

شنبه های مدیریتی

بهار ۱۴۰۱ - شماره ۲۲

خلاصه کتاب "مینیمالیسم دیجیتال"



تهیه و تنظیم: سارا مبهوت

فهرست

| | |
|----|----------------------------|
| ۱ | مقدمه |
| ۲ | فصل اول: اصول مینیمالیسم |
| ۵ | فصل دوم: راه حل مینیمال |
| ۹ | فصل سوم: پاک سازی دیجیتال |
| ۱۰ | فصل چهارم: بخش تمرینات |
| ۱۲ | فصل پنجم: لایک نکنید |
| ۱۴ | فصل ششم: احیای اوقات فراغت |
| ۱۸ | نتیجه گیری |

مجموعه های مدیریت

در سپتامبر سال ۲۰۱۶، وبلاگ نویس معروفی به نام اندور سالیوان (Sullivan Andrew) مقاله ای با عنوان «قرار بود انسان باشم» برای مجله نیویورک تایمز نوشت. این مقاله یک عنوان فرعی داشت که نشان دهنده یک عبارت هشدار دهنده بود:

بمباران بی پایان اخبار، شایعات و تصاویر باعث شده که به داشتن اطلاعات بیشتر اعتیاد پیدا کنم؛ این مساله زندگی من را نابود کرد و شاید زندگی شما را هم به نابودی بکشاند.» با وجود اینکه از این مقاله استقبال فراوانی شد، اما من چندان هشدار او را درک نمی کردم. باید اعتراف کنم که برخلاف افراد هم نسل خودم، در هیچ رسانه اجتماعی، حسابی ندارم و تمایلی هم ندارم که داشته باشم. در عین حال زیاد اهل وبگردی نیستم و تلفن همراه هم نقش مهمی در زندگی من ندارد. همین موضوع باعث شد که چندان موضوع این مقاله را درک نکنم. اما این نکته را می دانستم که نوآوری هایی که در عصر اینترنت رخ داده روی زندگی بسیاری از مردم تاثیر منفی گذاشته است.

در اوایل سال ۲۰۱۶ کتاب «کار عمیق» را منتشر کردم. این کتاب در مورد ارزش تمرکز شدید بود و اینکه تاکید دنیای حرفه ای روی ابزارهای ارتباطی حواس پرت کن، چگونه باعث می شود که افراد نتوانند کارهای خود به بهترین شکل انجام دهند. «کار عمیق» توانست به خوبی مخاطبان خود را پیدا کند. افرادی که این کتاب را می خواندند نظرات خود را از طریق ایمیل یا ملاقات حضوری به اطلاع من می رساندند. بیشترین سوالی که از من می پرسیدند این بود: «پس زندگی شخصی ما چه می شود؟»

هم من و هم مخاطبان کتاب به خوبی می دانستیم که ابزارهای دیجیتال در محیط کار، عامل اصلی حواس پرتی هستند، اما در این بین با نکته دیگری مواجه شدم. فناوری های جدید، نه تنها در محیط کار، بلکه در دنیای بیرون هم باعث شده که مردم در مورد استفاده درست از زمان خود دچار نارضایتی شوند. این موضوع باعث شد در مورد خطرات دنیای دیجیتال به فکر فرو بروم. بیشتر کسانی که با آنها صحبت کرده بودم به این نتیجه رسیده بودند که اینترنت نقش پررنگی در زندگی شان ایفا می کند. از طرفی دیگر نمی خواستند که اینستاگرام و نقشه های گوگل را کنار بگذارند. احساس مشترکی که همه آنها داشتند این بود که دیگر نمی توانند میزان استفاده خود از فناوری را کنترل کنند. یعنی خودشان به این نتیجه رسیده بودند که اگر به سرعت تغییری در این وضعیت به وجود نیاورند، زندگی شان به نابودی کشیده خواهد شد.

«خستگی» اصطلاح رایجی بود که در مورد زندگی دیجیتالی شنیده ام. البته منظور این نیست که برنامه های ساخته شده بد هستند، منظور این است که برنامه ها آنقدر زرق و برق دارند که کاربران را به شدت جذب می کنند و این موضوعی است که واقعا آنها را خسته کرده است، چون دیگر نمی توانند لحظه ای را بدون ابزارهای مختلف دیجیتالی زندگی کنند. تعداد کمی از کاربران می خواهند زمان زیادی را در اینترنت بگذرانند، اما اپلیکیشن ها با کمک روش هایی باعث ایجاد «اعتیاد رفتاری» می شوند. اینکه مدام تویتر خود را چک می کنید یک حرکت عصبی است که زمان شما را تکه تکه می کند. این فعالیت های بدون محدودیت، تاثیرات منفی زیادی روی سلامت روحی انسانها می گذارد. با افراد زیادی در این مورد صحبت کردم و آنها تاکید کردند که رسانه های اجتماعی خلق و خویشان را تغییر داده است. زمانی که افراد هر روز با تصاویر دوستان خود در شبکه های اجتماعی روبه رو می شوند، احساس بی کفایتی در آنها شکل می گیرد. مخصوصا اگر این تصاویر پر زرق و برق باشند، احساس کمبود هم می کنند. همچنین گفتگوهای آنلاین، زمینه های ایجاد تنش های عاطفی و خستگی های شدید ایجاد می کنند. جaron لانیر (Lanier Jaron) دانشمند فلسفه فناوری می گوید: «در بازار گفتگوهای آنلاین که برای جلب توجه ساخته شده اند، احساسات نادرست، نسبت به افکار مثبت و سازنده، بیشترین نگاه ها را به خود جذب می کنند.»

استفاده بیش از حد از ابزارهای مختلف توسط مردم و کاهش احساس استقلال و آزادی باعث شد تا منظور سالیوان از این موضوع که «قرار بود انسان باشم» را به خوبی درک کنم. به همین خاطر تصمیم گرفتم که بیشتر به موضوع تاثیر فناوری در زندگی شخصی افراد بپردازم. در این بین نظریه ها و نگرش های مختلف را مورد بررسی قرار دادم. برخی خواهان این هستند که به کلی فناوری را از زندگی خود حذف کنند و برخی هم آگاهانه و با وسواس زیاد دستگاه های دیجیتالی را با هدف بهینه سازی آن مورد استفاده قرار می دهند.

از میان نگرش های زیادی که مورد بررسی قرار دادم یکی از آنها پاسخ مناسبی برای افرادی است که می خواهند در زمانهای که فناوریهای نوین در همه جا سایه انداخته اند، پیشرفت کنند. من نام این نگرش را مینیمالیسم دیجیتال گذاشتم. براساس این نگرش می توانیم با کاهش استفاده از ابزارهای دیجیتالی، فواید بیشتری به دست بیاوریم.

فصل اول: اصول مینیمالیسم

مسابقه تسلیحاتی نابرابر

«هدفمان از عضو شدن این نبود!» اولین باری که با فیسبوک (Facebook) آشنا شدم، بهار سال ۲۰۰۴ بود. دانشجویی سال آخر بودم و فهمیدم که هر روز تعداد زیادی از دوستانم در مورد فیسبوک با هم حرف می‌زنند. جولی (Jolie) اولین کسی بود که پروفایلی را در فیسبوک به من نشان داد. البته او حالا همسر من است. اخیراً جولی به من گفت: «آن زمان فیسبوک برایم تازگی داشت. نسخه‌های مجازی از فهرست دانشجویان تازه وارد در آن بود که با آن اغوا میشدیم. ما می‌توانستیم با کمک آن فهرست از میان کسانی که نمی‌شناختیم، دوستان تازه‌ای برای خود انتخاب کنیم.»

وعده فیسبوک برای ما سرگرمی بود و با این هدف که می‌خواهد ریتم زندگی را تغییر دهد وارد زندگی ما نشد. در همان بهار ۲۰۰۴ افرادی که عضو فیسبوک شده بودند، کمتر بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دادند اما زمان بیشتری را صرف به روز کردن پروفایل خود یا سر زدن به پروفایل دوستان مجازی‌شان می‌کردند.

سه سال بعد شرکت اپل، گوشی آیفون را تولید کرد. زمانی که استیو جابز (Jobs Steve) از آیفون رونمایی کرد، چشم انداز آن تا این حد خارق‌العاده نبود. از جمله عواملی که باعث شد آیفون بتواند مشتریهای زیادی جذب کند این بود که آیفون (iPod) و تلفن همراه را با هم ادغام کرد. با این ادغام شما دیگر مجبور نبودید که دو دستگاه مختلف با خودتان حمل کنید. زمانی که آیفون عرضه شد، اپ استور (App Store)، رسانه‌های اجتماعی و امکان آپلود عکس هم در اینستاگرام وجود نداشت. از این رو افراد به هنگام صرف شام نیازی نداشتند که مدار گوشی تلفن خود را چک کنند. این داستان در مورد فیسبوک هم صدق می‌کرد.

اما کسی نمی‌دانست که در آینده تغییرات تا چه حد پیشرفت خواهند کرد. امروزه در قرن ۲۱ فناوری‌های جدید تغییرات بزرگی در زندگی ما ایجاد کرده‌اند. این تغییرات توسط کلیه جوامع مورد پذیرش قرار گرفته و در همه جا میتوان به وضوح نقش فناوری‌ها را در زندگی مشاهده کرد.

لورنس اسکات (Scott Laurence) منتقد اجتماعی می‌گوید: «زمانی که تنها و بدون گوشی هوشمند باشید، به شکل بسیار عجیبی احساس کسالت و یکنواختی خواهید کرد.»

اتفاقاتی که امروزه رخ داده تحول‌آفرین و بدون برنامه‌ریزی بوده‌اند. یعنی کسی فکر نمی‌کرد که اگر یک حساب ساده در فیسبوک باز کند، در طول یک دهه به جایی برسد که بخواهد روزانه دو ساعت به چک کردن آن بپردازد. شاید به دلایل ساده‌ای به دنبال استفاده از تکنولوژی بودیم، اما حالا متوجه شدیم که همه زندگی ما تحت تاثیر فناوری‌های جدید قرار گرفته است. هدف ما از ثبت نام کردن در دنیای دیجیتال، این نبود که حالا به چنین وضعیتی دچار شویم. اینطور به نظر می‌رسد که ما درون جهان دیجیتالی سرخورده ایم.

زمانی که افراد از نگرانی‌هایشان در مورد فناوری‌های جدید، حرف می‌زنند، مدافعان تکنولوژی خیلی حرفهای بحث را به سمت فواید آن می‌کشاند. مثلاً می‌گویند: «یک هنرمند می‌تواند خیلی راحت مخاطب خود را از طریق شبکه‌های اجتماعی پیدا کند یا یک سرباز با کمک واتس‌آپ (WhatsApp) می‌تواند به راحتی با خانواده اش که در جای دوری هستند ارتباط برقرار کند.» این حالت تدافعی نتیجه بحث را به اینجا می‌کشاند که «استفاده نکردن از فناوری‌های مختلف به خاطر بی‌فایده بودن‌شان، کار اشتباهی است.» در نتیجه همیشه چنین بحث‌هایی به نفع مدافعان تکنولوژی و سازندگان آنها، تمام می‌شوند. البته نظرهای طرفداران تکنولوژی کاملاً درست است، اما انگار آنها هم به خوبی متوجه نکته موجود در این بحث نشده‌اند. مزیت استفاده از برنامه‌های مختلف با زمینه‌هایی که باید در استفاده از آنها بسیار محتاطانه عمل کنیم، متفاوت است.

