

خلاصه کتاب

مینیمالیسم دیجیتال

نویسنده: کال نیوپورت

ترجمه: سمانه پرهیزگاری

خلاصه کننده: مرکز نسرای کهگیلویه و بویراحمد

نهضت - واد رسانه‌ای انقلاب اسلام

فهرست

Error! Bookmark not defined..... کتاب دیجیتال مینمالیسم

Error! Bookmark not defined..... علم اعتیاد

۱۰..... تقویت مثبت متناوب و میل به کسب تایید اجتماعی

۱۲..... میل به کسب تایید اجتماعی

۱۳..... مسابقه تسلیحاتی نابرابر

۱۴..... مینمالیسم دیجیتال

۱۵..... اصول مینمالیسم دیجیتال

۱۶..... استدلالی بر اصل اول: اقتصاد جدید ثورو

Error! Bookmark not defined..... نگاهی نو به نصایح قدیمی

۲۰..... فرآیند پاکسازی دیجیتال

۲۶..... گزینش فناوری مینمالیستی

۲۷..... در تنهایی وقت گذراندن

۲۸..... محرومیت از خلوت

Error! Bookmark not defined..... کلبه ی متصل

۳۲..... تمرین: گوشی تان را در خانه جا بگذارید

۳۳..... تمرین: پیاده روی طولانی داشته باشید

۳۴..... تمرین: به خودتان نامه بنویسید

۳۵..... لایک نکردن بزرگترین دوئل ورزشی

۳۶..... تناقض شبکه های اجتماعی

- ۴۰..... تمرین: لایک نکنید!
- ۴۲..... تمرین: یک کاسه کردن پیام های متنی
- ۴۷..... بازگرداندن تفریح
- ۵۱..... رضایت مندی و ساختن
- ۵۴..... جامعه جوی پر انرژی
- ۵۹..... تمرین: هر هفته چیزی بسازید یا تعمیر کنید
- ۶۷..... تمرین: برنامه ریزی تفریحی داشته باشید
- ۶۸..... برنامه ریزی فصلی اوقات فراغت
- ۷۱..... ایستادگی در مقابل میل به جلب توجه
- ۷۹..... تمرین: شبکه های اجتماعی را از گوشی تان حذف کنید!
- ۸۱..... تمرین: همه ی دستگاه هاتان را به کامپیوترهای تک منظوره تبدیل کنید
- ۸۴..... تمرین: مثل حرفه ای ها از شبکه های اجتماعی استفاده کنید
- ۹۲..... تمرین: گوشی های هوشمندتان را کم هوش تر کنید!
- ۹۴..... نتیجه گیری

نهضت - واد رسانه‌ای انقلاب اسلام



نهضت واد رانه ا انقلاب اسلام

مقدمه

یکی از مزایایی که برای فروش گوشی‌های آیفون اولیه بیان می‌شد این بود که آپیاد و گوشی همراه شما را با هم ادغام کرده و با داشتن آن دیگر مجبور نبودید دو دستگاه را با خودتان اینجا و آن جا ببرید (خوب یادم است وقتی گوشی آیفون را معرفی کردند، اولین مزیتی که به ذهن خود من رسید، همین بود. استیو جابز در حین سخنرانی، هشت دقیقه^۱ اول صحبت اش به معرفی ویژگیهای رسانه‌ای گوشی آیفون پرداخت و صحبت‌هایش را با این جمله تمام کرد: «این بهترین آپیاده که تا حالا ساختیم.»

مزیت مهم ذکرشده^۲ دیگر در فروش این دستگاه در زمان انتشارش در بازار این بود که تجربه^۳ برقراری تماس تلفنی را بسیار راحت‌تر کرد. اخبار مهم آن زمان این بود که شرکت اپل رکت ای تی اندتی ها را مجبور کرده سیستم پیام گیر صوتی را تغییر دهد تا به رابط کاربری آیفون - که بهتر بود - اجازه^۴ کار بدهد. استیو جابز هم روی صحنه به وضوح شیفته^۵ آسانی و سهولتی بود که با آن می‌شد بین شماره تلفن‌ها به جست و جو پرداخت. او همچنین به قرار گرفتن ابزار شماره گیری روی صفحه نمایش به جای تعبیهی دکمه‌های پلاستیکی روی دستگاه اشاره کرد. استیو جابز موقع تشویق حضار گفت:

قراره این برنامه^۶ بی نقص تماسهاتون رو برقرار کنه! تازه بعد از سی دقیقه از شروع آن سخنرانی معروف بود که او شروع کرد به معرفی قابلیت‌های آیفون از جمله پیام متنی و دسترسی به اینترنت همراه. در حال حاضر این قابلیت‌ها بیشترین استفاده را در گوشی‌های همراه ما دارند. برای اطمینان از این که این دیدگاه محدود در باره^۷ این توانایی‌ها صرفاً به خاطر متن سخنرانی جایز نبوده، با "اندی گریگن" یکی از اعضای تیم اولیهی سازندگان آیفون - صحبت کردم. او هم حرف مرا تأیید کرد و گفت: «قرار بود وسیله‌ای شبیه آپیاد بسازیم که بتونه تماس تلفنی هم برقرار کند. هدف اصلی ما ایجاد امکان پخش موسیقی و برقراری تماس بود.» آن طور که اندی گریگن بیشتر برایم توضیح

داد، استیو جابز اوایل مخالف این بوده که گوشی آیفون را به یک ابزار همه کاره - که شبیه کامپیوتر است - تبدیل کنند. استیو یک بار به گریگان گفته بود: «آگه ما به یه برنامه نویس خنگ اجازه بدیم کدی بنویسه که برنامه رو از کار بندازه، این اتفاق درست موقعی می افته که یکی میخواد زنگ بزنه ۱۷۹۱۱!» زمانی که گوشی آیفون برای اولین بار در سال ۲۰۰۷ به فروش رسید، هنوز آپ استوری برای دانلود کردن برنامه‌ها وجود نداشت، همچنین از نوتیفیکیشن یا اعلان‌ها در برنامه‌های اجتماعی خبری نبود، کسی تندتند عکس نمی گرفت تا در اینستاگرام منتشر کند و دلیلی نداشت کسی بخواهد موقع خوردن شام چندین و چند بار دزدکی گوشی‌اش را چک کند. نه استیو جابز و نه میلیون‌ها نفر که گوشی آیفون خریده بودند به این موضوع فکر هم نمی کردند. مثل اولین کاربران در این که فناوری‌هایی مثل شبکه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند سبک زندگی ما را در قرن بیست و یکم این قدر تغییر داده‌اند، شکی نیست. راه‌های بسیار زیادی برای درک این تغییرات وجود دارد. گمانم دیدگاه لارنس اسکات طلا - منتقد اجتماعی معروف - به خوبی این تغییر را نشان می‌دهد؛ آن جا که می‌گوید: «در این جهان به شدت در هم پیچیده‌ی آنلاین، هر لحظه تنها، به خودی خود عاری از زندگی ست.» | با این حال، نکته این مشاهدات درباره‌ی تأکید روی چیزست که خیلیها فراموش می‌کنند؛ این که این تغییرات علاوه بر بزرگی و تحول آمیز بودنشان، غیرمنتظره و برنامه ریزی نشده بودند.

دانشجوی سال آخری که برای اولین بار در سال ۲۰۰۴ در فیس بوک ثبت نام و حساب کاربری‌اش را برای پیدا کردن همکلاسی‌هایش ایجاد کرد، هرگز تصور نمی‌کرد متوسط زمانی که در روز به شبکه‌های اجتماعی و پیام رسان‌ها اختصاص می‌دهد به دو ساعت و فقط زمانی که صرف برنامه‌های جانبی فیس بوک می‌کند، به حدود یک ساعت در روز برسد. به طور مشابه، اگر به شخصی که در سال ۲۰۰۷ با هدف گوش دادن به موسیقی گوشی آیفون خریده، گفته می‌شد قرار است با گذشت یک دهه چنان به گوشی خود وابسته شود که در طول روز هشتاد و پنج بار

آن را چک کند، اشتیاق کمتری به خریدن آن نشان می‌داد. حالا ما میدانیم که استیو جایز موقع آماده شدن برای سخنرانی معروفش هرگز به این موضوع فکر نکرده بود.

این تغییرات خیلی سریع درون زندگیمان خزیدند و ما فرصت نکردیم از خودمان پرسیم از جان این همه پیشرفت و نوآوری یک دههٔ اخیر چه می‌خواهیم. ما به دلایل کم اهمیت فناوری‌های جدید را به زندگی‌مان راه دادیم و بعد یک روز صبح بیدار شدیم و دیدیم که آنها بخش مهمی از زندگی و فعالیت‌های روزمره‌مان را در چنگشان گرفته‌اند. در واقع برنامهٔ ما برای زندگی آنلاینمان این چیزی نبود که امروز در چنگالش گرفتار شده‌ایم. انگار پیمان لیز خورده، عقب عقب رفته‌ایم و توی دام افتاده‌ایم. به نظر می‌رسد که در بحث و گفت و گوهایمان درباره‌ی ابزارهای دیجیتال، این نکتهٔ ظریف را از قلم انداخته‌ایم. طبق تجربهٔ من، زمانی که در محافل عمومی از نگرانی درباره‌ی فناوری‌های جدید صحبت می‌شود، آن‌هایی که می‌خواهند برای استفاده‌ی زیاد از فناوری بهانه تراشی کنند، فوری مثال‌هایی از کاربردی بودن این ابزار می‌آورند تا شما را خلع سلاح کنند و نگذارند بحث به سمت کاربرد پیش برود؛ مثلاً از هنرمندی صحبت می‌کنند که در فضای مجازی برای خودش مخاطبانی پیدا کرده یا سربازی که اعزام شده و از طریق واتس‌آپ می‌تواند اعضای خانواده‌اش را ببیند. در انتهای بحث هم معمولاً نتیجه می‌گیرد که پس زدن این کتاب به دلیل مفید نبودنشان کار منطقی نیست تاکتیکی که به تنهایی برای خاتمه دادن به بحث کافی است. ادعاهای کسانی که می‌خواهند استفاده‌شان از فناوری را توجیه کنند نادرست نیست دند، اما آنها نکته اصلی را فراموش کرده‌اند. فوایدی که در این ابزار است علت نگرانی ما نیست اگر شما از چند کاربر عادی فضای مجازی برسید که مثلاً چرا از فیس بوک اینستاگرام یا توییتر استفاده می‌کنند برای شما جواب‌های کامل کننده‌ای می‌آورند. هر کدام از این سرویس است‌ها احتمال چیز مفیدی به آنها ارائه می‌دهد که پیدا کردنشان در

جای دیگر سخت است: مثلاً می‌تواند کند با آنها عکس‌های تازه متولد شده خواهر یا برادرشان را ببینند یا از هشتگ برای دنبال کردن یک حرکت مردمی استفاده کنند.

کلافه کرده احساس از دست دادن کنترل فعالیت‌های روزانه ماست که خودش را به شیوه‌های مختلف در طول روز نشان می‌دهد مثلاً وقتی که داریم بچه من راه ما می‌دهیم اما حواسمان بیشتر جای دیگری است. زمانی که نمی‌توانیم از یک تجربه جالب به خویلدت ببرید نیروی قدرتمند وادارمان می‌کند تا آن را ثبت کنیم تا با مخاطبان مجازی به اشتراک بگذاریم. در واقع موضوع مهم کارایی این ابزارها نیست بلکه خودمختاری است.

خیلی از این ابزارهای جدید هرگز آن چنان که در نگاه اول به نظر می‌رسد معصوم نیستند مردم به دلیل تنبلی و بی‌هدف بودنشان نیست که تسلیم صفحه نمایش گوشی‌هایشان می‌شوند بلکه بیلونها دلار سرمایه گذاری شده تا آدم‌ها به دام فضای مجازی بیفتند و هیچ راه گریزی از آن نداشته باشند.

به عبارت دیگر شرکت‌های سازنده دستگاه‌های گران قیمت و کسانی که از جلب توجه همگانی سود می‌برند ما را هل دادند و سطح این معرکه؛ خیلی خوب فهمیده بودند که امکان بالقوه‌ای برای کسب درآمد از فرهنگ سلطه گجت‌ها و نرم افزارها بر زندگی ما وجود دارد.

"بیل مار" یک فرد سیاسی اما او در ۱۲ می ۲۰۱۴ و رو به دوربین کرد و گفت: سرمایه دارهای با نفوذ سازنده ابزارهای ارتباط جمعی گر نباید تظاهر کنند خدایان خنگ و بی آزار فناوری هستند که برای ساختن دنیای بهتر تلاش می‌کنند باید اعتراف کنند که درست مثل تنباکو کارهای تیشرت پوشان دارند یک محصول اعتیادآور را به بچه‌ها می‌فروشند اگر بخواهیم با خودمان صادق باشیم باید بگوییم چک کردن تعداد لایکها شده شکل امروزی سیگار کشیدن.

نگرانی بیل مار در مورد شبکه‌های اجتماعی از برنامه شصت دقیقه که در "ریل تایم شد" پخش شده بود شروع شد. اسم آن قسمت از برنامه "هک کردن مغزها" بود که در آن اندرسون کوپر با یک مهندس لاغر مصاحبه کرد چند این شخص "تریستان هریس" بنیانگذار یک شرکت استارت آپ اپی و مهندس سابقه گوگل نبود بود. کسی که از نقش سابق خودش در دنیای فناوری که تجربه زیادی هم در آن داشت بیرون آمده بود تا نقش دیگری در آن دنیای سربسته بازی کند نقش افشاگر.

هریس "در مصاحبه‌اش در حالی که گوشی همراهش را بلند کرده این جمله را می‌گوید این یک دستگاه "اسلات" هست. کوچک‌تر از او می‌پرسد موبایل چه ربطی به دستگاه اسلات دارد؟ جواب می‌گوید هر بار که گوشی را چک می‌کنند انگار دارم دستگیره دستگاه "اسلات" را می‌کشم پایین تا ببینم چه چیزی نصیبم می‌شود.

کلی تکنیک‌های مختلف در این گوشی به کار رفته تا شما را وادار کند از آن استفاده کنیم اینجا چه کوپر از او می‌پرسد مهندسه‌ای سلیکان ولی دارند برنامه می‌نویسد یا تازه مردم را برنامه ریزی می‌کنند؟

هریس جواب می‌دهد ذهن مردم را برنامه ریزی می‌کنند. لابد شنیدی که می‌گویند فناوری به خودی خود بد نیست و خنثی است این ما هستیم که از آن استفاده نادرست می‌کنیم ولی این موضوع حقیقت ندارد...

می‌پرد وسط حرفش و می‌پرسد فناوری خنثی نیست؟

نه تازه برعکس طوری سازماندهی شده که با امکانات مختلفی که در اختیار شما قرار می‌دهد بیشترین میزان وقتان را به خودش اختصاص بدهد و این همان چیزی است که ثروت را به جیب سازنده‌هایش سرازیر می‌کند.

بیل مار حس می‌کند این مصاحبه به نظرش آشنا می‌آید او بعد از پخش یک کلیپ از مصاحبه هریس برای مخاطبانش می‌گوید قبل از کجا این را شنیده بودم؟

بعد مصاحبه معروف "مایک والاس با جفری وایگند" در سال ۱۹۹۵ را پخش می‌کند که با افشاگری خودش راجع به شرکت‌های تنباکو چیزی -- که همه فکرش را می‌کردند- تأیید کرد: کارخانه‌های بزرگ دخانیات سیگار را طوری ساخته‌اند که اعتیاد آور باشد.

"مار" آخر سر نتیجه‌گیری می‌کند که فلیپ موریس فقط ریه‌هایتان را می‌خواست اپ استور اما روحتان را می‌خواهم.

علم اعتیاد

برای خیلی‌ها اعتیاد واژه ترسناک سیستم عامل یک معتاد مشابه کسی است که جواهرات مادرش را دزدیده اما از دیدگاه روانشناسان اعتیاد تعریف دقیقی دارد که فاقد این تصویر سازی هاست.

اعتیادش را شرایط که در آن فرد به استفاده مکرر از یک ماده اقدام می‌کند یا رفتاری را تکرار می‌کند و پاداشی که از آن می‌گیرد، انگیزه‌ای قوی برای تکرار مداوم آن رفت- بدون توجه به عواقب مضرش- ایجاد خواهد کرد.

همین اواخر تصور می‌شد که اعتیاد فقط شامل الکل و مواد مخدر است موادی که دارای ترکیبات روانگردانی هستند و می‌توانند به طور مستقیم ترکیبات شیمیایی مغز را تغییر دهند. با این حال با عبور از قرن بیستم و بیت و یکم تحقیقات بسیاری نشان دادند که اعتیاد فقط به مصرف یک ماده خاص مربوط نمی‌شود.

اگر من شما را به ترک فیس بوک مجبور کنم احتمال اینکه از علایم شدید ترک اعتیاد رنج ببرید و یا نصف شب دزدکی از خانه و به کافی نت بروید و به اینترنت وصل شوید کم است. از طرف اعتیاد هنوز هم می تواند به سلامتی شما لطمه بزند، چون ممکن است برای دسترسی به فیس بوک عین دزدها از خانه فرار نکنید، اما از طرفی فاصله تان با فیس بوک به اندازه یک ضربه زدن آهسته روی صفحه گوشیتان است و اعتیاد رفتاری، مقاومت در برابر وسوسه ُ چک کردن چندین باره ُ گوشی تان در طول روز را خیلی سخت خواهد کرد.

دومین چیزی که در تحقیقات آلتز مشخص شد از این هم آزار دهنده تر است، همان طور که هریس هشدار داده بود در بسیاری از موارد ویژگی های اعتیاد آور فناوری جدید، اصلاً تصادفی نیست بلکه به دست مهندسان با هوش طراحی شده اند.

چه ویژگی های خاصی می تواند به وسیله ای برای گرفتار کردن ذهن تبدیل شده و به استفاده ناسالم منجر شود؛ به صورت خلاصه به دو تا از این ویژگی ها پرداخته می شود.

تقویت مثبت متناوب و میل به کسب تأیید اجتماعی

مغز ما به شدت مستعد تأثیرپذیری از این دو نیرو است این نکته مهمی است چون که خیلی از برنامه ها و سایت هایی که مردم را به چک کردن بیش از حد بیمار گونه ُ گوشی های هوشمند و باز کردن مرورگرها مجبور می کنند جوری دامشان را پهن می کنند که مقاومت در برابر آنها تقریباً غیر ممکن است.

نهضت - واد رسانه های انقلاب اسلام
تقویت مثبت متناوب

دانشمندان از دهه ۱۹۷۰ که مایکل زایلر آزمایش معروف نوک زدن کبوتران را انجام داد، متوجه شدند که پاداش‌های غیر منتظره خیلی جذاب‌ترند تا تشویق‌های برنامه ریزی شده‌ای که در زمان‌های مشخص به افراد ارائه می‌شود. در آزمایش زایلر کبوترها به دکمه‌ای نوک می‌زدند که به صورت غیر قابل پیش بینی دانه‌های غذا را آزاد می‌کرد. به عقیدهٔ آدام آلتر این دقیقاً همان رفتاری ست که ما با فشار دادن دکمهٔ لایک که اولین بار در سال ۲۰۰۹ توسط فیس بوک معرفی شد انجام می‌دهیم.

آلتر همچنین می‌نویسد "مبالغه آمیز نیست اگر بگوییم تعبیهٔ دکمه لایک به طرز وحشتناکی روان شناسی استفاده از فیس بوک را تغییر داد چیزی که قبلاً شیوه‌ای منفعلانه برای دنبال کردن زندگی دوستان بود حالا به شدت کنش گرانه است و دقیقاً همان بازخورد غیر قابل پیش بینی کبوترهای زایلر می‌شد"

آلتر در ادامه توضیح می‌دهد هر بار که شخصی مطلبی را در یکی از صفحاتش منتشر می‌کند در واقع مشغول قمار کردن است، آیا لایک (بازتوییت) خواهد گرفت یا بدون بازخورد رها خواهد شد؟ در حالت اول – چنانچه یکی از مهندسان فیس بوک از آن تعبیر می‌کند- شخص دچار حس شادی و سرخوشی کاذب می‌شود و در حالت دوم احساس ناخوش آیندی به او دست می‌دهد، این تأثیر بر اساس اصول روانشناسی اعتیاد، کل عمل پست گذاشتن و چک کردن گوشی را به فعالیتی به شدت خوشآیند تبدیل می‌کند.

هر چند بسیاری از افراد تجربه بازدید از وب سایت‌ها با هدف مشخصی را دارند، مثلاً ممکن است برای چک کردن آب و هوا به وب سایتی مراجعه کنند... اما بعد از نیم ساعت متوجه می‌شوند که دارند ناخودآگاه روی لینک‌های مختلف کلیک و از خبری به خبری دیگر می‌پرند.

شرکت‌های تولید کننده فناوری هم به خوبی از قدرت به دام انداختن این نوع بازخوردهای مثبت غیر قابل پیش بینی آگاه هستند و محصولاتشان را جوری با آن هماهنگ و تنظیم می‌کنند که بیشترین میزان جذابیت را داشته باشد.

در سایت‌های اجتماعی اولیه امکانات زیادی برای جلب بازخورد مخاطبان در اختیار کاربران قرار نمی‌دادند و فعالیت آن‌ها بیشتر به اشتراک گذاری مطالب و پیدا کردن اطلاعات متمرکز بود. به عبارتی نقش بازخوردهای غیر قابل پیش بینی در بیشتر شبکه‌های اجتماعی ابدأ و اساسی نیست و اگر حذف شود، ارزش کارکردهای آن خدمات را کاهش نخواهد داد. دلیل پر طرفدار بودن نظردهی و جلب بازخورد در فضای مجازی این است که چشم‌ها را به صفحات نمایش خیره نگه می‌داد. این نیروهای روان شناسی بزرگ دقیقاً همان عواملی هستند که هریش در برنامه شصت دقیقه درباره آن حرف زد و گوش‌اش را بالا گرفت و خطاب به اندرسون کوپر گفت: این دستگاه اسلات هستش!

میل به کسب تأیید اجتماعی

قدرت میل به کسب تأیید اجتماعی را هرگز نباید دست کم گرفت، لیا پرلمن مدیر تولید تیمی که دکمه لایک را برای فیس بوک طراحی کرد حالا به عنوان یک صاحب کسب و کار مستقل، آن چنان از بلوایی که این امکان ایجاد می‌کند در عذاب است که برای خودش مدیر فضای مجازی استخدام کرده تا حساب کاربری فیس بوکش را مدیریت کند و به این ترتیب خودش را در معرض خطرات شبکه‌های اجتماعی که از میل به کسب تأیید انسان سوء استفاده می‌کند قرار ندهد.

"پرلمن" دربارهٔ تجربه‌اش از چک کردن لایک‌ها و بازخوردهای فضای اجتماعی گفته: "چه پیامی باشد چه نباشد، حس چندان خوبی ندارد، انگار قرار نیست هیچوقت بازخورد ارضا کننده‌ای دریافت کنیم"

همین میل تأیید است که نوجوانان را ترغیب می‌کند تا در نرم افزار اسنپ چت مدام با دوستانشان در حال حرف زدن باشند؛ طوری که انگار گذراندن ساعات زیادی از روز به صحبت کردن با دوستانی در فضای مجازی تاییدی است بر قوی بودن رابطهٔ آن‌ها. همین میل به دریافت تأیید است که باعث می‌شود بلافاصله بعد از رسیدن یک پیام حتی در خطرناک‌ترین یا نامناسب‌ترین وضعیت به آن پاسخ دهیم.

صنعت فناوری در استثمار غریزهٔ نیاز به تأیید بشر، تبحر بسیاری پیدا کرده به ویژه امروزه نرم افزارهای اجتماعی با دقت زیاد و به شیوه‌ای تنظیم شده‌اند که مدام و پیوسته به شما اطلاعاتی غنی دربارهٔ این که دوستانتان در حال حاضر چقدر به شما فکر می‌کنند، ارائه می‌دهد. هریس در تأیید این موضوع مثال‌هایی از تگ کردن افراد در عکس‌های فیس بوک، اسنپ چت و اینستاگرام عنوان می‌کند. در تمام این نرم افزارها، زمانی که عکسی را پست می‌کنید، می‌توانیم اسم شخصی را که با شما در آن عکس حضور دارد، اصطلاحاً تگ کنید یا برجسب بزنید. این عمل شما با یک هشدار نرم افزاری به آن شخص اطلاع داده می‌شود. طبق توضیحات هریس، این سرویس عمل تگ کردن را به کمک الگوریتم‌های جدید تشخیص دهنده چهره و تقریباً به صورت خودکار درآورده‌اند و شما می‌توانید با یک کلیک ساده اسم شخصی را که در عکستان حضور دارد، جست و جو کنید. فقط کافی است به سوالی که از شما برای تگ کردن کسی پرسیده می‌شود جواب بله یا خیر دهید که تقریباً در تمام موارد جواب شما بله است.

مسابقه تسلیحاتی نابرابر

ناراحتی ما در رابطه با فناوری‌های جدید، اصلاً به مفید یا غیر مفید بودن آن‌ها ربطی ندارد، مشکل ما از دست دادن حس استقلال در زندگی روزمره‌مان است. ما ابتدا به دلایل بسیار کم اهمیت وارد این فضاها شدیم. این ابزارها را

خریداری کردیم تا به وضعیت رابطهٔ عاطفی دوستانمان در فیس بوک سرک بکشیم یا برای این که نیاز نداشته باشیم دو دستگاه آپاد و موبایل را جداگانه با خود حمل کنیم؛ اما سال‌ها بعد متوجه شدیم که این ابزارها آن چنان بر ما مسلط شده است که چگونگی گذراندن اوقات فراغت، این که چه حسی باید داشته باشیم و حتی رفتارهایمان را هم تعیین می‌کنند.

ما در واقع وارد مسابقهٔ تسلیحاتی نابرابری شده‌ایم که در آن فناوری‌های جدید به استقلال فردی‌مان تجاوز می‌کنند، و با دقت هرچه بیشتر به شکار نقاط ضعف دیرینه مغز ما می‌پردازند و ما همچنین به طرز ساده انگارانه ای خیال می‌کنیم فقط مشغول و ررفتن با موهبت‌های رسیده از جانب خدایان خنگ و بی آزار فناوری هستیم.

وقتی بیل مار به شوخی اپ استور را به تیری که به سمت مغزهای ما نشانه رفته است تشبیه کرد، از یک حقیقت پرده برداشت همان طور که سقراط در استعارهٔ "ارابه ران" معروف افلاطون به فایدروس توضیح می‌دهد، روح ما را هم می‌توان به یک ارابه ران تشبیه کرد که باید همزمان دو اسب را کنترل کند که یکی از آن‌ها نمایندهٔ طبیعت نیکوی بشر و دیگری نمایندهٔ غرایز پست ماست.

تا وقتی ما به طور فزاینده‌ای استقلالمان را دو دستی تقدیم فضای دیجیتال می‌کنیم، به اسب دوم قدرت حرکت بیشتری داده، کار هدایت‌کنندگی ارابه را سخت‌تر می‌کنیم و در واقع قدرت را از روحمان می‌گیریم.

مینیمالیسم دیجیتال

فلسفهٔ استفاده از فناوری این است که با آن زمانتان در فضای مجازی را روی تعداد کمی فعالیت به دقت انتخاب شده و محدود متمرکز کنید؛ فعالیت‌هایی که از چیزهایی که برای شما ارزشمندند پشتیبانی می‌کنند و باعث می‌شوند با رضایت تمام بقیه چیزها را کنار بگذارید.

مینیمالیست های دیجیتالی که از این فلسفه تبعیت می کنند، همواره با خودشان نکات مثبت و منفی استفاده از یک نرم افزار را سبک سنگین می کنند. اگر برنامه یا ابزار جدیدی کوچک ترین مزاحمتی ایجاد کند یا تمرکز را به هم بزند، مینیمالیست به سرعت بی خیال استفاده از آن می شود. حتی اگر برنامه ً جدید قرار باشد در راستای چیزی که برای مینیمالیست ارزش دارد عمل کند، باز هم باید از یک امتحان سخت عبور کند: آیا استفاده از آن فناوری بهترین روش برای پشتیبانی از آن ارزش است یا نه؟ اگر جواب منفی باشد، فرد مینیمالیست تلاش می کند آن را بهینه سازی کند یا دنبال گزینه ً بهتری بگردد.

