحی مانند «خیلی باحاله» یا «عاشقشم» را هم ننویسید. خودتان یا دیگران را به فکر کردن به این که این‌ها تعاملات انسانی معنادار یا جایگزینی معتبر برای یک مکالمه واقعی هستند، گول نزنید، چون چنین نیستند. به جای آن، ساکت بمانید و نظرات خود را برای دفعه بعد که با دوستان تماس می‌گیرید یا برای نوعی مکالمه رودررو که برای یافتن آن ساخته شده‌ایم، با او ملاقات می‌کنید، نگه دارید.

اگر نگران هستید که دوستان‌تان این سکوت در شبکه‌های اجتماعی را آزاردهنده ببابند، فقط به آن‌ها بگویید که از این نوع تعاملات عقب‌نشینی کرده‌اید. به یاد داشته باشید، اگر به دیدن دوستی بروید و مقداری غذا برای او ببرید، این کار بیشتر از صدتا لایک ارزش خواهد داشت. واقعیت این است که هر چه رسانه‌های اجتماعی کمرنگ‌تر شوند، زندگی اجتماعی بهتری خواهید داشت. در این حالت شما بیشتر مستعد ملاقات و صحبت واقعی با مردم خواهید بود.

همین مورد در مورد پیامک، چت و ایمیل هم صدق می‌کند. یک تماس تلفنی واقعی نسبت به هر تعداد ایموجی، برای نیازهای اجتماعی ما رضایت‌بخش‌تر است. البته، وقتی دیر به جلسه‌ای می‌رسید یا فقط به یک تایید سریع نیاز دارید، پیامک‌ها بسیار مفید هستند. اما زمانی که به روش استاندارد ارتباطی شما تبدیل شود، می‌تواند سطح تنهایی شما را افزایش دهد.

یکی از مدیران اجرایی سیلیکون ولی، روش نسبتاً مفیدی را ابداع کرده است که می‌توانید شروع به اجرای آن کنید، یعنی تعیین ساعات منظم برای مکالمه. او به همه می‌گوید که در هر روز هفته‌ای، راس ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر می‌توانید با او تماس بگیرید و در مورد هر چیزی صحبت کنید. این راهی موثر برای دلسرد کردن از ورود به یک مکالمه طولانی پیامکی است، زیرا او اغلب پاسخ می‌دهد که بیا بید در مورد این موضوع صحبت کنیم - هر روز بعد از ۵:۳۰ تماس بگیرید.

این موضوع فقط در مورد تماس‌های تلفنی هم صدق نمی‌کند. برای مثال، می‌توانید دعوت ثابتی برای پیوستن به خودتان در کافی‌شاپ مورد علاقه‌تان شنبه‌ها ساعت ۱۱ داشته باشید. هرچه که ترجیح می‌دهید، فقط مکالمات واقعی را ترویج دهید و از انجام آن خوشحال خواهید شد.

## سراغ سرگرمی‌های پرتلاش و باارزش بروید

نباید ارزش اوقات فراغت باکیفیت را دست‌کم بگیرید. همان‌طور که فیلسوف افسانه‌ای، ارسطو اشاره کرد، برای داشتن یک زندگی خوب، باید برای تفکر عمیق زمان اختصاص دهید. فعالیت‌هایی که «منبع شادی درونی» را فراهم می‌کنند، برای یک زندگی رضایت‌بخش ضروری هستند.

نویسنده‌ی کتاب، این فعالیت‌ها را «اوقات فراغت باکیفیت» می‌نامد، در حالی که حواس‌پرتی‌های دیجیتال مانند شبکه‌های اجتماعی و پُرخوری بدون فکر را «اوقات فراغت کم‌کیفیت» می‌نامد. بنابراین، یکی از اهداف مینی‌مالیسم دیجیتال، ایجاد

فضای بیشتر برای فعالیتهای باکیفیت، در عین محدود کردن هدفمند زمان کمکیست.

با بررسی دقیق اینکه دقیقا چه چیزی یک فعالیت باکیفیت را میسازد، نویسنده متوجه شده است که سرگرمیهایی که نیازمند تلاش طاقت فرسا هستند، اغلب از پُر پاداشترین فعالیتها به شمار میروند. این ممکن است در ابتدا خستهکننده به نظر برسد، اما همانطور که آرنولد بنت، نویسندهی تاثیرگذار بریتانیایی اشاره کرد، هرچه بیشتر روی فعالیتهای اوقات فراغت خود تلاش کنید، بیشتر با رضایت پاداش میگیرید و حتی ممکن است احساس سرزندگی داشته باشید.

همانطور که گری روگوفسکی در کتاب «هنرمند» اشاره می کند، درگیر شدن فیزیکی با اشیای واقعی سه بعدی نیز کلیدی است. بنابراین، بعید است که ضربه زدن انگشتان به یک صفحهی نمایش کوچک، هرگز به یک فعالیت واقعا رضایتبخش یا پُر پاداش برای انسان تبدیل شود. یکی از «درسهای اوقات فراغت» مینیمالیسم دیجیتال، درگیر شدن با دنیای فیزیکی با به کار بردن مهارتها و تلاش برای خلق چیزهای باارزش است. برای این کار، فناوری میتواند یک کمککننده عالی باشد. با وفور آموزشهای ویدیویی یوتیوب، می توانید به راحتی یک آخر هفتهی پُرپاداش را صرف ساختن تاج تخت خواب چوبی خود یا یادگیری برخی تکنیکهای اساسی برای تبدیل شدن به یک نجار آخر هفته ای، بگذرانید.