زمانی که از کاربران فیسبوک، توییتر و اینستاگرام می‌پرسیم که اصلاً به چه دلیلی از این برنامه‌ها استفاده می‌کنند، همیشه جواب‌های منطقی می‌دهند. مثلاً می‌گویند که به راحتی می‌توانند به اطلاعات مورد نیاز خود دست پیدا کنند. این روش استفاده قطعاً نمی‌تواند مشکلی ایجاد کند. مشکل اصلی زمانی به وجود می‌آید که فناوری‌های جدید نحوه رفتار کردن و حتی احساسات مان را به ما دیکته می‌کنند. به طوری که مجبور می‌شویم از فعالیت‌های ارزشمند خود دست بکشیم و از این برنامه‌ها استفاده کنیم. از این رو احساس خوبی نسبت به وضعیتی که در آن قرار گرفته‌ایم نداریم. چرا؟ چون درک می‌کنیم که عملاً کنترل اوضاع از دست مان خارج شده و این احساس هر روز به شکلی متفاوت خودش را نشان می‌دهد. در واقع فرصت لذت بردن از لحظه‌های شیرین خود را از دست می‌دهیم، چون مشغول به اشتراک

گذاشتن آن لحظه‌ها با دیگران هستیم. به همین دلیل صحبت اصلی در مورد مزایا نیست، بلکه در خصوص استقلال است که بیشتر افراد در حال از دست دادن آن هستند. حالا سوال اصلی این است که اصلاً چرا خودمان را در این درگیر انداخته ایم؟ براساس تجربه شخصی من، بیشتر کسانی که به شدت با بخش آنلاین زندگی خود در حال مبارزه هستند، افراد ضعیف‌النفس یا احمق نیستند. این به دام افتادن‌ها به خاطر این است که میلیاردها دلار سرمایه‌گذاری انجام شده که استفاده از این برنامه‌ها را برای ما اجتناب‌ناپذیر کند. شرکت‌هایی که فناوری‌های جدید ارائه می‌دهند مانند آه‌نریا ما را درون دنیایی که خلق کرده‌اند، می‌کشاند.

تنباکو کارانی که تیشرت می‌پوشند.

بیل مار (Maher Bill) که همیشه در تلویزیون در مورد سیاست صحبت می‌کند، در ماه می سال ۲۰۱۷ در مورد سیاست حرف نزد. او به دوربین نگاه کرد و گفت:

سرمایه‌گذاران رسانه‌های اجتماعی باید دست از تظاهر کردن به این موضوع که خدایانی دوست داشتنی هستند و دنیا را بهتر می‌کنند، بردارند. آنها باید به این موضوع اعتراف کنند که تنباکو کارانی هستند که تیشرت می‌پوشند و محصولات اعتیاد آور خود را به بچه‌ها می‌فروشند. باید با هم روراست باشیم و بدانیم که چک کردن لایکها خودش نوعی اعتیاد است.»

اندرسون کوپر (Cooper Anderson) در برنامه‌ای با نام «هک کردن مغز» با مهندسی به نام ترستان هریس (Harris Tristan) مصاحبه‌ای تکان‌دهنده انجام داد. هریس بنیانگذار سابق یک استارت‌آپ و یکی از مهندسان مطرح گوگل بود که کارش را در دنیای تکنولوژی به کلی کنار گذاشته بود. در حال حاضر او به عنوان یکی از مهم‌ترین افشاگران دنیای دیجیتالی شناخته می‌شود. هریس در ابتدای مصاحبه، تلفن هوشمند خود را بالا گرفت و گفت: «این دستگاه قمار است.» کوپر متعجب شد و پرسید: «چطور ممکن است که این تلفن یک دستگاه قمار محسوب شود؟»

هریس پاسخ داد: «هر زمان که تلفنم را چک می‌کنم، این دستگاه قمار را برای دیدن چیزی که به دست آورده‌ام به کار می‌اندازم. باید بدانید که شرکت‌های فناوری برای اینکه شما مدت زمان زیادی از دستگاه‌شان استفاده کنید، روش‌های خاصی را به کار می‌گیرند. در واقع یک کتاب راهنما در این زمینه وجود دارد که این تکنیک‌ها را برملا می‌کند.»

کوپر سوال کرد: «سیلیکون ولی (Valley Silicon) به دنبال کدنویسی اپلیکیشن‌هاست یا اینکه مردم را کنترل می‌کند؟» هریس هم جواب داد: «آنها مردم را برنامه‌نویسی و کنترل می‌کنند. در واقع همیشه می‌گویند که فناوری خنثی است و اینکه مردم از آن چطور استفاده می‌کنند به خودشان بستگی دارد. اما این دیدگاه اصلاً درست نیست.»

کوپر پرسید: «پس، فناوری خنثی نیست؟» هریس گفت: «نه، اصلاً خنثی نیست. آنها می‌خواهند که شما از راه‌هایی بسیار خاص و برای مدت زمانی بسیار طولانی از آن استفاده کنید، چون از این طریق کسب درآمد می‌کنند. به طور کلی هریس به دنبال ایجاد تکنولوژی‌ای است که بتواند در جهت خدمت به مردم فعالیت کند، نه اینکه تنها به تبلیغ بپردازد. او با هشدارهایی در مورد اینکه شرکت‌های فناوری چگونه سعی می‌کنند که ذهن ما را به سرقت ببرند» معروف شده است.

شجاعت اخلاقی هریس باعث شد که او، ما را در جریان خطرهای ناشی از تلفن‌های همراه قرار دهد. پس اگر بخواهیم آثار تخریبی این دستگاه‌ها را خنثی کنیم، باید بدانیم که آنها چگونه می‌توانند بهترین اهداف ما را به نابودی بکشانند؟

برای پاسخ به این سوال می‌توانیم از کشفیات استاد بازاریابی دانشگاه نیویورک که روی پیدا کردن عملکرد دقیق اعتیاد به تکنولوژی تمرکز کرده بود، استفاده کنیم. آدام آلتر (Alter Adam) استاد کسب و کار بود و مدرک دکتری روانشناسی اجتماعی از دانشگاه پرینستون داشت.

سال ۲۰۱۳ نقطه عطفی در زندگی آلتر بود. او تصمیم گرفت که با هواپیما از نیویورک به لس‌آنجلس برود. پرواز ۶ ساعت زمان می‌برد. زمانی که هواپیما از باند بلند شد، آلتر با گوشی خود در حال بازی کردن بود. او گفت: «وقتی بعد از ۶ ساعت فرود آمدیم من هنوز هم در حال بازی کردن بودم!» این نشان می‌دهد که بزرگترین عامل در جهت دهی به زندگی امروز ما صفحه نمایش گوشی است. او در طی تحقیقاتش این موضوع را از نظر روانشناسی مورد بررسی قرار داد و به حقیقت ناخوشایندی به نام «علم اعتیاد» دست یافت.

اعتیاد، در ذهن بسیاری از مردم کلمه‌ای ترسناک به نظر می‌رسد. در فرهنگ عامه، زمانی که از کلمه اعتیاد استفاده می‌کنیم، تصویر معنادانی به ذهن افراد می‌رسد که مواد مصرف می‌کنند و جواهرات مادران خود را به سرقت می‌برند تا پول مواد خود را تأمین کنند. اما از

دیدگاه روانشناسان، اعتیاد تعریف دیگری دارد. «اعتیاد، شرایطی است که در آن فرد از ماده ای استفاده می کند یا رفتاری انجام می دهد که با وجود عواقب مضرش، پاداش های آن، انگیزه ای قانع کننده برای ادامه این رفتار به صورت مداوم ایجاد می کند.»

برای آدم آلتز مشخص شد که تکنولوژی های جدید، به صورتی خاص باعث ایجاد اعتیادهای رفتاری خواهند شد. البته واکنش های این اعتیاد در مقایسه با اعتیاد به مواد مخدر در حد متوسط است. یعنی اگر شما فیسبوک را ترک کنید، نیمه شب برای ورود دوباره به فیسبوک به سراغ کافی نت نخواهید رفت. چنین اعتیادی روی رفتارهای شما تاثیر می گذارد. مثلا اگر هر لحظه به راحتی با چند ضربه کوچک روی گوشی همراهتان وارد فیسبوک می شوید، به سختی می توانید در مقابل بارها چک کردن حساب کاربری خود مقاومت کنید. البته مطلب نگران کننده دیگری هم در این زمینه وجود دارد و آن این است که ویژگیهای اعتیادآور در فناوری های جدید اصلا تصادفی نیست، بلکه به دقت طراحی و مهندسی شده است. حالا یک سوال ایجاد می شود: «به طور خاص چه عاملی باعث می شود که فناوری های جدید اعتیاد رفتاری ایجاد کنند؟» آلتز در سال ۲۰۱۷ در کتاب خود با عنوان «مقاومت ناپذیر» به این موضوع پرداخت.

در واقع «پاداش مثبت متناوب» و «انگیزه جلب تایید اجتماعه از جمله این عوامل هستند. مغز ما به شدت در قبال این نیروها حساس است. بسیاری از برنامه ها و وب سایت هایی که مردم را مجبور به استفاده از برنامه هایشان می کنند، این دام ها را به کار می گیرند. هدف آنها این است که در مقابل وسوسه چک کردن نتوانید مقاومت کنید.

پاداش مثبت متناوب

وقتی که پاداشی پیش بینی ناپذیر باشد، در بدن ماده ای به نام دوپامین ترشح می کند که باعث تنظیم شدن حس اشتیاق در افراد می شود. در این شرایط دوست داریم که مدام مورد تایید و تشویق دیگران قرار بگیریم. شان پارکر (Parker Sean) اولین مدیر فیسبوک در این باره می گوید:

یک فرآیند فکری منسجم باعث ساخت این برنامه ها شد و فیسبوک جزو اولین ها محسوب می شد. هدف این بود که چطور تا آخرین حد، زمان و توجه آگاهانه کاربران را به خود اختصاص دهیم. این یعنی باید گاهی به شما دوپامین بدهیم. آن هم با لایک، نظر دادن در مورد عکس ها و پستهایتان یا هر چیزی که ارسال می کنید.»

انگیزه جلب تایید اجتماع

آدم آلتز می گوید: «ما موجوداتی اجتماعی هستیم و به طور کامل نمی توانیم این موضوع که دیگران در موردمان چه فکری می کنند را نادیده بگیریم.» در دوران پارینه سنگی مهم بود که افراد روابط اجتماعی خود را با قبیله ای که در آن زندگی می کردند، حفظ کنند. این کار بقای افراد را تضمین می کرد.

این داستان در قرن ۲۱ شکل دیگری به خود گرفته است. دکمه های بازخورد میتوانند هم باعث افزایش احساس خوشحالی و رضایت در شما شوند و هم نگران تان کنند. اگر تعداد زیادی از مردم شما را لایک کنند و در مورد آخرین پست تان نظر بدهند یا آن را به اشتراک بگذارند به این معنی است که رضایت قبیله خود را کسب کرده اید.

اما اگر برعکس این ماجرا اتفاق بیفتد دچار احساس پریشانی می شوید. رسانه های اجتماعی به گونه ای طراحی شده اند که دقیقا به شما بگویند دوستانتان در حال حاضر چقدر در حال فکر کردن به شما هستند. به همین خاطر ما بین طبیعت برتر خود و انگیزه های پست گیر افتاده ایم. زمانی که استقلال خود را به دنیای دیجیتال تسلیم می کنیم به انگیزه های پست خود انرژی میدهم و اجازه می دهیم که کنترل همه چیز را به دست بگیرند. این موضوع باعث کاهش قدرت روح ما می شود.

ما در نبردی قرار داریم که برای پیروزی در آن باید از استراتژی های جدیدی استفاده کنیم، چیزی که به صورت خاص برای مبارزه با نیروهایی که ما را به سمت اعتیادهای رفتاری می برند، ساخته شده باشند. همچنین به ما کمک کنند که از فناوری های جدید برای تحقق اهداف خود استفاده کنیم. پیروزی ما در این نبرد فقط از طریق «مینیمالیسم دیجیتال» صورت خواهد گرفت.