مینیمالیست های دیجیتال با استفاده از این راه به صورت وارونه از ارزش های عمیق زندگی به سمت گزینه های تکنولوژیکشان حرکت می کنند و این نوآوری ها را از یک ابزار ایجاد مزاحمت به وسیله ای برای حمایت از یک زندگی خوب تبدیل می کنند. در واقع با این کار آنها طلسمی را که باعث شده خیلی از مردم در چنگال صفحه نمایش هایشان گرفتار شوند، می شکنند

در واقع مینیمالیست های دیجیتال نگران از دست دادن چیزهای کوچک و کم اهمیت نیستند، بلکه بیشترین نگرانی شان از دست دادن چیزهای بزرگی ست که همین حالا هم مطمئن هستند عامل روبه راه شدن هر زندگی است.

اصول مینیمالیسم دیجیتال

اصل اول: درهم ریختگی هزینه دارد مینیمالیست های دیجیتال به درستی تشخیص داده اند که به هم ریختن توجه زمانشان با تعداد زیادی ابزار، برنامه و خدمات فضای مجازی باعث ایجاد هزینه های اضافی ای می شود که ضرر آنها روی هم رفته از فایده ای که هر کدامشان دارد خیلی بیشتر است.

اصل دوم: بهینه سازی بسیار مهم است مینیمالیست های دیجیتال می دانند تشخیص این که یک فناوری خاص به آنها در جهت رسیدن به اهداف و ارزش هایشان کمک می کند یا نه، گام اول است. و این که برای استخراج تمامی فواید نهفته در یک ابزار، اول باید با دقت روش استفاده از آن را بررسی کرد.

اصل سوم: استفاده^۱ درست و آگاهانه از فناوری، رضایت بخش است. مینیمالیسم های دیجیتال از پابندی شان به استفاده^۲ آگاهانه و ارادی از امکانات و فناوری های فضای مجازی احساس رضایت می کنند. منشأ این احساس رضایت تصمیم دقیقی است که به زندگیا ن ها معنای بسیار می بخشد.

هر وقت کسی این سه اصل را بپذیرد، ارزش و اعتبار کمینه گرایی در فضای دیجیتال، خود به خود آشکار می شود. با در نظر داشتن این موضوع، این فصل را به ثابت کردن این سه اصل مهم اختصاص می دهیم.

استدلالی بر اصل اول: اقتصاد جدید ثور

وقتی افراد رفتارها یا ابزارهای خاصی را می بینند، بیشتر بر فایدهی آن تمرکز می کنند. برای مثال حضور فعال در تویتر گاهی ممکن است ارتباطات جدید و جالبی برای کاربران ایجاد کند یا آنها را در معرض ایده ها و اخباری قرار دهد که قبلاً از آنها بی اطلاع بوده اند. دیدگاه اقتصادی استاندارد بعضی از این استفاده ها را مفید می داند، این که هر چه بیشتر از این قبیل ابزارها استفاده کنید، بهتر است و پر کردن هر چه بیشتر تمام وقتتان با این جور منابع کم ارزش، پر معنی به نظر می رسد؛ همان طور که کشت و کار در زمین های کشاورزی وسیع تر - تا آن جا که بتوان از پس وام آن برآمد - برای کشاورزان کنکوردی منطقی به نظر می آمد.

برای همین است که غرق شدن در فضای مجازی خطرناک محسوب می‌شود. هر فردی ممکن است با اندک سودی که از این برنامه‌ها و سرویس‌های جدید دریافت می‌کند، فریب بخورد و هزینه‌های گزافی را که بابت آن‌ها می‌پردازد، نادیده بگیرد؛ هزینه‌ای که از مهم‌ترین دارایی ما کم می‌کند: لحظه به لحظهٔ عمرمان.

علاقه شدید و وسواس گونهٔ ثورو به نگه داشتن حساب کتاب‌ها به ما کمک می‌کند این احساس مبهم و ذهنیتی را که می‌گویند شاید در استفاده‌ی بیش از حدمان از فضای رانی بده بستانی وجود داشته باشد و در مقابل وقتی که می‌گذاریم، چیزی به دست می‌آوریم از خود دور کنیم و برعکس ما را مجبور می‌کند با دقت بیشتری به وضعیتمان فکر کنیم. او از ما می‌خواهد دقایق عمرمان را چیزی مهم‌تر و با ارزش‌تر در نظر بگیریم و حتی آن را مهم‌ترین دارایی زندگی‌مان بدانیم و همیشه محاسبه کنیم که چه مقدار از عمرمان را با فعالیت‌های آنلاین مختلف مبادله می‌کنیم. اگر با این دیدگاه به عادت‌هایمان نگاه کنیم، به همان نتیجه‌ای می‌رسیم که ثورو در زمان خود رسیده بود: بیشتر اوقات هزینهٔ چیزهای غیرضروری‌ای که زندگی‌مان را با آنها شلوغ می‌کنیم، خیلی بیشتر از منافع کوچکی است که هر کدام از این اضافات قرار است برای ما داشته باشد.

به تدریج با یک محدودیت طبیعی مواجه خواهید شد و از این نقطه به بعد مدار سرمایه گذاری بیشتر، سود کمتر و کمتری دریافت خواهید کرد.

یک مثال قدیمی همیشگی در کتاب‌های اقتصاد برای این موضوع، مربوط می‌شود به کارگران در یک خط مونتاژ اتومبیل فرضی. اوایل با افزایش تعداد کارگران، تعداد ماشین‌هایی که از خط تولید بیرون می‌آیند هم افزایش پیدا می‌کند. اما اگر همچنان به تعداد کارگران اضافه کنید، سرعت بهبود کمتر و کمتر خواهد شد. این مسئله ممکن است به چندین دلیل اتفاق بیفتد. برای مثال ممکن است با کمبود فضا برای اضافه کردن تعداد بیشتر کارگران با عوامل محدود کنندهٔ دیگر مثل سرعت حداکثری تسمه نقاله مواجه شوید.

اگر این قانون را برای فرآیند تولید و منابع اولیه^۵ خاصی در نظر بگیرید و ارزش ایجاد شده را روی محور لا و میزان منابع سرمایه گذاری شده را روی محور X قرار دهید، به منحنی آشنایی برخورد می کنید. ابتدا که افزایش بیشتر منابع باعث رشد سریع بازدهی می شود، منحنی رشد صعودی سریعی دارد، اما به مرور زمان که بازگشت سرمایه کم می شود، منحنی نمودار هم صاف می شود. پارامترهای دقیق این منحنی بازگشت بین دو عامل "فرآیندهای متفاوت" و "منابع" متغیر هستند، اما شکل کلی آن در بسیاری از موارد یکسان است و همین واقعیت است که این قانون را به یکی از عناصر اساسی تئوری اقتصاد مدرن تبدیل کرده.

فرض کنید به نظر شما اطلاع از اخبار و اخبار و قرار داشتن در جریان امور، مسئله ای مهم و ضروری ست و فناوری های جدید هم بی تردید به شما برای انجام این کار کمک می کنند. اوایل الا فقط خبرهایی را که در شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارند می خوانید شما را تا حدی به هدفشان می رساند و نسبت به زمانی که اینترنت نداشتید به اطلاعاتتان اضافه می شود، اما تازه اول راهید و جای پیشرفت است.

حالا تصور کنید انرژی بیشتری برای شناسایی و انتخاب دقیق تعدادی وب سایت خبری آنلاین صرف می کنید یا برنامه ای مثل اینستا پیپر پیدا می کنید که به شما این امکان را می دهد تا مقالات مورد علاقه تان از سایت های مختلف را در یک برنامه که رابط کاربری زیباتری دارد ببینید و علامت گذاری کنید؛ برنامه ای که در آن دیگر از آگهی های تبلیغاتی مزاحم خبری نیست. احتمالاً این فرآیند استفاده از ابزار شخصی پیشرفته تر در فضای مجازی برای دریافت راحت تر اخبار و اطلاعات باعث ایجاد ارزش و فایده در زندگیتان شده و در آخرین مرحله^۶ این بهینه سازی، بعد از چندین آزمون و خطا، قادر خواهید بود در طول هفته مجموعه مقالاتی از وب سایت های مختلف پیدا و علامت گذاری کنید و صبح روز تعطیلتان را با خواندن آنها از روی تبلت تان در یک کافه^۷ محلی بگذرانید.

در این مرحله تلاش‌های شما برای بهینه سازی جواب داده و فایده‌ای که از فرآیند استفادهٔ شخصی از فناوری برای آگاهی از اخبار و اطلاعات دریافت کرده‌اید خیلی افزایش یافته است. حالا با رضایت کامل اطلاعاتتان را بروزرسانی می‌کنید و فضای دیجیتال هم تأثیر کاملاً محدودی روی وقت و توجهتان در طول هفته دارد. اما طبق قانون بازخورد منفی، شما در این مرحله به مرز طبیعی نزدیک هستید و بعد از این، بهبود بیشتر این فرآیند به تدریج دشوارتر خواهد شد. به عبارت دیگر شما به قسمت دوم منحنی بازگشت نزدیک شده‌اید.

دلیل اهمیت ویژهٔ اصل دوم مینیمالیسم این است که بسیاری از مردم انرژی خیلی کمی را صرف این جور بهینه سازی ها می‌کنند. توجیه اقتصادی بهتر این ادعا این است که فرآیندهای شخصی سازی فناوری برای خیلی‌ها در قسمت اولیه منحنی بازگشت قرار دارد، یعنی درست همان جایی که تلاش و سرمایه گذاری مضاعف برای بهینه سازی به پیشرفتهای چشمگیر منجر می‌شود. همین حقیقت است که مینیمالیست های دیجیتال را به سمت اصل دوم سوق می‌دهد؛ این که نه تنها باید بر نوع فناوری‌ای که انتخاب می‌کنند، تمرکز کنند، بلکه باید چگونگی استفاده از آن را هم مد نظر قرار دهند.

اگر با این ذهنیت به دنیای فناوری نگاه کنید که هر کدام از این برنامه‌ها دارای مجموعه‌ای از ویژگی‌های خاصی است که می‌توانید با دقت و در جهت رسیدن به اهداف و ارزشهایتان از آنها استفاده کنید، قطعاً مدت زمان کمتری را برای آنها صرف خواهید کرد. درست به همین دلیل است که شرکت‌های تولیدکنندهٔ برنامه‌ها و سایت‌های اجتماعی هرگز به توضیح شفاف کارکردهای خاص یک برنامه نمی‌پردازند. برای مثال فیس بوک در بیانیهٔ مأموریت خود، هدف از ایجاد این برنامه را "قادر ساختن افراد به تشکیل گروه‌های اجتماعی و نزدیک کردن آدم‌ها به یکدیگر" بیان می‌کند. این هدف در کل مثبت است اما دربارهی این که دقیقاً چطور باید از فیس بوک برای رسیدن به این هدف استفاده کرد، هیچ توضیحی داده نشده. در واقع فقط به شما تلنگری می‌زنند که به زیست

محیطی که تشکیل داده‌اند پیوندید و با کنار هم گذاشتن این تکه‌های به یک توجه قدرتمند برای اصل سوم مینیمالیسم می‌رسیم. بخشی از آن چه که این فلسفه را بسیار مؤثر می‌سازد، این است که آگاهانه بودن انتخاب ابزارها تان، رضایت بخش بوده و معمولاً از آن چیزی که به خاطر کنار گذاشتن سایر چیزها از دست می‌دهید، خیلی ارزشمندتر است.

این اصل را آخرسر مطرح کردم چون از همه مهم‌تر است. وقتی کشاورز پیر امیش با خوشحالی از یک گاری استفاده می‌کند، یا منونایت شهرنشین با گوشی همراه از مد افتاده‌اش خوشحال است، بیشتر این رضایت ناشی از تعهد به نوعی مینیمالیسم است. سطح بالای رضایت ناشی از راحت طلبی کوتاه و گذراست و نارضایتی ناشی از کنار گذاشتن چیزها، زودگذر. اما فروغ پر معنایی که از اقدام آگاهانه برای انتخاب آنچه از شما توقع توجه دارد، چیزی است که همواره باقی می‌ماند.

فرآیند پاکسازی دیجیتال

یک دوره سی روزه را در نظر بگیرید و در استفاده از فناوری‌هایی که در زندگی‌تان ضروری نبوده و اختیاری هستند، تعطیلی موقتی ایجاد کنید

۲. طی این وقفه سی روزه، فعالیت‌ها و رفتارهایی را که در شما حس رضایت ایجاد می‌کنند و برایتان معنا و مفهوم دارند، بررسی و کشف کنید

۳. در پایان این دوره، فناوری‌های اختیاری را به زندگی‌تان سرگردانید و از یک فهرست خالی شروع کنید. برای هر فناوری‌ای که مجدداً وارد زندگی‌تان می‌کنید ارزشی را که به زندگی شما وارد می‌کند تعیین کرده و مشخص کنید که چطور می‌توان به شکلی از آن استفاده کرده که مقدار این ارزش را به حداکثر برساند.

مثل پاکسازی ای که در خانه هاتان انجام می‌دهید، این آزمون در تغییر سبک زندگی

اپا دور کردن ابزارهای سردرگم کننده دیجیتالی و عادات بی اختیار اجبار گونه که در اطول زمان و به طور تصادفی روی هم انباشته شده‌اند، زندگی دیجیتالان را از نو برنامه ریزی می‌کند و عادات قبلی را با یک سری رفتارهای برگزیده مناسب و بهینه سازی شده به شیوه مینیمالیستی جایگزین می‌کند که از ارزش‌های شما حمایت کرده، به این که آنها را منحرف کند.

همان طور که قبلاً ذکر شد، بخش دوم این کتاب ایده‌ها و استراتژی‌هایی در اختیار شما قرار می‌دهد که با استفاده از آنها می‌توانید سبک زندگی مینی بستی تان را به شکلی تغییر دهید که در طولانی مدت کارآمد باشد. با این حال، پیشنهاد می‌کنم با این پاکسازی شروع کنید و بعد از آنکه تحولتان را شروع کردید، برای بهینه سازی پاکسازی به این فصل و فصل‌های بعدی رجوع کنید. در هر موضوعی معمولاً شروع کار مهمترین گام محسوب می‌شود. با توجه به این موضوع، با نگاهی دقیق‌تر به جزئیات، به اجرای پاکسازی ادامه خواهیم داد. خوشبختانه همان طور که توضیح خواهم داد، وقتی موضوع چگونه موفق شدن در این فرآیند در میان باشد، قائل نیستیم از صفر شروع کنیم. خیلی‌ها قبل از ما وارد این مسیر شده و راه را هموار کرده‌اند.

گام اول: تعریف قوانین استفاده از فناوری

طی دوره سی روزه "پاکسازی دیجیتال" قرار است از "فناوری‌های اختیاری" در ازندگی تان استفاده نکنید. بنابراین اولین مرحله فرآیند پاکسازی، مشخص کردن این نکته است که کدام فناوری اختیاری است.

وقتی می‌گوییم "فناوری"، منظورم همه آن چیزهایی ست که در این کتاب و تا این جا به آنها فناوری‌های جدید می‌گفتیم و شامل برنامه‌ها، وب سایت‌ها و ابزارهای دیجیتال دیگر است که از طریق صفحه نمایش کامپیوتر با گوش شده و به منظور سرگرمی، اطلاع رسانی، یا برای برقراری ارتباط استفاده پیام‌های متنی، اینستاگرام و نرم افزار ردیت

نمونه‌هایی از فناوری‌هایی هست باید موقع آماده شدن برای پاکسازی دیجیتال ارزیابی‌شان کنید؛ مایکروویو، رادین مسواک الکتریکی جزو این فناوری‌ها نیستند.

یک مورد خاص و جالب که توسط بسیاری از شرکت کنندگان طی این آزمون پاکسازی مطرح می‌شد و توجه مرا جلب کرد، بازی ویدئویی است. این چیزی نیست که خیلی راحت تحت مجموعه "فناوری جدید دسته بندی شود، چرا که آنها چندین دهه قبل از شبکه‌های دیجیتالی و انقلاب موبایلی وجود داشته‌اند. اما این بازی‌ها برای خیلی‌ها به خصوص مردهای جوان - کشش اعتیاد آوری مشابه دیگر فناوری‌های جدید دارند. همان طور که یک جوان صاحب کسب و کار بیست و نه ساله به اسم جوزف به من گفت بدون بازی‌های ویدئویی برای سرگرم کردن اش در زمان استراحت، احساس بی‌قراری عجیبی می‌کند. او بالاخره این بازی‌ها را همراه وبلاگ خوانی بی‌اختیار و وسواس گونه‌اش در دسته عوامل زندگی دیجیتالی که باعث تحلیل رفتن اش می‌شوند، طبقه بندی کرد. اگر مثل جوزف، فکر می‌کنید این بازی‌ها بخش مهمی از زندگی‌تان هستند، آن‌ها را در فهرست فناوری‌هایی بگذارید که قرار است دوباره - وقتی قوانین پاکسازی‌تان را تعیین می‌کنید. مورد ارزیابی قرارشان دهید.

یک مورد شک برانگیز دیگر تلویزیون "است؛ واژه‌ای مبهم در عصر حاضر، که می‌تواند سرگرمی‌های بصری زیادی را پوشش دهد. قبل از آزمون پاکسازی جمعی، تا حدی دودل بودم که آیا نت فلیکس و سایت‌های مشابه آن چیزی‌اند که به عنوان یک فناوری اختیاری بالقوه در نظر گرفته شوند یا نه؟ با این حال بازخوردی که از شرکت کنندگانم دریافت کردم، تقریباً واضح بود: پاسخ مثبت، خانمی به اسم کیتا که یک مشاور مدیریتی بود به من گفت: «ایده‌های زیادی دارم که دلم می‌خواهد اجراشون کنم، ولی هر بار که سعی می‌کنم انجامشون بدم، نت فلیکس به جورایی از صفحه نمایشم سر در میاره.» شرکت کنندگانی مثل کیتا اصرار داشتند که همچین فناوری‌هایی باید موقع تعیین قوانین پاکسازی دیجیتال در نظر گرفته شوند.

پاکسازی از آن‌ها دست بکشید. شیوهٔ اکتشافی کلی من این است: فناوری اختیاری ست، مگر این که حذف موقت آن به طور قابل توجهی فعالیت‌های روزانه زندگی حرفه‌ای با شخصی شما را مختل کند یا به آن آسیب بزند.

با این استاندارد، معمولاً فناوری‌های کاری را باید در دستهٔ بی اختیار اجبار گونه اقرار داد. مثلاً اگر دیگر ایمیلتان را چک نکنید، این کار به حرفه‌تان آسیب وارد خواهد کرد؛ بنابراین شما نمی‌توانید از پیشنهاد پاکسازی من به عنوان بهانه‌ای برای چک نکردن ایمیل‌های خود و تعطیل کردن آن به مدت یک ماه استفاده کنید همین طور اگر شغل‌تان مستلزم کنترل و چک کردن گاه و بی گاه فیس بوک تان برای پیدا کردن شاگرد است، نمی‌توانید استفاده از این فناوری را متوقف کنید (مثل یک استاد موسیقی به اسم برایان که در آزمون من شرکت کرده بود). در این صورت این فعالیت دیگر اختیاری نیست.

راحت‌تر را با "حیاتی" اشتباه نگیرید. عدم دسترسی به گروه فیس بوکی که رویدادهای دانشکده‌تان را اعلام می‌کند راحت نیست، اما این فقدان اطلاعات در عرض سی روز باعث آسیب جدی به زندگی اجتماعی‌تان نخواهد شد و ممکن است شما را به استفاده از جایگزین‌های جالب‌تر اختیاری ترغیب کند.

- جمع بندی نکات اصلی این مرحله و پاکسازی دیجیتال معمولاً بر فناوری‌های جدید تمرکز می‌کند؛ فناوری‌هایی که شامل برنامه‌ها، وب سایت‌ها، و ابزارهایی ست که از طریق کامپیوتر یا گوشی همراه ارائه می‌شوند. احتمالاً باید بخشی از این بازی‌های ویدئویی و بخش اینترنتی ویدئو از تلویزیون را هم در این دسته قرار دهید.

- سی روز از هر فناوری اختیاری فاصله بگیرید؛ یعنی آن‌هایی که بدون ایجاد آسیب یا مشکلات بزرگ در زندگی شخصی یا حرفه‌ای قابل حذف‌اند. گاهی استفاده از یک فناوری اختیاری را کاملاً ممنوع کنید، در حالی که در موارد دیگر ممکن است یک سری فرآیندهای عملیاتی تعیین کرده و مشخص کنید در

دوران پاکسازی دیجیتال دقیقاً کی و چگونه می‌توانید از یک فناوری استفاده کنید. در نهایت فهرستی از فناوری‌های ممنوعه و روش‌های عملیاتی مربوطه خواهید داشت. این‌ها را یادداشت کنید و جایی قرار دهید که هر روز جلوی چشمتان باشند. قطعاً فناوری‌هایی که اجازه داده‌اید دوباره وارد زندگی‌تان شوند و فناوری‌هایی که اجازهٔ انجامشان در طول دورفی پاکسازی دیجیتال را ندارید، کلید موفقیتان در به پایان رساندن این دوره هستند.

خلاصه‌ای از نکات اصلی این گام:

احتمالاً هفتهٔ اول یا دو هفتهٔ اول دوره پاکسازی دیجیتال بسیار سخت خواهد گذشت و لازم است با میل به استفاده از فناوری‌هایی که مجاز به استفاده از آنها نیستید، مبارزه کنید. اما این احساسات از بین می‌روند و حس‌های ناشی از سم زدایی، زمانی مفید خواهد بود که در پایان این دوره مشغول تصمیم گرفتن‌های دقیق خواهید شد. هدف اصلی پاکسازی دیجیتال صرفاً لذت بردن از دورهٔ دوری از فناوری‌هایی که در زندگی‌تان نفوذ کرده‌اند، نیست. طی روند این سی روز طولانی، شما باید فعالانه دنبال فعالیت‌های باکیفیت برای پر کردن زمان آزاد ناشی از حذف فناوری‌های اختیاری بگردید. این دوره باید دوره فعالیت شدید و آزمون و خطا باشد.

باید در پایان این دوره، انواع فعالیت‌هایی را که باعث ایجاد رضایت واقعی‌تان می‌شوند، پیدا کرده باشید. آن‌هایی که کمکتان می‌کنند تا با اطمینان خاطر زندگی بهتری بسازید؛ زندگی‌ای که فناوری در آن فقط نقش پشتیبانی برای مقاصد پر معنا و مفید را داشته باشد.

بعضی از شرکت کنندگان در آزمون پاکسازی جمعی من این روند را فقط به عنوان یک سم زدایی کلاسیک دیجیتال انجام دادند. و پایان دوره، مجدداً همهٔ فناوری‌های اختیاری را به زندگی‌شان برگرداندند. اما این کار اشتباه است. هدف این است که از یک فهرست خالی شروع کنید و فقط‌هایی را که در حد استانداردهای

مینیمالیست‌ها هستند، بازگردانید. در واقع دقت شما در این مرحله است که تعیین می‌کند آیا این فرآیند باعث تغییر ماندگار در زندگی شما می‌شود یا نه.

با توجه به این موضوع، باید در قبال هر کدام از فناوری‌های اختیاری‌ای که دوباره وارد زندگی‌تان می‌کنید، از خودتان پرسید: آیا این فناوری به طور مستقیم از چیزی که من عمیقاً برای آن ارزش قائل‌ام پشتیبانی می‌کند؟ این تنها شرطیست که شما باید برای ورود این ابزارها به زندگی‌تان در نظر بگیرید. این واقعیت که شاید یک فناوری ارزش کمی ارائه می‌کند قابل قبول نیست؛ یک مینیمالیست از فناوری در راستای چیزهایی که در زندگی‌اش بیشترین اهمیت را دارند استفاده می‌کند و با رضایت همه چیزهای کم اهمیت دیگر را رها می‌کند. به عنوان مثال موقع پرسیدن اولین سؤال، ممکن است به این نتیجه برسید که گشت زدن در توییتر برای وقت گذرانی و وقت تلف کردن از چیز ارزشمندی پشتیبانی نمی‌کند. از طرف دیگر، دنبال کردن عکس‌های بچه‌ی تازه متولدشده پسر عموتان در اینستاگرام، می‌تواند برای شما موضوع مهم و ارزشمندی باشد و از اهمیتی که برای خانواده قائل هستید پشتیبانی کند.

وقتی یک فناوری از سد سؤال اول عبور می‌کند، باید با استاندارد سخت‌تری مواجه شود: آیا این فناوری بهترین راه برای حمایت از این ارزش است؟ ما خیلی اوقات استفاده از فناوری‌هایی را تأیید و توجیه می‌کنیم که وقت و توجهمان را استثمار می‌کنند و ربط خیلی کمی به موضوعاتی دارند که برای ما ارزشمنداند. در مقابل، مینیمالیست ارزش این ارتباطات را ارزیابی می‌کند و غیر از ابراهیم ترین شان، بقیه را کنار می‌گذارد. مثال دنبال کردن عکس‌های بچه‌ی پسرعموتان در اینستاگرام را در نظر بگیرید. ما به این موضوع اشاره کردیم تا این فعالیت را - با توجه به این واقعیت که عمیقاً خانواده را ارزشمند می‌دانید - توجیه کنیم. اما سؤال مرتبط بعدی این است که آیا مرور تصاویر اینستاگرامی "بهترین راه برای حمایت از این ارزش هست یا نه؟ اگر کمی به این موضوع فکر کنید،

جوابتان به احتمال زیاد منفی خواهد بود. کار ساده‌ای مثل یک بار تماس تلفنی در ماه با پسر عموتان، احتمالاً در حفظ این رابطه مؤثرتر خواهد بود.

اگر فناوری از سد هر دو این سؤالات عبور کند، باید سؤال آخر را قبل از این کهان فناوری را به زندگی‌تان برگردانید، از خودتان پرسید: چطور به نحوی از این فناوری استفاده خواهم کرد که ارزش آن را به حداکثر برسانم و زیانش را به حداقل؟ نکته‌ای که در بخش دوم این کتاب بررسی می‌کنم، این است که خواسته‌ی خیلی از شرکت‌ها که اقتصاد مبتنی بر توجه دارند، این است که شما با دید صفرویکی به محصولاتشان نگاه کنید: یا از آن استفاده کنید یا از آن استفاده نکنید.

گزینش فناوری مینیمالیستی

برای این که یک فناوری اختیاری را در انتهای دوره پاکسازی دیجیتال به زندگی‌تان بازگردانید، این فناوری باید:

- ۱ در خدمت چیزی باشد که برای شما عمیقاً ارزشمند است. (ارائه‌ی بعضی از مزایا کافی نیست.)
۲. بهترین راه استفاده از فناوری برای رسیدن به این ارزش باشد. (اگر این بهترین نیست، آن را با چیز بهتری جایگزین کنید.)
- ۳ نقش آن در زندگی شما با روش عملیاتی استاندارد محدود شده باشد که مشخص می‌کند چه زمانی و چگونه از آن استفاده می‌کنید.

شما می‌توانید این گزینش را روی هر فناوری جدیدی که می‌خواهید اعمال کنید. اگر این کار را در انتهای پاکسازی انجام دهید، نتیجه‌ی خیلی خوبی خواهید گرفت.

طوری که دوره پاکسازی قبل از این فناوری‌ها همه چیز را شفاف‌تر می‌کند و این اعتماد به نفس را به شما می‌دهد که نیازی ندارید به این وضعیت استفاده از فناوریها در زندگی‌تان ادامه دهید. اگر شما هم مثل خیلی از شرکت کنندگان در آزمایش پاکسازی جمعی باشید، نقش فناوری در زندگی‌تان بعد از انجام فرآیند گزینش با گام‌هایی که گفته شد، کاملاً متفاوت خواهد بود.

جمع بندی نکات اصلی در این مرحله:

وقفه سی روزه در استفاده از فناوری‌های اختیاری، تنظیمات زندگی دیجیتال شما را بازنشانی می‌کند. حالا می‌توانید آن را از نو و به شیوه‌ای بسیار آگاهانه و مینیمالیستی بازسازی کنید. برای انجام این کار، از یک روش گزینشی سه مرحله‌ای برای هر فناوری اختیاری‌ای که می‌خواهید مجدداً وارد زندگی‌تان شود، استفاده کنید.

در تنهایی وقت گذراندن

ارزش خلوت

شما می‌توانید در یک کافی شاپ شلوغ یا حتی در واگن مترو از خلوتتان لذت ببرید؛ یا همان طور که رئیس جمهور لینکلن کشف کرد در یک کلبه؛ آنهم در حالی که چمن جلوی پنجره را با دو گروهان از سربازان اتحادیه شریک شده‌اید.