همچنین می توانید برای اوقات فراغت خود، هدف تعیین کنید، مثلا یادگیری بخشهای گیتار برای پنج آهنگ از گروه بیتلز تا سه هفته دیگر برای یک کنسرت کوچک در جشن کبابخوری آخر هفته دوستتان. ضربالعجلهایی از این قبیل برای حفظ انگیزه باکیفیت عالی هستند.

برای اطمینان از اینکه تسلیم وسوسه های اوقات فراغت کمکیست نشوید، آنها را ناگهان کنار نگذارید، بلکه این فعالیتها را برای زمانهای خاصی برنامه ریزی کنید.

قطع ناگهانی عادتها میتواند به راحتی نتیجه عکس بدهد و منجر به بازگشت به الگوهای رفتاری قدیمی شود، بنابراین با برنامه ریزی بخشهای جداگانه ای از زمان

کم‌کیفیت در عصرها و آخر هفته‌ها شروع کنید، در حالی که بقیه اوقات فراغت خود را به فعالیت‌های باکیفیت اختصاص دهید. به احتمال زیاد، تفاوت کیفیت را احساس خواهید کرد و حواس‌پرتی‌های دیجیتال به تدریج کم‌اهمیت‌تر خواهند شد.

## استفاده از ابزارهای تک‌منظوره

با وجود این همه آدم که به گوشی‌های هوشمند و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی خود چسبیده‌اند، شاید فکر کنید که مینی‌مالیسم دیجیتال یک ایده افراطی و غیرمعمول است. اما حقیقت این است که مینی‌مالیسم دیجیتال تنها بخشی از یک جنبش رو به رشد جهانی به نام «مقاومت در برابر توجه» است.

این جنبش نام خود را از صنعتی گرفته که بسیاری از شرکت‌های فناوری بزرگ امروزی در آن فعالیت می‌کنند - اقتصاد توجه. شرکت‌هایی مانند فیس‌بوک، پول خود را به همان روشی به دست می‌آورند که روزنامه‌های عامه‌پسند در دهه ۱۸۰۰ به دست می‌آوردند. آن‌ها مخاطب زیادی را جذب می‌کنند و سپس توجه آن مخاطب را به تبلیغ‌کنندگانی می‌فروشند که محصولات و خدمات خود را به آن‌ها معرفی می‌کنند. هر چه افراد بیشتری را جذب کنند و بتوانند توجه آن‌ها را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنند، پول بیشتری از تبلیغ‌کنندگان کسب می‌کنند. این روزها، جلب توجه، خیلی باارزش‌تر است، به طوری که گوگل ۸۰۰ میلیارد دلار، فیس‌بوک ۵۰۰ میلیارد دلار و اکسون‌موبیل ۳۷۰ میلیارد دلار ارزش‌گذاری شده‌اند.

با این مقدار پول در خطر، شرکت‌های فعال در اقتصاد توجه، مصمم هستند از آسیب‌پذیری‌های انسانی سواستفاده کرده و هر کاری که لازم است انجام دهند تا حواس شما را پرت کنند. دقیقاً به همین دلیل است که مردم در مورد حفظ استقلال خود و مقاومت در برابر این تاکتیک‌ها جدی شده‌اند.

یکی از روش‌های موثر بسیاری که توسط جنبش «مقاومت در برابر توجه» استفاده می‌شود، ساده‌سازی گوشیتان است. بنابراین، اگر کسی را با یک گوشی تاشو مدل

۲۰۰۰ دیدید، به احتمال زیاد او عضوی از این جنبش است که تصمیم گرفته خود را از اقتصاد توجه خارج کند.

روش دیگر این است که رایانه خود را به یک دستگاه تک‌منظوره تبدیل کنید، درست مانند اولین نسخه‌های مک و کامپیوترهای شخصی. می‌توانید این کار را با استفاده از نرم‌افزارهای مسدودکننده محبوبی مانند Freedom انجام دهید.

حالا، برخی از افراد فکر می‌کنند که بازگرداندن رایانه خود به یک ماشین تک‌عملکردی مانند نسخه‌های اولیه مک و کامپیوترهای شخصی، نوعی ارتداد است، گویی عمداً رایانه خود را کم‌توان‌تر می‌کنید. اما این‌که رایانه شما به طور همزمان چندین برنامه را اجرا کند یا نه، هیچ ربطی به قدرت آن ندارد. در واقع، می‌توان گفت شما آن را قدرتمندتر می‌کنید، زیرا هنگام استفاده از آن به عنوان یک دستگاه تک‌منظوره، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت!

در حالی که ذهن‌های درخشان در سیلیکون ولی، منابع زیادی برای جلب توجه شما در اختیار دارند، با مینی‌مالیسم دیجیتال و ابزارهای یک جنبش رو به رشد، می‌توانید استقلال خود را حفظ کنید و روی چیزهایی که واقعا مهم هستند، تمرکز کنید.