فصل دوم: راه حل مینیمال

زمانی که نوشتن این فصل را شروع کردم با مقاله ای در نیویورک تایمز مواجه شدم. عنوان مقاله این بود: «چگونه اعتیاد به گوشی هوشمند را ترک کردیم؟ شما هم می توانید این کار را انجام دهید.» حتما دوست دارید راز نویسنده آن مقاله را بدانید. این شخص خیلی راحت نوتیفیکیشن های «Notification ۱۱۲» اپلیکیشن متفاوت را در گوشی خود غیرفعال کرد. این مقاله چنین پیامی را به بیرون منتشر کرده بود که میتوانیم به راحتی دوباره کنترل همه چیز را در دست بگیریم.

این دست از مقالات در دنیای ژورنالیسم تکنولوژی زیاد پیدا می شوند. مثلا نویسنده ای متوجه میشود که ارتباطش با ابزارهای دیجیتالی ناکارآمد شده و از این موضوع به شدت ابراز نگرانی می کند. بعد تصمیم می گیرد که راهکاری ارائه دهد. از قضا راهکارش موثر واقع می شود و همه زندگی اش نسبت به قبل بهبود پیدا می کند. البته من به این راه حل های سریع زیاد اطمینان ندارم. براساس تجربه ای که دارم می دانم که اصلاح زندگی افرادی که به شدت در دنیای دیجیتالی غرق شده اند، تنها با به کارگیری چند راهکار ساده، ممکن نخواهد بود. رفتارهایی که ما در مقابل فناوری های جدید از خود بروز می دهیم و انتظار داریم که خیلی راحت بتوانیم آنها را برطرف کنیم، به صورتی عمیق با فرهنگ ما عجیب شده است و در کنار آن نیروهای روانشناختی بسیار قدرتمندی از این سبک رفتاری ما حمایت می کنند. برای اینکه بتوانیم دوباره کنترل خود و زندگی مان را به طور کلی در دست بگیریم باید فراتر از رفتارهای هیجانی عمل کنیم و به بازسازی ارتباط خود با فناوری و نحوه استفاده از آن پردازیم.

این یعنی مقاله نویس نیویورک تایمز باید فراتر از حذف ۱۱۲ نوتیفیکیشن برنامه های گوشی خود برود و از خود بپرسد که اصلا چرا از برنامه های مختلف استفاده می کند؟ این فرد و همه افرادی که با چنین مشکلاتی روبه رو هستند باید به نگرشی در مورد نحوه استفاده از تکنولوژی دست پیدا کنند. این نگرش باید همه چیز را در مورد ابزارهای دیجیتالی و همچنین دلایل و شرایط این کار به خوبی پوشش دهد. اگر به این درون نگری دست پیدا نکنیم، خیلی راحت در گردباد اعتیادآور و جذاب فضای مجازی گم و رها خواهیم شد. اما من نگرش مینیمالیسم دیجیتال را پیشنهاد میدهم. این شیوه نگرش بر این اساس است که وقتی شما آنلاین هستید، تنها روی تعداد کمی از فعالیت های بهینه و با دقت انتخاب شده، متمرکز می شوید. این فعالیت ها تنها به موضوعاتی مربوط می شوند که از نظر شما ارزش تمرکز کردن دارند. به این ترتیب به راحتی می توانید از سایر فعالیت هایی که می دانید هیچ فایده ای برایتان ندارند، چشم پوشی کنید.

مینیمالیست های دیجیتالی که از این روش برای کنترل دنیای اینترنت استفاده می کنند، مدام در حال تجزیه و تحلیل «هزینه و فایده» هستند. آنها به دقت همه تکنولوژی های جدید را زیر نظر می گیرند، حتی آنهایی که از ارزش های مینیمالیستی حمایت می کنند را هم به دقت مورد بررسی قرار میدهند. مینیمالیست های دیجیتال در ابتدا ارزش های عمیق خود را در نظر می گیرند و بعد به دنبال انتخاب فناوری های مورد نیاز می روند. به این ترتیب نوآوری، دیگر در زندگی این افراد به عنوان یک عامل حواس پرتی مطرح نمی شود، بلکه به ابزاری برای پشتیبانی کردن از یک زندگی بهتر تبدیل می شود. البته نباید فلسفه مینیمالیسم را با فلسفه ماکسیمالیستی «Maximalism» یکی دانست. در طرز فکر ماکسیمالیستی، هر گونه پتانسیل مفید بودن برای یک فناوری، تنها در صورتی که توجه شما را به خودش جلب کند، کافی خواهد بود تا شما بتوانید از آن فناوری استفاده کنید. براساس این نظریه اگر چیزی ارزش و جذابیت کمی داشته باشد، فرد نباید از آن چشم پوشی کند. مینیمالیست ها از اینکه چیزهای کوچکی را از دست بدهند ناراضی نیستند. چیزی که برای آنها اهمیت دارد دست کم گرفتن چیزهای مهمی است که می دانند قطعا باعث خلق زندگی بهتر می شوند.

اصول مینیمالیسم دیجیتال

قبل از اینکه به شما بگویم که از نگرش مینیمالیسم دیجیتال در زندگی خود استفاده کنید باید به شما توضیح دهم که چرا این نگرش کارایی دارد. استدلال من برای اثربخشی این نگرش براساس سه اصل مهم است:

اصل اول: آشفته گی هزینه دارد

وقتی افراد مدام از دستگاهها، برنامه ها و سرویس های مختلف اینترنتی استفاده می کنند در زندگی و وقت خود دچار آشفته گی می شوند. این امر می تواند برای افراد، بسیار پرهزینه باشد. زمانی که از فناوریها به صورت افراطی استفاده کنیم، حتی اگر مزایای کمی داشته باشند به خاطر استفاده نادرست خود، آن را از بین می بریم.

اصل دوم: بهینه سازی مهم است

مینیمالیست های دیجیتال بر این باور هستند که تصمیم گرفتن در مورد تکنولوژی های خاصی که بتوانند ارزش هایشان پشتیبانی کنند، اولین و مهم ترین قدم است. در کنار آن برای بهره گیری کامل از مزایای موثر فناوری ها، افراد باید در مورد چگونگی استفاده از آنها با دقت زیادی به تفکر بپردازند.

اصل سوم: هدفمندی رضایت بخش است

مینیمالیست های دیجیتال دو تعهد کلی دارند. اول اینکه آنها چگونگی استفاده از فناوری های جدید را تحت کنترل خود در می آورند و دوم اینکه این کار را کاملا هدفمند انجام می دهند و از این اقدام رضایت زیادی کسب می کنند. زمانی که بتوانید این سه اصل را بپذیرید، اعتبار مینیمالیسم دیجیتال برایتان آشکار می شود. اما برای درک بهتر این موضوع، درستی سه اصل مورد نظر را با توضیحاتی برایتان اثبات می کنم.

بحثی در مورد اصل اول: اقتصاد جدید هنری دیوید ثورو (Thoreau David Henry)

در سال ۱۸۴۵، هنری دیوید ثورو، تبری قرض گرفت و به جنگل نزدیک والدن پوند (Pond Walden) رفت. او برای ساخت خانه خود و کلیه جزئیات آن که شامل تیرهای عمودی، سقف و کفپوش بود درختان کاج و سفید را قطع کرد. با کمک ابزارهایی که قرض گرفته بود، چوب های برش خورده را به هم متصل کرد. بعد قطعات را به شکل اتاقک کوچکی سر هم کرد. او برای انجام این کار اصلا عجله نمی کرد. هر روز صبح در نهایت آرامش ساندویچ نان و کره خود را که داخل روزنامه پیچیده بود، برمی داشت و به جنگل می رفت. حتی وقتی ساندویچ خود را تمام می کرد، مطالب روزنامه را هم می خواند. در بین ساخت و ساز هر زمان که فرصت پیدا می کرد در مورد طبیعت اطرافش هم مطالبی می نوشت. طبیعت اطراف برای او بسیار شگفت انگیز بود.

سرانجام در ماه ژوئیه توانست به اتاقک خودش نقل مکان کند و به مدت ۲ سال در آن زندگی کرد. او در کتابی با نام «والدن» در مورد تجربه خود در آن دوران نوشته است. در معروف ترین قسمت کتاب، تجربه خود را اینگونه توصیف می کند:

من به جنگل رفتم؛ چون آرزو داشتم که زندگی آگاهانه ای را تجربه کنم. می خواستم که با واقعیت های اساسی زندگی روبه رو شوم و بفهمم که چرا نمی توانم از آنها درس بیاموزم. نمی خواستم هنگام مرگ متوجه این موضوع شوم که چرا هرگز زندگی نکردم.»

البته ثورو به دنبال یک اصل مهم دیگر وارد جنگل شد و در کلبه زندگی کرد. ثورو روی نظریه های جدید اقتصادی کار می کرد. نظریه ای که به شدت در تلاش بود تا با آثار غیرانسانی صنعتی به مقابله بپردازد. در واقع او برای نظریه خود به دنبال اطلاعات بود و سپری کردن زمان در جنگل می توانست این اطلاعات را در اختیار او قرار دهد.

نظریه اقتصادی ثورو در اغلب موارد نادیده گرفته می شود، اما توجه بسیار قدرتمندی در مورد اولین اصل مینیمالیسم است، با این مفهوم که گاهی اوقات بیشتر، نتیجه کمتری دارد.

او در اولین فصل کتاب خود با عنوان «اقتصاد»، مطالبی در مورد طبیعت و حالت های انسانی نوشته است. اما در کنار آن جدول های زیادی در مورد صرفه جویی در هزینه ها هم ارائه کرده است. هدف ثورو این است که به صورت بسیار دقیق میزان هزینه های خود را در والدن پوند به دقت محاسبه کند. شیوه زندگی ثورو، همه نیازهای اساسی او را تامین می کند و بعد مخارج همه هزینه های اساسی را با دستمزدی مقایسه می کند که می تواند آن را با کار ساعتی به دست آورد. به این ترتیب او در زمان باقی مانده اش می تواند به ارزش نهایی که برایش مهم بود، دست پیدا کند. او به دنبال این بود که بداند برای پیگیری شیوه زندگی مینیمالیستی چقدر باید از زمان خودش را قربانی کند؟ وقتی به خوبی اعداد را مورد بررسی قرار داد متوجه شد که اگر یک روز در هفته کار کند، کافی خواهد بود تا بتواند همه هزینه هایش را بپردازد. راهکار جادویی او، تبدیل کردن واحدهای اندازه گیری از پول به زمان بود که در نوع خودش نوآوری محسوب می شد. فیلسوفی به نام فردریک گروس (Gros Frederic) آن را «اقتصاد جدید ثورو» معرفی می کند.

نظریه ثورو براساس این اصل بنا شده است: «هزینه هر چیز، میزانی از زندگی است که باید خیلی سریع یا در بلندمدت آن را بپردازیم.» اقتصاد جدید ثورو به نوعی بازنمایشی رادیکالی در فرهنگ مصرفی را پیشنهاد می کرد که به ویژه در زمان خود ثورو در حال ظهور بود.

اقتصاد رایج بر این امر تاکید دارد که شما باید کاری را انجام دهید که سود و درآمد بیشتری برایتان به همراه داشته باشد. اما اقتصاد جدید ثورو چنین محاسبه ریاضی را نقص می‌کند. چون اقتصاد رایج هزینه‌هایی را که یک فرد برای رسیدن به آن سود بیشتر باید بپردازد را در نظر نمی‌گیرد.

