

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب مینیمالیسم دیجیتال

نوشته ی کال نیوپورت

ترجمه : سمانه پرهیزکار

کتاب مینیمالیسم دیجیتال درباره ی استفاده ی هدفمند و آگاهانه از فناوری های دیجیتال است.

این کتاب به ما کمک میکند تا با حذف استفاده های غیرضروری از گوشی ، شبکه های اجتماعی و دیگر ابزارهای

دیجیتال ، وقت و انرژی مان را صرف چیزهای مهم تری کنیم. مثل روابط انسانی ، کار عمیق و رشد فردی.

این کتاب برای کسانی مفید است که احساس می کنند تکنولوژی زندگی شان را درگیر و شلوغ کرده و

به دنبال آرامش، تمرکز و رضایت بیشتر هستند.

در اینکه فناوری هایی مثل شبکه های اجتماعی و گوشی های هوشمند سبک زندگی ما را در قرن 21 اینقدر تغییر داده اند شکی نیست.

لارسن اسکات منتقد اجتماعی معروف می گوید : در این جهان به شدت درهم پیچیده ی آنلاین هر لحظه تنها ، به خودی خود عاری از زندگیست.

این تغییرات خیلی سریع درون زندگی هامان خزیدند. ما به دلایل کم اهمیت فناوری های جدید را به زندگی مان راه دادیم و بعد یک روز صبح بیدار شدیم و دیدیم که آن ها بخش مهمی از زندگی و فعالیت های روزمره مان را در چنگشان گرفته اند .

اگر در محافل عمومی از نگرانی درباره ی فناوری های جدید صحبت شود آن هایی که دنبال بهانه تراشی هستند فوراً مثال های کاربردی می آورند اما با مطالعه این واقعیت آشکار می شود که این فناوری ها تلاش کرده اند نقش خودشان را در زندگی ما گسترش دهند و فضایی بیش از آنچه در ابتدا از آن ها خواسته بودیم اشغال کنند و به نوعی ما را به استفاده ی بیش از حد از این ابزار ها وادار می کنند.

آنچه ما را خسته و کلافه کرده احساس از دست دادن کنترل بر فعالیت های روزانه مان است ، در واقع موضوع مهم کارایی این ابزار ها نیست بلکه خودمختاری است.

چطور خودمان را دچار این آشفتگی کردیم ؟

تمام کسانی که به دام فضای مجازی افتاده اند لزوماً آدم های کم اراده ای نیستند و به دلیل تنبلی و بی هدف بودنشان نیست که تسلیم صفحه نمایش گوشی هاشان می شوند بلکه میلیون ها دلار سرمایه گذاری شده تا آدم ها به دام فضای مجازی بیفتند و هیچ راه گریزی از آن نداشته باشند.

بیل مار : " فیلیپ موریس فقط ریه هاتون رو می خواست ، اپ استور اما روح تون رو می خواد !"

برای خیلی ها اعتیاد واژه ترسناکی ست اما از دیدگاه روان شناسان اعتیاد شرایطی ست که در آن فرد به استفاده ی مکرر از یک ماده اقدام می کند و پاداشی که از آن می گیرد انگیزه رو برای تکرار مداوم آن رفتار ایجاد خواهد کرد. تا همین اواخر تصور می شد که اعتیاد شامل الکل و مواد مخدر است اما یک مقاله ی مهم در سال 2010 نشان داد که شواهد رو به افزایشی وجود دارند که اعتیاد های رفتاری در بسیاری از جهات بیسار شبیه اعتیاد به مواد مخدر است.

نتیجه گیری های آدام آلتر می گوید :

1. فناوری های جدید بستر مناسبی برای افزایش اعتیادهای رفتاری اند.
2. ویژگی های اعتیاد آور فناوری های جدید اصلا تصادفی نیستند بلکه به دست مهندسان باهوش طراحی شده اند.

چه چیزی باعث می شود فناوری های جدید بستر مناسبی برای اعتیاد رفتاری در افراد باشند ؟

● تقویت مثبت متناوب :

آزمایش معروف نوک زدن کبوتران نشان داد که پاداش های غیر منتظره خیلی جذابترند تا تشویق های برنامه ریزی شده .