اگر اجازه ورود افکار دیگران را به ذهنتان بدهید، خلوت می‌تواند در آرام‌ترین مکان‌ها هم از بین برود. علاوه بر گفتگوی مستقیم با افراد دیگر، این اطلاعات ورودی می‌توانند شکل‌های دیگری هم داشته باشند؛ خواندن کتاب، گوش کردن پادکست، تماشای تلویزیون یا انجام هر فعالیتی که ممکن است توجه شما را به صفحه نمایش یک

دستگاه هوشمند جلب کند. خلوت شما را وادار می‌کند که از واکنش نشان دادن به اطلاعات ایجادشده توسط دیگران عبور کنید و به جای آن فقط روی افکار و تجربیات خودتان تمرکز کنید؛ حالا هر جا که هستید.

محرومیت از خلوت

این نگرانی که مدرنیته با تنهایی در تضاد است، جدید نیست. آنتونی استور در دهه ۱۹۸۰ در نوشته‌هایش از این شکایت داشت که «فرهنگ معاصر غربی دسترسی به آرامش در خلوت را دشوار می‌کند.

برای اینکه دید جامع‌تری به موضوع پیدا کنید، باید بگویم فناوری‌های پیشین که دلیل حرام می‌شد، اما راهی وجود نداشت که این فناوری بتواند در تمام کار باعث حواس پرتی و منحرف کردن ذهن همین کشاورز شود. در حالی که به سمت مرحلهٔ جدیدی از دور افتادن از ذهنمان سوق داد.

این تحولات با آبیاد آغاز شد اما نتوانست به حداکثر پتانسیل اش برسد، تا ای آیفون جایگزین آن شد و بعد گوشی‌های هوشمند متصل به اینترنت در دهه‌ی قرن بیست و یکم همه گیرتر شدند. با وجود این که آبیاد همه جا پیدا می‌شد، هنوز گاهی لحظاتی وجود داشت که ارزش بیرون آوردن هدفون و گذاشتن آن در گوش را نداشت (فکر کنید منتظر ورود به جلسه‌ای هستید. گاهی هم این کار از نظر اجتماعی ناخوشایند بود (فکر کنید موقع گوش کردن به سرود مراسم کلیسایی حوصله‌تان خیلی سر رفته). گوشی هوشمند تکنیک جدیدی برای از بین بردن این قطعات باقیمانده خلوت ارائه کرد: نگاه‌های کوتاه سریع.

حالا دیگر با ظهور کوچک‌ترین نشانه از ملال، می‌توانید یواشکی به بی نهایت برنامه‌های گوشی یا وب سایت‌های سازگار با گوشی نگاه کنید که طوری طراحی شده‌اند تا یک دوز رضایت بخش از اطلاعات و ورودی از ذهن دیگران را به ذهن شما برسانند.

حالا دیگر این امکان وجود دارد که خلوت را کاملاً از زندگی تان طرد کنید. ثورو و استور نگران کم شدن اوقات خلوت بودند. حالا ما باید نگران این باشیم که شاید مردم به کلی این نوع از "حضور" را فراموش کنند.

بخشی از آن چه بحث‌های مربوط به کاهش لحظات خلوت در عصر گوشی‌های هوشمند را پیچیده می‌کند، این است که نادیده گرفتن شدت تأثیر این پدیده آسان است. خیلی‌ها اعتراف می‌کنند که از گوشی‌شان بیش از حد ممکن استفاده می‌کنند اما معمولاً به شدت تأثیرگذاری این فناوری واقف نیستند.

حالا دیگر با ظهور کوچک‌ترین نشانه از ملال، می‌توانید یواشکی به بی‌نهایت برنامه‌های گوشی یا وب سایت‌های سازگار با گوشی نگاه کنید که طوری طراحی شده‌اند تا یک دوز رضایت بخش از اطلاعات و ورودی از ذهن دیگران را به ذهن شما برسانند.

حالا دیگر این امکان وجود دارد که خلوت را کاملاً از زندگی تان طرد کنید. ثورو و استور نگران کم شدن اوقات خلوت بودند. حالا ما باید نگران این باشیم که شاید مردم به کلی این نوع از "حضور" را فراموش کنند.

بخشی از آن چه بحث‌های مربوط به کاهش لحظات خلوت در عصر گوشی‌های هوشمند را پیچیده می‌کند، این است که نادیده گرفتن شدت تأثیر این پدیده آسان است. خیلی‌ها اعتراف می‌کنند که از گوشی‌شان بیش از حد ممکن استفاده می‌کنند اما معمولاً به شدت تأثیرگذاری این فناوری واقف نیستند. استاد دانشگاه نیویورک سیتی -

آدام آلتر - که در فصل‌های قبلی این کتاب معرفی‌اش کردم، داستان‌هایی از این نوع دست کم گرفتن‌ها در کتاب "مقاومت ناپذیر" توصیف می‌کند. او موقع تحقیق درباره‌ی کتابش تصمیم گرفت استفاده‌اش از گوشی هوشمند را اندازه‌گیری کند. برای انجام این کار، برنامه‌ای به اسم مومنت دائلود کرد که به شما می‌گوید هر روز چند بار و هر روز چند بار و چقدر به صفحه‌ی گوشی‌تان نگاه می‌کنید. قبل از برنامه، آلتر تخمین می‌زد که احتمالاً روزی ده بار و در مجموع حدود یک ساعت صفحه نمایش گوشی‌اش را چک می‌کند.

یک ماه بعد، این برنامه حقیقت را به التر نشان داد: او به طور متوسط روزی چهل بار گوشش اش را بر می داشت و حدود سه ساعت در روز را صرف نگاه کردن به به نمایش گوشی اش می کرد. او با تعجب با کوین هولش - سازندهٔ این ما تماس گرفت. هولش به او گفت نتیجه گیری التر اصلاً عجیب نیست. در واقع معمولی ست: کاربران معمولی این برنامه، به طور متوسط حدود سه ساعت در روز را صرف نگاه کردن به صفحهٔ گوشی هوشمندشان کرده و فقط دوازده درصدشان کمتر از یک ساعت وقت صرف گوشی می کنند. کاربران این برنامه به طور متوسط گوشی شان را سی و نه بار در روز چک می کنند.

همان طور که هولش به التر یادآوری می کند، این اعداد و ارقام احتمالاً کمتر از متوسط واقعی استفاده از گوشی همراه است، چون آنهایی که برنامه ای مثل مومنت را دانلود می کنند، آدم هایی اند که اصولاً در مورد استفاده از گوشی شان محتاط هستند. التر نتیجه می گیرد که میلیون ها کاربر گوشی های هوشمند وجود دارند که به این چیزها اهمیت نمی دهند یا این قدر برایشان مهم نیست که بخواهند میزان استفاده شان را اندازه گیری کنند. پس می شود به صورت منطقی نتیجه گرفت که آنها هر روز بیشتر از سه ساعت از وقتشان را صرف استفاده از گوشی هاشان می کنند.

اعداد مربوط به استفاده از گوشی های هوشمند که درباره شان صحبت کردیم، فقط زمانی را حساب می کنند که صرف نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی می شود. زمان صرف شده برای گوش دادن به موسیقی، کتاب های صوتی و پادکست ها، هیچ کدام توسط برنامهٔ مومنت اندازه گیری نمی شوند؛ اگر آنها را هم اضافه کنید متوجه می شوید که مردم تا چه حد در بیرون راندن هر گونه خلوت از زندگی روزمره شان موفق بوده اند

برای ساده کردن بحثمان، اجازه دهید برای این نویافته نامی در نظر بگیریم محرومیت از خلوت حالتی ست که در آن تقریباً هیچ زمانی با افکار تان تنها، و هیچ زمانی از افکار دیگران رها نیستید.

با این حال اگر بخواهیم اثرات محرومیت از خلوت - که در سار گروه‌های سنی هم شیوع نسبی دارد - را با توجه به نتایج قبلی به صورت ملایم‌تر پیش بینی کنیم، نتایج باز هم نگران کننده خواهند بود. از تعامل با مخاطبانم این را یاد گرفته‌ام که خیلی‌ها به اضطراب‌های درجه پایین عادت کرده‌اند؛ اضطراب‌هایی که در پس زمینه زندگی روزمره آنها حضور دارند. وقتی دارید دنبال علت می‌گردید، ممکن است آن را به بحران‌های اخیر جهان ربط بدهند؛ رکود اقتصادی سال ۲۰۰۹ یا انتخابات بحث برانگیز سال ۲۰۱۶، یا آن را واکنشی عادی به تنش‌های بزرگسالی بدانند. اما وقتی درباره‌ی اثرات مثبت زمان تنهایی با افکار خود مطالعه کنید و با تأثیرات اضطراب آور استفاده‌ی بی وقفه از فناوری روبه رو شوید، توضیح ساده‌تری پدیدار می‌شود: ما برای این که به عنوان انسان رشد کنیم، به تنهایی نیاز داریم و در سال‌های اخیر - حتا بدون این که بدانیم - به صورت سیستماتیک مشغول پاک کردن این مؤلف‌های حیاتی از زندگی مان بوده‌ایم. خلاصه این که سیم کشی مغز انسان طوری نیست که دائم متصل باشد.

دقیقاً همین تناوب منظم میان تنهایی و افکار و ارتباط منظم، کلید جلوگیری از محرومیت از خلوت در فرهنگی ست که می‌گوید باید با دیگران در ارتباط باشید. همان طور که با دقت ثورو را به عنوان یک نمونه در نظر می‌گیریم، متوجه می‌شویم که هیچ چیز اشتباهی در حفظ اتصال وجود ندارد، اما اگر با دوزهای منظم خلوت، تعادل را به زندگی تان برنگردانید، فواید آن کاهش خواهند یافت.

تمرین: گوشه‌تانی را در خانه جا بگذارید

سینما آلامو درفت هاوس در آستین تگزاس وقتی فیلم شروع شود دیگر به شما اجازه نمی‌دهد از گوشه همراهتان استفاده کنید. نور صفحه‌ی گوشه‌ی دیگران را از حس تجربه‌ی سینمایی غافل می‌کند و آلامو درفت هاوس دقیقاً جایی است که آدمها در آن به تجربه‌ی سینمایی احترام می‌گذارند. البته بیشتر سالن‌های سینما از افرادی که به سینما می‌روند می‌خواهند گوشه‌هایشان را کنار بگذارند اما این محل خاص این ممنوعیت را خیلی جدی می‌گیرد. متن سیاست رسمی آنها در این باره که از وب سایت برداشته شده، این است که:

حرف زدن با استفاده از گوشه موقع پخش فیلم به هیچ وجه مجاز نیست. در غیر این صورت با اردنگی بیرون تون می‌کنیم. شک نکنید! نیروی پشتیبان هم داریم».

نتیجه شکست خورده علیه گوشه‌های همراه در سینماها نتیجه یک تغییر کلی در دهه‌ی گذشته است: اینکه گوشه همراه از یک ابزار نسبت به دردبخور به چیزی تبدیل شود که ما عمراً نمی‌توانیم از آن جدا شویم. این افزایش استفاده از گوشه - به عنوان یک ضمیمه‌ی حیاتی - توجه‌های خاص خودش را دارد. مثلاً جوان‌ها نگران ای هستند که نکند حتا با قطع ارتباط موقت، چیز با ارزشی را از دست بدهند. پدر مادرها نگران‌اند که بچه‌هایشان نتوانند در شرایط اضطراری به آنها دسترسی داشته باشند. مسافرها نیاز دارند آدرس موردنظرشان را پیدا کنند یا مثلاً جایی برای غذا خوردن. در واقع کارکنان از این که کسی به آنها احتیاج داشته باشد اما در دسترس نباشند ترس دارند... و همه پنهانی از این که حوصله‌شان سر برود می‌ترسند.

حس اضطراری که برای به همراه داشتن همیشه گوشه حس می‌کنیم، اغراق شده است. ممکن است فقدان دائمی این وسایل در زندگی کاری بیهوده و آزاردهنده باشد، اما باید توان این را داشته باشید که به طور منظم چند ساعت

از آنها دور شوید. متقاعد کردن شما برای پذیرش این حقیقت مهم است، چون زمان بیشتری را بدون گوشی همراه گذراندن، دقیقاً همان چیز است که من از شما می‌خواهم.

گوشی‌های هوشمند، عامل اصلی محرومیت خلوت‌اند. بنابراین برای اجتناب از این شرایط، منطقی است که سعی کنیم به طور منظم از این وسیله فاصله بگیریم؛ برای بازسازی قرار گرفتن در معرض همان خلوتی که زمانی بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره بود. توصیه می‌کنم سعی کنید بیشتر روزها، زمان‌هایی را دور از گوشی همراهتان سپری کنید. این زمان می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد، از یک کار صبحگاهی و سریع بیرون از خانه گرفته تا یک شب کامل، بسته به اینکه چطور راحت‌ترید.

تمرین: پیاده روی طولانی داشته باشید

حالا مهم است که تعریف فنی‌مان از خلوت را به یاد بیاوریم؛ یعنی تعریف خلوت به معنای رهایی ذهنتان از تأثیر پذیری داده‌های ورودی از ذهن دیگران؛ چون دقیقه همین واکنش نشان ندادن به هیاهوی تمدن است که از همه ی مزایای ذکر شده پشتیبانی می‌کند. نیچه این نکته را زمانی تأیید کرد که ایده‌های بدیع حاصل از پیاده روی‌هایش را با ایده‌هایی مقایسه کرد که یک سری از محققان با حبس کردن خودشان در کتابخانه و صرفاً با تأثیر پذیری از ایده‌های دیگران به دست آورده بودند. او می‌نویسد: «ما به آنهایی تعلق نداریم که تنها در میان کتاب‌ها و با الهام گرفتن از ایده‌های دیگران ایده پردازی می‌کنند. با توجه به این درس‌های تاریخی، ما هم باید پیاده روی را به عنوان یک منبع باکیفیت برای تنهایی در نظر بگیریم. در انجام این کار باید به هشدار ثورو توجه کنیم که ما از برنامه ریزی برای ورزش صحبت نمی‌کنیم، بلکه از راهپیمایی واقعی در جنگل و پیاده روی نیچه گونه طولانی در مسیرهای پیاده روی تپه‌های کوهستانی حرف می‌زنیم که واقعاً به درد یک تنهایی سازنده می‌خورند.

سخت‌ترین قسمت این عادت، پیدا کردن زمان است. بر اساس تجربه‌ام باید بگویم احتمالاً لازم است بیشتر تلاش کنید تا ساعات لازم را در زمان بندی‌تان خالی کنید؛

چون بعید است به طور طبیعی پیش بیاید. به این معنی که مثلاً برای پیاده روی در روزهای کاری، از خیلی پیشتر هماهنگ کنید، (چون پیاده روی راه خوبی برای شروع یا تمام کردن روز است) یا با خانواده‌تان مذاکره کنید و عصرها یا آخر هفته‌های زمانی را برای به دل جاده زدن انتخاب کنید. سعی کنید در تعریف‌تان از آب و هوای خوب "سخت گیر نباشید. می‌توانید حتی در روزهای سرد پیاده روی کنید، وقتی برف می‌آید، یا حتی موقع بارش باران (در دوران رفت و آمد به آی تی ام ارزش شلواری‌های بارانی را فهمیدم).

ثورو جایی نوشته:

گمانم نمی‌توانم سلامت و روحیه‌ام را حفظ کنم، مگر این که حداقل چهار ساعت در روز را - که معمولاً بیش از آن هم می‌شود - صرف گردش در جنگل و راه رفتن در تپه‌ها و دشت‌ها کنم و از تمام مشغله‌های دنیا آزاد باشم.

تمرین: به خودتان نامه بنویسید

این تمرین از شما می‌خواهد این استراتژی آزموده شده را امتحان کنید و موقع مواجهه با شرایط سخت یا گیج کننده، زمانی را برای نوشتن نامه‌ای به خودتان در نظر بگیرید. شما می‌توانید راهنمایی‌های مرا هم دنبال کنید و یک دفتر مخصوص برای این کار در نظر بگیرید، یا مثل آبراهام لینکلن هر وقت لازم شد از یک کاغذ باطله استفاده کنید. کلید اصلی، همین عمل نوشتن است. این عمل شما را وارد حالت خلوت پربار می‌کند و باعث می‌شود از چیزهای قشنگ و بی مصرف دیجیتالی و محتوای اعتیاد آوری که برای انحراف ذهن خلق شده، دور شوید... و

روشی ساختار یافته برای درک عمیق هر چیز مهمی ست که در حال حاضر در زندگی تان اتفاق می افتد. این یک عمل ساده است که می توانید به راحتی انجامش بدهید، و در عین حال به شکلی باورنکردنی مؤثر است.

لایک نکردن بزرگترین دوئل ورزشی

مغز ما از خیلی جهات می تواند یک کامپیوتر پیشرفته اجتماعی باشد. نتیجه طبیعی این حقیقت همین است؛ این که ما باید با احتیاط زیاد با هر فناوری جدیدی که ممکن است در راه برقراری ارتباط و رابطه ما با دیگران اختلال ایجاد کند، مقابله کنیم. وقتی با چیزی سروکار دارید که تا این حد برای موفقیت گونه ما حیاتیست، مشکل ساز شدن چیزها چندان عجیب به نظر نمی رسد.

حیوان اجتماعی

این تصور که انسان ها به تعامل و ایجاد ارتباط تمایل خاصی دارند، جدید نیست ارسطو در جمله معروفش می گوید: «انسان ذاتاً یک حیوان اجتماعی است با این حال به طرز شگفت انگیزی در کل تاریخ طولانی بشر، تازه متوجه شده ایم این گفته حاصل از حس ششمی فیلسوفانه چه ریشه بیولوژیک و علمی قوی ای دارد

علاقه به شدت سازگار یافته بشر به ارتباط اجتماعی یک بخش شگفت انگیز از تاریخ تکامل ماست. در عین حال اما حقیقتی ست که باید مورد توجه هر مینیمالیست دیجیتالی قرار بگیرد. شبکه های پیچیده مغزی طی میلیون ها سال در محیط هایی تکامل یافته اند که معاشرت همیشه غنی و به شکل گفتگوهای رودررو بوده و گروه های اجتماعی هم کوچک و قبیله ای بوده اند. در مقابل در دو دهی گذشته ابزارهای ارتباطی دیجیتال (اسمی که من روی برنامه ها، سرویس ها و سایت هایی گذاشته ام که به مردم کمک می کنند از طریق شبکه های دیجیتالی تعامل داشته باشند، باعث شده اند شبکه های اجتماعی مردم بسیار بزرگ تر و غیر محلی تر باشند و مردم را به برقراری ارتباط های خیلی کوتاه و

مبتنی بر متن و دارای امکان تأسد شدن از طریق یک کلیک تشویق می کنند که اطلاعات مهمشان بسیار کمتر از آن چیزی ست که ما با توجه به شکل تکاملمان توقع اش را داریم.

تناقض شبکه های اجتماعی

تعیین تأثیر ابزارهای ارتباطی دیجیتالی بر سلامت روانی ما پیچیده است. تحقیقات علمی بسیاری هستند که روی این موضوع مطالعه کرده اند اما گروههای مختلف هر کدام از هر مقاله ای نتیجه گیری خاص خودشان را دارند.

این دو برداشت متضاد از یک موضوع را در نظر بگیرید که هر دو در سال ۲۰۱۷ و تقریباً همزمان منتشر شده اند. اولی خبری در ماه مارچ همان سال در آن پی آر بود؛ خلاصه ای از نتایج دو تحقیق جدید بزرگ درباره ارتباط بین استفاده از شبکه های اجتماعی و حس شادی. هر دو مطالعه ارتباطات قوی بین استفاده از شبکه های اجتماعی و طیف وسیعی از عوارض منفی، از جمله مشاهده انزوا در افراد گرفته تا ضعف سلامت جسمی را ثبت کرده اند. عنوان خبران پی آر این یافته ها را به این شکل خلاصه می کند که «آیا احساس تنهایی می کنید؟ شاید دلیلش اختصاص بخش زیادی از وقتتان به استفاده از شبکه های اجتماعی باشد.»

مدت کوتاهی بعد از انتشار این مقاله آن پی آر، دو نفر از اعضای تیم تحقیقات داخلی فیس بوک، یک پست وبلاگی برای دفاع از سایتشان در برابر موج رو به افزایش انتقادات، که بعد از انتخابات جنجالی ۲۰۱۶ آغاز شده بود، منتشر کردند. در این پست، نویسندگان اعتراف می کنند که استفاده از بعضی شبکه های اجتماعی ممکن است از خوشحالی مردم بکاهد اما بعد به چندین مطالعه تحقیقاتی اشاره می کنند که توضیح می دهند در صورت استفاده درست، این خدمات، شرکت کنندگان را به طور محسوسی شادتر خواهد کرد. نویسندگان متذکر می شوند که استفاده از فیس بوک برای حفظ ارتباط با دوستان و عزیزان شادی آور است و حس تعلق داشتن به اجتماع را در ما

تقویت می‌کند. به عبارت دیگر، بسته به این که از چه کسی سؤال کنید، شبکه‌های اجتماعی یا عامل تنهایی ما هستند یا عامل شادی. پس مشکل این نیست که استفاده از شبکه‌های اجتماعی به طور مستقیم شادی ما را کاهش می‌دهد. در حقیقت همان طور که تحقیق‌های علمی با نتیجه^۵ مثبت اشاره می‌کنند، بعضی فعالیت‌های خاص شبکه‌های اجتماعی وقتی به صورت آزمایشی و به تنهایی اندازه‌گیری شوند، نشان می‌دهند که تا حد متوسطی تأثیر مثبتی روی حال ما دارند. مسئله^۶ کلیدی این است که استفاده ی بیشتر از شبکه‌های اجتماعی، مردم را از معاشرت اجتماعی در دنیای واقعی که بسیار ارزشمندتر است، دور می‌کند. همان طور که تحقیق‌های علمی با نتیجه^۷ منفی نشان می‌دهند، هر چه بیشتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید، زمان کمتری را صرف تعاملات آفلاین خواهید کرد و نتیجه^۸ کسر نتایج این دو عامل از یکدیگر مدام در جهت منفی افزایش پیدا می‌کند. و نتیجه‌اش این است که احتمال بروز احساس تنهایی و بدبختی در کاربران حرفه‌ای‌تر شبکه‌های اجتماعی، بیشتر می‌شود. حس مثبت کوچکی که از نظردهی در صفحه پروفایل دوستان یا با لایک کردن جدیدترین عکس اینستاگرامشان نصیب شما می‌شود، نمی‌تواند کمبودهایی را جبران کند که ناشی از نبود شدن رابطه^۹ دنیای واقعی با همان دوست است. همان طور که شاکیا می‌گوید: «جایی که باید محتاط بود، آنجاست که شنیدن صدای یک نفر یا نوشیدن یک فنجان قهوه با یک دوست، با لایک کردن پست او جایگزین می‌شود.

بسیاری از این ابزارها به منظور استفاده از گزینه ی اجتماعی ما و برای ایجاد جاذبه^{۱۰} اعتیاد آور نسبت به فناوری طراحی شده‌اند. وقتی چندین ساعت را در روز صرف کلیک کردن و چرخیدن بیمارگونه در اینترنت می‌کنید، وقت آزاد کمتری برای معاشرت با سرعت کمتر باقی می‌ماند. اصلاً برای همین است که این استفاده‌ی بی اختیار و اجبارگونه در قابی از اجتماعی بودن قرار گرفته تا بتواند راحت‌تر فریبتان بدهد و باعث شود فکر کنید خیلی خوب به روابطی که در زندگی دارید رسیدگی می‌کنید، پس دیگر لازم نیست کاری بکنید.

احیای گفت و گو تا رسیدن به این قسمت، ما از یک سری واژه‌های قدیمی مختلف استفاده کردیم تا بین معاشرت از راه واسطه‌های متنی و صفحه نمایش گوشی و ارتباط آنالوگ قدیمی - که بشر تکامل پیدا کرده تا به دنبالش باشد. تمایز قائل شویم. گفتگوی رودرو، انسانی‌ترین و انسان ساز ترین کاری است که انجام می‌دهیم. وقتی واقعاً با دیگران رودرو شویم، یاد می‌گیریم که گوش کنیم. اینجاست که توانایی همدلی در ما ایجاد می‌شود. این جاست که ما لذت شنیده شدن و درک شدن را تجربه می‌کنیم.»

اطلاعات کاربردی (مثلاً محل ملاقات با زمان رویدادهای آینده)، اتصال دیگر جایگزین گفت و گو نیست بلکه حامی آن است.

اگر فلسفهٔ معاشرت مکالمه محور را دنبال می‌کنید، ممکن است باز هم بعضی از حساب‌های شبکه‌های اجتماعی را برای بیشتر کردن سرعت انتقال اطلاعات لجستیکی حفظ کنید اما عادت مدام چک کردن این نرم افزارها را کنار می‌گذارید، همین طور عادت لایک کردن و نظردهی کوتاه زیر پست‌ها و عادت پست گذاشتن بیمارگونه و مدام چک کردن پستتان برای دیدن بازخوردهایی که گرفته. با توجه به این موضوع دیگر دلیلی برای نگه داشتن این برنامه‌ها توی گوشیتان نیست، چون هدف اصلی آن‌ها معمولاً تضعیف تلاش‌های شما برای داشتن تعاملات غنی است. آن‌ها در عوض می‌توانند روی کامپیوتر شما نصب شوند تا بازدهی بهتری داشته باشند و در مواقع خاص استفاده شوند.

همچنین اگر معاشرت مکالمه محور را انتخاب می‌کنید، به احتمال زیاد به خدمات پیام متنی برای ساده‌تر کردن کار جمع آوری اطلاعات با هماهنگی کردن رویدادهای اجتماعی و یا پرسیدن سؤالات سریع نیاز دارید اما دیگر در تمام طول روز در مکالمات متنی بی پایان و پشت سر هم شرکت نمی‌کنید. اجتماعی بودن اصلی، گفت و گوی واقعی است و ارسال متن دیگر جایگزین مناسبی برای آن نیست.

حواستان باشد که در معاشرت مکالمه محور در سبک مینیمالیسم نیازی نیست از شگفتی‌های ابزارهای ارتباطی دیجیتال صرف نظر کنید. برعکس، این فلسفه تشخیص می‌دهد که این ابزارها می‌توانند پیشرفت‌های چشمگیری در زندگی اجتماعی شما ایجاد کنند. از جمله مزایای این فناوری‌های جدید این است که به شدت روند قرار گذاشتن برای مکالمه را ساده می‌کنند. وقتی ناگهان بعد از ظهر آخر هفته تان خالی می‌شود، یکسری پیام‌های متنی سریع می‌تواند به سرعت دوستی را که برای پیاده روی با شما فرصت دارد، پیدا کند. همین طور ممکن است خدمات یکی از شبکه‌های اجتماعی به شما اطلاع دهد که یک دوست قدیمی به شهر شما می‌آید و به این ترتیب شما می‌توانید برای شام با این دوست قرار بگذارید.

در روزهای اولیه پذیرش قالب ذهنی معاشرت مکالمه محور ممکن است احساس ناامنی کنید و دلتان برای چیزی تنگ شود که استیون گلب اس الجرعه‌های کوچک اتصال‌های آنلاین "گذاشته بود. از دست دادن ناگهانی روابط ضعیف و حاشیه‌ای در شبکه‌های اجتماعی ممکن است باعث شود گاهی احساس تنهایی کنید. اما همان طور که بیشتر این زمان را صرف گفت و گو می‌کنید، غنای معاشرت آنالوگ تأثیر به مراتب بیشتری نسبت به روابطی که کنار گذاشته‌اید خواهد داشت. شری ترکل در کتابش نتیجه یک تحقیق علمی را به طور خلاصه بیان می‌کند و می‌گوید تنها پنج روز در اردو بدون تلفن و اینترنت کافیت تا باعث افزایش قابل توجه حس تندرستی و ارتباط شود. فقط چند بار قدم زدن با یک دوست یا حس کردن پیچ و خم‌های یک مکالمه دلنشین تلفنی کافیت تا تعجب کنید که چرا تا پیش از این احساس می‌کردید بهتر است از کسی که درست رو به روتان نشسته رو برگردانید تا نظری زیر پست اینستاگرامی پسر عموتان بگذارید.

نهفت - راه‌های انقلاب اسلام

تمرین: لایک نکنید!