او در کتاب والدن، مطرح می‌کند که بسیاری از همسایگانش در مزارع بزرگ مشغول به کار هستند. باید وام بگیرند، وسایل و قطعات مورد نیاز خود را تهیه کنند و برای نگهداری از این وسایل و رسیدن به سود باید به سختی روی زمین‌های کشاورزی کار کنند. او تاکید می‌کند که شاید کشاورزان با کار بیشتر بتوانند پرده‌های ونیزی، ظروف مسی و ماشین‌گران قیمتی تهیه کنند، اما این حجم از کار سخت برای خرید چنین چیزهایی اصلاً ارزش ندارد و توجیه پذیر نیست. اصلاً خرید یک پرده اینقدر ارزش دارد که بخواهید عمر خود را پای آن هدر بدهید؟

هر چند اقتصاد جدید ثورو در عصر صنعتی پرورش پیدا کرد، اما دیدگاه‌های او در دوران دیجیتالی ما هم به همان اندازه کاربرد دارند. اقتصاد جدید ثورو کمک می‌کند تا اصل اول مینیمالیسم دیجیتال را به خوبی درک کنیم. شما وقت زیادی را در توییتر می‌گذرانید و در عوض تنها گاهی ارتباطات و ایده‌های جدید به دست می‌آورید. کمی فکر کنید و بگویید که برای به دست آوردن چنین مزیت‌های کوچکی چقدر از زمان و توجه خود را باید قربانی کنید؟

اگر در طول هفته ۱۰ ساعت از زمان خود را در توییتر بگذرانید، براساس اصول ثورو هزینه و وقتی که برای این کار از دست می‌دهید در مقایسه با مزایای محدودی که از آن کسب می‌کنید، خیلی زیاد است. می‌توانید یک بار در ماه در بحث‌ها و رویدادهای جالب شرکت کنید و با حداقل ۳ نفر به گفتگو بپردازید. این کار به همان اندازه وقت‌گذراندن در توییتر ارزش دارد اما در ماه تنها ۳ ساعت از وقت شما را می‌گیرد و شما ۳۷ ساعت زمان اضافی دارید که می‌توانید آن را مدیریت کرده و به سایر فعالیت‌ها بپردازید.

ثورو همواره در حال محاسبه بود و به ما هم می‌گوید که همه چیز را محاسبه کنیم و ببینیم که چه چیزی به دست می‌آوریم و چه چیزی از دست می‌دهیم. ثورو از ما می‌خواهد قدر همه دقائق زندگی خود را بدانیم چون زمان، تنها و مهم‌ترین دارایی ما در زندگی است.

بحثی در مورد اصل دوم: منحنی بازدهی

برای کسانی که به خوبی اقتصاد را مطالعه کرده‌اند قانونی به نام «قانون بازده نزولی» بحثی آشنا و پرکاربرد است. این قانون جهت بهبود فرآیندهای تولید مورد استفاده قرار می‌گیرد. براساس این قانون اگر در سطوح بالا و در فرآیندهای تولید، سرمایه‌گذاری‌های بیشتری انجام دهید، در نهایت با محدودیت‌های طبیعی روبه‌رو خواهید شد. یعنی اگر به سرمایه‌گذاری‌های خود ادامه دهید، سود شما کمتر خواهد شد.

در کتاب‌های درسی اقتصاد، مثالی در مورد کارگرانی زده شده که در خط مونتاژ اتومبیل کار می‌کنند. در ابتدا وقتی تعداد کارگران را افزایش می‌دهید، میزان تولید خودرها هم افزایش پیدا می‌کنند. اما اگر به این روند ادامه دهید، تولید کاهش پیدا خواهد کرد. دلایل مختلفی برای این اتفاق وجود دارد. مثلاً ممکن است در کارخانه جایی برای کارگران جدید وجود نداشته باشد. از این رو منحنی بازدهی روندی نزولی به خود می‌گیرد.

شما برای انتخاب ابزارها و نحوه استفاده از آنها انرژی می‌گذارید. اگر میزان انرژی مصرفی خود را افزایش دهید، ارزش بازدهی این فرآیند بیشتر خواهد شد. در ابتدا، این افزایش‌ها بسیار قابل‌تامل هستند. اما براساس قانون بازده نزولی با نزدیک شدن به محدودیت‌های طبیعی، این افزایش‌ها به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کنند. مثلاً برای شما مهم است که بتوانید از آخرین اخباری که در دنیا منتشر می‌شود آگاهی پیدا کنید. فناوری‌های جدید به راحتی می‌توانند در تحقق این هدف به شما کمک کنند. احتمالاً در ابتدا تنها به لینک‌های مختلفی که در رسانه‌ها قرار می‌گیرند نگاه می‌کنید. اما میدانید که باز هم این فرآیند آنقدر ارزشمند نیست و نیاز دارید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید. پس به دنبال سایتهای خبری بیشتری می‌روید و خلاصه‌مهم‌ترین اخبار را می‌خوانید. این کار باعث می‌شود میزان اطلاعات شما به طرز چشمگیری افزایش پیدا کند. اما متوجه می‌شوید که مطالعه خلاصه اخبار در کافه نزدیک به محل زندگی‌تان می‌تواند برایتان جذاب‌تر باشد و اینگونه اوقات فراغت‌تان را هم پر می‌کند. شما برای بهینه‌سازی این فرآیند تلاش کردید، در ابتدا هم وقت کمی از شما گرفته و هم باعث شده که همیشه به روز باشید. اما براساس قانون بازده اگر همین روند را پیش بگیرید به احتمال زیاد به محدودیتی طبیعی دچار می‌شوید و بعد از آن بهبود این فرآیند برایتان دشوار خواهد بود.

اصل دوم مینیمالیسم به این دلیل مهم است که مردم انرژی کمی برای بهینه‌سازی این فرآیند صرف می‌کنند. همین واقعیت، مینیمالیست‌های دیجیتالی را به سمت پذیرش اصل دوم یعنی تمرکز روی فناوری‌های مورد نظر و چگونگی استفاده از آنها، هدایت می‌کند.

اگر مردم خیلی کم در مورد بهینه سازی فکر می کنند به این دلیل است که شرکتها نمی خواهند ما به بهینه سازی فکر کنیم. در واقع هر چقدر زمان بیشتری را در برنامه های آنها بگذرانیم، پول بیشتری وارد جیب هایشان می شود. فیسبوک هدف خود را اینگونه بیان می کند: «اعطای قدرت به مردم برای اینکه جامعه را بسازند و جهانیان را به یکدیگر نزدیک تر کنند.» این هدف در ظاهر زیبا و مثبت است، اما اشاره نشده که چه راهی را باید برای دستیابی به این هدف طی کرد. آنها می گویند که فقط باید به شبکه ای که ساخته اند متصل شوید، اشتراک گذاری کنید و ارتباطات خود را با دیگران گسترش دهید. در آن صورت همه چیز خودش اتفاق خواهد افتاد.

این طرز فکر را کنار بگذارید که چنین ابزارهایی می توانند خدماتی این چینی به بشریت ارائه دهند. با کنار گذاشتن چنین طرز فکرهایی می توانید به صورت گزینشی از آنها استفاده کنید. یعنی به دنبال ابزارهایی باشید که برای زندگی شما مفید هستند. البته در مورد اینکه چگونه از این ابزارها استفاده کنید باید به آزمون و خطا پردازید و مطابق با شرایط زندگی خود آنها را مدیریت کنید. با این کار می توانید از مزایای واقعی ابزارهای دیجیتالی مختلف بهره ببرید.

بحثی در مورد اصل سوم: درس های ترندهای آمیش (Amish)

فرقه آمیش، رویکردهای بسیار پیچیده ای در مورد فناوری های مدرن دارد. بیشتر مردم معتقدند که این افراد در زمان یخ زده اند و به شدت در مورد استفاده از ابزارهایی که بعد از نیمه قرن هجدهم میلادی ساخته شده است، مخالفت می کنند. طی بازبازرسی های زیاد از زندگی افراد فرقه آمیش، متوجه شدم که آنها بسیار باهوش و توانا هستند و مهارت های زیادی در تکنولوژی دارند. کوین کلی (Kelly Kevin) در کتاب فناوری چه می خواهد؟ گفته: «به محض اینکه وارد مزرعه یک آمیش شوید، تصوراتان در مورد اینکه آنها ضد تکنولوژی هستند به کلی از بین می رود.»

کلی ادامه می دهد: «آمیش ها حق استفاده از تلفن همراه یا ثابت» را ندارند. اما برای برقراری ارتباط می توانند از اتافک تلفن همگانی که در مکان های مخصوصی تعبیه شده، استفاده کنند. در هیچ یک از جوامع آمیش افراد حق ندارند که اتومبیل شخصی برای خود داشته باشند، اما می توانند با اتومبیل هایی که راننده دارند، سفر کنند.»

کلی می گوید: «آنها می توانند از برق استفاده کنند اما معمولاً اتصال به شبکه برق شهری ممنوع است. آمیش ها برای کودکان خود از پوشک های یک بار مصرف استفاده می کنند و در مزارع خود کودهای شیمیایی را مورد استفاده قرار می دهند.»

اینطور به نظر می رسد که آمیش ها کاری را انجام می دهند که در عصر مصرف گرایی نامنظم و گیج کننده ما، به طرز حیرت آوری ریشه ای و در عین حال بسیار ساده است. در واقع آنها کار خود را با چیزهایی شروع می کنند که بیشترین ارزش را برایشان به همراه دارد. بعد کمی به عقب می روند تا پرسند که آیا تکنولوژی مورد استفاده شان بیشتر آسیب زا است یا اینکه می تواند مفید باشد. هنگامی که تکنولوژی جدید به وجود می آید همیشه فردی در جامعه آنها وجود دارد که «شیفته تکنولوژی» است. از این رو این فرد از اسقف تقاضا می کند که اجازه امتحان آن را صادر کند. اسقف معمولاً موافقت می کند. بعد همه جامعه به دقت این فرد را زیر نظر می گیرند تا بتوانند تاثیر مثبت یا منفی این فناوری را در زندگی او مشاهده کنند. اگر اثر منفی آن فناوری بیشتر از اثر مثبتش باشد، استفاده از آن ممنوع خواهد شد. اگر اثر مثبت آن بیشتر باشد همه می توانند از آن استفاده کنند اما این کار مبتنی بر هشدارهایی است که باید موارد مثبت آن بهینه سازی شوند و موارد منفی آن را به حداقل برسانند.

البته آمیش ها برخلاف سایر فرقه ها از اجبار و تهدید برای نگه داشتن افراد استفاده نمی کنند. مراسمی را به نام رامسپرینگا (Rumspringa) برای نوجوانان ۱۶ ساله برگزار می کنند. در این مراسم به آنها اجازه داده می شود که به جهان بیرون بروند و همه چیز را تجربه کنند. بعد انتخاب با خودشان است که می خواهند در دنیای جدید ساکن شوند یا عضو فرقه باقی بمانند. به طور کلی ۸۰ تا ۹۰ درصد جوانان ترجیح می دهند که در فرقه خود باقی بمانند.

وقتی این موارد را کنار هم قرار میدهم می توانیم اصل سوم را به خوبی درک کنیم. آن چیزی که فلسفه آمیش ها را بسیار مفید نشان می دهد و می توانید از آن استفاده کنید در مورد انتخاب آگاهانه ابزارهای مختلف است که در نهایت موجب رضایت شما می شود.

فصل سوم: پاک سازی دیجیتال

تبدیل شدن سریع به یک مینیمالیست

بر اساس تجربه من اینکه بخواهید به صورت تدریجی عادت هایتان را تغییر دهید هیچ فایده ای نخواهد داشت. چون ابزارهای دیجیتال به قدری حرفه ای برنامه نویسی و مهندسی شده هستند که هر چقدر بخواهید با روش های معمولی از آنها فاصله بگیرید، باز هم به سراغشان خواهید رفت.

فرآیندهای پاکسازی دیجیتال

مرحله اول: قوانین تکنولوژی خود را مشخص کنید

برای پاکسازی دنیای دیجیتال باید برخی از تکنولوژی ها را انتخاب کنید و آنها را آگاهانه کنار بگذارید. بنابراین کلیه فناوری های جدید در این دسته بندی قرار می گیرند که باید آنها را مورد بررسی قرار دهید.