شرکت های تولید کننده فناوری به خوبی از قدرت به دام انداختن بازخورد مثبت غیرقابل پیش بینی آگاهند و محصولاتشان را جوری با آن هماهنگ و تنظیم می کنند که بیشترین میزان جذابیت را داشته باشند . به طور مثال دلیل پرطرفدار بودن نظردهی و جلب بازخورد در فضای مجازی در این است که چشم ها را به صفحات نمایش خیره نگه می دارد یا امکان رفتن از یک پست به پست جالب تر دیگر تنها با لغزاندن سریع انگشت روی صفحه نمایش همه و همه با دقت تمام طراحی شده اند.

● میل به کسب تایید اجتماعی :

آدام آلتر : ما موجودات به شدت اجتماعی هستیم که هرگز نمی توانیم نسبت به نظر اطرافیان درموردمان بی اعتنا باشیم.

قدرت میل به کسب تایید اجتماعی را هرگز نباید دست کم گرفت. همین میل به دریافت تایید است که نوجوانان را ترغیب می کند تا در نرم افزار اسنپ چت مدام با دوستانشان در حال حرف زدن باشند ، یا همین میل به تعریف است که باعث می شود بلافاصله پس از رسیدن یک پیام به آن پاسخ دهیم .

تگ کردن افراد به دلیل کاربردی بودن آن در فضای مجازی ایجاد نکرده اند ، هدف اصلی آن ها بیشتر کردن جنبه های کسب تایید اجتماعی اعتیاد آور برای کسانی ست که از نرم افزارهاشان استفاده می کنند.

ما در واقع وارد مسابقه ی تسلیحاتی نابرابری شده ایم که در آن فناوری های جدید به استقلال فردی مان تجاوز میکنند.

فلسفه ی استفاده از فناوری این است که با آن زمانتان را در فضای مجازی روی تعداد کمی فعالیت به دقت انتخاب شده و محدود تمرکز کنید.

اگر برنامه یا ابزار جدیدی کوچک ترین مزاحمتی ایجاد کند یا تمرکز را بهم بریزد مینیمالیست به سرعت بی خیال استفاده از آن می شود.

توجه کنید که این فلسفه ی کمینه گرا در تضاد با فلسفه ی فکری بیشینه گرا ها قرار می گیرد.

بیشینه گراها با اینکه کسی یا چیزی که برایش فایده یا حتی جذابیت چندانی ندارد کنار بگذارد راحت نیستند ، کمینه گرهاها به شدت مراقب فعالیت های کم ارزشی هستند که وقت و توجه آنها را می گیرد.

تاثیر فلسفه ی مینیمالیسم در سه اصل خلاصه می شود :

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

فقط از ابزارهایی استفاده کن که واقعا به ارزش های مهم زندگی کمک میکنند . شلوغی ها را کم کنیم تا ذهنمون سبک تر و زندگی مون بهتر بشه.

2.بهینه سازی بسیار مهم است : بجای استفاده زیاد و سطحی از ابزارهای دیجیتال تمرکز روی استفاده ی عمیق ، موثر و باکیفیت از چند ابزار محدود داشته باشید.

3. استفاده درست و آگاهانه از فناوری رضایت بخش است :

بجای اینکه بدون فکر وقتت را در دنیای دیجیتال بگذرانی آگاهانه تصمیم بگیر که کی و کجا و چرا از فناوری استفاده کنی.

ثورو : هزینه ی هر چیزی میزان زمانی ست که من اسمش را " عمر " می گذارم ؛ چیزی که باید آن را فوراً یا در طولانی مدت با چیزی که می خواهید معاوضه کنید.

دیدگاه اقتصادی ثورو از شما می خواهد منفعتی را که از این ابزار ها می برید در مقابل هزینه ای که از عمرتان کسر می شود بگذارید .

اگر واقعا به برقراری ارتباطات جدید اعتقاد دارید چرا در خودتان عادت شرکت در رخدادهای اجتماعی دسته جمعی به صورت حداقل یکبار در ماه ایجاد نمی کنید ؟ به این ترتیب نه تنها ارزش های جدیدی در شما ایجاد خواهد شد و ساعات کمتری در ماه در فضای مجازی هدر خواهید داد بلکه ساعت های دیگر هم به فعالیت های پر تمرکز خواهید پرداخت.

فردریک گروس : باید با دقت همه چیز را سبک و سنگین کنید و بعد از خودتان پیرسید چه چیزی به دست می آورم و در عوض چه چیزی از دست می دهم .