همان طور که در بخش اول این کتاب توضیح دادم، فیس بوک از آغاز متواضعانه ویژگی "لایک کردن را طوری توضیح داد که خودش را حول محور این ویژگی بازسازی کرد و از سرگرمی جالبی که گاهی مردم به آن سر می‌زدند، به یک دستگاه اسلات دیجیتالی تبدیل شد که کم کم بر زمان و توجه کاربران خود سلطه پیدا کرده بود. این آیکون به جریان جدیدی از شاخص تأیید اجتماعی تبدیل شد که غیر قابل پیشینی بود؛ یک برانگیزنده به شدت جذاب برای وادار کردن فرد به چک کردن مداوم نتیجه. همچنین به فیس بوک اطلاعات دقیق‌تری در مورد چیزهای مورد علاقه شما می‌داد و به الگوریتم‌های یادگیری فیس بوک اجازه می‌داد ویژگی‌های انسانی شما را هضم و به آماری از جنس نقره تبدیل کند و بعد از داده کاوی این اطلاعات، تبلیغاتی هدفمندی را که بیشتر روی شما تأثیر بگذارد نشانان بدهد. تعجب آور نیست که تقریباً همه شبکه‌های اجتماعی دیگر هم بعد از فیس بوک و فرندفید، همین ویژگی تأیید تک کلیک را به خدماتشان اضافه کردند.

در حوزه ی تعریف دقیق تئوری اطلاعات، "لایک کردن به معنی واقعی کلمه راهی ست برای ارسال کم‌ترین میزان اطلاعات غیر بدیهی در یک ارتباط، که تنها یک بیت - یعنی حداقل اطلاعات ممکن - را در مورد وضعیت فرستنده (شخصی که روی آیکون لایک در یک پست کلیک می‌کند. به گیرنده (فردی که پست را منتشر کرده می‌دهد.

این تمرین با الهام از مشاهدات گفته شده، پیشنهاد می‌دهد که دیدگاهتان را راجع به انواع شاخص تأییدهای تک کلیک که در دنیای شبکه‌های اجتماعی زیادند، تغییر دهید. به جای دیدن این کلیک ساده به عنوان یک راه سرگرم کننده برای سقلمه زدن مجازی به یک دوست، به آن به عنوان سمی برای مسموم کردن تلاشاتان جهت رسیدن به یک زندگی اجتماعی پر معنا نگاه کنید. ساده بگویم، باید بی خیال آنها شوید و ره‌اشان کنید. هیچ وقت "لایک"

نکنید... و در این صورت، از نظردهی زیر پست‌های شبکه‌های اجتماعی هم دست بردارید. نه خیلی بانمکها"، نه "خیلی باحاله"... بی خیال بابا!

دلیل این که پیشنهاد می‌کنم این قدر سرسختانه علیه این تعاملات ظاهراً بی ضرر موضع بگیرید، این است که آنها به شما یاد می‌دهند اتصال یک جایگزین معقول برای گفت و گوست. فلسفه‌ی معاشرت مکالمه محور این است که وقتی کسی برابری این دو را قبول کند، حتا اگر نیت خوبی داشته باشد، باز هم نقش تعاملات کم ارزش به طور اجتناب ناپذیری گسترش خواهد یافت تا کم کم رفتارهای پرارزش در راستای اجتماعی شدن - که واقعاً اهمیت دارد - را از زندگی او بیرون کند. اگر بی مقدمه این تعاملات ناچیز را از بین ببرید، پیام روشنی برای ذهنتان ارسال می‌کنید: چیزی که اهمیت دارد مکالمه است؛ این واقعیت را به خاطر چیزهای جذاب روی صفحه نمایش‌ها فراموش نکنید. همان طور که قبلاً گفتم، ممکن است فکر کنید می‌توانید تعادل را بین هر دو نوع تعامل برقرار کنید، اما بیشتر مردم نمی‌توانند | بعضی‌ها نگران‌اند که این خودداری ناگهانی از محرک‌های شبکه‌های اجتماعی باعث ناراحتی افراد حاضر در حلقه‌های اجتماعی‌شان شود. مثلاً یک نفر که من این استراتژی را برایش توضیح دادم، ابراز نگرانی کرد که اگر زیر عکس بچه‌های دوستانش کامنت نگذارد، این کار غفلت ناشی از بی عاطفگی تلقی خواهد شد.

با این حال اگر این رابطه برایتان مهم است، اجازه دهید که نگرانی در مورد این واکنش به شما انگیزه دهد تا روی صرف کردن زمان موردنیاز برای ایجاد یک مکالمه‌ای واقعی سرمایه گذاری کنید. ملاقات واقعی با زنی که تازه مادر شده، به طور قابل توجهی ارزش بیشتری دارد تا نوشتن کلمه‌ی کوتاه "آخیا در میان طوماری از نظرات سراسری دیگران.

اگر شما در کنار تلاش برای رسیدن به این هدف یک هشدار کلی به کلیه ی کسانی که در حلقهٔ اجتماعی‌تان هستند بدهید که «این روزا از شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی‌کنم»، عملاً خودتان را از بسیاری از گله‌هایی که این

سیاست عملی جدید ممکن است به همراه داشته باشد، در امان نگه می‌دارید، مثلاً کسی که چند لحظه پیش درباره‌اش توضیح دادم، در نهایت یک وعده غذا برای دوستش - که تازه مادر شده بود - برد. این اقدام خیلی بیشتر از صد واکنش کوتاه در شبکه‌های اجتماعی رابطه را تقویت کرد و سطح احساس آسایش را افزایش داد.

در پایان باید بگویم که پرهیز از استفاده از آیکون‌ها و نظرات شبکه‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط، به این معنیست که بعضی‌ها - ناگزیر - از مدار اجتماعی شما خارج می‌شوند؛ به خصوص آنهایی که رابطه‌شان با شما فقط به شبکه‌های اجتماعی خلاصه می‌شود. می‌خواهم به سبک سخت گیرانه‌ای خیالتان را راحت کنم. بگذارید بروند. این ایده که حفظ تعداد زیادی روابط اجتماعی ضعیف به نحوی ارزشمند است، تا حد زیادی اختراع همین یک دههٔ اخیر بوده؛ حاصل اشتیاق بیش از حد عالمان علم شبکه که به شکلی بی‌مورد وارد حلقه‌های اجتماعی شده است. انسان‌ها در تمام طول تاریخ موفق شده‌اند زندگی اجتماعی پربار و راضی‌کننده‌ای را پشت سر بگذارند و نیازی هم نبوده که بتوانند هر ماه چند بیت اطلاعات به آدم‌هایی بفرستند که مدت کوتاهی در دوران دبیرستان آنها را می‌شناخته‌اند. شما هم وقتی به این حالت پایدار بازگردید، هیچ چیز قابل توجهی از زندگی‌تان خارج نمی‌شود. فکر نمی‌کنم ما طوری ساخته شده باشیم که نیازی باشد تماسمان را با همه نوع آدمی حفظ کنیم.

تمرین: یک کاسه کردن پیام‌های متنی

یکی از موانع اصلی در تلاش برای تغییر دادن مسیر زندگی اجتماعی، فاصله گرفتن از اتصال و برگشتن به گفت‌وگوی رودررو، این است که تا چه حد پیام‌های متنی به تعریف ما از دوستی رسوخ کرده؛ پیام‌هایی که از راه اس‌ام‌اس، آی‌مسیج، پیام رسان داخلی فیس‌بوک یا واتس‌آپ ارسال می‌شوند. شری ترکل که از ابتدای عصر ظهور گوشی‌های هوشمند در حال مطالعهٔ استفاده از گوشی همراه است، این واقعیت را به این شکل توصیف می‌کند:

گوشی‌های تلفن همراه و نوعی حس تعهد در تاروپود دوستی تنیده شده‌اند... دوستی یعنی مدام گوش به زنگ باشید؛ گوشی به دست منتظر باشید و آمادگی توجه کردن و آنلاین بودن! در تمرین قبل توصیه کردم که تعامل با دوستان از طریق شبکه‌های اجتماعی با لایک او نظر گذاشتن را متوقف کنید. ممکن است باعث تعجب بعضی‌ها شود، اما با کمی شانه بالا انداختن پوزش آمیز و تعهد کافی برای جایگزین کردن این کلیک‌های بی اهمیت و ناچیز با گفت و گوهای رودرروی ارزشمند، این تغییر پذیرفته می‌شود. با این حال برای خیلی‌ها بیرون آمدن از دنیای پیام‌های متنی به طرز عجیبی آزاردهنده‌تر است. رفاقت به لایک فیس بوک نیاز مبرم ندارد اما اگر سنتان کمتر از یک سن خاص باشد، به نظر می‌رسد که نیاز به نوشتن پیام‌های متنی الزامیست. نادیده گرفتن وظیفه دوستی برای گوش به زنگ بودن در این حوزه، ممکن است یک کوتاهی جدی تلقی شود.

این روش پیشنهاد می‌کند که شما به طور پیش فرض گوشی‌تان را در حالت "لطفاً مزاحم نشوید ۱۹۷" بگذارید. برای مثال در دستگاه‌های آیفون و دستگاه‌های اندروید این حالت هشدار پیام‌های متنی را خاموش می‌کند. اگر نگران موارد اضطراری هستید می‌توانید به راحتی تنظیمات گوشی‌تان را طوری برنامه ریزی کنید که تماس‌های لیست انتخاب شده‌تان (مثل همسران و مدرسه) بچه‌ها اعلام شود. همچنین می‌توانید برنامه ریزی کنید تا گوشی به طور خودکار در زمانهای از پیش تعیین شده وارد این حالت شود.

وقتی در این حالت هستید، با پیام‌های متنی مثل ایمیل‌ها رفتار می‌شود: اگر می‌خواهید ببینید که کسی چیزی برایتان فرستاده یا نه، باید صفحه نمایش گوشی‌تان را روشن کرده و برنامه‌اش را باز کنید. حالا می‌توانید یک برنامه زمانی خاص برای ارسال پیام در نظر بگیرید؛ جلسات یک کاسه کردن پیام‌های متنی که در آن می‌توانید به همهی پیام‌های دریافتی - از آخرین باری که پیام‌ها را جواب داده‌اید - رسیدگی کنید و در صورت نیاز به آنها جواب بدهید. حتا اگر لازم بود و همان موقع جواب دادند، دوباره جواب بدهید و به همین شکل برای مدت کوتاهی مکالمه را ادامه

دهید. بعد عذرخواهی کنید و بگویید که الان باید بروید و دوباره گوشی تان را به حالت "لطفاً مزاحم نشوید" در آورید و روزتان را ادامه دهید.

دو انگیزه اصلی برای این تمرین وجود دارد؛ اول این که به شما اجازه می دهد وقتی مشغول جواب دادن به پیامها نیستید، بیشتر در لحظه حضور داشته باشید. وقتی دیگر با تعاملات متنی به دید مکالمهی مداومی که باید به طور پیوسته مراقبش باشید، نگاه نمی کنید، خیلی راحت تر از قبل می توانید روی فعالیت هایی که در حال انجامشان هستید تمرکز کنید. این باعث بالارفتن ارزشی می شود که از تعاملات دنیای واقعی نصیب شما خواهد شد. همچنین ممکن است کاهش اضطراب را به همراه داشته باشد، چرا که مغز مابه از هم گسیختگی تعامل واکنش خوبی نشان نمی دهد (به بخش قبلی در مورد اهمیت خلوت مراجعه کنید).

دومین انگیزه برای این کار این است که می تواند ماهیت روابط شما را ارتقا دهد. وقتی دوستان و خانواده تان همیشه می توانند با پیام های متنی پی در پی شبه مکالمه پر پیچ و خمی با شما داشته باشند، به راحتی می توانند به همین سطح از رابطه رضایت دهند. این نوع تعامل ظاهر یک رابطهی نزدیک را دارد (در حالی که در واقعیت این طور نیست و انگیزهی سرمایه گذاری زمان بیشتری را برای تعاملات پر معنی از شما می گیرد).

برای نتیجه گیری اجازه بدهید روی این ادعای بدیهی که پیام متنی شگفت انگیزند موافقت کنیم؛ چیزی که بخش های زیادی از زندگی را به طور قابل توجهی راحت تر می کند. این فناوری فقط زمانی به مشکل تبدیل می شود که آن را جایگزین کافی برای گفت و گوی واقعی بدانید. تنها با قراردادن گوشی تان در حالت "لطفاً مزاحم نشوید" و تبدیل کردن پیام های دریافتی به چیزی که طبق برنامه ای خاص چک می کنید، می توانید از مزایای اصلی این

فناوری بهره مند شوید و در عین حال از اثرات مخرب تر آن در امان بمانید؛ طوری که دیگر منبعی دائمی از همهمه و هیاهو در پس زمینه زندگی تان نباشد.

تمرین: ساعات اداری ویژه گفت و گو بیشتر از یک قرن است که تلفن را برقراری ارتباط با کیفیت در مسافت های طولانی ست. این دستاورد برجسته به ارضای امیال اجتماعی در عصری کمک کرد که ما دیگر در آن تمام عمرمان را در قبیله ها و نزدیکی یکدیگر سر نمی کردیم. البته مشکل تلفن کردن در قسمت برقراری تماس است که ممکن است موجب زحمت باشد. می خواهید به کسی زنگ بزنید اما نمی توانید کسی را که قرار است با تماس گرفتنتان مزاحم اوقاتش شوید ببینید و نمی دانید طرف مقابل در حال حاضر موقعیت اش را دارد که راحت با شما ارتباط تلفنی برقرار کند یا نه. من هنوز اضطراب دوران کودکی ام را موقع تماس گرفتن با دوستانم به خوبی به یاد می آورم؛ نمی دانستی چه کسی از خانواده اش تلفن را جواب خواهد داد و آنها چه حسی درباره ی گرفته شدن وقتشان خواهند داشت. با توجه به این کاستی، شاید نباید تعجب کنیم که به محض این که فناوری های ارتباطی ساده تر مثل پیام های متنی و ایمیل معرفی شدند، این طور به نظر می رسید که مردم مشتاق دست کشیدن از این روش مکالمه - که در طول زمان آزموده شده بود و روی آوردن به ارتباطات بی کیفیت بودند. شری ترکل این پدیده را فویای تلفن " می نامد.

ساعات های ویژه ای برای مکالماتتان در نظر بگیرید. زمان های از پیش تعیین شده در روزهای معین را انتخاب کنید و در این زمان ها برای مکالمه در دسترس باشید. با توجه به اینکه در این زمانها کجایید، این مکالمه می تواند منحصرأ تلفنی باشد یا ممکن است شامل جلسات حضوری شود وقتی این ساعات ویژه معین شد، آن را به کسانی که برایتان اهمیت قائل اند اطلاع دهید. وقتی کسی با شما ارتباطی کم کیفیت برقرار می کند (مثلاً یک مکالمه متنی یا

مکالمه‌ای در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی)، پیشنهاد کنید هر زمان که وقت کافی دارد و در زمان‌های ویژه‌ی تعیین شده با شما تماس بگیرد یا به دیدنتان بیاید. این طور زمانی که در ساعات ویژهٔ مکالمه‌ی از پیش تعیین شده هستید هم می‌توانید قدم اول را بردارید و از کسانی که برایتان اهمیت دارند دعوت کنید هر زمان که وقتش را داشتند، در این ساعات با شما صحبت کنند.

من در زندگی‌ام به عنوان یک استاد، اهدافم را در ساعات اداری واقعی - که مخصوص حضور در دانشگاه هستند کمی گسترش داده‌ام، توی کار من الزامیست که یک بار در هفته وقتی را به دانشجویانم اختصاص بدهم تا برای گرفتن جواب سؤال هاشان به دفترم سر بزنند. در اوایل مسیر شغلی‌ام در جرج تاون، متوجه شدم که ارزش این جلسات بیشتر از وقت گذاشتن صرف برای معاشرت با دانشجویان فعلی‌ام است. در حال حاضر سعی می‌کنم ساعات اداری در دفتر کارم را افزایش دهم تا بتوانم وقتم را برای تمام دانشجویان جرج تاون باز نگه دارم. وقتی هر دانشجویی برایم سوالی می‌نویسد یا درخواست مشاوره دارد یا می‌خواهد از تجربه خواندن یکی از کتاب‌هایم بگوید، می‌توانم به ساعات اداری‌ام اشاره کنم و بگویم هر وقت خواستید سر بزنید یا تماس بگیرید.»

و آنها هم این کار را می‌کنند. نتیجه این است که حالا رابطهٔ خیلی بهتری با دانشجویانم دارم، تا وقتی که می‌خواستم یک قرار ملاقات ویژه برای تک تک درخواست‌هایی که به من می‌دادند در نظر بگیرم.

استراتژی ساعت اداری ویژهٔ مکالمه در بهبود زندگی اجتماعی شما مؤثر است چون بر موانع اصلی فرآیند معاشرت اجتماعی سودمند غلبه می‌کند: همان نگرانی ذکر شده در مورد این که شاید تماس‌های ناخواسته باعث مزاحمت باشند. آدم‌ها مشتاق گفت و گوی واقعی هستند، اما معمولاً این موضوع مانعی برای انجام آن است. در این میانه را با روش ساعت ویژهٔ مکالمه حذف کنید، از این که می‌بینید چطور این نور معاشرت‌های ارزشمند وارد برنامهٔ معمولی هفتگی‌تان می‌شود، شگفت زده خواهید شد.

بازگرداندن تفریح

تفریح و زندگی خوب

برای توضیح ربط ادعایم بین تفریح‌های باکیفیت و مینیمالیسم دیجیتال، بهتر است اول به یک پدیده‌ی مرتبط اشاره کنم. کسانی مثل ما که فصل مشترک فناوری و فرهنگ را مطالعه می‌کنیم، خیلی خوب با ژانر فرعی و در حاشیه اما محبوب روزنامه نگاری آشنا هستیم؛ چیزی که در آن نویسنده تجربهٔ وقفه انداختن موقت در استفاده از فناوری‌های مدرن را توصیف می‌کند. این آدم‌های جسور معمولاً گزارش می‌دهند که قطع ارتباط با حس پریشانی عاطفی همراه بوده است. بیاید نقل قول مایکل هریس^۱. "منتقد اجتماعی - را از سپری کردن یک هفته بدون اینترنت یا حتا گوشی همراه در یک کلبه‌ی روستایی بخوانیم

«تا پایان روز دوم دلم برای همه تنگ شده بود، برای تختم، تلویزیونم و کنی و "گوگل" عزیزم. با ناامیدی به ساعت به اقیانوس خیره می‌شدم، چیزیه شبیه فلز مایع درخشان. هر ده دقیقه یه بار دلم می‌خواد کانالش رو عوض کنم، اما همیشه نمیتونم. هر لحظه فقط همون آبه که ادامه پیدا می‌کنه... و ادامه پیدا میکنه... عین شکنجه میمونه برام.»

این پریشانی معمولاً با اصطلاح "اعتیاد" توجیه می‌شود و آن را یکی از علائم قطع مصرف معتادان می‌دانند. هریس در مورد تجربه‌اش در کلبهٔ روستایی می‌گوید:

یادمه از همون اولم قرار نبود این کار آسون باشه. باید توقع علائم ترک رو داشته باشم. اما این تعبیر مشکل دار است. همان طور که در بخش اول این کتاب بررسی کردیم، نیروهای روانشناسی‌ای که ما را به استفاده‌ی بی اختیار

و اجبار گونه از فناوری هدایت می‌کنند، معمولاً به عنوان اعتیادهای رفتاری متعادل شناخته می‌شوند؛ اعتیادی که می‌تواند فناوری را - وقتی در دسترس است. بی نهایت جذاب کند، اما در حقیقت ابداً در حد وابستگی به مواد شیمیایی جدی نیستند. این موضوع توضیح می‌دهد که چرا این پریشانی معمولاً پراکنده و انتزاعی‌تر از میل قوی و مشخصی توصیف می‌شود که معتادان به مواد در مرحلهٔ علائم ترک کلاسیک حس می‌کنند.

مسئلهٔ هریس این نبود که دلش به شدت برای یک فعالیت آنلاین خاص تنگ شده باشد (مثل یک سیگاری بدون سیگار)، بلکه او به خاطر عدم دسترسی کلی حس عدم راحتی داشت. این تفاوت کوچک است اما برای درک رابطه بین دیدگاه ارسطو و مینمالیسم دیجیتال حیاتی است. هر چه بیشتر راجع به آن مطالعه می‌کنم، مطمئن‌تر می‌شوم که عوامل حواس پرتی دیجیتالی کم کیفیت نقشی مهم‌تر از آن چه مردم فکر می‌کنند در زندگی آنها دارند. در سال‌های اخیر، همین طور که مرز بین کار و زندگی محو می‌شود، کارها زمان بیشتری از ما می‌طلبند و سنت‌های اجتماعی تخریب می‌شوند و مردم بیشتر و بیشتر در رسیدن به زندگی پر از تفریح‌های باکیفیت - چیزی که ارسطو آن را موضوعی حیاتی برای شادمانی انسان می‌داند - شکست می‌خورند. خلأ ایجاد شده می‌تواند غیرقابل تحمل شود اما می‌توان به کمک هیاهوی دیجیتالی آن را نادیده گرفت. حالا می‌توانید خیلی راحت فواصل بین کار و مراقبت از خانواده و خوابیدن و چیزهای این شکلی را با بیرون آوردن یک گوشی هوشمند با یک رایانهٔ لوحی پر کنید و با ضربه زدن و گشت‌های بی فکرانه در اینترنت ذهنتان را بی حس کنید، کاملاً فلج، سد زدن جلوی نگرانی اگزستانسیال چیز جدیدی نیست؛ قبل از یوتیوب مابا غرق شدن در تلویزیون و نوشیدن‌های افراطی - تا جایی که می‌توانستیم در جهت جلوگیری از فکر کردن به سؤالات عمیق‌تر همگی سعی‌مان را کرده‌ایم. اما فناوری‌های پیشرفتهٔ اقتصاد مبتنی بر توجه در قرن بیست و یکم، به طور خاصی در انجام این وظیفه تأثیر گذارند.

موفق‌ترین مینیمالیست دیجیتال کسی است که تحولش را با فرآیند نوسازی کارهایی شروع کند که در زمان آزادش انجام می‌دهد؛ پیش گرفتن تفریح‌های با کیفیت پیش از حذف بدترین عادات دیجیتالی در واقع خیلی از مینیمالیست‌های دیجیتال پدیده‌ای را توصیف می‌کنند که در آن بعد از این که دوباره کارهایشان آگاهانه‌تر عمل می‌کردند، عادات دیجیتالی‌ای که قبلاً حس می‌کردند برای برنامه روزانه‌شان ضروری‌اند، ناگهان احمقانه به نظر می‌رسیدند. وقتی خلاصه‌تان پر می‌شوند، دیگر برای فرار از آنها به حواس پرتی نیازی ندارید.

با الهام از این مشاهدات، هدف از این بخش این است که در پیش گرفتن تفریح‌های باکیفیت به شما کمک کند. سه بخش بعدی هر کدام درسی ست درباره‌ی این که کدام اولویت‌ها تعریف‌کننده‌ی نتیجه‌بخش‌ترین تفریح‌های باکیفیت هستند. به دنبال هر کدام مباحثه‌ای راجع به نقش متضاد فناوری جدید در این فعالیت‌ها مطرح می‌شود و بعد مجموعه‌ای از تمرین‌های عینی آورده شده که می‌تواند در پیش گرفتن تفریح‌های باکیفیت کمکتان کند.

بیاید این جست و جو را با تحقیق از عادات رهبر غیر رسمی جنبش استقلال مالی نسخه دو شروع کنیم: یک مهندس سابق به اسم پیت آدمی که در اوایل سی سالگی‌اش به استقلال مالی رسید و حالا در وبلاگی درباره زندگی‌اش می‌نویسد و اسم مستعاری انتخاب کرده که یک جورهایی شوخی با خودش است: آقای پول سیل.

وقتی پیت به استقلال مالی رسید، زندگی‌اش را با انواع فعالیت‌های تفریحی رایج بین مردان جوان در زمان استراحت، پر نکرد؛ یعنی مشغول بازی‌های ویدئویی، تماشا کردن برنامه‌های ورزشی، گشت و گذار در وب یا گذراندن تمام شب در بار نشد. او در عوض از آزادی‌اش برای فعال‌تر بودن استفاده کرد.

پیت تلویزیون ندارد و مشترک نتفلیکس یا هولو نیست. او گاهی در گوگل اپلی "فیلم تماشا می‌کند اما در حالت عادی خانواده‌اش برای ایجاد سرگرمی از صفحه نمایش‌ها استفاده نمی‌کنند. او بیشتر وقتش را صرف کار روی

پروژه‌هایش می‌کند، ترجیحاً بیرون از خانه، پیت فلسفهٔ تفریح خودش را به این شکل در وبلاگ شخصی‌اش توضیح می‌دهد:

هیچ وقت نفهمیدم چرا تماشای دیگران که در تلویزیون مشغول بازی‌های ورزشی هستند. باید لذت بخش باشد، تحمل دیدن جاذبه‌های توریستی را ندارم، نمی‌توانم بیخود در ساحل بنشینم، مگر این که قرار باشد یک قلعه‌ی شنی بزرگ بسازم و کاری هم به این که آدم‌های معروف و سیاستمداران چه کار می‌کنند ندارم. من فقط وقتی چیزی می‌سازم خوشحالم. یا بهتر بگویم: وقتی مشکلات را حل و چیزی را بهتر می‌کنم.

مثلاً تلاش لازم برای پاکسازی مسیرهای پیاده روی در جنگل را در نظر بگیرید. همان طور که لیز گفت: «ما به جایی داریم و می‌خوایم توش پیاده روی‌های طولانی داشته باشیم، باید مسیرهای پیاده روی رو توش ایجاد کنیم تا بتونیم درست این کار رو انجام بدیم، بنابراین اول باید با یه اره برقی درخت‌ها رو قطع کنیم و بوته‌ها و درختچه‌ها رو از سر راه برداریم.» این فعالیت شاید یک کار به نظر بیاید اما شکل‌های متفاوتی از ارزش ارائه می‌کند. او ادامه می‌دهد: «یه جورایی رها کننده ذهنه. خیلی با کار کردن پشت کامپیوتر فرق میکنه... به حل مسئله نیاز داره اما یه نوع دیگه از حل مسئله. تازه مثل ورزش کردن می‌مونه و مجبورت میکنه مهارت‌های جدید یاد بگیری. باید بگم استفاده از اره برقی اصلاً آسون نیست و در نهایت رضایت واقعی استفاده از مسیرهای پاکسازی شده است. همان طور که لیز گفت، یک کار به ظاهر خسته کننده مثل پاکسازی مسیرهای پیاده روی می‌تواند ناگهان خیلی پربارتر از نشستن و پرسه زدن در توپیر به نظر برسد.

نهضت سواد رانهای انقلاب اسلام

درس اول تفریح: در اولویت قرار دادن فعالیت‌های فعالانه نسبت به مصرف گرایی منفعلانه

رضایت مندی و ساختن

برای هرگونه صحبت در مورد پیش گرفتن تفریح‌های با کیفیت باید در نهایت به موضوع ساختن سری زد. در این زمینه عمل "ساختن" توصیف کننده‌ی هر فعالیتی ست که در آن از مهارتتان برای ایجاد چیزی ارزشمند استفاده می‌کنید. ساختن یک میز عالی از یک مشت تخته چوب همان عمل ساختن است؛ همان طور که بافتن ژاکت از یک کلاف نخ یا نوسازی حمام بدون کمک گرفتن از پیمانکاران ساختن است. ساختن الزام به تولید یک شیء جدید نیازی ندارد، بلکه می‌تواند.

رفتارهای ارزشمند "هم باشد، یا مثلاً بیرون کشیدن آهنگ ترانه‌ای دلنشین از دل یک گیتار یا تسلط به بازی بسکتبال. این تعاریف از ساختن می‌تواند در دنیای دیجیتال هم صدق کند؛ فعالیت‌هایی مثل برنامه نویسی کامپیوتری با بازی‌های ویدئویی هم به مهارت نیاز دارند اما بهتر است این مورد آخر را با ستاره‌ای در کنارش علامت بزنیم؛ به زودی برمی‌گردیم و پیچیدگی‌های این مورد را بررسی می‌کنیم.

استدلال اصلی من این است که ساختن "منبع خوب تفریح با کیفیت است. خوشبختانه وقتی نوبت پشتیبانی از این بحث برسد، کتاب و مقاله در باب ارزش مهارت ساختن بسیار است؛ راهی که با جان راسکین" و "جنبش هنر و پیشه شروع می‌شود و از طریق جامعه‌ی سازندگان مدرن ادامه پیدا می‌کند. یک نقطه‌ی شروع خوب برای محدوددهی بحث ما، گری روگوسکی - سازنده‌ی مبلمان در پورتلند اورگن - است. روگوسکی در سال ۲۰۱۷، کتابی با

عنوان "دست ساز

" منتشر کرد که تا حدی خاطرات یک هنرمند و تا حدی بررسی فلسفی ساختن است. چیزی که کتاب "دست ساز" را به بحث ما مرتبط می‌کند، این است که روگوسکی به طور خاص روی ارزش ساختن در مقایسه با

رفتارهای دیجیتالی با مهارت کم‌تر که معمولاً وقت ما را به خودشان اختصاص می‌دهند. تحقیق می‌کند؛ هدفی که در عنوان فرعی کتاب افشا می‌شود؛ تمرکز خلاق در عصر حواس پرتی.