یادتان باشد که مایکروویو، رادیو یا مسواک برقی در دسته فناوری های جدید قرار نمی گیرند. در مورد بازی های ویدئویی اختلاف نظر وجود دارد. به طور کلی بازی های ویدئویی خیلی قبل تر از فناوری های جدید به وجود آمدند، اما در حال حاضر برخی به آنها اعتیاد دارند. پس اگر فکر می کنید که بازی های ویدئویی به بخش غیرضروری و اعتیادآور زندگی تان تبدیل شده اند، می توانید آنها را در دسته تکنولوژی هایی قرار دهید که به هنگام تعیین قوانین پاکسازی مورد ارزیابی قرار خواهید داد.

در مورد تلویزیون و رسانه های نمایشی مشابه آن مانند نت فلیکس (Netflix) هم تردید داشتیم، اما با توجه به بازخوردهایی که دریافت کردم متوجه شدم که رسانه های نمایشی هم در دسته فناوری قرار می گیرند. چون برخی گفتند که وقتی می خواهند کار مهمی انجام دهند به خاطر رسانه های نمایشی نمیتوانند و کار را به تعویق می اندازند.

در مدت ۳۰ روز هر نوع تکنولوژی را «اختیاری» در نظر بگیرید، مگر اینکه حذف موقت آن باعث رخ دادن اختلال های زیادی در فعالیت های روزانه زندگی شخصی و کاری شما شود. مثلا اگر ایمیل های خود را متوقف کنید و این کار به شغل تان آسیب وارد کند، نباید از ایده من برای بستن ایمیل خود استفاده کنید. بعد از ۳۰ روز می توانید فهرستی از تکنولوژی های ممنوع و روش های اجرایی مربوط به آنها را در اختیار داشته باشید. این فهرست را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز آن را مشاهده کنید. وقتی متوجه می شوید که چه چیزهایی برایتان مجاز هستند و چه چیزهایی غیرمجاز، این موارد به راحتی موفقیت شما در این اقدام را نشان خواهند داد.

مرحله دوم: تعطیلی موقت ۳۰ روزه داشته باشید

یک یا دو هفته اول روند پاکسازی، برای شما سخت خواهد بود. در این یکی دو هفته به شدت تمایل دارید که به سمت استفاده از فناوری های مختلف کشیده شوید و با این میل شدید هر روز مبارزه می کنید. اما نباید نگران باشید چون این احساسات بالاخره تمام می شوند و در پایان پاکسازی و هنگامی که می خواهید تصمیمات مهم بگیرید این حس ناشی از سم زدایی برایتان بسیار مفید خواهد بود.

در این میان یادتان باشد که هدف از پاکسازی تنها لذت بردن از زمان به خاطر دوری از فناوری های مزاحم نیست. در این یک ماه باید سراغ فعالیت های مهم و مفیدی بروید که بتوانید در زمان های خالی خود از آنها استفاده کنید. در پایان دوران پاکسازی شما می توانید فعالیت هایی را پیدا کنید که عمیقا باعث رضایت تان می شوند. در واقع این فعالیت ها این امکان را به شما میدهند که با اطمینان بیشتر، زندگی بهتری برای خودتان بسازید. زندگی ای که در آن فناوری تنها برای حمایت از اهداف ارزشمند شما حضور دارد.

مرحله سوم: بازگرداندن تکنولوژی

تعطیلی موقتی یک ماهه تکنولوژی های اختیاری، باعث می شود که زندگی دیجیتالی شما از نو به وجود آید. در این مرحله می توانید فناوری ها را از ابتدا و با روشی بسیار مینیمالیستی بازسازی کنید. برای این کار باید از غربالگری فناوری ها با کمک مینیمالیسم بهره ببرید که شامل سه مرحله است:

۱. فناوری باید به درد چیزی بخورد که برایتان بسیار ارزشمند است. یادتان باشد که اگر فناوری مورد نظر تنها چند مزیت داشته باشد، کافی نیست.

۲. استفاده از تکنولوژی باید بهترین راه حفظ ارزش های شما باشد. اگر می بینید که اینگونه نیست پس باید دنبال فناوری بهتری بگردید.

۳. استفاده از ابزارهای مختلف را با مشخص کردن زمان و چگونگی استفاده از آنها محدود و کنترل کنید.

یادتان باشد که این غربالگری را می توانید برای هر نوع تکنولوژی استفاده کنید. فرآیند غربالگری به شما کمک می کند تا نوعی از زندگی دیجیتالی را پرورش دهید که در آن به جای اینکه شما در خدمت فناوری باشید، فناوری به شما خدمت کند.

فصل چهارم: بخش تمرینات

گاهی اوقات را به تنهایی سپری کنید لینکلن (Lincoln) زمانی قدرت را دست گرفت که کشور در دشوارترین دوران خودش به سر می برد. می گویند او اصلا فرصتی نداشت تا بتواند در دفتر ریاست جمهوری خود مستقر شود و در مورد راهی که میخواست طی کند، کمی بیندیشد. در همان روزهای اول کاری مجبور شد که تصمیم های دشواری بگیرد. در همان روز اول تعداد زیادی از مردم در اطراف پله های کاخ سفید جمع شده بودند که بیشترشان از لینکلن درخواست شغل جدید داشتند یا در زمینه های مختلفی کمک می خواستند.

لینکلن به آنها گفت که میتواند با نوبت دهی به کارشان رسیدگی کند. حل و فصل مشکلات مردم و ایجاد کار برای آنها بیشترین وقت را از لینکلن می گرفت. چنین فضای شلوغ و تخت فشاری باعث میشد که لینکلن نیمی از سال را هر شب به دور از کاخ سفید در کلبه بیلاقی و آرامی که کنار سربازخانه وجود داشت، سپری کند. این کلبه زمان و مکانی به لینکلن می داد تا بتواند به خوبی فکر کند. همسر و پسر او هم در کلبه در کنارش بودند. بسیاری از افرادی که برای دیدن او به کلبه می رفتند به این موضوع اشاره می کردند که ورودشان باعث بر هم خوردن خلوت او می شد. خلوت گزینیهای لینکلن باعث شد که توانایی های او برای پیشبرد اهداف ریاست جمهوری به خصوص در زمان جنگ افزایش پیدا کند. تنهایی او توانست ملتی را نجات دهد، چرا که می گویند طرح پیش نویس اعلامیه «آزادی بردگان» را در این کلبه نوشت.

ارزش تنهایی

قاضی ریموند کتلیج (Kethledge Raymond) و افسر سابق ارتش، مایکل اروین (Erwin Michael)، تنهایی را اینگونه تعریف می کنند: «حالتی درونی که در آن ذهن شما از قید و بند افکار مزاحم، آزاد است.»

میتوانید در یک کافی شاپ شلوغ یا واگن مترو از تنهایی خود لذت ببرید، البته به شرطی که ذهنتان فقط با افکار خودش به کلی تنها باشد. یعنی اگر اجازه دهید که افکار مزاحم مدام در ذهنتان پرسه بزنند، حتی در ساکت ترین حالت ممکن هم نمی توانید از تنهایی خود نهایت استفاده را ببرید. با خواندن کتاب، گوش دادن به کتاب های صوتی، تماشا کردن تلویزیون یا انجام هر فعالیتی که باعث شود شما به صفحه نمایش گوشی خود خیره شوید، افکاری مزاحمتان خواهند شد. در واقع تنهایی زمانی امکان پذیر است که از واکنش نشان دادن به گفته های دیگران دست بردارید و در عوض تنها بر افکار و تجربیات خود متمرکز شوید.

حالا متوجه هستیم که فناوری های جدید به خصوص گوشی های هوشمند تکه های باقی مانده از تنهایی بشر را از او گرفته است. فناوری، این تکنیک را با نگاهی سریع و راحت انجام می دهد. کافی است که کمی حوصله تان سر برود، به این ترتیب می توانید خیلی سریع و به صورتی پنهانی به هر تعداد از برنامه های گوشی خود نگاهی بیندازید. اما این پدیده که تنهایی افراد در خطر است، به شدت دست کم گرفته می شود. بشر به شدت از تنهایی محروم شده است. اما سوالی در این بین ایجاد می شود که آیا این محرومیت باید ما را نگران کند؟

متأسفانه با رشد فناوری به ما تلقین می کنند که داشتن ارتباطات بیشتر، بسیار بهتر از ارتباطات کمتر است. مارک زاکربرگ (Zuckerberg Mark) به دنبال انتشار اوراق بهادار شرکت خود در سال ۲۰۱۲ مغرورانه اعلام کرد: «فیس بوک، برای انجام دادن ماموریتی مهم ساخته شده است تا دنیا را به جایی بازتر و متصل تر تبدیل کند، تا در این دنیا همه بتوانند با هم ارتباط داشته باشند.»

زمانی که از تنهایی دوری می کنیم و وقت خود را در شبکه های اجتماعی مختلف می گذرانیم، خودمان را از جنبه مثبت تنهایی محروم می کنیم. مواردی چون شفاف کردن مسائل دشوار، تعدیل احساسات، شجاعت در رفتار براساس اصول اخلاقی و تقویت روابط از جمله مسائلی هستند که با تنها بودن و آگاهانه تفکر کردن به دست می آیند.

مزایای منفی محرومیت از تنهایی تجربه اضطراب، عدم ثبات روحی و اختلالات فکری-ذهنی است که این روزها در بین بیشتر نوجوانان و جوانان به خصوص قشر دانشجوی دیده می شود. اضطراب هایی که ناشی از گوشی های هوشمند هستند، مانع عملکرد خوب افراد در زندگی شخصی و کاری شان می شود.

مزایای منفی محرومیت از تنهایی تجربه اضطراب، عدم ثبات روحی و اختلالات فکری-ذهنی است که این روزها در بین بیشتر نوجوانان و جوانان به خصوص قشر دانشجوی دیده می شود. اضطراب هایی که ناشی از گوشی های هوشمند هستند، مانع عملکرد خوب افراد در زندگی شخصی و کاری شان می شود.

کلبه ای برای برقراری ارتباط

حتما برایتان این سوال مطرح می شود که در قرن بیست و یکم که قرن ارتباطات گسترده است، چگونه می توانیم به تنهایی دست پیدا کنیم؟ برای پاسخ به این سوال می توانیم دوباره بازگشتی به ثورو داشته باشیم.

او علاقه ای نداشت که ارتباطات خود را به کلی قطع کند. چون محیط فکری در اواسط قرن نوزدهم به خوبی پیشرفت کرده بود و او نمی خواست که از این وضعیت فاصله بگیرد.

البته بعدها مشخص شد که ثورو در طول اقامت خود در کلبه، منزوی نبوده است. او در مکانی مسطح در نزدیکی جنگل و در کنار جاده ای شلوغ اقامت داشته است. در واقع به صورت منظم برای خوردن غذا و برقراری ارتباط با دیگران به کنکور می رفت. آنچه که ثورو تجربه کرد «توانایی رفت و برگشت بین حالت هایی از تنهایی و برقراری ارتباط» بود. او برای اینکه با افکار خودش تنها باشد، زمان می گذاشت و برای این موضوع ارزش زیادی قائل بود. اما برقراری ارتباط با دیگران هم در نظر او ارزشمند محسوب می شد. ثورو با اینکه به مصرف گرایی غیرمنطقی اوایل عصر صنعتی اعتراض می کرد، گوشه نشینی و انزوای حقیقی را هم به کلی مردود می شمرد.

از این رو تاکید می کنم که باید بین زمانی برای تنها ماندن با افکار و همچنین داشتن ارتباطات منظم با دیگران به صورت منظم وقت بگذارید. این کار تنها راه جلوگیری از محرومیت از تنهایی» در فرهنگی است که هم به داشتن ارتباط و هم به تنهایی نیاز دارد.

ثورو تاکید می کند که ارتباط داشتن با دیگران اصلا اشتباه نیست، اما اگر آن را با تنهایی متعادل نکنید، مزایای ارتباط داشتن به شدت کاهش پیدا خواهد کرد.

تمرین: گوشی خود را در خانه بگذارید برای اینکه بتوانید از خطرهای محرومیت از تنهایی به دور باشید باید به طور منظم از گوشی خود فاصله بگیرید. هر کسی باید با توجه به میزان راحتی خود این کار را انجام دهد. مثلا چند ساعت در ابتدای صبح یا شب ها به صورت کامل می تواند مناسب باشد. برخی مدعی هستند که نداشتن تلفن فاجعه آفرین است. اصلا اینگونه نیست و برای اینکه در استراتژی مورد نظر خود موفق شوید، باید چنین باورهایی را کنار بگذارید. یادتان باشد که نداشتن تلفن میتواند حرکتی بسیار نوآورانه باشد. البته منظور من این نیست که کالا از شر گوشی همراه خود خلاص شوید. منظور من این است که می توانید گاهی تلفن خود را به همراه داشته باشید و گاهی آن را در جایی دور از خود قرار دهید. این اصلاح کوچک در نحوه رفتار خود با تلفن همراه مزایای زیادی برای زندگی شما دارد و اجازه می دهد گاهی را به تنهایی بگذرانید.

تمرین: پیاده روی های طولانی داشته باشید

فردریش نیچه (Nietzsche Friedrich) می گوید: «زندگی کردن بدون تحرک، گناه بسیار بزرگی علیه روح القدس است.» پیاده روی می تواند در خلق تنهایی به انسانها کمک کند.

به شما توصیه می کنم که مثل خودم به صورت منظم در جایی با مناظر دیدنی به پیاده روی بروید. البته تاکید می کنم که ترجیحا تنها و بدون تلفن همراه این کار را انجام دهید. اگر به دلایلی کنار گذاشتن گوشی همراه برایتان دشوار است، آن را به انتهای کوله پشتی خود بیندازید تا فقط در مواقع ضروری از آن استفاده کنید. شاید در ابتدا انجام این کار برایتان دشوار باشد. به همین خاطر برای تسهیل آن می توانید وقتی از سر کار به خانه می آید، از ماشین استفاده نکنید و پیاده بیاوید. یادتان باشد که پیاده روی در حفظ سلامت و بالا بردن روحیه بسیار موثر است.

تمرین: نامه ای به خودتان بنویسید

من دوازده دفترچه پر شده در قفسه کتابخانه دفتر کارم دارم. البته دفترچه های من شبیه به دفاتر روزانه نیستند، چون در نوشتن آن از روند خاصی پیروی نمی کنم. وقتی آنها را ورق بزیند با نوشته های پراکنده ای روبه رو خواهید شد.

زمانی که با تصمیم های پیچیده، احساس هایی شدید یا جریان های الهام بخش روبه رو می شوم، برای خودم نامه ای می نویسم. نوشتن باعث میشود که در مورد افکارم به شفافیت دست پیدا کنم. نوشتن یک نامه به خودتان بهترین روش برای ایجاد یک تنهایی مفید است. نوشتن باعث می شود که افکار خود را مرتب و بازسازی کنید. می توانید از روش من که نوشتن در دفترچه است استفاده کنید یا روش خودتان را به کار بگیرید. نوشتن شما را به تنهایی می کشاند و می توانید برای مدتی از محتوای اعتیادآور دنیای دیجیتال خلاص شوید.

فصل پنجم: لایک نکنید

شاید برایتان عجیب باشد که در ایالت متحده برای بازی «سنگ، کاغذ، قیچی» مسابقات حرفه ای برگزار می کنند. بازیکنان حرفه ای که در مسابقات پیروز می شوند از روانشناسی انسانی استفاده می کنند. هر بازیکن ماهر در «سنگ، کاغذ، قیچی» در مورد زبان بدن حریف و بازی هایی که به تازگی انجام داده، اطلاعات زیادی دارد. این اطلاعات به بازیکن کمک می کند تا حالات ذهنی حریف خود را به خوبی شناسایی کرده و در بازی برنده شود. مثلاً اگر بازیکنی از عبارت «بزن بریم» در شروع بازی استفاده کند، به نوعی به حریف مقابل خود «فراخوانی ناخودآگاه» می دهد که سنگ را بازی کند. در واقع ایده «بزن» ذهن را به سمت فکر کردن در مورد سنگ می برد. اما اگر حریف متوجه این موضوع شود، در اغلب موارد طرف مقابل شکست خواهد خورد.

درک روش های قهرمانان مسابقه سنگ، کاغذ، قیچی برای اهداف ما بسیار اهمیت دارد. چون استراتژی های آنها توانایی های بنیادینی که در همه انسانها وجود دارند را به خوبی برجسته می کنند. البته مردم نمیدانند که از این مهارت در تعاملات روزانه خود برای انجام دادن کارهای بزرگ و حتی خواندن ذهن دیگران، استفاده می کنند. این موضوع نشان میدهد که باید با هر فناوری جدیدی که برقراری ارتباط و معاشرت ما با دیگران را تهدید می کند، خیلی جدی برخورد کنیم. در واقع انسان ها علاقه زیادی به برقراری ارتباطات اجتماعی با دیگران دارند و این کار بخش جدایی ناپذیری از تاریخ تکاملی ما است. البته چنین واقعیتی برای مینیمالیست های دیجیتال باید نگران کننده باشد. شبکه پیچیده مغز انسان بیش از میلیون ها سال در محیطهایی که افراد به صورت رو در رو و در قالب گروه های اجتماعی کوچک و قبیله ای، با هم در ارتباط بوده اند، رشد کرده اما در دو دهه گذشته و همزمان با رشد ابزارهای دیجیتالی، ارتباط میان افراد شکل دیگری به خود گرفته است. یعنی انسان ها از طریق پیام کوتاه متنی و کلیک های تایید کننده با هم ارتباط برقرار می کنند. به این ترتیب عمق و کیفیت رابطه افراد با یکدیگر به شدت کاهش پیدا کرده است و در کنار آن گروه های اجتماعی مختلف و متنوعی هم شکل گرفته اند که تاثیری در بهبود روابط بین افراد ندارند.

در اواسط قرن بیستم زمانی که «نوآوری در غذاهای فرآوری شده به وجود آمد، این موضوع باعث شد که در سلامت جهانی، بحران های عمیقی به وجود آید. می توانیم ابزارهای دیجیتالی را به نوعی فست فود اجتماعی در نظر بگیریم. در واقع عوارض ناشی از ابزارهای اجتماعی درست به اندازه فست فودها مضر و نگران کننده هستند. به طور کلی تعاملات در دنیای واقعی با ارزش تر از تعاملات در دنیای مجازی هستند. تعاملات آفلاین باعث می شوند که مغز ما اطلاعات زیادی در مورد زبان بدن، حالت چهره و تن صدا، تجزیه و تحلیل کند.

شاید تعاملاتی که از طریق دنیای مجازی برقرار می شوند در ظاهر بتوانند عنوان «برقراری ارتباط» را بگیرند، اما با استفاده از آنها بیشتر شبکه های مغزی ما که نقش مهمی در پردازش مسائل اجتماعی دارند، بی استفاده باقی می ماند. این یعنی ارزش ایجاد شده از یک نظر در فیسبوک یا یک لایک در اینستاگرام، هر چند که واقعی به نظر می رسند، اما در مقایسه با ایجاد گفتگوهای حضوری یا شرکت در فعالیتی مشترک و اجتماعی، ارزش بسیار کمتری دارند. البته اگر انسان برقراری تعامل مجازی را به حضوری ترجیح می دهد، احتمالاً به خاطر راحتی و سریع بودن ارتباطات مجازی است. به طور کلی انسان به فعالیتهایی گرایش دارد که در کوتاه مدت به انرژی کمی نیاز داشته باشند.

شری ترکل (Turkle Sherry) می گوید: «گفتگوی رو در رو، انسانی ترین و متمدنانه ترین کاری است که انجام می دهیم. با این کار در کنار یکدیگر قرار می گیریم و می آموزیم که گوش دهیم. در این نقطه، ظرفیت همدلی را به خوبی پرورش می دهیم. این نقطه همان جایی است که لذت شنیده شدن و درک شدن را تجربه می کنیم.»

پس به عنوان یک مینیماویست دیجیتال برای اینکه بین گفتگوهای آنلاین و آفلاین خود تعادل برقرار کنید، بهتر است که تمرین های زیر را انجام دهید.

تمرین: لایک نکنید

اختراع دکمه لایک متعلق به سرویس فرندفید (FriendFeed) است. ویژگی لایک در اکتبر سال ۲۰۰۷ عرضه شد. البته بعداً فیسبوک هم این گزینه را معرفی کرد که مسیر رسانه های اجتماعی را به کلی تغییر داد.

قبلاً کاربران هر از گاهی به فیسبوک سر می زدند، اما با قرار دادن «لایک»، فیسبوک به یک دستگاه قمار تبدیل شد که زمان و توجه افراد را به خود اختصاص می داد. امروزه شاخصه تایید با یک کلیک در دنیای رسانه های اجتماعی بسیار پر طرفدار شده است. پس باید به جای اینکه کلیک های ساده را به عنوان روشی سرگرم کننده برای تشویق یک دوست در نظر بگیرید، با آن مانند سمی خطرناک برخورد کنید که تلاش هایتان را برای پرورش زندگی اجتماعی معنادار به کلی از بین می برد.

اگر بخواهم خیلی ساده بگویم مفهوم این می شود که باید استفاده از «لایک» را کنار بگذارید. هرگز روی «لایک» کلیک نکنید. حتی اگر در رسانه های اجتماعی مختلفی حضور دارید، زیر هیچ پستی نظر خود را ننویسید. فقط سکوت کنید. برای اینکه به سمت گفتگوهای بیشتر حرکت کنید باید زمان استفاده از رسانه های اجتماعی را به شدت کاهش دهید. اگر فکر می کنید که این کار باعث دلخوری دوستانان می شود، این موضوع را با آنها در میان بگذارید و از آنها بخواهید که حضوری یکدیگر را ملاقات کنید. البته عدم استفاده از «لایک و نظر» باعث می شود برخی به راحتی از مدار اجتماعی شما خارج شوند. به ویژه آنهایی که رابطه شان با شما تنها در حد رسانه های اجتماعی است. این موضوع به بهبود زندگی اجتماعی شما کمک می کند.

تمرین: پیام های متنی را یکپارچه کنید هر چقدر که پیام های متنی بیشتری بفرستید، ضرورت برقراری گفتگوهای واقعی را به شدت کمتر احساس می کنید. بنابراین حتی وقتی به صورت حضوری با افراد گفتگو می کنید باز هم به سمت اینکه گفتگوی آنلاینی داشته باشید کشیده می شوید. به همین دلیل من توصیه می کنم که از روش یکپارچه کردن پیام های متنی استفاده کنید. در این روش تلفن خود را روی پیش فرض «مزاحم نشوید یا Disturb Not Do» قرار دهید. این حالت در دستگاه های آیفون و اندروید می تواند اعلان های دریافت پیام های متنی را خاموش کند. اگر هم موضوعات ضروری وجود دارند که باید همیشه در دسترس باشید می توانید تنظیمات را به گونه ای انجام دهید که فقط تماس های مهم مانند «مدرسه بچه ها یا همسران را دریافت کنید. زمانی که در این حالت هستید، پیام های متنی شما حالتی همچون ایمیل پیدا می کنند. به عبارت دیگر اگر می خواهید که ببینید آیا کسی به شما پیامی ارسال کرده یا نه، باید تلفن خود را بردارید و بعد برنامه مورد نظر خود را باز کنید و مورد بررسی قرار دهید. زمانی که این کار را انجام می دهید می توانید در زمان حال، بیشتر حضور داشته باشید. به این ترتیب خیلی راحت تر روی فعالیتهای فعلی خود متمرکز می شوید. اگر احساس می کنید که این حالت باعث نگرانی اطرافیانان می شود، پیام های متنی خود را در ساعت های مشخصی از روز چک کنید و این موضوع را به آنها هم اطلاع دهید. اگر هم کار ضروری با شما دارند می توانند تماس بگیرند یا به دیدن شما بیایند.