«آدم‌ها نیاز دارند ابزار توی دستشان بگیرند و چیزی بسازند؛ ما به این کار نیاز داریم تا احساس کنیم کامل شده‌ایم. مدت‌ها پیش یاد گرفتیم با استفاده کردن از دست هامان فکر کنیم، نه برعکس» در واقع همین طور بود که انسان به عنوان موجودی که یاد گرفت دنیای اطرافش را تغییر دهد، تکامل پیدا کرد. ما در انجام دادن هر کاری از موجودات دیگر برتریم و دلیلش ساختارهای پیچیده‌ای ست که در مغز ما تکامل یافته تا از این توانایی‌ها حمایت کند

اما این روزها خاموش کردن بخشی از مغز که این توانایی را دارد، ساده‌تر از هر زمان دیگری ست. روگوسکی می‌نویسد: «در حال حاضر خیلی‌ها جهان را بیشتر از راه صفحه نمایش تجربه می‌کنند. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که تلاش می‌کند حس لامسه را تا حد وسیله‌ای برای لمس صفحه نمایش تقلیل دهد.» این نتیجهٔ عدم انطباق بین ابزار و تجربهٔ ماست. وقتی از هنر برای ترک دنیای مجازی صفحه نمایش استفاده کرده و به جای آن شروع کنید به برقراری رابطهٔ پیچیده‌تر با دنیای فیزیکی اطرافتان، آن وقت بیشتر از قبل مطابق پتانسیل‌های بدوی‌تان زندگی می‌کنید. ساختن چیزهاست که از ما "انسان" می‌سازد و با این کار رضایتی عمیق به وجود می‌آید که بازسازی آن از راه فعالیت‌های دیگری که در آنها از دستتان استفادهٔ کمتری می‌کنید، مشکل است.

به ستاره‌ای بر می‌گردیم که قبل‌تر به عنوان نشانه گذاشته بودیم؛ این که فعالیت‌های صرفاً دیجیتالی هم می‌تواند در زیر مجموعهٔ ساختن قرار بگیرند. استدلال واضح این است که رفتارهای نیازمند مهارت دیجیتالی می‌توانند باعث ایجاد رضایت شوند. من این نکته را در کتابم با عنوان کار عمیق مطرح کردم؛ و نقطه نظر در کتاب این بود که

یک فعالیت عمیق مثل نوشتن یک قطعه از کدهای کامپیوتری که می‌تواند مشکلی را حل کند (فعالیت با مهارت بالا)، نسبت به یک فعالیت سطحی مثل جواب دادن به ایمیل فعالیت با کم مهارت) معنای بیشتری دارد.

اما با این وجود چیز دیگری هم واضح است و آن این است که مزایای بخصوص ساختن، رابطهٔ مستقیمی با فیزیکی بودنشان دارد. با این که خلق دیجیتال هم می‌تواند غرور رسیدن به یک دستاورد را به همراه داشته باشد، روگوسکی و کرافورد هر دو به صورت ضمنی اشاره می‌کنند فعالیت‌هایی که از طریق صفحه نمایش صورت می‌گیرند، ویژگی اساساً متفاوتی نسبت به آنهایی دارند که در دنیای واقعی وجود دارند و انجام می‌شوند. رابط کاربری رایانه‌ای و نرم افزارهایی که هر روز هوشمندتر می‌شوند در پشت صحنه کار می‌کنند و طراحی شده‌اند تا هم سختی کار و هم احتمالاتی را از بین ببرند که در مواجههٔ مستقیم و واقعی در محیط فیزیکی وجود دارد. تایپ کردن کد رایانه‌ای در یک محیط یکپارچه شدهٔ برنامه نویسی، اصلاً به در دست گرفتن یک ارهی رومیزی و بریدن یک تخته چوب افرا شباهتی ندارد. کار کامپیوتری وجهی فیزیکی و گزینه‌های نامحدود کار با دست را ندارد. به طور مشابه، آهنگسازی دیجیتال با سکونسر، لذت کش مکش‌های ریز بین انگشتان و تارهای فلزی گیتار را ندارد و پشت سر هم زدن کلی دکمه تا رسیدن به پیروزی در بازی از خیلی جنبه‌های بازی کردن در یک مسابقهٔ فوتبال شش نفره خالی است؛ جنبه‌های اجتماعی، فضا مکانی و ورزش.

از آنجا که این فصل در مورد تفریح است، بیایید به تعریف محدودتر ساختن که در استدلال‌های پیشین به آن اشاره شد پردازیم. اگر می‌خواهید به طور کامل از فواید ساختن در زمان آزادتان بهره ببرید یا به عبارت دیگر آن را در شکل آنالوگ دنبال کنید و حین انجام این کار به طور کامل توصیهٔ بسیار دقیق روگوسکی را پیاده کنید که می‌گوید: «نشانه‌های خوبی از خودتان به جا بگذارید»، آن وقت به درس دوم راجع به پیش گرفتن تفریح با کیفیت

می‌رسیم

درس دوم تفریح: از مهارت‌ها برای تولید چیزهای ارزشمند در دنیای فیزیکی استفاده کنید.

جامعه جوی پر انرژی

یکی دیگر از ویژگی‌های تفریح‌های با کیفیت تواناییان‌ها برای حمایت از تعاملات اجتماعی غنی است.

راز موفقیت کافه "مارها و لاته"، بازی‌های فکری ست: با گروهی از دوستانتان وارد می‌شوید، میز می‌گیرید و بعد می‌توانید هر بازی‌ای که می‌خواهید را از مجموعه بازی‌های کافه انتخاب کنید. اگر به کمک نیاز دارید، پیشخدمت مخصوص بازی می‌تواند توصیه‌هایی ارائه کند. موفقیت این کافه تا حدودی گیج‌کننده است، چراکه قرار بود بازی‌های آنالوگ با ظهور دنیای دیجیتال ناپدید شوند. پس چرا باید برای بازی کردن قطعات پلاستیکی را روی یک تکه مقوا جابه‌جا کنید، آن هم وقتی می‌توانید در یک بازی ویدئویی چندنفره مثل "دنیای وارکرفت با غولهای آدمخوار بجنگید؟ اما مشتری‌های کافه این کار را نمی‌کنند.

مردم بیش از هر زمان دیگری مشتاق اسکر بلا بازی کردن با همسایه‌هاشان یا پوکر بازی کردن با همکارانشان و کری خواندن یا ایستادن در صف طولانی در سرمای تورنتو برای میزی در کافه "مارها و لاته" هستند. بازی‌های کلاسیک مثل اسکر بل و مونوپولی که در دهه ۱۹۸۰ و پیش از بازی‌های کامپیوتری محبوب بودند، حالا فروش بیشتری دارند، در حالی که اینترنت جایی برای ظهور بازی‌های جدید با طراحی‌های تازه شده یکی از محبوب‌ترین دسته بندی‌ها در کیک استارتر ۱۰۳ بازی‌های تخته‌ای ست)، به یک تحول اساسی و ظهور بازی‌های هوشمندانه‌تر استراتژی سبک اروپایی هم منجر شده؛ جنبشی که بهترین نمونه‌اش "مهاجران کاتان ۱۸ است که از وقتی برای اولین بار در اواسط دهه ۱۹۹۰ در آلمان منتشر شد. بیش از بیست و دو میلیون نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رفته.

بازی کردن اجازه ی چیزی را می دهد که می توانیم اسمش را "جامعه جویی پرانرژی ای گذاریم؛ تعامل اجتماعی با شدت بیشتر در جامعه مبادی آداب معمول است. اساکس از صحبت های لبریز از هیجان و قهقهه های بلند از ته دلی می گوید که در شبی شلوغ در کافه "مارها و لاته" با آن مواجه شده بود. این مشاهدات باعث تعجب نمی شود. من پدرانی را می شناسم که دو ماه یک بار دور هم جمع می شوند تا با هم به شکل به شدت آماتور (پوکر بازی کنند. این جلسات سه ساعته بهانه ای ست برای شوخی و گپ و تخلیه احساسات. در بازی ما وقتی یک بازیکن زودتر از بقیه ژتون هایش را می بازد هم تا آخر بازی می ماند. مسئله واقعاً بازی ورق نیست، درست همان طور که بازی کاتان" در کافه "مارها و لاته" واقعاً در مورد ساخت جاده نیست.

مزایای استفاده از بازی های قدیمی و منحصر به فرد توضیح می دهد که چرا حتا آن چنانی ترین بازی های ویدئویی و جذاب ترین سرگرمی های گوشی همراه، نتوانسته اند صنعت بازی فکری را نابود کنند. ساکس می نویسد: «در سطوح اجتماعی، بازی های ویدئویی پهنای باند بسیار کمتری دارند تا تجربه بازی هایی که با یک انسان دیگر روی یک مقوای مربعی کوچک انجام می شوند.»

البته بازی های فکری، تنها نوع سرگرمی ای نیستند که تجربه اجتماعی مهیج با اید به همراه دارد. یک محل تلاقی دیگر تفریح و معاشرت در دنیای سلامتی و ورزش است. قطعاً یکی از محبوب ترین گرایش های جدید در این حوزه پدیده ی ورزش اجتماعی است که یک تحلیلگر صنعت ورزش آن را به این شکل توضیح می دهد: «تلاش برای رسیدن به تناسب اندام تغییر کرده و از یک فعالیت خصوصی در باشگاه به یک تعامل اجتماعی در استودیو یا خیابان تبدیل شده است.»

اگر در شهر زندگی می کنید، احتمالاً باید گروه هایی را دیده باشید که توی پارک جمع می شوند تا با کمک یک مربی که مدام داد می زند، تمرین هایی شبیه دوره آموزشی سربازها انجام بدهند. گروهی که من در زمین چمن کنار

فروشگاه غذاهای ارگانیک نزدیک محل زندگی ام می دیدم، شامل تازه مادرهایی بود که با هم دور کالسکه ُ بچه هاشان حلقه می زدند و ورزش می کردند. نمی دانم آیا نتایجی که مردم از این گروه می گیرند بهتر از باشگاه ورزشی پلنت فیتنس که چند خیابان آن طرف تر قرار گرفته، هست یا نه... اما تجربه ُ اجتماعی آن قطعاً سودمندتر است. دیدار گروهی از زنان که همگی با مشکلات مشابه تازه مادر بودن مواجه اند، سطحی از تعامل و پشتیبانی به وجود می آورد که ممکن نیست آن را در باشگاه ورزشی پر از چراغ های فلورسنت و وقتی موسیقی توی گوشتان بنگ می کند، به دست بیاورید.

اما بزرگترین داستان موفقیت در پدیده ُ ورزش اجتماعی، بی شک کراس فیت است. اولین سالن ورزشی آن (که در اصطلاح فنی کراس فیت به آن "باکس" می گویند)، در سال ۱۹۹۶ افتتاح شد. در حال حاضر بیش از سیزده هزار باکس اکراس فیت در بیش از صد و بیست کشور وجود دارد. در ایالات متحده در برابر هر دو استارباکس یک کراس فیت باکس وجود دارد؛ دستاوردی باور نکردنی برای نام تجاری یک باشگاه ورزشی.

در اولین برخورد، محبوبیت کراس فیت باعث حیرت فعالان این صنعت شده بود که سالها بر قیمت و خدمات در باشگاه های ورزشی خود تمرکز کرده بودند، یک باکس کراس فیت معمولی، معمولاً سالنی بزرگ است که قبلاً انبار بوده و کثیف است و بیشتر فضایش خالی ست. تجهیزات آمادگی جسمانی که معمولاً دور سالن و کنار دیوارها چیده می شوند، راحت در سالن باشگاه بدنسازی معمولی عصر حاضر جا می شوند و معمولاً شامل این وسایل است: کتل بل ۱۹۳، مدیسن بال ۱۹، طناب جعبه های چوبی، بارفیکس و خرک اسکات، تردمیل، دستگاه های سیم کش آن چنانی، رختکن خوب، چراغ های نورانی... در ضمن خدا را شکر آن جا خبری از تلویزیون نیست. خیلی هم پرهزینه است. هزینه ُ ثبت نام در باشگاه پلنت فیتنس نزدیک خانه ُ من حدود ده دلار در ماه است؛ هزینه ای که

شامل وای فای مجانی هم می‌شود. باکس کراس فیت نزدیک خانه^۵ من حدود دویست وده دلار شهریه می‌گیرد او اگر از آنها در مورد وای فای مجانی سؤال کنید، با وزنه تا دم در خروجی دنبالتان می‌کنند.

راز موفقیت کراس فیت را احتمالاً باید در برجسته‌ترین تفاوت‌های بین یک سالن کراس فیت و یک باشگاه استاندارد پیدا کرد: هیچ کس هدفون توی گوش نمی‌گذارد. در مدل ورزشی کراس فیت یک تمرین روز (یا WOD^{۱۹}) دارید که معمولاً ترکیبی از تمرینات حرکتی کاربردی با شدت بالاست و باید سعی کنید تا جایی که ممکن است هر چه سریع‌تر آن را انجام دهید.

این نمونه‌ای از تمرین روزانه^۵ مربوط به زمان نوشتن اولین پیش نویس این فصل است:

هر کدام سه دور

۶۰ تا اسکوات

۳۰ تا دراز نشست

۳۰ تا شنا با حلقه^۵ ژیمناستیک سقفی

اجازه ندارید تمرین روزانه را تنهایی انجام دهید. در عوض تعداد کمی ساعت‌های از پیش تعیین شده برای هر روز در باکس کراس فیت محل شما وجود دارد و در این زمان‌ها می‌توانید بیاید و تمرین را همراه گروهی از اعضای دیگر و یک مربی ناظر اجرا کنید. جنبه^۵ اجتماعی ورزش بسیار مهم است: شما اعضای گروه را تشویق می‌کنید و آنها هم به نوبه خود مشوقتان خواهند بود. این حمایت به افراد کمک می‌کند از محدودیت‌های طبیعی خود عبور کنند و این بسیار مهم است؛ یک باور اصلی در کراس فیت این است که تمرین خیلی شدید در مدت زمان کوتاه بهتر است تا حجم زیاد تمرین در یک دوره طولانی، جنبه^۵ اجتماعی تمرین روزانه هم به ایجاد حس قوی ایجاد

روابط اجتماعی کمک می‌کند. این نشان می‌دهد که چطور یک مربی خصوصی سابق که حالا به یکی از هواداران خاص کراس فیت تبدیل شده، تجربه‌اش را این طور توصیف می‌کند: «رفاقت اعضای گروهی که من رو تشویق می‌کردن تا قدرتمندانه تمرین روزانه‌م توی سالن کراس فیت رو تموم کنم، واقعاً روحیه بخش بود. من قبلاً توی هیچ باشگاه دیگه ای این رو تجربه نکرده بودم.» گرگ گلاسمن - "بنیان گذار کراس فیت - که عاشق در مورد آن حرف می‌زند، حس رفاقت شدید و گاه سخت گیرانه ای که جنبش ورزشی دست ساخته خودش ایجاد کرده را این طور توصیف می‌کند: «دینی که توسط یه گروه موتورسوار اداره می‌شه.

موفق‌ترین فعالیت‌ها در تفریح‌های اجتماعی دو ویژگی دارند. اول این که در آنها باید با افراد دیگر وقت بگذرانید. همان طور که قبلاً تأکید شد حس و غنای اجتماعی دنیای واقعی است که تا حد زیادی در ارتباطات مجازی حذف می‌شود، بنابراین گذراندن وقت با قبیله‌تان در بازی رایانه‌ای "دنیای وارکرفت" در این دسته بندی قرار نمی‌گیرد. ویژگی دوم این است که این فعالیت نوعی ساختار کلی برای این تعامل اجتماعی ایجاد کند؛ از جمله: قوانینی که لزوماً باید دنبال کنید، اصطلاحات درون گروهی خاص داشته باشید یا نوعی مراسم خاص که باید انجام دهید و در اغلب موارد باید یک هدف مشترک داشته باشید. همان طور که گفته شد این محدودیت‌های ظاهری برعکس باعث آزادی بیان بیشتر می‌شوند. دوستان کراس فیت تان همان قدری برایتان دست و جیب و هورا می‌کشند و عرق کرده و دوستانه و با شوق و شادی بغلتان می‌گیرند که در مواقع دیگر زندگی ممکن است دیوانگی به نظر برسد. حالا دیگر می‌توانیم این جست و جو را با شروع درس سوم در مورد پیش گرفتن تفریح‌های باکیفیت در زندگی به پایان برسانیم.

هفتاد و نه راه انقلاب اسلام

درس سوم تفریح: در جست و جوی فعالیت‌هایی باشید که به تعامل در دنیای واقعی نیاز دارند.

تمرین: هر هفته چیزی بسازید یا تعمیر کنید

در ابتدای این فصل پیت آدنی را معرفی کردم (وبلاگ نویس وب سایت "آقای ابول سیل")، مهندس سابقی که در جوانی به استقلال مالی رسید. اگر در آرشیو وبلاگ پیت بگردید، ممکن است به پستی از اپریل ۲۰۱۲ بر بخورید که نکته‌ی قابل توجهی دارد و شرح تجربیات پیت در کار جوشکاری فلزات است.

او در وبلاگش توضیح می‌دهد که چرخ سنباده، اروی برش فلز، طلق محافظ صورت، یک دستکش ایمنی مخصوص کارهای سنگین و یک دستگاه جوشکاری نیمه خود کار صد و بیست وlt خرید؛ که به نظرش ساده‌ترین ابزار جوشکاری برای یاد گرفتن است. او بعد چند پروژه ساده انتخاب کرد، چند فیلم یوتیوب بارگذاری کرده و دست به کار شد. کمی بعد پیت به یک جوشکار آماتور تبدیل شد؛ نه یک استاد ماهر، اما آن قدری مهارت داشت که به اندازه ده‌ها هزار دلار هزینه دستمزد و قطعات صرفه جویی کند. همان طور که خود پیت می‌گوید شاید نتواند یک ماشین اسپرت با قوس‌های ظریف بسازد اما قطعاً می‌تواند یک دون باگی به سبک مکس دیوانه راه اندازی کند. علاوه بر تکمیل نرده برای پروژه‌ی خانه‌اش (با هزینه خیلی کمتر از پانزده هزار و هشتصد دلار تخمینی)، پیت با ساختن نرده‌ای مشابه برای ایوان سقف خانه‌ای در نزدیکی محل زندگی‌اش به کار جوشکاری ادامه داد. بعد شروع کرد به ساختن در آهنی باغ و قطعاتی با شکل‌های عجیب غریب برای بالارفتن گیاهان رونده. بعد هم یک قطعه مخصوص حمل الوار برای پشت وانت اش درست کرد و یک سری قطعات سازه‌ای برای کمک به قوی کردن پی خانه‌های قدیمی تاریخی در محله خودش ساخت، مثلاً وقتی پیت مشغول نوشتن مطلبی در مورد

کار جوشکاری بود، یک بست فلزی از در باز کن پارکینگ اش شکست، و او خیلی راحت تعمیرش کرد.

حالا پیت یک دست به تعمیر واقعی ست و هر بار مشغول یاد گرفتن یک مهارت عملی جدید می‌شود. زمانی بیشتر مردم این جا اهل انجام کارهای دستی بودند. مثلاً اگر در منطقه روستایی زندگی می‌کردید، باید حتماً تعمیر و

ساختن چیزهای مختلف را به راحتی انجام می‌دادید. آن موقع هم که هیچ کس آمازون پرایم نداشت که از طریق آن جست و جو کرده و چیزی را که خراب شده بود جایگزین کند یا تعمیر کار مورد تأیید بلب " را پیدا کند تا با ابزارش سر برسد. متیو کرافورد از کاتالوگ‌های سیرز " می‌گوید که زمانی شامل تصویر بزرگ شده و دیاگرام قطعات

برای لوازم الکتریکی و کالاهای مکانیکی بود. او می‌نویسد: «به سادگی به این نتیجه رسیده بودند که چنین اطلاعاتی به درد مصرف کننده خواهد خورد.»

اگر بتوانید این کارها را یاد بگیرید، می‌توانید به راحتی از این نوع فعالیت‌های رضایت بخش لذت ببرید. این تمرین از شما نمی‌خواهد پیت آدنی شوید؛ چون همان طور که قبلاً گفتیم زمان نامحدودی برای دنبال کردن این نوع تفریحات وجود دارد، اما از شما می‌خواهد بخشی از برنامه‌تان را به تعمیر، یادگیری تعمیر یا پروژه‌های ساخت و ساز اختصاص دهید.

ساده‌ترین راه برای دست به تعمیر شدن، یادگیری یک مهارت جدید و استفاده از مهارت جدید برای تعمیر و بعد یادگیری یا ساختن چیزی دیگر و تکرار کردن همه این مراحل است. با پروژه‌های ساده‌ای شروع کنید که می‌توانید آن را به طور دستورالعمل‌های گام به گام دنبال کنید. وقتی احساس کردید با انجام دادن اش مشکلی ندارید، به سمت انتخاب‌های پیچیده‌تری بروید که شما را وادار می‌کند از خلاقیتان هم استفاده کنید یا دستورالعمل‌ها را بسته به موقعیت تغییر دهید. برای مشخص تر شدن موضوع، فهرستی از انواع پروژه‌های ساده نام می‌برم که به نظرم برای افرادی که تازه می‌خواهند از دستشان کار بکشند، مناسب است. هر کدام از مثال‌های زیر کاریست که من با کس دیگری که می‌شناسم توانسته در یک آخر هفته آن را یاد گرفته و اجرا کند،

تعویض روغن ماشین

نصب لوستر جدید

یادگیری اصولی تکنیک جدیدی برای سازی که همین حالا هم می‌نوازید (مثلاً یادگیری پیک زدن تراویز" برای نوازنده‌های گیتار)

یادگیری نحوهٔ تنظیم سوزن نگهدار گرامافون

یادگیری ساختن تختهٔ بالای تخت با الوار مرغوب

یادگیری ایجاد باغچه در حیاط

همان طور که می‌بینید، هیچ کدام از این پروژه‌ها دیجیتالی نیستند. هر چند یادگیری استفاده از یک برنامهٔ کامپیوتری جدید یاسر در آوردن از یک گجت آخرین مدل مایه مباهات است، اما بیش‌ترمان همین حالا هم به اندازهٔ کافی وقت صرف جابه‌جا کردن آیکون‌ها روی صفحه نمایش می‌کنیم. تفریح‌هایی که به آنها پرداخته‌ایم، به استفاده از غریزهٔ قوی ما برای انجام کارهای دستی و دستکاری اشیای پیرامونمان در دنیای واقعی نیاز دارد.

اگر در این فکر هستید که کجا می‌توانید همچنین پروژه‌های ساده‌ای یاد بگیرید جواب ساده است. من با آدم‌های دست به تعمیر و امروزی زیادی صحت کرده‌ام، تقریباً همه‌شان به یک منبع برای پیدا کردن سریع راهنما اشاره می‌کنند: یوتیوب. برای هر پروژهٔ معمولی، تعداد زیادی ویدئوهای آموزشی در یوتیوب وجود دارد که شما را طی این روند همراهی می‌کنند. بعضی اطلاعات بیشتری نسبت به بقیه دارند اما وقتی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید،

دیگر به دستورالعمل‌های دقیق نیازی نخواهید داشت و همان دستورالعمل‌های کلی هم کافی خواهد بود

نهضت نواد رانهای انقلاب اسلام

پیشنهاد من این است که در طول یک دوره شش هفته‌ای، هر هفته سعی کنید یک مهارت جدید یاد بگیرید. با پروژه‌های ساده - مثل همان‌هایی که در این کتاب پیشنهاد شده‌اند. شروع کنید، اما به محض این که احساس کردید سختی کار کم شده، پیچیدگی کار و تعداد مراحل دستورالعمل آن را بیشتر کنید.

تمرین: تفریح‌های کم کیفیتان را برنامه ریزی کنید

چند سال پیش یکی از پیشگامان تجارت در سیلیکان ولی به اسم جیم کلارک^۲ در مراسمی که در دانشگاه استنفورد برگزار شد، مصاحبه‌ای انجام داد. در بخشی از این مصاحبه، موضوع صحبت به شبکه‌های اجتماعی کشیده شد. واکنش کلارک با توجه به پیشینه‌ای که از فناوری داشت غیر منتظره بود. «من اصولاً شبکه‌های اجتماعی رو درک نمی‌کنم.» و بعد توضیح داد که این بی میلی به خاطر تجربه‌ای خاص است.

روزی که با مدیر اجرایی یکی از شبکه‌های اجتماعی نشستی داشت، مدیر اجرایی همین طور راجع به آدم‌هایی حرف می‌زد که مثلاً روزی دوازده ساعت توی فیس بوک می‌چرخند. او از این آدمی که همین طور وراجی می‌کرد پرسید: «این آدمی که دوازده ساعت از روزش رو توی فیس بوک می‌گذرونه، به نظرت می‌تونه کاری رو که تو کردی بکنه؟»

در این سؤال، کلارک روی اشکال اصلی چیزی انگشت می‌گذارد که بزرگترین تقویت کننده‌های وب ۲، به عنوان نوعی آرمان شهر تبلیغش را می‌کنند. آن‌ها ابزارهایی مثل فیس بوک و تویتر را به اسم چیزهایی که می‌توانند تأثیر مثبتی بگذارند معرفی می‌کنند؛ مثلاً در اتصال به دیگران و آزادی بیان. اما همان طور که کلارک مثال زده بود، برای شرکت‌های مبتنی بر اقتصاد توجه، این مزایا مثل جایزه‌ی داخل جعبه^۳ کراکر جک است؛ چیزی جذاب که وادارتان می‌کند انگشت بگذارید روی اسم این برنامه توی گوشی‌تان تا بعد آنها بتوانند بروند سراغ اهداف اولیه‌شان؛ استخراج هر چه بیشتر وقت و توجه شما (برای اطلاعات بیشتر در مورد نقطه ضعف‌های روان شناختی‌ای

که این سرویس‌ها از آن برای موفقیت در رسیدن به این اهداف استفاده می‌کنند، می‌توانید به بخش اول کتاب مراجعه کنید.

همان طور که کلارک با ناباوری اشاره کرد، این سرویس‌ها هر مزیت کوتاه مدتی که برای کاربران داشته باشند. اگر همه کاری که کاربران در این برنامه‌ها انجام می‌دهند، سرگرم شدن با آن باشد - خالص تأثیراتشان روی بهره‌وری زمانی و رضایت از زندگی باید به شدت منفی باشد. در واقع اگر هر روز وقتتان را بابت استفاده از سایتی مثل فیس بوک هدر بدهید، ممکن نیست بتوانید یک امپراطوری بلیون دلاری مثل فیس بوک بسازید.

این کشمکش بین مزایای ارائه شده و اقتصاد مبتنی بر توجه و مأموریت اصلی این شرکت‌ها برای بلعیدن وقتی شما، به طور خاص برای هدف فعلی ما - در پیش گرفتن تفریح‌های با کیفیت بالاتر - مشکل ساز است. ممکن است قصدتان این باشد که بعد از ظهرتان را صرف فعالیت‌های باکیفیت کنید و ناگهان بعد از چند ساعت کلیک کردن‌های بیهوده و تماشای پشت سرهم قسمت‌های مختلف یک برنامه تلویزیونی متوجه شوید که یک بار دیگر فرصت این کار را از دست داده‌اید. یک راه حل مستقیم برای این مشکل می‌تواند متوقف کردن استفاده از بیشتر این عوامل حواس‌پرتی مهندسی شده باشد. هرچه بیشتر در عمق فلسفه مینیمالیسم که در این کتاب معرفی شده پیش بروید، احتمالاً در نهایت همین کار را خواهید کرد. اما برای این گام افراطی کمی زود است. موضوع این فصل این است که با پیش گرفتن تفریح‌های باکیفیت در زندگی، بعدها به حداقل رساندن تفریح‌های دیجیتالی کم کیفیت راحت‌تر خواهد شد. با توجه به این موضوع، می‌خواهم یک راه حل ساده‌تر ارائه کنم که در آن فعلاً به عدم استفاده از سرویس‌ها و سایت‌های مورد نظرتان نیازی نیست، اما کنار گذاشتن زمان برای تفریح با کیفیت را راحت‌تر

می‌کند. و همان طور که به زودی توضیح خواهیم داد، این مزیت را دارد که تصویر آن برای شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی وحشتناک است.