تمرین: ساعاتی خاص را برای گفتگو در نظر بگیرید

خیلی راحت می توانید در طول روز زمانی را در نظر بگیرید که همیشه برای گفتگو کردن در دسترس قرار دارید. با توجه به اینکه در چه وضعیتی هستید، این گفتگو می تواند از طریق تلفن یا جلسات حضوری برگزار شود. یادتان باشد که زمان گفتگو را خودتان باید تعیین کنید. این شکل معاشرت، نگرانی از اینکه شاید تماس های ناخواسته باعث مزاحمت تان شود را به کلی از بین می برد.

فصل ششم: احیای اوقات فراغت

ارسطو در قرن چهارم قبل از میلاد، کتاب اخلاق نیکوماخوس (Nicomachus) را تالیف کرد. او در این کتاب سوالی مطرح می کند که در زمانه امروز هم به همان اندازه اهمیت دارد. او می پرسد: «یک انسان خوب چگونه می تواند زندگی خوبی داشته باشد؟»

ارسطو در ۱۰ فصل به این سوال پاسخ میدهد. در ۹ فصل مواردی چون «انجام دادن وظایف شخصی، عادلانه عمل کردن هنگام روبه رو شدن با بی عدالتیها و شجاع بودن در هنگام مواجه شدن با خطرها» را مورد تاکید قرار می دهد. اما در فصل دهم از همه استدلال های خود عقب نشینی می کند و می گوید: «بهترین و خوشایندترین نوع زندگی، زندگی خردمندانه است.» و نتیجه می گیرد: «این نوع زندگی، شادترین نوع زندگی است که بشر می تواند آن را تجربه کند.»

ارسطو برای این موضوع ایده های را مطرح می کند و می گوید: «زندگی خوب به فعالیتهایی نیاز دارد که هدف دیگری جز رضایت از خود آن فعالیت نداشته باشد.» من چنین فعالیت های شادی بخشی را «اوقات فراغت» نامگذاری می کنم.

در سال های اخیر مرز بین کار و زندگی شخصی به کلی از بین رفته است. شغلها حالت تخصصی به خود گرفته اند و سنت های جامعه هم یکی بعد از دیگری رو به نابودی می روند. به همین دلیل بیشتر مردم در باکیفیت تر کردن اوقات فراغت خود با مشکل روبه رو می شوند. به همین خاطر تاکید دارم که باید برای خودتان سرگرمی های مناسبی پیدا کنید. بسیاری از مینیمالیست ها در مورد چگونگی گذراندن اوقات فراغت

خود هدفمند فکر می کنند. مینیمالیست های دیجیتال زمانی که سرگرمی های جدیدی میابند، می فهمند عادت های دیجیتالی گذشته شان دیگر چندان مهم نیستند.

اصل بنت (BENNETT)

شخصی به نام آرنولد بنت (Bennett Arnold) در کتاب کوتاه اما بسیار تاثیرگذارش با نام «چگونه می توان همه ۲۴ ساعت یک روز را واقعا زندگی کرد» در خصوص داشتن اوقات فراغت پرشور و پرحرارت، مطالبی را عنوان می کند. در این کتاب او می نویسد که کارمندان یقه سفید که از طبقه متوسط لندن هستند، در طول روز به مدت ۸ ساعت کار می کنند. اما آنها در ۱۶ ساعت باقی مانده که به اندازه رئیسان خود وقت کافی برای انجام دادن کارهای ارزشمند دارند، کار خاصی انجام نمی دهند و سرگردان به حال خود رها می شوند.

بنت ادامه می دهد که اگر افراد بتوانند زمان باقی مانده را بیدار بمانند و کارهای مفیدی انجام دهند، آن وقت می توانند اوقات فراغت ارزشمندی را پشت سر بگذارند. اما بیشتر این افراد وقت خود را با سرگرمی های بیپهوده مانند «سیگار کشیدن، پرسه زدن، بازی کردن با پیانو و نه نواختن حقیقی آن» هدر می دهند. او فعالیت هایی چون خواندن ادبیات دشوار و خودارزیابی دقیق را پیشنهاد می دهد. البته بنت خواندن رمان را منع می کند چون معتقد است که نمی تواند باعث تلاش ذهنی چشمگیری در افراد شود.

او تاکید دارد که اگر برای اوقات فراغت خود انرژی بیشتری مصرف کنید، در نهایت انرژی بیشتری در شما به وجود می آید. این ایده بنت در خصوص «مصرف انرژی بیشتر = کسب انرژی بیشتر» را با عنوان «اصل بنت» نامگذاری می کنم. با در نظر گرفتن مطالبی که گفته شد، به سراغ درسهایی می رویم که می توانند به شما در ساخت و پرورش یک اوقات فراغت با کیفیت کمک کنند.

درس اول: به جای فعالیت های منفعلانه، کارهای سخت را اولویت قرار دهید

در این میان می توانید به صنعتگری روی بیاورید. باور من این است که صنعتگری منبع بسیار خوبی برای ایجاد یک اوقات فراغت با کیفیت است. امروزه به خاطر وجود گوشی های هوشمند ما فقط زمانی از دستان مان استفاده می کنیم که بخواهیم روی صفحه گوشی ضربه بزنیم. زمانی که از صنعتگری برای ساخت وسایل گوناگون استفاده می کنید می توانید با دنیای فیزیکی اطراف خود ارتباط برقرار کنید.

بنابراین مهارت های جدید را بیاموزید و از آن برای تعمیر، یادگیری یا ساخت چیزهای با ارزش استفاده کنید. می توانید فعالیت خود را با کارهای ساده آغاز کنید و بعد سراغ ساخت چیزهای پیچیده تر و حرفه ای تر بروید. در این جا می توانید از فناوری های دیجیتالی هم کمک بگیرید. در یوتیوب آموزش ساخت چیزهای مختلف وجود دارد که میتواند در این زمینه به شما کمک کند. از این رو هر هفته یک مهارت جدید یاد بگیرید و در اجرای آن پافشاری کنید.

درس دوم: از مهارت های خود برای تولید چیزهای با ارزش در دنیای فیزیکی استفاده کنید به فعالیت ها و بازی های اجتماعی بپردازید، بازی هایی که از شما می خواهند وقت خود را به صورت حضوری با دیگران سپری کنید. من و گروهی از پدران هر دو ماه یک بار برای انجام بازی پوکر، دور هم جمع می شویم. این بازی می تواند تا ۳ ساعت هم ادامه پیدا کند. این جلسه های ۳ ساعته بهانه خوبی برای شوخی کردن، گفتگو و درد و دل با یکدیگر در اختیارمان قرار می دهند. البته ورزش های دسته جمعی، حتی به صورت سبک هم می توانند تجربه اجتماعی ارزشمندی را با خود به همراه داشته باشند. هدف، دور هم جمع شدن و شروع کردن گفتگوها و تعاملات اجتماعی است تا بتوانیم برای مدتی از فناوری های جدید دور باشیم.

درس سوم: به دنبال فعالیت هایی باشید که به تعاملات اجتماعی ساختار یافته در دنیای واقعی نیازمند است باشگاه «کتاب موش» یک مثال خوب در این زمینه است. وقتی به این باشگاه ملحق شوید، چهار بار در سال، مجموعه ای شامل کتاب های کلاسیک و داستانهای کوتاه که تم های خاصی دارند را دریافت خواهید کرد. مثلاً تم مجموعه ای که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد، هدیه دادن بود. سه داستان روسی در مورد کریسمس که تولستوی (Tolstoy)، داستایوفسکی (Dostoevsky) و چخوف (Chekhov) نوشته بودند هم در بین هدایا قرار گرفتند. چیزی که باعث تمایز این باشگاه با سایر باشگاه ها می شود، مربوط به کتاب ها است. کتاب های این باشگاه خیلی ویژه و به صورت دفترچه ای کوچک برای اعضا چاپ می شوند. این دفترچه ها اندازه یک تلفن هوشمند هستند. فلسفه کوچک بودن کتاب ها این است که شما بتوانید آنها را در کنار تلفن همراه خود در جیب تان قرار دهید. وقتی که احساس می کنید نیاز به سرگرمی دارید و می خواهید سراغ گوشی همراه خود بروید، یکی از کتاب های این باشگاه را از جیب بیرون می آورید و چند صفحه از آن را می خوانید.

البته وقتی باشگاه کتاب موش را به دقت مورد بررسی قرار میدهم متوجه می شوم که وجود این باشگاه با نوآوری های متعددی پیوند برقرار کرده است. چاپ کتاب هزینه دارد و بنیانگذاران آن در ابتدای کارشان، پول مورد نیاز خود را از طریق کمپینی آنلاین در یک برنامه، جمع آوری کرده اند. هنگام نوشتن این کتاب آنها در حال ساخت یک سیستم آنلاین بودند که از طریق آن اعضای مختلف بتوانند به راحتی یکدیگر را پیدا کنند و در دنیای واقعی جلسه های متعددی برای گفتگو با یکدیگر ترتیب دهند. به طور کلی کتاب های باشگاه کتاب موش، یک دستگاه سرگرمی جدیدی است که هرگز باتری اش تمام نمی شود. باشگاه کتاب موش، تجربه غیر دیجیتالی بسیار مفیدی را مطرح می کند. در این بین فناوری های دیجیتالی هنوز وجود دارند، اما دیگر نقش اصلی اوقات فراغت شما را بازی نمی کنند.

چند نکته مهم را به خاطر بسپارید:

۱. برای تفریحات آنلاین و کم کیفیت خود مثل چک کردن شبکه های اجتماعی یا دیدن کلیپ های خنده دار، زمان تعیین کنید و هر کاری که دوست داشتید در دنیای مجازی انجام دهید. غیر از آن زمان، آفلاین شوید و فقط در دنیای حقیقی به فعالیت بپردازید.
 ۲. حتما عضو جایی شوید. این کار به خصوص زمانی که از موضوعی ناراحت هستید در دور کردن ناراحتی از شما بسیار موثر است. زمانی که وقت خود را در گروه های مختلف و تعاملات با دیگران می گذرانید، این تعاملات مزایای ارزشمندی برای شما دارند. حتی می توانید برای مشکلات خود به راه حل های خوبی برسید.
 ۳. برای روزها، هفته ها و ماه های پیش روی خود برنامه بریزید. مشخص کنید که می خواهید چه چیزی یاد بگیرید، چقدر وقت خالی دارید، چند ساعت در روز یا هفته می توانید برای آموزش و تمرین وقت بگذارید.
- هدف خود را به اجزای کوچکتری تقسیم کنید تا اجرای آن در زمان اوقات فراغت تان آسان تر شود.
- برای این کار باید ۳ عادت را در خود تقویت کنید:

عادت اول: در طول هفته، اوقات فراغت کم کیفیت خود را فقط به ۶۰ دقیقه و آن هم در شب ها محدود کنید.

عادت دوم: هر شب قبل از خواب، در رختخواب کتاب بخوانید. عادت سوم: هر هفته در یک مراسم فرهنگی شرکت کنید. اگر برای اوقات فراغت خود برنامه بلندمدت ۴ ماهه ریخته اید، حتما زمانی را برای مرور و یادآوری عادت های ذکر شده در نظر بگیرید. هر زمان که احساس کردید در اجرای برنامه های خود سستی به خرج می دهید، یادتان باشد که سرمایه گذاری کردن روی انرژی های خودتان برای فعالیت های سخت اما ارزشمند، پاداشی بسیار پربار را نصیب تان خواهد کرد.