پیشنهاد من این است: زمانی را که برای تفریح‌های کم کیفیت صرف خواهید کرد، از پیش برنامه ریزی کنید. یعنی دوره‌های زمانی خاص را در نظر بگیرید و در آن هر چقدر می‌خواهید وقت صرف گشتن در وب، چک کردن شبکه‌های اجتماعی و تماشای آنلاین برنامه‌های مختلف کنید. وقتی به این زمان‌ها می‌رسید، همه چیز مجاز است. اگر می‌خواهید همزمان نت فلیکس تماشا کنید و در توییتر هم چرخی بزنید، خب این کار را بکنید. اما خارج از آن دوره‌های زمانی، آفلاین بمانید.

دو دلیل برای خوب عمل کردن این استراتژی وجود دارد. اول این که با محدود کردن استفاده از سرویس‌های حواس پرت کن به دوره‌های زمانی از پیش تعریف شده، اوقات باقی مانده می‌تواند به فعالیت‌های اساسی‌تر اختصاص داده شود. بدون دسترسی دائم به صفحه نمایش، بهترین گزینه^۶ باقی مانده برای پر کردن این زمان‌ها، فعالیت‌های باکیفیت‌تر خواهد بود.

دلیل دوم هم این است که از شما نمی‌خواهد عوامل حواس پرتی کم کیفیت را کاملاً رها کنید. پرهیز کامل باعث تحریک عوامل روانی ظریف است. مثلاً اگر تصمیم بگیرید در اوقات فراغتتان از تمام فعالیت‌های آنلاین اجتناب کنید، این انتخاب ممکن است مسائل و اشکال‌های کوچک زیادی ایجاد کند. بخشی از ذهنتان که به شور و اشتیاق نو برای قطع کامل اتصال‌ها شک دارد، برای تضعیف اراده^۷ شما از این ایرادها استفاده خواهد کرد. زمانی که اراده‌تان تضعیف شد، تعهدتان به محدودیت‌ها شکسته می‌شود و شما دوباره به حالت استفاده‌ی نامحدود و بی اختیار اجبارگونه بر می‌گردید.

از طرف دیگر اگر فقط این رفتارها را به دوره‌های خاصی محدود کنید، جمع آوری دلایل کافی برای بخش بدبین ذهنتان خیلی سخت‌تر می‌شود. در واقع شما چیزی را ترک نکرده‌اید و دسترسیتان به اطلاعات سودمند را از دست نداده‌اید، بلکه فقط بیش‌تر به زمان استفاده از این جور تفریح‌ها دقت می‌کنید. حالا دیگر غیر قابل دسترسی بودن این محدودیت‌های منطقی مشکل‌تر شده و همین باعث می‌شود دوام بیشتری داشته باشند.

وقتی این استراتژی را برای اولین بار اجرا می‌کنید، نگران این نباشید که چقدر زمان برای تفریح با کیفیت کنار می‌گذارید. مثلاً اگر بیشتر شبها و تعطیلاتتان را به همچنین فعالیت‌هایی اختصاص بدهید اشکالی ندارد. قطعاً وقتی کم کم جا را برای فعالیت‌های باکیفیت‌تر باز کنید، شدت محدودیت‌ها افزایش می‌یابد.

عنصر اصلی این تمرین - که شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی را به وحشت می‌اندازد. این است که شما یاد می‌گیرید حتی بعد از این که به طور قابل توجهی زمان مصرف این سرویس‌ها را کاهش می‌دهید، باز هم احساس نخواهید کرد که مزایای چندانی را از دست داده‌اید. حدس می‌زنم بیشتر کاربران عادی شبکه‌های اجتماعی تنها با صرف زمانی حدود بیست تا چهل دقیقه در هفته هم می‌توانند ارزشی را که این خدمات به زندگی‌شان می‌دهند، دریافت کنند. به همین دلیل است که حتی محدودیت‌های وسیع برای برنامه ریزی هم باعث نخواهد شد که احساس کند چیز مهمی را از دست داده‌اید. این مشاهدات شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی را مضطرب می‌کند، چون مدل کسب و کار آنها به این وابسته است که شما حداکثر زمان ممکن را در نرم افزارها و سایت هاشان سپری کنید. به همین دلیل است که وقتی از محصولاتشان دفاع می‌کنند، ترجیح می‌دهند روی این سؤال تمرکز کنند که "چرا" از آنها استفاده می‌کنید، نه اینکه چطور "از آنها استفاده می‌کنید. وقتی مردم خیلی جدی به سؤال دوم فکر کنند، معمولاً تشخیص می‌دهند که بیش از حد نیاز آنلاین هستند (در بخش بعدی در مورد این مسئله، عمیق‌تر توضیح خواهم داد.

این دلایل نشان می‌دهند که چرا این استراتژی ساده این قدر اثربخش است. وقتی بدون این که حس کنید چیزی از دست داده‌اید) شروع کنید به محدود کردن عوامل حواس پرتی کم کیفیت، وقت آزادشده‌تان را با جایگزین‌های باکیفیت‌تر پر می‌کنید و تعجب خواهید کرد که چطور این همه وقت آزادتان را به صورت منفعلانه به صفحه نمایش‌های روشن خیره می‌شدیدی تمرین: به یک جمع پیوندید. بنجامین فرانکلین ذاتاً اجتماع دوست بود و به طور غریزی به استدلالی رسیده بود که پیش از این در مورد اهمیت تعامل اجتماعی ساختار یافته بیان کردم. اما عمل کردن به موضوعی که به طور غریزی آن را درک می‌کرد، برای این "پدر بنیانگذار سخت بود و باید برای آن به شدت تلاش می‌کرد. وقتی فرانکلین در سال ۱۷۲۶ از لندن به فیلادلفیا برگشت، با یک زندگی اجتماعی تهی مواجه شد. او که در بوستون بزرگ شده بود، هیچ قوم و فامیلی در محل زندگی جدیدش نداشت و بدین بودن اش نسبت به عقاید مذهبی، امکان پیوستن به اجتماع حاضر و آماده کلیسا را از بین می‌برد. اما او تصمیم گرفت خیلی راحت تشکیلات اجتماعی موردنظرش را از صفر شروع کند و همه را از نو بسازد.

در سال ۱۷۲۷، فرانکلین یک باشگاه اجتماعی به اسم "جوئنتو" خلق کرد که به شرح زیر در زندگی نامه‌اش آن را توصیف می‌کند

جمعی از آشنایان باهوشم را به انجمنی برای پیشرفت تبدیل کردم که آن را جوئنتو نامیدیم: عصرهای جمعه با هم ملاقات می‌کردیم. قواعدی که من ساختم، ایجاب می‌کرد که هر عضو به نوبه خود، یک یا چند اموال از اصول اخلاق، سیاست، یا فلسفه طبیعی مطرح کند تا توسط جمع مورد بحث قرار گیرد؛ و هر سه ماه یک بار هر کس نوشته خود را بخواند؛ نوشته‌ای که می‌توانست هر موضوعی داشته باشد.

فرانکلین یکی از بزرگ‌ترین جامعه‌گرایان تاریخ آمریکاست. تعهد او به فعالیت‌های ساختار یافته و تعامل با افراد دیگر باعث شد این بنیان‌گذار بی‌قرار به رضایت عمیق برسد و اگر به این موضوع از جنبه کاربردی نگاه کنیم،

همین علت موفقیتش در کسب کار و بعدها در سیاست بود. افراد کمی می‌توانند میزان انرژی فرانکلین را که در تفریح‌های اجتماعی سرمایه‌گذاری می‌کرد، تکرار کنند. اما همه ما می‌توانیم از عملکرد او در رابطه با پیش گرفتن زندگی تفریحی رضایت بخش، یک درس مهم بگیریم: پیوستن به جمع فرانکلین میل خستگی ناپذیری به پیوستن به گروه‌ها، انجمن‌ها، پایگاه‌ها و گروه‌های داوطلبانه داشت؛ یعنی هر سازمانی که به نحوی افراد جالب را برای هدفی سودمند دور هم جمع می‌کرد و از نظر او ارزش وقت گذاشتن داشت. همان طور که متوجه شدیم، او وقتی نمی‌توانست چنین اجتماعی پیدا کند، آن را پایه‌گذاری می‌کرد. این استراتژی واقعاً مؤثر بود. او وقتی وارد فیلادلفیا شد، ناشناس بود. و دو دهه بعد یکی از شهروندان معروف با آشنایان بسیار و فردی مورد احترام شناخته می‌شد که خیلی هم فعال بود. بی‌حالی و بی‌حوصلگی در زندگی پرشور فرانکلین جای چندانی نداشت.

به نفعمان است که درس "پیوستن" از زندگی فرانکلین را به یاد داشته باشیم. مشکلات و سختی‌های جمع شدن یک گروه برای کار کردن در راستای هدفی واحد طبیعی ست. این موانع می‌توانند بهانه خوبی برای رها نکردن راحتی مصاحبت با خانواده و دوستان نزدیک باشند، اما فرانکلین به ما می‌آموزد که کنار زدن و عبور از این نگرانی‌ها ارزشش را دارد. اگر او بود توصیه می‌کرد اول به یک جمع بپیوندید و بعداً به مشکلات رسیدگی کنید. می‌خواهد آن گروه لیگ ورزشی محل باشد یا مسئولان یک معبد یا گروه داوطلبان محلی، گروه حمایت از حیوانات، یک گروه تناسب اندام جمعی با باشگاه ورزشی مجازی. هر چیزی می‌تواند مزایای ارتباط با هم‌نوعان را در خود داشته باشد. پس بلند شوید و بنزید بیرون!

تمرین: برنامه ریزی تفریحی داشته باشید

در دنیای حرفه‌ای، خیلی از افراد موفق استراتژیست‌های بسیار دقیقی هم هستند. آن‌ها یک برنامه کلی برای آنچه قصد دارند انجام دهند و در چندین مقیاس زمانی مختلف تدوین کرده و در آن اهداف رده بالا را به تصمیم

گیری‌های روزانه مرتبط می‌کنند. من سالهاست این نوع استراتژی‌های حرفه‌ای را نوشته و پیاده می‌کنم. می‌خواهم پیشنهاد کنم شما هم همین رویکرد را نسبت به زندگی تفریحی‌تان داشته باشید. در واقع از شما می‌خواهم برای وقت آزادتان یک استراتژی داشته باشید.

اگر اوقات فراغتتان پر از فعالیتهای کم کیفیت است، پس شاید این ایده که شما به یک استراتژی نیاز دارید احمقانه به نظر برسد؛ مگر چقدر دوراندیشی برای وب گردی یا تماشای نت فلیکس نیاز است؟ اما برای کسانی که تفریح‌های با کیفیت را وارد زندگی‌شان کرده‌اند، مزایای رویکرد استراتژیک واضح‌تر خواهد بود، چون فعالیت‌های در این سطح، معمولاً نیازمند برنامه ریزی و سازماندهی پیچیده‌ترند. بدون رویکرد ارزیابی شده برای تفریح با کیفیت، ممکن است تعهد شما به انجام این فعالیت‌ها کاهش پیدا کند، چون با زندگی روزمره‌تان مخلوط می‌شود.

برنامه ریزی فصلی اوقات فراغت

برنامه ریزی تفریحی فصلی چیزیست که شما باید سالی سه بار انجامش دهید: برنامه پاییز، برنامه زمستان و برنامه تابستان. من زمان بندی سه فصلی را ترجیح می‌دهم، چون به عنوان فردی آکادمیک برنامه‌ام با تقویم دانشگاهی منطبق است. آن‌هایی که در زمینه‌ی کسب و کار فعالیت می‌کنند، ممکن است برنامه ریزی چهار فصلی را ترجیح دهند. شما می‌توانید هر برنامه‌ای را که برایتان راحت‌تر است انتخاب کنید، ولی من در این قسمت از کتاب، موقع صحبت کردن در مورد برنامه، از همین برنامه سه فصلی مثال می‌زنم.

یک برنامه فصلی خوب شامل دو نوع محتواست: هدف‌ها و عادات؛ چیزهایی که قرار است در فصل آینده به آنها پایبند باشید. هدف‌ها چیزهایی هستند که امیدوارید به آنها برسید و در کنارشان استراتژی چگونه رسیدن را توضیح دهید.

همچنین توجه کنید که استراتژی رسیدن به هدف شامل عامل انگیزشی می‌شود: برنامه ریزی مهمانی که برای برگزاری‌اش، شخص نیاز دارد آهنگ‌ها را یاد گرفته باشد. این کار اجباری نیست اما اگر در صورت امکان برای خودتان فوری تعیین کنید خوب است. در نهایت توجه داشته باشید که استراتژی تمرین، وارد جزئیات ساعت تمرین نمی‌شود. فقط متذکر می‌شود که باید به طور منظم تمرین انجام شود اما مشخص نمی‌کند که این کار باید هفتگی انجام شود یا مثلاً جلسه‌ی تمرین چقدر طول خواهد کشید. جزئیات زمان بندی این فرآیند در برنامه ریزی هفتگی توضیح داده شده است.

حالا به چند مثال دیگر از عادت‌هایی توجه کنید که در برنامه‌های تفریحی فصلی به چشم می‌خورند:

عادت: در طول هفته میزان تفریح‌های کم کیفیت را به شصت دقیقه در شب محدود کنید.

عادت: هر شب در رختخواب چیزی بخوانید.

عادت: هفته‌ای یک بار در یک رویداد فرهنگی شرکت کنید. هر کدام از این عادت‌ها یک قانون رفتاری دائمی را توصیف می‌کنند. آن‌ها به یک هدف خاص اختصاص ندارند، بلکه طوری طراحی شده‌اند که در پس زمینه ادامه پیدا کنند و امکان تعهد به تفریح‌های باکیفیت را در زندگی برنامه ریز به وجود بیاورند.

مرز بین عادت‌ها و اهداف، نفوذپذیر است. در مثال‌های ذکر شده، برنامه ریز فرضی ما می‌توانست عبارت "تمرین گیتار، دو بار در هفته را به فهرست عادت‌هایش اضافه کند، نه این که آن را هدف اجرای آهنگی از گروه بیتلز قرار دهد.

نمیتواند راننده‌ای انقلاب اسلام
برنامه‌ی تفریحی هفتگی

هر هفته زمانی را در نظر بگیرید و در این زمان، برنامهٔ تفریحی فصلی فعلی‌تان را بررسی کنید. بعد از ارزیابی این اطلاعات در ذهنتان، نوشتن برنامه‌ی زمان بندی فعالیت‌های اوقات فراغت هفتهٔ جاری را شروع کنید. مشخص کنید در طول هفته می‌توانید چه کارهایی را برای هر کدام از هدف‌های برنامهٔ فصلی انجام دهید تا در آن‌ها پیشرفت کنید و بعد مهمترین قسمت این است که دقیقاً زمان انجام این کارها را بنویسید.

در پایان وقتی کارتان با این برنامه زمان بندی تمام شد، زمان بگذارید و عادت‌های ذکر شده در برنامه ریزی فصلی را هم مرور کنید. این یادآوری‌ها باعث می‌شود طی هفتهٔ جاری تعهداتتان را فراموش نکنید. بد نیست که همزمان میزان دقتتان را هم نسبت به این عادت‌ها - در هفته‌ای که گذشته - مرور کنید و ببینید تا چه حد این عادت‌ها را انجام داده‌اید و به آن فکر کنید. بعضی‌ها دوست دارند برای خودشان کارت امتیاز درست کنند و وقتی به عادت‌های نوشته شده پایبند ماندند به خودشان امتیاز بدهند. از طرفی در پایان هفته مرور این کارت‌ها بخشی از کار فکر کردن به هفتهٔ گذشته‌شان می‌شود. هدف ما در این جا دو بخش دارد. ۱. همین که بدانید به زودی عملکردتان را بررسی خواهید کرد، باعث می‌شود بیشتر به عادت هاتان پایبند باشید. ۲. این فکر کردن کمک می‌کند مشکلات احتمالی را مشخص کرده و در صورت نیاز راه حلی برایشان پیدا کنید. اگر تلاش می‌کنید به خودتان نهیب بزنید که فلان کار را انجام بده ولی دائم در اجرای یک عادت خاص شکست می‌خورید، شاید آن عادت مشکلی دارد که برآورده کردن اش را دشوار می‌کند.

قبل از شام به یک پیاده روی طولانی بروید. وقتی از پیش برنامه ریزی نکنید، این نوع فرصت‌های خلق شده به ندرت پیش می‌آیند. در واقع نظم بیشتر در برنامه ریزی تفریحی می‌تواند به طور قابل توجهی باعث افزایش آرامش و لذت در طول هفته شود.

در نهایت و در توجیه این رویکرد برنامه ریزی، می‌خواهم روی استدلال پایه‌ای این بخش تاکید بیشتری داشته باشم: لذت هیچ کاری نکردن را بیش از حد بزرگ کرده‌اند. اوسط یک روز کاری شلوغ، یا بعد از سپری کردن یک صبح نسبتاً سخت موقع نگهداری از بچه‌ها، شاید آرزو کنید که‌ای کاش هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشید؛ ساعت پشت ساعت بدون برنامه ریزی و آزاد از قید همه کارها و گذراندن وقت با هر چیزی که دلتان می‌خواهد. این ساعات رها بودن هم می‌توانند جای خودشان را داشته باشند اما پاداشی ندارند، چون معمولاً صرف فعالیت‌های کم کیفیت مثل ور رفتن با گوشی موقع پشت سر هم تماشا کردن قسمت‌های مختلف یک سریال می‌شوند. به دلایل زیادی که در صفحه‌های قبل گفته شد، اختصاص دادن همان انرژی به چیزهای سخت. اما ارزشمند - تقریباً بیشتر اوقات با پاداشی بسیار غنی‌تر همراه است.

ایستادگی در مقابل میل به جلب توجه

نسخه دوم داوود و جالوت

فیس بوک در جون سال ۲۰۱۷ شروع کرد به انتشار یک سری پست وبلاگی با عنوان پرسش‌های سخت"، در اعلان این مجموعه پست که توسط معاون رئیس قسمت سیاستگذاری عمومی و ارتباطات شرکت نوشته شده، مستقیماً اقرار شده که فناوری‌های دیجیتال نحوه زندگی ما را تغییر می‌دهند و ما همگی با پرسش‌های سختی مواجه ایم. او توضیح می‌دهد که این مجموعه پست‌ها به شرکت فیس بوک این شانس را خواهد داد تا توضیح دهد که خودش چگونه با این مسئله دست به گریبان است.

در زمان بین منتشر شد اولین پست تا زمستان سال ۲۰۱۸، فیس بوک پانزده مقاله منتشر کرد که موضوع‌های مختلفی را پوشش می‌دادند. در مقاله ماه جون، آن‌ها مسئله شناسایی حرف‌هایی را که عامل نفرت پراکنی در جامعه

جهانی هستند مورد بحث قرار دادند. در ماه‌های سپتامبر و اکتبر درباره‌ی نقش تبلیغات فیسبوکی روسیه در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ بحث و تبادل نظر کردند. و در ماه دسامبر از ترس‌های بی پایه و غیر ضروری پیرامون فناوری تشخیص چهره که فیس بوک برای اهدافی چون تگ کردن خودکار عکس استفاده می‌کند، صحبت شد. آن‌ها نوشته‌اند: «جامعه معمولاً از مزایای یک نوآوری جدید استقبال کرده و در عین حال تلاش می‌کند نهایت استفاده را از پتانسیل‌های آن ببرد.» بعد هم اشاره کردند که در سال ۱۸۸۸ هم بعضی‌ها نگران استفاده از دوربین‌های کداک بوده‌اند.

آن موقع من فیس بوک را بابت مطرح کردن نظراتشان راجع به این سؤالات تحسین کردم، اما علاقه‌چندانی به شنیدن صحبت‌های یک شرکت در قالب تمرین برقراری ارتباط نداشتم. و چیزی که نظرم را تغییر داد، مقاله‌ای بود که به موضوعی خیلی مهم‌تر می‌پرداخت: «آیا وقت گذراندن در شبکه‌های اجتماعی برای ما مضراست؟» این مقاله توسط دو نفر از محققان فیس بوک به اسم‌های دیوید گینگزبرگ ۲۱۷ و مورا برک نوشته شده بود و خیلی کوتاه به موضوعی پرداخته بود که در فصل‌هایقبل مطرح کردیم. آن‌ها مقاله را این طور شروع کردند: «آدم‌های باهوش زیادی هستند که به جنبه‌های مختلف این مسئله نگاه می‌کنند. بعد از حقیقت ذکر شده استفاده کرده و شروع می‌کنند به مرور کردن مطالعات دانشگاهی، تا راه‌های خوب و بیر تعامل شبکه‌های اجتماعی را بررسی کنند. و بعد نتیجه می‌گیرند: طبق تحقیقات انجام شده، نتیجه کار به نحوه استفاده شما از این فناوری‌ها بستگی دارد.»

در ادامه توضیح خواهم داد که این پست چطور به ما نشان می‌دهد که فیس بوک در نحوی صحبت کردن در مورد خودش تغییر موضع داده؛ تغییری که ممکن است اشتباه احمقانه یکی از غول‌های شبکه‌های اجتماعی و شاید حتی آغاز پایانی بر فرهنگ همه گیر و فعلی آن باشد. مهم‌تر این که به طور ناخواسته استراتژی مؤثر برای حفظ استقلال

در این دورهٔ زمانی را به ما نشان می‌دهد؛ دوره‌ای که در آن همهی نیروهای دیجیتالی می‌خواهند استقلال شما را بگیرند.

برای درک ادعای من در مورد اشتباه احمقانهٔ فیس بوک باید اول یک گام به عقب برگردیم و اقتصاد مبتنی بر توجه را درک کنیم؛ اقتصادی که این شرکت بر مبنای آن عمل می‌کند. لازم است بدانید "اقتصاد مبتنی بر توجه توصیف کننده‌ی حوزه‌ی تجاری‌ای است که با جلب توجه مشتریان و بسته بندی و فروش آن به تبلیغ کنندگان کسب در آمد می‌کند. این ایده جدید نیست. استاد حقوق دانشگاه کلمبیا و پژوهشگر حوزهٔ فناوری - تیم وو" - (که کتابی با عنوان "بازرگانان توجه در این مورد نوشته)، ردپای این مدل اقتصادی را تا سال ۱۸۳۰ دنبال کرده است؛ زمانی که یک ناشر روزنامه به اسم بنجامین دی "اولین روزنامهٔ یک پنی را با اسم نیویورک سان راه اندازی کرد.

تا آن زمان ناشران به دید مشتری به خوانندگان نگاه می‌کردند و هدفشان این بود که محصول نهایی آنقدر خوب باشد که توان مجاب کردن مردم به پرداخت هزینه و خواندن مطالبشان را داشته باشد. نوآوری بنجامین دی در این بود که متوجه شد خوانندگانش می‌توانند محصولی باشند که فروخته می‌شود و در این صورت مشتری‌ای که این محصول را می‌خرد، تبلیغ کننده‌ی روزنامه است. هدف او این شد که حداکثر دقایق ممکن از توجه خوانندگان را به تبلیغ کنندگان بفروشد. برای انجام

این کار هم قیمت را به یک پنی کاهش داد و هم تعداد داستان‌های عامه پسند و بیش تر کرد. او در یک سخنرانی اعلام کرد: «آدم‌ها را جمع می‌کنید اما علاقه‌ای به جمع کردن پولشان ندارید، چون می‌توانید آن‌ها را در اختیار افراد دیگری بگذارید که به این توجه نیاز دارند،»

این مدل کسب و کار رایج شد و جرقهٔ جنگ‌های بین روزنامه‌های زرد در قرن نوزدهم را زد. بعد از آن نوبت صنعت رادیو و تلویزیون در قرن بیستم بود که از این روش پیروی کنند و در این رسانه‌های جمعی بود که استفاده از این روش به حد اعلای خود رسید، چون جمعیتی که این رسانه‌ها به خود جلب می‌کردند هی سابقه بود.

جای تعجب نیست، وقتی استفاده از اینترنت عمومی در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ رایج شد، همه به جنب و جوش افتادند که چطور این مدل کسب و کار را در اینترنت پیاده کنند. تلاش‌های اولیه چندان موفقیت آمیز نبودند (مثل تبلیغات پاپ آپ). در اواسط دههی ۲۰۰۰ ارزش گوگل با عرضهٔ اولیهٔ سهام به حدود بیست و سه بلیون دلار رسید. گران‌ترین شرکت اینترنتی در آن زمان ای بی بود که پولش را از کمیسیون فروش اجناس در می‌آورد و فقط دو برابر گوگل ارزش داشت. فیس بوک هم بود اما هنوز در دامنهٔ thefacebook.com قرار داشت و فقط می‌توانست برای دانشجویان کاربرد داشته باشد.

یک دهه بعد، همهٔ این‌ها تغییر کرد. درست وقتی من مشغول نوشتن این کتاب بودم، این را می‌دانستم که گوگل در رده دوم با ارزش‌ترین شرکتها در ایالات متحده قرار دارد و دارای بیش از هشتصد میلیارد دلار ارزش در بازار است. فیس بوک که ده سال پیش کمی بیشتر از یک میلیون کاربر داشت، حالا بیش از دو میلیارد کاربر دارد و پنجمین شرکت با ارزش در ایالات متحده است که دارای سرمایه پانصد میلیارد دلاری در بازار است. در مقابل، اکسان موبیل در حال حاضر حدود سیصد و هفتاد میلیارد دلار ارزش دارد. در واقع منبع اصلی کسب درآمد شرکت‌هایی مثل گوگل و فیس بوک سودش خیلی بیشتر از استخراج نفت است

برای درک این که این تغییر عظیم چگونه رخ داده، فقط کافیست به بزرگترین شرکت امریکا نگاهی بیندازید: اپل آیفون و تقلیدکنندگان آن - که خیلی زود خودشان را به آن رساندند - ابزاری ساختند که به اقتصاد مبتنی بر توجه اجازه داد تا موقعیت تاریخی خود را که سودآور اما محدود بود، به یکی از قدرتمندترین نیروهای اقتصادی کشور

تبدیل کند. در مرکز این تغییر، گوشی‌های هوشمند بودند که می‌توانستند در همهٔ ساعات روز تبلیغات را به کاربران نشان دهند و همچنین به شرکت‌ها اجازه می‌دادند اطلاعات کاربران را جمع کنند تا کاربران را با دقتی بی‌سابقه هدف تبلیغ‌هایی قرار دهند که برای آنها مناسب است. انگار مخازن عظیمی از توجه بشر وجود داشت که ابزارهای سنتی مثل روزنامه‌ها، مجلات، برنامه‌های تلویزیونی، او بیلبوردهای تبلیغاتی قادر به استفاده از آنها نبودند، این گوشی هوشمند به شرکت‌هایی مثل گوگل و فیس بوک کمک کرد موانعی را که سر راه توجه و تمرکز دست نخوردهی آدم‌ها باقی مانده بود، از سر راه بردارند و آن را غارت کنند؛ و در نتیجه ثروتمند شوند

پیدا کردن راه تبدیل کردن گوشی‌های هوشمند به بیلبوردهای همیشگی ایداً ساده نبود. همان طور که در قسمت اول کتاب اشاره کردم، انگیزهٔ اصلی ساخت آیفون این بود که مردم مجبور نباشند دو دستگاه آپیاد و گوشی همراه را با هم توی جیبشان بگذارند و این ور آن ور ببرند. این سازندگان برای سوار کردن حوزهی جدیدی از اقتصاد بر زین این دستگاه‌ها، اول باید مردم را متقاعد می‌کردند که به گوشی هاشان نگاه کنند. در همین راستا بود که شرکت‌هایی مثل فیس بوک دست به نوآوری در زمینهٔ مهندسی توجه زدند و فهمیدند چگونه باید از نقطه ضعف‌های روانی انسان استفاده کنند تا کاربران - بیش‌تر از آنچه خودشان می‌خواهند- وقت صرف خدماتشان کنند. حالا یک کاربر معمولی فقط روزی پنجاه دقیقه وقت صرف محصولات فیس بوک می‌کند. وقتی بقیهی شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های محبوب را هم به آن اضافه کنید، این رقم خیلی بیشتر می‌شود. باید بدانیم که این استفاده‌ی بی‌اختیار و اجبار گونه تصادفی نیست، بلکه یک حق‌های اساسی در دفترچه راهنمای اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی است.

با این حال برای حفظ این نوع استفادهٔ بی‌اختیار و اجبار گونه، نباید اجازه دهید مردم به شکلی انتقادی به نحوهٔ استفاده از گوشی هاشان فکر کنند. با توجه به این موضوع، این را هم در نظر بگیرید که فیس بوک در سال‌های

اخیر، خود را یک "فناوری پایه‌ای معرفی می‌کند، درست مثل برق با تلفن کردن؛ چیزی که همه باید از آن استفاده کنند و اگر این کار را نکنند، خیلی عجیب است، وضعیت فعلی - یعنی فرهنگ همه گیر استفادهٔ مدام - برای فیس بوک ایده آل است، چون آدم‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد که کاربرش بمانند و حتی نیازی نیست مزایای آن را تبلیغ کنند.

جوی مبهم باعث می‌شود آدم‌ها بی هیچ هدف خاصی عضو این سرویس‌ها شوند البته که همین آن‌ها را به صیدی آسان برای گیر افتادن در قلاب مهندسان توجه تبدیل کند؛ و همین به مدت زمان استفادهٔ سرسام‌آوری تبدیل می‌شود که برای حفظ ارزش سرسام آور پانصد میلیارد دلاری فیس بوک ضروری است.

همین جاست که به اشتباه احمقانهٔ فیس بوک می‌رسیم: دلیل این که مقالهی کینگزبرگ و بورک باید برای کارفرماهایشان نگران کننده باشد، این است که افسانهٔ فناوری پایه‌ای فیس بوک - که همه باید مدام از آن استفاده کنند - را زیر سؤال می‌برد. کینگزبرگ و بورک یکی یکی راه‌های مختلف استفاده از فیس بوک را ارزیابی می‌کنند و می‌گویند کدام یک بهتر به نظر می‌رسد و بعد کاری می‌کند که مردم به شکلی انتقادی به انگیزه‌شان در استفاده از این خدمات فکر کنند.

این ذهنیت پتانسیل فاجعه بار بودن برای این شرکت را دارد. برای این که ببینید چرا، آزمایش زیر را انجام دهید. با فرض این که از فیس بوک استفاده می‌کنید، از شما می‌خواهم مهم‌ترین چیزهایی را که برایتان فراهم می‌کند، لیست کنید؛ فعالیت‌های خاصی که اگر مجبور شوید این سرویس را کنار بگذارید، واقعاً دلتان برای آنها تنگ شود. حالا تصور کنید که فیس بوک بابت هر دقیقه استفاده از شما پول می‌گیرد. واقعاً چقدر زمان نیاز دارید تا در طول یک

هفته معمولی لیست فعالیت‌های مهم فیس بوکی تان را انجام دهید؟ برای بیشتر آدمها، پاسخ به طرز شگفت آوری کم است؛ چیزی حدود بیست تا سی دقیقه.

در مقابل، آمار کاربران معمولی فیس بوک را داریم که به طور متوسط حدود سیصد و پنجاه دقیقه در هفته وقت صرف خدماتش می‌کنند. یعنی اگر قرار بود مراقب باشید، یازده تا هفده برابر کمتر از مدت زمان فعلی از این خدمات استفاده می‌کردید. اگر همه شروع کنند و همین طور با دید کاربردی - یعنی دیدگاه توصیه شده توسط کینگز برگ و بورک - به استفاده از این خدمات فکر کنند، میزان دقایق خیره شدن مردم به فیس بوک، که به تبلیغ کنندگان فروخته می‌شود، به شدت کاهش پیدا کرده و ضربه مهلکی به درآمد آنها وارد خواهد شد. سرمایه گذاران شورش خواهند کرد (در سال‌های اخیر حتا کاهش یک رقمی درآمدهای فصلی فیس بوک باعث اضطراب وال استریت شده و در نهایت به احتمال زیاد ارزش این شرکت به میزان زیادی کاهش پیدا خواهد کرد. استفاده^۷ انتقادی یک مشکل بحرانی برای اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی ست.

درک اقتصاد مبتنی بر توجه شکننده‌ای که شرکت‌هایی مثل فیس بوک دارند، می‌تواند آشکار کننده^۸ یک استراتژی مهم برای موفقیت در مینیمالیسم دیجیتال باشد. مقالهی کینگز برگ و بورک به دو رویکرد به شدت متفاوت برای فکر کردن درباره^۹ استفاده از سرویس‌هایی مثل فیس بوک اشاره می‌کند. شرکت‌های بزرگ می‌خواهند استفاده یک وضعیت دودویی ساده باشد: یا درگیر فناوری پایه‌ای آن‌ها می‌شوید، یا آدم عجیبی به نظر می‌رسید. در مقابل نوع استفاده از این سرویس‌ها - که بیش از هر چیز دیگری این شرکت‌ها را می‌ترساند. همان توصیه^{۱۰} کینگز برگ و بورک است که به شبکه‌های اجتماعی صرفاً به این دید نگاه می‌کنند که یک سری خدمات و محصولات رایگان مختلف ارائه می‌کنند، چیزهایی که شما می‌توانید به دقت آنها را بررسی کرده و به شیوه‌ای انتخابشان کنید که ارزش دریافتی تان را بیشتر کنند.

این نوع دوم استفاده، از جنس مینیمالیسم دیجیتال خالص است، اما در عمل رسیدن به موفقیت با این روش کمی دشوار است. یکی از دلایلی که من به ارقام بزرگ مربوط به اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتال اشاره کردم، این بود که می‌خواستم روی حجمی از منابع تأکید کنم که این شرکت‌ها می‌توانند آوار کنند سرتان تا شما را از استفاده هدمند به شیوهی گینگز برگ و بورک دور کنند و به سمت مدل سرگردانی بی‌پایانی سوق دهند که مدل کسب و کارشان به آن وابسته است.

نابرابری این جدال یکی از مهم‌ترین دلایلی بود که باعث شد از همان اول به سمت این سرویس‌ها گرایش پیدا نکنم. جورج پکر، نویسنده اهل نیویورک، جایی نوشته: «تویتر مرا می‌ترساند؛ نه به این خاطر که از نظر اخلاقی از آن برترم، بلکه چون فکر نمی‌کنم بتوانم استفاده‌ام از آن را کنترل کنم. از این می‌ترسم که آن قدر حواسم را پرت کند که یادم برود پسرم گرسنه است. با این حال، اگر شما باید از این خدمات استفاده کنید، و امیدوارید که این کار را بدون از دست دادن اختیار و زمان و توجهتان انجام می‌دهید، مهم است که درک کنید این یک تصمیم بی‌اهمیت نیست. شما دارید وارد جدالی مشابه جدال داوود با جالوت علیه نهادهایی می‌شوید که هم به شدت ثروتمندند و هم با تمام قوا و ثروتشان می‌جنگند تا شکستان بدهند..»

اگر بخواهم جور دیگری بگویم، استفاده از خدمات شرکت‌های دارای اقتصاد مبتنی بر توجه به شیوهی توصیه‌ای گینگز برگ و بورک فقط یک رویکرد عاقلانه در متعادل سازی دیجیتال نیست، بلکه یک مقاومت جسورانه است. خوشبختانه در این مسیر را انتخاب کنید، باید بدانید که تنها نیستید. مطالعه‌ام در زمینهی مینیمالیسم دیجیتال نشان می‌دهد یک "جنبش مقاومتی توجه نیمچه سازمان یافته وجود دارد و شامل افرادی می‌شود که ابزارهای تکنولوژیکی پیشرفته را با روش‌های عملیاتی ساختاریافته ترکیب می‌کنند تا ضربه‌هایی با دقت حرکات دست یک

جراح بر بدنهٔ اقتصاد مبتنی بر توجه بزنند؛ آن‌ها پاورچین وارد می‌شوند و ارزش‌های مورد نظرشان را استخراج می‌کنند و قبل از اینکه تله‌های این شرکت‌ها آن‌ها را گیر بیندازد، از در خارج شده‌اند.

تمرین: شبکه‌های اجتماعی را از گوشی‌تان حذف کنید!

در سال ۲۰۱۲ یک اتفاق بزرگ در فیس بوک رخ داد. شرکت فیس بوک در ماه مارچ برای اولین بار شروع کرد به نمایش تبلیغ روی نسخهٔ موبایلی سرویستان. تا ماه اکتبر، چهارده درصد از درآمد تبلیغ این شرکت از تبلیغات گوشی همراه بود که آن را به یک بخش کوچک اما بسیار سودآور از امپراطوری روبه رش؛ مارک زاکربرگ تبدیل کرد. فیس بوک در بهار ۲۰۱۴ گزارش داد که شصت و دو درصد درآمدش از تبلیغ روی نرم افزار گوشی همراه بوده که باعث شد وب سایت اخبار فناوری ورج "اعلام آکند: «حالا فیس بوک شرکت گوشی همراه است. از آن زمان تا به امروز، اثبات شده که این ادعا حقیقت داشته: تا سال بعد هشتاد و هشت درصد از درآمد این شرکت از راه تبلیغ در گوشی همراه به دست آمد و این رقم همچنان در حال صعود بود. این آمار فیس بوکی به طور کلی نشان دهندهٔ روندی ست که شامل همهٔ شبکه‌های اجتماعی می‌شود: گوشی همراه صورت حساب‌ها را پرداخت می‌کند. این واقعیت برای جنبش مقاومت اهمیت زیادی دارد و روی این نکته تأکید می‌کند که نسخه‌های موبایلی این سرویس‌ها خیلی بهتر می‌توانند توجه شما را بدزدند تا نسخه‌هایی که از راه مرورگر در لپ تاپ یا کامپیوتر رومیزی‌تان استفاده می‌کنید. یک دلیلش ماهی فراگیر گوشی‌های هوشمند است. چون همیشه گوشی همراهتان کنار شماست و در هر فرصت مناسبی می‌توانید بازخوردهای جدیدتان را در شبکه‌های اجتماعی بازبینی کنید. قبل از انقلاب گوشی همراه، خدماتی مثل فیس بوک، فقط وقتی می‌توانست توجه شما را جلب کند که پشت کامپیوترتان نشسته بودید.

این استراتژی خود مینیمالیسم دیجیتال کلاسیک است. با حذف قابلیت دسترسی لحظه به لحظه به شبکه‌های اجتماعی می‌توانید جلوی تبدیل شدن آن به عامل حواس پرتی برای پر کردن حفره‌ای که در زندگی‌تان هست را بگیرید. در عین حال این سرویس‌ها را هم ترک نکرده‌اید. وقتی به خودتان اجازه‌ی حفظ دسترسی به این سایت‌ها را می‌دهید (البته کمی سخت‌تر از قبل) می‌توانید همچنان از ویژگی‌های خاصی که فکر می‌کنید برای شما اهمیت دارند استفاده کنید، اما به شکلی کنترل شده. کمی بعد از انتشار آخرین کتابم که اوایل سال ۲۰۱۶ منتشر شد، به طور غیررسمی همین توصیه را به دیگران می‌کردم. آن موقع خیلی‌ها نگران پیشنهادهای مینیمالیستی من برای ترک شبکه‌های اجتماعی‌ای بودند که به نظر نمی‌رسید مزایایشان بیشتر از معایبشان باشد. بر همین اساس پیشنهاد کردم که به عنوان اولین نرم افزار، این شبکه‌ها را از گوشی‌هایشان پاک کنند. وقتی کم کم بازخوردها شروع شد، متوجه دو نکته شدم. اول این که درصد قابل توجهی از افرادی که برنامه‌های کاربردی را از گوشی‌هایشان حذف کردند، متوجه شدند که در نهایت به طور کلی بیخیال استفاده از شبکه‌های اجتماعی شده‌اند. حتا همان مانع کوچ اضافی - یعنی وارد کردن نام کاربری و کلمه عبور برای ورود به سایت - باعث شده بود دیگر میلی به استفاده‌ی مجدد از آن نداشته باشند. و معمولاً در کمال تعجب اعتراف می‌کردند خدماتی که زمانی فکر می‌کردند ضروری‌اند، چیزی جز دریافت دوزهای کوتاه و سریع حواس پرتی نبوده‌اند.

دومین چیزی که نظرم را جلب کرد، افرادی بودند که به استفاده از شبکه‌های اجتماعی از طریق مرورگر کامپیوتر ادامه می‌دادند اما رابطه‌شان با این سرویس‌ها متحول شده بود. آن‌ها برای اهداف خاص و با ارزش وارد سایت می‌شدند و این کار را فقط هر چند وقت یک بار انجام می‌دادند. مثلاً خیلی‌ها می‌گفتند وقتی برنامه را از گوشی‌شان حذف کرده‌اند، میزان استفاده‌شان از فیس بوک به یک یا دو بار در هفته کاهش پیدا کرده و شبکه‌های اجتماعی

برایشان به یک ابزار کاربردی مثل خیلی ابزارهای دیگر تبدیل شده بود؛ ابزاری که گاهی از آن استفاده می کردید و دیگر چاه تخلیهٔ انرژی و توجهتان نبود.

تمرین: همهٔ دستگاه هاتان را به کامپیوترهای تک منظوره تبدیل کنید

در سال ۲۰۰۸، یکی از دانشجویان تحصیلات تکمیلی به اسم فرد استاتز من از دانشگاه کارولینای شمالی روی پایان نامهٔ دکترایش درباره‌ی نقش ابزارهای جدید - مثل شبکه‌های اجتماعی - در گذر از مراحل مختلف زندگی - مثل موقع رفتن به دانشگاه به کار می کرد. شاید یک تناقض طنز آمیز در این ماجرا این بود که استاتز من مدام از مسئلهٔ مورد تحقیق اش دور می افتاد، چون لپ تاپ متصل به اینترنت اش پر از عوامل حواس پرتی بود. راه حلی که او پیدا کرد، این بود که شروع کرد به نوشتن در کافی شاپی در همان حوالی. راه حل اش موفقیت آمیز بود. اما مدتی بعد ساختمان کنار کافی شاپ به وای فای مجانی مجهز شد. او که نمی توانست از جاذبه‌های اینترنت فرار کند، برنامهٔ کامپیوتری ای برای مسدود کردن اتصال شبکه روی کامپیوترش طراحی کرد تا بتواند میزان زمان اتصال اش را کنترل کند او اسم این برنامه را "آزادی" گذاشت؛ که انصافاً اسم به جایی ست.

استاتز من این ابزار را در اینترنت پخش کرد. همه خیلی زود شیفتهٔ آن شدند و برای خودشان نوعی فرقه تشکیل دادند. وقتی متوجه شد کارش مورد توجه قرار گرفته و نتیجه داده است، موقتاً مشغولیت‌های دانشگاهی اش را متوقف کرد تا روی نرم افزارش تمرکز کند. در سالهای بعدی، این ابزار پیچیده تر شد. شما با کمک آن می توانستید به جای این که فقط اینترنت را غیرفعال کنید، عوامل حواس پرتی خاص را توی لیست سیاه بگذارید و یک برنامهٔ زمانی ایجاد کنید تا لیست سیاه به صورت خودکار فعال شود. همچنین می توانستید در همهٔ دستگاه‌ها به طور

همزمان از این برنامه استفاده کنید؛ برنامه‌ای که اجازه می‌دهد که با یک کلیک ساده در منوی تنظیمات، مسدود کننده را روی کامپیوتر، گوشی و تبلت‌ها فعال کنید.

برای کسانی که در استفاده از ابزارهایی مثل آزادی "شک دارند، این تصور که قطع موقت ویژگی‌های یک کامپیوتر همه منظوره باعث کاهش پتانسیل‌های آن می‌شود رایج است. البته این تفکر ایراداتی هم دارد نشان دهنده سوء برداشت در مورد محاسبات کامپیوتری و بهره‌وری، و بیشتر به سود شرکت‌هایی با اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی بزرگ است تا بیشتر کاربران مورد سوء استفاده. این شرکت‌ها قرار بگیرند برای شرکت این ادعا، به دانستن تاریخچه‌ای مختصر نیاز است. دستگاه‌های الکترومکانیکی که کارهای مفیدی انجام می‌دادند، پیش از کامپیوترهای الکترونیکی هم وجود داشتند. برای مثال خیلی‌ها فراموش می‌کنند آی بی ام در اوایل زدهای ۱۹۸۰ ماشین‌های حسابداری الکترومکانیکی به اداره آمار ایالات متحده می‌فروخت. بخشی از آنچه باعث ظهور کامپیوترها شد، همین همه منظوره بودنشان بوش ماشینی که می‌توانست برنامه ریزی شود تا وظایف متعددی را انجام دهد، این رویکرد در ساخت ماشین، یک پیشرفت عظیم به حساب می‌آمد؛ خیلی بهتر از ساخت ماشینی جداگانه برای هر گونه هدف محاسباتی، برای همین بود که فناوری محاسبات مدرن باعث تحول اقتصاد قرن بیستم شد.

انقلاب کامپیوتری که در دمای ۱۹۸۰ آغاز شد، برای همه پیام بهره‌وری همه منظوره به همراه داشت. به عنوان مثال یکی از اولین آگهی‌های تبلیغاتی برای اپل سری ۲ داستان یک صاحب فروشگاه است که در طول هفته برای ثبت فروشش از کامپیوتر استفاده می‌کند و بعد در تعطیلات آخر هفته آن را با خودش می‌برد خانه تا با همسرش به امور مالی خانواده پردازند. این ایده که یک ماشین می‌تواند وظایف متعددی انجام بدهد، عنصر کلیدی فروش بود.

این ذهنیت که همه منظوره بودن برابر است با بهره وری بیشتر، باعث می شود مردم تردید آمیزانه به ابزارهایی مثل "آزادی" نگاه کنند؛ ابزارهایی که قادرند گزینه هایی را از کامپیوترتان حذف کنند. اما این ذهنیت نقش زمان را در این نوع بهره وری مختل می کند. همه منظوره بودن به این دلیل سیستم را قدرتمند می کند که باعث می شود دیگر به وسایل جداگانه برای کارهای جداگانه نیاز نداشته باشید، نه این که کمک کند چند کار را به طور همزمان انجام دهید. صاحب کالیفرنیایی فروشگاه برای تبلیغ اپل در طول هفته با کامپیوتر فروشش را ثبت می کرد و آخر هفته حساب کتاب های خانه را انجام می داد. او تلاش نمی کرد هر دو این کارها را به طور همزمان انجام دهد.

تا همین اواخر در تاریخ سیستم های الکترونیکی هیچ دلیلی برای اشاره به چنین تمایزی وجود نداشت، چون کامپیوترهای شخصی در آن واحد می توانستند تنها یک برنامه کاربردی به کاربر نشان دهند و رفتن از یک برنامه به برنامه دیگر برای کاربر هزینه بر بود و به استفاده از فلاپی دیسک و دستوره های مخفی نیاز داشت. البته امروزه این موضوع تغییر کرده. همان طور که استاتز من حین تلاش برای نوشتن پایان نامه دکترایش یاد گرفت، پریدن از واژه پرداز به مرورگر وب تنها نیازمند یک کلیک است. همان طور که افراد بسیاری پی برده اند، این رفت و آمد سریع بین برنامه های کاربردی مختلف باعث می شود بهره وری تعامل انسان با کامپیوتر به لحاظ کیفیت و کمیت آن چه تولید می شود، افت کند.

با توجه به این موضوع، در این که یک دستگاه قدرتمند - مثل یک لپ تاپ مدرن - را بردارید و بعضی از عملکردهای هسته ای آن را مسدود کنید تا بهره وری را افزایش دهید، تناقض ظنر آمیزی وجود ندارد؛ بلکه وقتی تشخیص دهید که قدرت یک کامپیوتر همه منظوره در تعداد کلی کارهایی است که انجامشان را برای کاربر ممکن می کند که در تعداد کل کارهایی که کاربر می تواند به طور همزمان انجام دهد، متوجه می شوید که این مسئله چیزی طبیعی ست

اگر برای کار به شبکه‌های اجتماعی نیازی ندارید، برنامه‌ای را تنظیم کنید که این سایت‌ها و برنامه‌ها را به طور کامل مسدود کند و فقط عصرها - آن هم چند ساعتی - ورود به این سایت‌ها را ممکن کند، اگر برای کارتان به یک ابزار اجتماعی خاص مثل توییتر نیاز دارید، می‌توانید در طول روز چند ساعتی را به چک کردن اختصاص دهید و در سایر موارد مسدود کنندهٔ آن را فعال کنید. اگر سایت سرگرمی خاصی وجود دارد که توجهتان را به خودش جلب می‌کند (مثلاً گاهی برای خود من خبرهای مربوط به بیس بال تیم واشینگتن نشنال" به طور غیرقابل باوری جذاب است)، این سایت‌ها را هم در خارج از آن ساعت خاص، مسدود کنید.

این تمرین مسدود کردن پیش فرض، ممکن است اوایل بیش از حد تهاجمی به نظر برسد، اما در واقع کاری که انجام می‌دهد این است که شما را به سیستم تک منظورهٔ ایده آل نزدیک می‌کند؛ سیستمی که خیلی بیشتر با سیستم توجه انسان سازگار است. لازم است تأکید کنم که مسدود کردن پیش فرض به این معنی نیست که باید کاملاً از مزایای اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی دست بکشید، بلکه فقط شما را مجبور می‌کند تا با آگاهی سراغشان بروید. انتخاب این نوع رابطه با کامپیوتر سخت است، اما برای کسانی که در عصر عوامل حواس پرتی زندگی می‌کنند، هرچه پیش می‌رویم، لزوم چنین رویکردی بیش‌تر می‌شود.

تمرین: مثل حرفه‌ای‌ها از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید

جنیفر گریگل" به شکلی حرفه‌ای از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند. منظورم این نیست که در استفاده از شبکه‌های اجتماعی خوب است. شغل جنیفر این است که درکی کارشناسانه از چگونگی استخراج حداکثر ارزش ممکن از این ابزارها داشته برای خلاصه کردن عادت‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی جنیفر گیا، ساده‌ترین راه شروع کردن با کارهایی است که جنیفر انجام نمی‌دهد. مثلاً جنیفر شبکه‌های اجتماعی را منبع خوب سرگرمی

نمی‌داند. او می‌گوید: «آگه به فید ثوبیتر نگاه کنید، می‌بینید که خبری از حساب‌های کاربری‌ای که عکس‌های خنده دار سگ‌ها رو پست میکنن نیست... همین جوری هم کلی از این عکس‌ها برام می‌فرستند.

جنیفر از اینستاگرام برای دنبال کردن تعداد کمی کاربر مربوط به انجمن و گروه‌هایی که برایش مهم‌اند استفاده می‌کند؛ البته آن قدر تعدادشان کم است که معمولاً فقط چند دقیقه طول می‌کشد تا همه پست‌های جدید را مرور کنید.. با این حال جنیفر نسبت به ویژگی بخش استوری اینستاگرام - که روز به روز محبوب‌تر می‌شود و به شما اجازه می‌دهد لحظات زندگی‌تان را راحت‌تر با دیگران به اشتراک بگذارید - بدین است. او آن را چیزی شبیه "برنامه تلویزیونی واقع نما با بازی دوستانمان می‌داند. این ویژگی به وجود آمده تا میزان تولید محتوای کاربران را افزایش دهد، که به نوبه خود زمانی را که کاربران برای مصرف کردن این محتوا صرف می‌کنند افزایش می‌دهد. اما جنیفر فریب نمی‌خورد. «گمون نکنم این ویژگی ارزش چندانی اضافه کرده باشه.»

جنیفر از فیس بوک هم خیلی کمتر از کاربران معمولی استفاده می‌کند و این کار را با حفظ یک قانون ساده انجام می‌دهد؛ این که از آن فقط برای ارتباط با دوستان و بستگان نزدیک و گاهی هم موقع ارتباط با اینفلوئنسرها استفاده می‌کند. «اوایل درخواست دوستی همه رو قبول می‌کردم. اما حالا فکر می‌کنم لزومی نداره مدام با این همه آدم ارتباط داشته باشیم.» جنیفر در حال حاضر تلاش می‌کند تعداد رابطه‌های دوستی‌اش را از عدد ۱۵۰ دانبار بالاتر نبرد؛ یک محدودیت تئوریک در مورد تعداد افرادی که هر انسان می‌تواند به طور موفقیت آمیزی در حلقه‌های اجتماعی خود نگه دارد. جنیفر معمولاً فیس بوک را برای برقراری ارتباط با همکاران حرفه‌ای‌اش انتخاب نمی‌کند. او می‌گوید: «آگه لازم بشه با یکی از همکارهام ارتباط برقرار کنم میرم دفتر کارشون، یا بعد از کار باهاشون گپ می‌زنم.» همچنین جنیفر فکر می‌کند این سایت ایدا مناسب دنبال کردن اخبار (بعداً در مورد راه موردعلاقه جنیفر

برای اطلاع از اخبار می گویم) یا بحث در مورد مسائل نیست. او می گوید: «مشکل آینه که متمدنانه صحبت کردن توی این پلتفرم خیلی سخت شده. او هر چهار روز یک بار به فیس بوک سر می زند تا ببیند دوستان و بستگان نزدیکش چه می کنند، همین. یک کاربر معمولی سی و پنج دقیقه در روز برای فعالیت اصلی فیس بوک وقت صرف می کند (اگر خدمات شبکه های اجتماعی دیگر که به فیس بوک متعلق اند را به این زمان اضافه کنید، به روزی تا حدود پنجاه دقیقه هم می رسد). جنیفر معمولاً کمتر از هفته ای یک ساعت وقت صرف این سرویس ها می کند. امکان دیدن فعالیت های اجتماعی نزدیکان یک ویژگی مفید است، اما چیزی نیست که زمان زیادی نیاز داشته باشد؛ واقعیتی که فیس بوک امیدوار است نادیده اش بگیرد.

شبکه اجتماعی ای که جنیفر این روزها بیشترین میزان توجه اش را به آن اختصاص می دهد، توییتر است، که به اعتقاد او در حال حاضر مهم ترین سرویس برای حرفه ای هاست. استدلال جنیفر این است که در بیش تر زمینه های علمی، افراد مشهور زیادی هستند که توییت می کنند. در نتیجه با استفاده کردن از خرد جمعی آن ها می توانید در جریان اخبار فوری و ایده های بکر باشید. توییتر همچنین می تواند شما را با افرادی آشنا کند که ممکن است برای افزودن به شبکه کاری تان ارزشمند باشند (خیلی اوقات پیش آمده که جنیفر در دوران کاری اش به کسانی ایمیل بدهد که از طریق شبکه های اجتماعی با آنها آشنا شده).

او بر اساس تجربیاتش از برنامه ای که در محل کارش برای گوش کردن به نظر مردم در مورد شبکه های اجتماعی ایجاد کرده بود، با شلوغی و هرج و مرجی که در بیشتر شبکه های اجتماعی وجود دارد آشناست و می داند که به نظم زیادی نیاز دارید تا بتوانید سیگنال های مفید را در این ازدحام تشخیص دهید. با توجه به این موضوع، جنیفر حساب های توییتر جداگانه ای برای علایق آکادمیک و شخصی اش به موسیقی دارد (او سال ها در گروه های موسیقی مختلفی نوازنده بوده). جنیفر در انتخاب کسانی که در هر کدام از این حساب ها دنبال می کند، به شدت دقیق است؛

او بیشتر روی متفکران یا افرادی که در حوزه‌ی کاری‌شان با نفوذند تمرکز می‌کند. مثلاً در حساب آکادمیک توییت‌ش، لیست مرتب و جداگانه‌ای از روزنامه‌نگاران، متخصصان فناوری، دانشگاهیان و سیاست‌گذاران را دنبال می‌کند.

او از توییت به عنوان رادار ردیابی زود هنگام اخبار و ایده‌های جدید هم استفاده می‌کند. این به طور خاص برای کار جنیفر مهم است، چون معمولاً از او می‌خواهند در مورد اخبار مربوط به حوزه‌ی تخصصی‌اش مطلبی بنویسد و واکنش‌اش را بیان کند. وقتی چیزی در صفحه اصلی توییت توجه جنیفر را جلب می‌کند، روی آن تمرکز کرده و آن را با دقت بیشتری مطالعه می‌کند. گاهی از نرم‌افزاری به اسم اتوییت دک استفاده می‌کند. توییت دک به او در جست و جوی پیچیده برای درک بهتر برندهای توییت کمک می‌کند. برای مثال یکی از عملکردهای جست و جوی مهم ارائه شده توسط این ابزار "آستانه گذاری" است. جنیفر این ویژگی را این طور توضیح می‌دهد:

توی توییت دک می‌تونم دنبال یه موضوع خاص بگردم؛ مثلاً اینکه زندگی سیاه پوست‌ها مهمه. بعد به آستانه توی توییت دک ایجاد می‌کنم که کمک می‌کنه به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشم، اما فقط توییت‌های پنجاه لایک یا ریتوییت به بالا رو نشونم میده. پس می‌تونم نتایج رو فیلتر کنم و بخوام فقط حساب‌های کاربری تأیید شده توییت رو نشونم بده.»