فصل هفتم: به جمع مقاومت کنندگان پیوندید فیسبوک در ژوئن سال ۲۰۱۷ مجموعه ای را با عنوان «پرسش های دشوار» راه اندازی کرد. معاون رئیس شرکت در خصوص این مجموعه گفت: «از آنجایی که فناوری های دیجیتالی نحوه زندگی ما را تغییر داده اند، همه ما با سوال های زیادی روبه رو شده ایم که این مجموعه می تواند فرصتی باشد تا به این سوالات پاسخ دهیم.»

آنها تا سال ۲۰۱۸، پانزده مقاله مختلف با موضوعاتی چون «شناسایی نفرت پراکنی در جامعه جهانی، نقش تبلیغات فیسبوک در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۱۶، ترس های مربوط به فناوری تشخیص چهره و...» منتشر کردند. البته این کار فیسبوک را تحسین می کردم تا اینکه مقاله ای با عنوان «آیا وقت گذراندن در رسانه های اجتماعی به ضرر ماست؟» منتشر شد. این مقاله بعد از بررسی عوامل گوناگون و مطرح کردن دلایل مختلف علمی با این عنوان به پایان رسید: «براساس این تحقیقات، این موضوع واقعا به نحوه استفاده شما از فناوری بستگی دارد.»

در این مقاله دو روش متفاوت فکر کردن در مورد استفاده از سرویسی مثل فیسبوک نشان داده شده است. شرکت های بزرگ به دنبال آن هستند که استفاده از خدمات شان حالتی ساده و دوگانه داشته باشد. یعنی یا باید به تکنولوژی بنیادی آنها پیوندید یا در صورت خودداری از این کار، آدم عجیب و غریبی محسوب می شوید. جورج پکر (Packer George) نویسنده معروف نیویورک تایمز در این باره می گوید: «تویتر من را به شدت می ترساند. نه به خاطر اینکه من از نظر اخلاقی برتر هستم، به این خاطر که فکر نمی کنم بتوانم آن را به خوبی تحت کنترل خود درآورم. می ترسم به جایی برسم که پسرم را گرسنه بگذارم.»

به هر حال من امیدوارم که اگر شما از این خدمات استفاده می کنید، اینگونه نباشد که بخواهید همه زمان و توجه خود را تسلیم دنیای دیجیتالی کنید. شما مانند داوود و جالوت در حال مبارزه با موسسه هایی هستید که هم بسیار ثروتمند هستند و هم می خواهند از ثروت خود برای جلوگیری از برنده شدن شما در این نبرد استفاده کنند. بنابراین تنها راه، مقاومت کردن است. اگر فعالیت شما نیازمند کار با سرویس هایی مانند رسانه های اجتماعی است، باید این فعالیت ها را به نوعی مبارزه در نظر بگیرید. شما به دنبال چیز ارزشمندی در آن شبکه ها هستید و آنها می خواهند که استقلال شما را به شدت ضعیف کنند. جهت پیروزشدن در این نبرد به آماده سازی و تعهدی جدی برای جلوگیری از استثمار، نیازمند هستید. برای این موضوع مهم تمرین هایی برای شما در نظر گرفته ام که در ادامه به آن می پردازم.

تمرین: سرویسهای شبکه های اجتماعی را از تلفن خود حذف کنید

دردسر واقعی زمانی آغاز شد که شبکه های اجتماعی، نسخه موبایل سرویس های خود را عرضه کردند. گوشی هوشمند همیشه در دسترس شما قرار دارد و برای اینکه از عواقب خطرناک این دنیای دیجیتالی بکاهید، باید نسخه موبایلی همه رسانه های اجتماعی را از گوشی خود پاک کنید.

تمرین: تلفن های خود را به رایانه ای تک منظوره تبدیل کنید

در سال ۲۰۰۸، شخصی به نام فرد استاتزمن (Stutzman Fred) در دانشگاه کارولینای شمالی دانشجوی دوره تحصیلات تکمیلی بود و روی پایان نامه خود کار می کرد. موضوع پایان نامه او «نقش ابزارهای جدید مانند رسانه های اجتماعی در تحول زندگی» بود. اما در نوشتن آن با مشکلات زیادی روبه رو می شد. چون لپتاپش دائم به اینترنت متصل بود و نمی توانست تمرکز خوبی داشته باشد. بنابراین تصمیم گرفت که در یک کافه، کار نوشتن پایان نامه خود را ادامه دهد. این نقشه به خوبی عمل کرد، اما وقتی ساختمان کناری کافی شاپ به وای فای مجهز شد، نمی توانست مقاومت کند و بعد از آن، به گونه ای برنامه ریزی کرد که در زمان های مشخصی بتواند از اتصال یارانه خود به اینترنت جلوگیری کند. او راهکار مورد نظر خود را آزادی (Freedom) نامید. در واقع او ابزار آنلاینی ساخت که توانست خیلی سریع به معروفیت و محبوبیت دست

پیدا کند. در سال های بعد این برنامه به سرعت پیشرفت کرد.

با پیشرفت آن اکنون می توانید به جای اینکه فقط اینترنت را قطع کنید، از آن برای مسدود کردن فهرست دلخواهی از وب سایت ها و برنامه هایی که حواستان را پرت می کنند، مورد استفاده قرار دهید. این برنامه به راحتی در همه دستگاه ها کار می کند. زمانی که بین برنامه های گوناگون در حال جابه جایی هستید، باعث می شود که تعاملتان با رایانه از نظر کیفیت و کمیت، بهره وری پایینی داشته باشد. به همین دلیل برای بالا بردن بهره وری باید برخی از عملکردهای اصلی لپ تاپ خود را غیرفعال کنید.

با «تک منظوره کردن» کلیه دستگاه های خود، به آنها این قابلیت را بدهید که در هر لحظه تنها یک کار را به صورتی بسیار مؤثر انجام دهند. البته منظور من این نیست که کالا و برای همیشه برنامه ها و وب سایت های مختلف را مسدود کنید، منظورم این است که آنها را برای مدت محدودی مسدود کنید و بعد در زمانی که خودتان مشخص می کنید، سراغ آنها بروید.

تمرین: از رسانه های اجتماعی مانند یک فرد حرفه ای استفاده کنید

باید طوری به رسانه های اجتماعی نزدیک شوید که یک «مدیر رسانه ای در حال توسعه» نزدیک می شود. یعنی شما باید برای استفاده از رسانه های اجتماعی برنامه های دقیقی داشته باشید. این برنامه باید با هدف به حداکثر رساندن اطلاعات مفید و حذف اطلاعات اضافی باشد.

در این روش می توانید عضو شبکه های اجتماعی مختلفی باشید، اما بسیار حرفه ای، تنها اطلاعاتی را دنبال می کنید که می دانید مفید هستند و می توانید در تحقق مقاصد حرفه ای شما کمک کننده باشند.

تمرین: رسانه های بدون شتاب یا اسلومدیا (Media Slow) را دریابید

در اوایل سال ۲۰۱۰، سه نفر آلمانی با دانش جامعه شناسی، فناوری و تحقیقات بازار، سندی با عنوان «بیانیه اسلومدیا» را به صورت آنلاین منتشر کردند.

در این بیانیه گفته شده: «در دهه اول قرن بیست و یکم تغییرات بزرگی در پایه های تکنولوژی و رسانه ها ایجاد شده است. اکنون که در دهه دوم قرن بیست و یکم هستیم باید واکنش درستی به این تغییرات عظیم نشان دهیم.» در واقع این بیانیه پیشنهاد می دهد که مفهوم «اسلو» را بپذیریم. «اسلومدیا» به رسانه هایی گفته می شود که از نظر تولید محتوای مختلف سرعت پایینی دارند، اما از نظر کیفیت در رده های بالایی قرار می گیرند. مثلا ترویج دهندگان اسلومدیا «اخبار تحلیلی» را در مقابل «اخبار فوری» قرار داده اند. از این رو باید فقط به اخبار و برنامه هایی توجه کنید که ثابت کرده اند در زمینه مورد نظر شما عملکرد خوبی داشته اند. اینگونه لازم نیست برای پیگیری یک خبر، همه رسانه ها و سایتهای مختلف را زیر و رو کنید. تنها یک سایت مهم خبری که به خوبی اخبار مورد نظر شما را پوشش میدهد و تحلیلی واقع بینانه ارائه می کند را دنبال کنید. حتی میتوانید مقاله مورد نظر خود را دانلود کنید و در زمانی که تعیین کرده اید و بدون اتصال به اینترنت، به مطالعه آن پردازید. میتوانید برای بهبود روند دنبال کردن اخبار و مطالب مهمی که دوست دارید، از برنامه هایی استفاده کنید که تبلیغات ندارند. به این ترتیب توجه کردن به بهترین و منحصر به فردترین اخبار و برنامه ها می تواند در تبدیل شدن شما به یک مینیمالیست دیجیتال حرفه ای بسیار کمک کننده باشد.

تمرین: گوشی هوشمندتان را به گوشی ساده تبدیل کنید

این طرز فکر که باید همیشه همراه خود گوشی هوشمند داشته باشید را کنار بگذارید. باید تصمیم بزرگی بگیرید که زندگی را بدون گوشی هوشمند، تجربه کنید. البته انجام این تمرین برای بسیاری از افراد دشوار است. البته برای برخی افراد استفاده از تلفن های هوشمند ضروری است. مثلا کسی که کارمند بهداشت است و از خانه ها بازدید می کند باید برای پیدا کردن خانه ها از نقشه گوگل استفاده کند. اما تلفن هوشمند برای بیشتر افراد، سودی به همراه ندارد. یعنی اگر آن را از زندگی خود حذف کنید، هیچ مشکلی برایشان ایجاد نمی شود. برای من که اینگونه است. من در هیچ رسانه اجتماعی عضو نیستم، بازی های موبایلی انجام نمیدهم و هیچ علاقه ای به ارسال پیام کوتاه ندارم. به همین خاطر زمان زیادی از تلفن خود دور هستم. اگر نیازهای زندگی کاری و شخصی شما ارتباطی با تلفن های هوشمند ندارند، قاطعانه به آنها «نه» بگویید و خود را خلاص کنید.

دو راه دارید، یا آن را برای همیشه کنار بگذارید و سراغ گوشی های ساده بروید یا میزان استفاده خود را از گوشی های هوشمند به شدت کاهش دهید. وقتی در این راه اراده محکمی از خود نشان دهید، آن وقت می توانید شاهد نتایج شگفت انگیز اقدام خود باشید.

نتیجه گیری

اینکه یک بار از مینیمالیسم دیجیتال استفاده کنید و با خود بگویید که دیگر کار تمام شده، دیدگاه اشتباهی است. وقتی آن را به کار می گیرید تا ابزارهای دیجیتالی خود را مدیریت کنید، باید مدام دست به اصلاحات بزنید.

برای اینکه در پذیرش مینیمالیسم دیجیتال به موفقیت برسیم نباید فکر کنیم که این نگرش فقط به فناوری مربوط می شود. باید قبول کنیم که این نگرش با بهبود کیفیت زندگی ارتباط مستقیمی دارد. مینیمالیسم دیجیتال به دنبال این نیست که دنیای وسیع اینترنت را رد کند، در واقع شیوه استفاده مردم از ابزارهای دیجیتالی مختلف را رد می کند. بنابراین باید بتوانیم کنترل زندگی دیجیتالی خود را در دست بگیریم تا از پتانسیل های مثبت دنیای اینترنت بیشترین بهره را ببریم.

کتاب را با نگرانی اندور سالیوان آغاز کردم که در جایی گفت: «قرار بود انسان باشم.» امیدوارم فرهنگ استفاده از دنیای مجازی به قدری اصلاح شود که فردی مسلط به فناوری حرف سالیوان را رد کند و بگوید:

به خاطر وجود فناوری، من توانستم به انسانی بسیار بهتر از قبل تبدیل شوم.»