جنیفر به من گفت: «شبکه‌های اجتماعی هم یه فرصت واقعی استفاده از مزایا و رشد کردنه و هم یه سری جنبه‌های به شدت منفی با خودش داره. شبیه بندبازی کردن میمونه... بیش‌تر مون باید تعادل لازم رو پیدا کنیم.» حرفه‌ای‌هایی مثل جنیفر روش مؤثر دستیابی به این تعادل را ارائه می‌کنند: رویکردتان به شبکه‌های اجتماعی باید طوری باشد که انگار مدیر شبکه‌های اجتماعی نوظهور زندگی شخصی‌تان هستید. ایک نقشه دقیق برای چگونگی استفاده از سایت‌های مختلف داشته باشید هدفان هم به حداکثر رساندن اطلاعات خوب و مفید و حذف موارد بی‌فایده باشد،

برای متخصص شبکه‌های اجتماعی، بی هدف گشت زدن در صفحه اصلی توئیتر در جست و جوی مطالب مفید یک تلهی واقعیت (این سیستم‌ها طوری طراحی شده‌اند که توجه شما را بیشتر و بیشتر به خودشان اختصاص دهند). با این روش به این سرویس‌ها اجازه می‌دهید که از شما استفاده کنند، نه این که شما از آنها استفاده کنید. اگر این نگرش را درونی کنید، رابطه‌تان با شبکه‌های اجتماعی کمتر و کم‌تر و کارآمدتر خواهد شد.

تمرین: از رسانه آهسته استقبال کنید. در اوایل سال ۲۰۱۰، یک گروه سه نفره آلمانی با پیشینه جامعه‌شناسی، فناوری و تحقیق‌های بازاریابی، مطلبی را تحت عنوان "مانیفست رسانه آهسته به صورت آنلاین منتشر کردند

مانیفست با ذکر این نکته آغاز می‌شود که دهه اول قرن بیست و یکم با تغییرات اساسی در بنیادهای تکنولوژیکی دورنمای رسانه‌ها همراه بوده است. مانیفست می‌گوید دهه دوم باید به پیدا کردن "واکنش مناسب به این تغییرات اساسی اختصاص داده شود... و پیشنهاد می‌کند که از مفهوم "آهستگی" استقبال کنیم. این مفهوم از جنبش "غذای آهسته" الهام می‌گیرد؛ جنبشی که مردم را به استفاده از غذاهای محلی و سنتی تشویق می‌کند و معتقد است باید جایگزینی برای فست فود باشند که از زمان شروعش از دهه ۱۹۸۰ در ژم تا به امروز به یک نیروی فرهنگی عمده در اروپا تبدیل شده است. "مانیفست رسانه آهسته" استدلال می‌کند در عصری که اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی مدام ما را به سمت کلیک‌های بیشتر و بیشتر سوق می‌دهد، پیوستگی تمرکزمان را از بین می‌برد و آن را تکه تکه کرده و به ترکش‌های عاطفی ریز تبدیل می‌کند، جواب درست این است که در مصرف رسانه‌ای خود حضور ذهن بیشتری داشته باشیم

رسانه آهسته چیزی نیست که بدون توجه به دست بیاید، بلکه چیزیست که به تمرکز کامل کاربرانش نیاز دارد... هر رسانه آهسته‌ای، تولید، فرم نمایش و محتوای خودش را از لحاظ استاندارد با محتوای همتایانش می‌سنجد؛ همتایانی که سریع هستند و عمر کوتاهی دارند.

این کار هم قیمت را به یک پنی کاهش داد و هم تعداد داستان‌های عامه پسند را بیش‌تر کرد. او در یک سخنرانی اعلام کرد: «آدم‌ها را جمع می‌کنید اما علاقه‌ای به جمع کردن پولشان ندارید، چون می‌توانید آن‌ها را در اختیار افراد دیگری بگذارید که به این توجه نیاز دارند»

این مدل کسب و کار رایج شد و جرقهٔ جنگ‌های بین روزنامه‌های زرد در قرن نوزدهم را زد. بعد از آن نوبت صنعت رادیو و تلویزیون در قرن بیستم بود که از این روش پیروی کنند و در این رسانه‌های جمعی بود که استفاده از این روش به حد | اعلای خود رسید، چون جمعیتی که این رسانه‌ها به خود جلب می‌کردند بی سابقه بود | جای تعجب نیست، وقتی استفاده از اینترنت عمومی در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ رایج شد، همه به جنب و جوش افتادند که چطور این مدل کسب و کار را در اینترنت پیاده کنند. تلاش‌های اولیه چندان موفقیت آمیز نبودند (مثل تبلیغات پاپ آپ)، در اواسط دهی ۲۰۰۰ ارزش گوگل با عرضهٔ اولیهٔ سهام به حدود بیست و سه بلیون دلار رسید. گران‌ترین شرکت اینترنتی در آن زمان ای بی بود که پولش را از کمیسیون فروش اجناس در می‌آورد و فقط دو برابر گوگل ارزش داشت. فیس بوک هم بود اما هنوز در دامنه‌ی thefacebook.com قرار داشت و فقط می‌توانست برای دانشجویان کاربرد داشته باشد.

چیزی که در این عادت استفاده از اخبار اهمیت دارد، ماهیت آیینی و توالی سرزدن به این سایت‌هاست. شما آگاهانه در مورد هر کدام از سایت‌هایی که می‌بینید، تصمیم نمی‌گیرید؛ برعکس وقتی توالی فعال می‌شود وارد حالت اتوپیلوت می‌شوید. کوچک‌ترین نشانه‌ای از ملال کافیت تا این ماشین روب گلدبرگ دوباره به کار بیفتد.

ما به این رفتارها عادت کرده‌ایم، بنابراین فراموش کردن این که این مسئله تا حد زیادی ناشی از ظهور اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتال است، تعجب آور است. این شرکت‌ها چک کردن‌های همیشگی شما را دوست دارند، چون با هر بار تکرار این مراسم آیینی انگار دارید مقداری پول به حساب بانکی آن‌ها می‌ریزید. ده بار در روز چک کردن ده

سایت مختلف برای آنها پول ساز است، در عوض اطلاعاتی که شما به دست می آورید، بیشتر از اطلاعاتی نیست که یک بار چک کردن یک سایت خوب در طول روز به شما می دهد. در واقع این رفتار واکنشی طبیعی نسبت به عصر افزایش اتصالها نیست، بلکه یک تیک عصبی ست که در این دوران فشار اقتصادی برای بعضی ها به شدت سودآور است.

اما رسانه آهسته گزینهای مناسب تری پیشنهاد می کند. برای به دست آوردن رویکردی با ذهنیت آهستگی نسبت به رسانه های خبری، اولین و مهم ترین چیزی که نیاز دارید، تمرکز بر منابع با کیفیت تر است. برای مثال اخبار فوری معمولاً نسبت به گزارش هایی که بعد از مشخص شدن رویدادها - زمانی که روزنامه نگاران وقت دارند خبر را پردازش کنند - پخش می شوند، کیفیت کمتری دارند. اخیراً یک روزنامه نگار معروف به من می گفت دنبال کردن خبرهای فوری در توییتر به او این حس را می دهد که اطلاعات زیادی دریافت کرده اما وقت هایی که صبر می کند و روز بعد مقاله ای در باره آن خبر در واشینگتن پست می خواند، همیشه اطلاعات بیشتری دستگیرش می شود. اگر خبرنگار حرفه ای نیستید، قرار دادن اذهن تان در معرض سیل اطلاعات ناقص و معمولاً متناقض - که موقع رخ دادن حوادث در اینترنت سرازیر می شوند. بیشتر اوقات زیان بخش است. گزارش های بررسی شده در روزنامه های شناخته شده و مجلات آنلاین، معمولاً نسبت به گفت و گوی شبکه های اجتماعی و سایت های مخصوص خبرهای فوری کیفیت بهتری دارند.

اصل دیگر در مصرف آهسته اخبار این است: اگر شما به بررسی مسائل سیاسی و فرهنگی علاقه مندید، معمولاً می توانید با دنبال کردن بهترین استدلالها علیه نقطه نظر خودتان این تجربه را بهبود ببخشید. من در واشینگتن دی سی زندگی می کنم، بنابراین سیاست مداران حرفه ای هر دو جناح را می شناسم. یکی از الزامات شغلی آنها این است که به سرعت در جریان بهترین استدلال های مخالف خود قرار بگیرند. یکی از اثرات جانبی این الزام این است که

صحبت کردن درباره‌ی سیاست با آنها خیلی لذت بخش تر است. آن‌ها لزومی نمی‌بینند که در خلوت مثل مفسران خبری آماتور نسخه‌ی مترسک واری از دیدگاه‌های مخالف بنا کنند، در عوض به اصل مطلب می‌پردازند و نکات جالب، ظریف و پیچیده‌ی مسائل را پیدا می‌کنند. به نظر من آنها از تفسیر سیاسی بیشتر لذت می‌برند تا کسانی که در اخبار صرفاً دنبال تکرار نقطه نظرات مطابق نظر خودشان هستند و فکر می‌کنند هر مخالفی دیوانه است. همان طور که از زمان سقراط می‌دانیم، خود مباحثه و استدلال مستقل از محتوای بحث هم منبع رضایتی عمیق است.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم مصرف اخبار آهسته تصمیم خود شما در مورد چگونه و چه زمان مصرف کردن این اطلاعات است. وسواس بی اختیار کلیک کردن چیزی ست مثل خوردن تریلای کارخانه‌ای و با اصول جنبش رسانه‌ی آهسته سازگار نیست. توصیه می‌کنم به جای آن برنامه‌ای برای خواندن اخبار در طول هفته در نظر بگیرید. برای تقویت وضعیت "تمرکز کامل" که در مانیفست رسانه‌ی آهسته از آن تقدیر شده، محلی را برای خواندن در نظر بگیرید و همه‌ی توجهتان را به آن بدهید. همچنین توصیه می‌کنم به موقعیت خاصی که در آن مطالعه می‌کنید دقت کنید.

مثلاً شاید بخواهید همان روزنامه‌های کاغذی قدیمی را هر روز صبح موقع صرف صبحانه مطالعه کنید. پس خیلی سریع در جریان اخبار اصلی روز قرار می‌گیرید و ترکیب مجموعه‌ی اخبارشان هم جالب‌ترین چیزی است که به صورت آنلاین در اینترنت پیدا می‌کنید. بعد شاید صبح‌های شنبه یک سری سایت‌ها و ستونهای خبری با دقت گزینش شده را بررسی کنید و مقالاتی که می‌خواهید عمیق‌تر بخوانید را علامت بزنید و بعد به کافی شاپ محلاتان بروید و مطالب و گزارش‌های عمیق‌تر را آن جا مطالعه کنید. اگر بخواهید این مقالات را از قبل دانلود کنید، می‌شود آنها را بدون منحرف شدن ذهنتان با اینترنت مجانی کافی شاپ دانلود کرد. خوانندگان جدی اخبار از

برنامه‌های خاص مرورگرهای اینترنت یا برنامه‌هایی که روی مرورگر نصب می‌شوند استفاده می‌کنند؛ برنامه‌هایی که مقالات را - بدون تبلیغ‌هایی که شما را وادار به کلیک کردن می‌کنند - نشانان می‌دهند.

تمرین: گوشی‌های هوشمندتان را کم‌هوش‌تر کنید!

وقتی دنیل کلاف - مدیر ارشد فناوری - تصمیم گرفت گوشی‌اش را کم‌هوش‌تر کند، آیفون‌اش را دور نداشت ولی آن را توی کابینت آشپزخانه گذاشت، چون دوست داشت موقع تمرین ورزشی‌اش از آن استفاده کند، یا گاهی موسیقی گوش کند، یا از برنامه‌ٔ آمادگی جسمانی نایکی استفاده کند. با این حال او بیشتر اوقات از یک گوشی نوکیای ۱۳۰ که یک گوشی ساده است استفاده می‌کند: بدون دوربین، بدون هیچ برنامه‌ای و بدون مرورگر وب. فقط تماس و پیام متنی دارد. برای او هم مثل پاول یک هفته طول کشید تا میل به چک کردن مداوم چیزها از سرش بیفتد، اما خیلی زود از این مانع عبور کرد. او در وبلاگ شخصی‌اش می‌نویسد: «احساس خیلی خوبی. انگار بیشتر توی زندگیم حضور دارم و ذهنم منسجم‌تره.» طبق گفته‌ٔ کلاف، مشکل اصلی او در زندگی بدون گوشی هوشمند، نداشتن جست‌وجوی گوگل است. او می‌گوید: «با این حال بدون گوشی هوشمند حس خیلی خوبی دارم.

فرض کنید می‌خواهید بروید بیرون تا چند کار کوچک انجام بدهید و نمی‌خواهید هیچ جوره حواستان پرت گوشی شود. خب با چند ضربه روی گوشی هوشمند معمولی‌تان می‌توانید لایت فون را فعال کنید. حالا هر کس با شماره‌ٔ همیشگی‌تان تماس بگیرد، تماس‌اش به لایت فون شما منتقل خواهد شد. اگر هم با استفاده از لایت فون با کسی تماس بگیرید، شماره‌ٔ همیشگی‌تان برای طرف مقابل نمایش داده خواهد شد. وقتی می‌خواهید لایت فون را خاموش کنید، با چند ضربه روی گوشی هوشمند آن را خاموش می‌کنید. این جایگزینی برای گوشی هوشمند نیست، بلکه یک دریچه‌ی فرار است که به شما اجازه می‌دهد مدتی از گوشی هوشمندتان جدا شوید.

اعلام استقلال از گوشی هوشمند احتمالاً مهم‌ترین گامی است که می‌توانید به سمت پذیرفتن جنبش مقاومت توجه بردارید. دلیلش این است که گوشی‌های هوشمند اسب تروآ مورد علاقهٔ اقتصاد مبتنی بر توجه دیجیتالی‌اند. همان‌طور که در ابتدای این فصل گفتیم، شیوع این بلبورد همیشه روشن تعاملی بود که به این بخش کوچک از اقتصاد اجازه داد این قدر پیشرفت کند که حالا یکی از بازیگران اصلی اقتصایر جهانی باشد. با توجه به این واقعیت، اگر همراهان گوشی هوشمند نداشته باشید، از رادار این سازمانها خارج می‌شوید و در نتیجه تلاشتان برای پس گرفتن توجه و تمرکز خیلی راحت‌تر خواهد شد.

البته استفاده از گوشی همراه ساده‌تر قطعاً یک تصمیم بزرگ است. جذابیت این دستگاه‌ها برای ما فراتر از توانایی آنها برای ایجاد حواس پرتی است. آنها برای خیلی‌ها در این زندگی مدرن، مثل تور نجات می‌مانند؛ محافظت در برابر حس گمگشتگی، حس تنهایی یا غرق شدن یا حس این که دارید چیزی را از دست می‌دهید که بقیه از آن خبر دارند. بدون شک متقاعد کردن خود برای انتخاب گوشی ساده کار هوشمندانه‌ای است که منفعت‌اش به ضررهایش می‌ارزد. در واقع باید فکر کردن به سختی موضوع را کنار بگذارید و فقط کمی به خودتان ایمان داشته باشید؛ با تعهد تمام زندگی بدون گوشی هوشمند را امتحان کنید و ببینید واقعاً چه حسی دارد

برای بعضی‌ها این کار ممکن است بیش از حد افراطی به نظر برسد. بعضی‌ها به دلایل خاصی به گوشی‌های هوشمندشان وابسته شده‌اند و نمی‌تواند آن دلایل را نادیده بگیرند. مثلاً اگر شما پزشک یا پرستاری هستید که بازیدهای خانگی انجام می‌دهد، حفظ دسترسی به نقشه‌های گوگل برایتان کلیدی است.

همزمان که مشغول نوشتن این فصل بودم، یادداشتی از یک خوانندهٔ اهل کوریتیا در برزیل دریافت کردم که به استفاده از تاکسی سرویس‌های اینترنتی مثل اوبر تأکید می‌کرد؛ چیزی که در شهرشان مهم بود، چون آن‌جا پیدا کردن تاکسی یا پیاده روی راحت نیست.

برای بعضی‌ها ممکن است مسئله برعکس باشد: گوشی‌های هوشمندشان به اندازه‌ای برای آنها مشکل ساز نیستند که بخواهند آنها را از زندگی‌شان حذف کنند. من خودم را جزو این گروه می‌دانم. من هیچ حساب کاربری‌ای در شبکه‌های اجتماعی ندارم، بازی‌های موبایلی انجام نمی‌دهم، در نوشتن و ارسال پیام کوتاه تقریباً افتضاحم و هر روز زمان زیادی را بدون گوشی‌ام سپری می‌کنم. من هم می‌توانستم آیفون ام را بفروشم و مثلاً نوکیای ۱۳۰ بگیرم، اما باز هم تفاوت زیادی برایم نداشت.

از طرف دیگر، اگر کسی هستید که می‌تواند بدون دسترسی دائم به گوشی‌های هوشمند به زندگی ادامه دهد، و اگر قلبتان می‌گوید که این تصمیم تأثیر مثبتی روی زندگی‌تان خواهد داشت، باید خیالتان راحت باشد که انتخاب این راه، حالا دیگر چندان افراطی به حساب نمی‌آید. جنبش گوشی‌های خنک، محبوب و محبوب‌تر می‌شود و دستگاه‌هایی که برای حمایت از این تغییر سبک زندگی ساخته می‌شوند، در حال بهبودند. اگر از اعتیاد به گوشی هوشمندتان خسته شده‌اید، فقط به خودتان بگویید: «کافیه!» این کار آنقدرها سخت نیست. یادتان باشد که چطور هولیر و تانگ مانیفستشان را با ایده‌ی "زمان شما = پول آنها شروع کردند. باید خوشحال باشید که به جای این کارها، وقتتان را روی چیزهایی که برایتان اهمیت بیشتر دارند سرمایه‌گذاری می‌کنید.

نتیجه‌گیری

پیام تلگرافی یا تلفنی یا ایمیلی یا جذابیت‌های شبکه‌های اجتماعی گونه‌ای متفاوت‌اند. ما از برق و مؤلفه‌های پیچیده‌ای که آن را کنترل می‌کنند درک شهودی نداریم، همین‌طور از مفهوم گفتگوهای پشت سر هم در خارج از چارچوب دو انسان که در مجاورت هم صحبت می‌کنند؛ چیزی که کاملاً با تاریخ گونه‌های بشری بیگانه است. نتیجه این می‌شود که ما هیچ وقت موفق نشدیم پیامدهای انقلاب ارتباطات الکترونیکی - که توسط ساموئل مورس

آغاز شد - را به درستی درک کنیم و معمولاً بعد از اتفاق‌هاست که به گذشته نگاه می‌کنیم تا تأثیر آنها بر جهان را دریابیم

همان طور که در فصل‌های قبل گفته شد، واکنش هنری دیوید ثورو به شیوع استفاده از تلگراف - بعد از اختراع آن توسط مورس - این بود که بگوید مشتاقیم ارتباطی مستقیم بین مین و تگزاس برقرار کنیم ولی هرگز از خودمان نپرسیده‌ایم اصلاً چرا این دو ایالت باید به هم وصل شوند. شاید جزئیات این موضوع قدیمی باشد ولی اصل مطلب در عصر ما و در عصر شبکه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند هم صدق می‌کند. اول فیس بوک و بعد آیفون: ارتباط و اتصال وسواس گونه که اختراع‌های عجیب و تقریباً جادویی مازول‌های رادیویی و فیبرهای نوری از آن حمایت می‌کنند و کمک کرده‌اند کل فرهنگ ما تحت سلطهٔ این اتصال‌ها قرار بگیرند، ولی هنوز این حضور ذهن را پیدا نکرده‌ایم که گامی به عقب برداریم و از خودمان دوباره سؤال عمیق ثورو را پرسیم: که چه؟

نتیجه‌اش جامعه‌ای است که تقلا می‌کند و با عواقب ناخواسته درگیر است. با شوق برای چیزهایی که سلیکان ولی به ما می‌دهد، نام نویسی کردیم، ولی خیلی زود فهمیدیم با این کار باعث تحلیل رفتن انسانیتمان شده‌ایم. این جاست که ما می‌توانیم جای مینیمالیسم دیجیتال را در این مسیر پیدا کنیم. این فلسفه قرار است یک سد انسانی در برابر ارتباط بیگانه و مصنوعی الکترونیکی باشد؛ راهی برای بهره‌گیری از شگفتی‌هایی که واقعاً در این نوآوری‌ها وجود دارند (معلوم شد مین و تگزاس واقعاً چیزهای مفیدی برای گفتن به هم داشتند، اما نباید به طبیعت مرموز آنها اجازه دهیم تمایل انسانی ما به ایجاد یک زندگی معنادار و رضایت بخش را منحرف کند.

این تاریخچه مینیمالیسم دیجیتال را در یک موقعیت والا قرار می‌دهد اما همان طور که در فصل‌های قبل بررسی کردیم، اجرای این فلسفه خودش نوعی عمل‌گرایی است. مینیمالیست‌های دیجیتال از فناوری‌های جدید به عنوان ابزاری برای پشتیبانی از

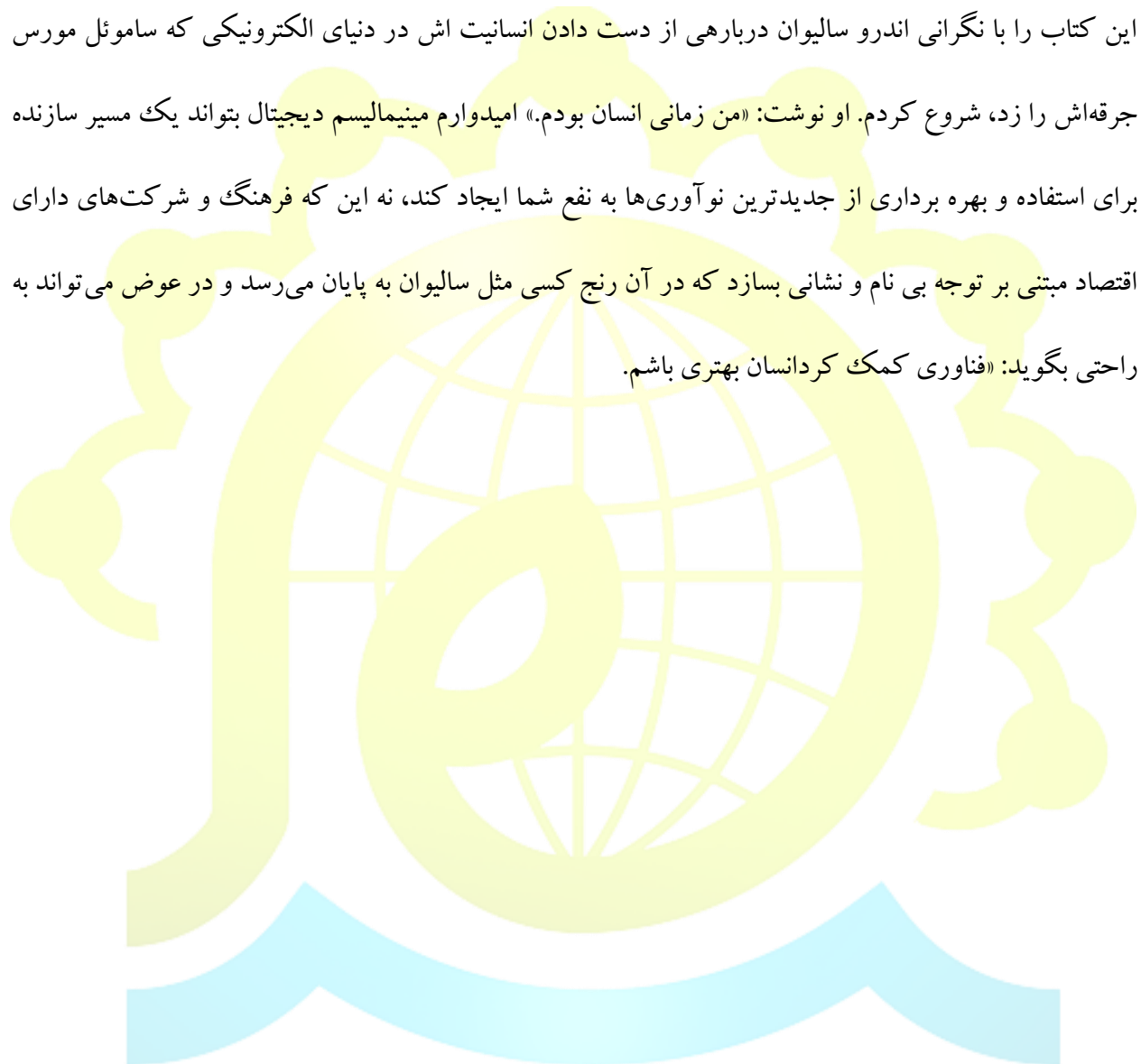
ارزش‌های عمیق زندگی استفاده می‌کنند؛ نه این که خود آنها را ارزش بدانند. آن‌ها | این ایده را نمی‌پذیرند که ارائهٔ بعضی منافع کوچک توجیه خوبی برای ورود سرویس‌های حریص و توجه خوار به زندگی آنهاست. در عوض علاقه‌مندند فناوری جدید را به شکل کاملاً گزینشی و با دقت کامل استفاده کنند تا به موفقیت برسند. و چیز مهم این است که آنها به راحتی از هر چیز دیگری می‌گذرند. ا در عین حال می‌خواهم تأکید کنم که گذار به این سبک زندگی می‌تواند مشکل باشد؛ خیلی از مینیمالیست‌های دیجیتالی که با آن‌ها مصاحبه کردم، داستان موفقیت هاشان را در کنار نمونه‌هایی ذکر می‌کنند که در آن اجازه داده‌اند یک ابزار آنها را شکست دهد. این خوب است. انتخاب مینیمالیسم دیجیتال یک فرآیند یکباره نیست که روز بعد از پاکسازی دیجیتالی تمام شود؛ باید قدم به قدم تغییر ایجاد کنید

تجربهٔ من می‌گوید که کلید موفقیت پایدار در این فلسفه، پذیرفتن این است که مسئله فقط فناوری نیست، بلکه بیشتر کیفیت زندگی شماست. هر چه بیشتر استفاده از ایده‌ها و تجربیات ذکر شده را امتحان کنید، بیشتر متوجه خواهید شد که مینیمالیسم دیجیتال خیلی فراتر از مجموعه قوانین است و بیشتر در مورد ایجاد یک زندگی ارزشمند در عصر ابزار فریبنده است.

کسانی که به وضع موجود دیجیتال متعهدند، ممکن است تلاش کنند این فلسفه را نوعی دیدگاه ضد فناوری نشان دهند. امیدوارم شما را در این کتاب متقاعد کرده باشم که این ادعا اشتباه است. مینیمالیسم دیجیتال ابداً نوآوری‌های عصر اینترنت را رد نمی‌کند بلکه روشی را رد می‌کند که باعث شده خیلی‌ها در استفادهٔ مدام از این ابزارها غرق شوند. شغل من به عنوان یک متخصص علوم کامپیوتر این است که به پیشرفت دنیای دیجیتال کمک کنم. من هم مثل خیلی از هم رشته‌های خودم شیفتهٔ پتانسیل‌های تکنولوژیکی آینده می‌شوم، اما در عین حال متقاعد شده‌ام که نمی‌توانیم این پتانسیل را کشف کنیم، مگر اینکه برای کنترل زندگی دیجیتالمان تلاش کنیم تا با قطعیت تصمیم

بگیریم به چه دلایلی و تحت چه شرایطی می‌خواهیم از آن استفاده کنیم. این نه تصمیمی واکنشی، بلکه عملی متفکرانه است.

این کتاب را با نگرانی اندرو سالیوان درباره‌ی از دست دادن انسانیت اش در دنیای الکترونیکی که ساموئل مورس جرقه‌اش را زد، شروع کردم. او نوشت: «من زمانی انسان بودم.» امیدوارم مینیمالیسم دیجیتال بتواند یک مسیر سازنده برای استفاده و بهره‌برداری از جدیدترین نوآوری‌ها به نفع شما ایجاد کند، نه این که فرهنگ و شرکت‌های دارای اقتصاد مبتنی بر توجه بی‌نام و نشانی بسازد که در آن رنج کسی مثل سالیوان به پایان می‌رسد و در عوض می‌تواند به راحتی بگوید: «فناوری کمک کرد انسان بهتری باشم.»



نهضت - واد رسانه‌ای انقلاب اسلام



نهضت واد رانه اړ انقلاب اسلام