حقیقتی که مینیمالیست های دیجیتال را سمت اصل دوم سوق می دهد این است که نه تنها باید بر نوع فناوری که انتخاب می کنند تمرکز کنند بلکه باید چگونگی استفاده از آن را هم مدنظر قرار بدهند. فرایند بهینه سازی دیگری که بین مینیمالیست ها ی دیجیتال رایج است حذف کردن نرم افزارهای اجتماعی از گوشی هاشان است.

به دو دلیل تعداد کمی از افراد به خودشان زحمت می دهند شیوه های مینیمالیست های دیجیتال را به کار گیرند ؛ دلیل اول اینکه خیلی از این فناوری ها هنوز نسبتاً جدیدند و آنقدر سرگرم کننده به نظر می رسند که سوال جدی درباره ی منفعت را زیر ظاهر جذابشان پنهان کنند.

دلیل دوم اینکه تشکل های اقتصادی که بسیاری از این فناوری ها را معرفی کرده اند ، نمی خواهند ما بهینه سازی فکر کنیم چون هرچه بیشتر برای این برنامه وقت بگذارید سود بیشتری تقدیم این شرکت ها می کنید.

پیدا کردن ابزار های مفید تنها گام اول در جهت بهتر کردن زندگی تان است. منافع واقعی زمانی آشکار می شوند که کشف کنید چگونه می توانید از هر ابزاری به بهترین نحو استفاده کنید.

در فلسفه ی آمیش ها آمده است که آنها با چیزهایی که برایشان ارزشمند است شروع کرده و بعد از خودشان می پرسند که یک فناوری خاص در جهت بهتر رسیدن به آن ارزش ها به آنها کمکی میکند یا نه. اگر تشخیص دهند که تاثیر منفی آن از فایده اش بیشتر است استفاده از آن ممنوع می شود در غیر این صورت با اخطار و پیش بینی های احتیاطی مجاز است. طبق این اصل روش تصمیم گیری محتاطانه از تاثیر عملی که خود یک تصمیم می تواند بر زندگی افراد داشته باشد خیلی مهم تر است. حرفشان این است احتیاط بر راحتی ارجح است.

چیزی که یک معلم آمیشی به آن اهمیت می دهد این است که تصمیمات آگاهانه ی او چه چیزهای ارزشمندی را برایش به ارمغان می آورد مثل توانایی او برای برقراری ارتباط مستقیم با افرادی که به آن ها اهمیت می دهد و همین طور لذت در لحظه زندگی کردن. او می گوید : تصمیم من برای استفاده نکردن از گوشی های هوشمند بهم حس ارزشمندی میدهد. من انتخاب کردم که فناوری چه نقشی توی زندگیم داشته باشه . این موضوع باعث میشه یه وقت هایی حس خودپسندی بهم دست بده.

آنچه که این معلم با تواضع اسمش را خودپسندی می گذارد قطعاً چیز دیگری ست که برای شکوفایی انسان اهمیت اساسی دارد ؛ حس معنادار حاصل از فعالیت های آگاهانه!

حالا وقت آن رسیده که درباره ی چگونگی پیدا کردن این شیوه ی زندگی بحث کنیم.

فرایند سریع خاصی که در زمان کوتاه اتفاق می افتد و آنقدر راحت است که پایدار باشد به اسم

پاکسازی دیجیتال

1- یک دوره سی روزه در نظر بگیرید و در استفاده از فناوری هایی که در زندگیتان ضروری نبوده و اختیاری هستند تعطیلی موقت ایجاد کنید.

2- طی این وقفه ی سی روزه فعالیت هایی که در شما حس رضایت ایجاد می کنند و برایتان مفهوم دارند بررسی کنید.

3- در پایان این دوره فناوری های اختیاری را به زندگیتان برگردانید و از یک فهرست خالی شروع کنید. برای هر فناوری که مجددا وارد زندگیتان می کنید ارزشی را که به زندگی شما وارد می کند تعیین کنید و مشخص کنید که چطور می توان به شکلی از آن استفاده کرد که مقدار این ارزش را به حداکثر برساند.

مثل پاکسازی که در خانه هاتان انجام می دهید این آزمون در تغییر سبک زندگی با دور کردن ابزارها ، زندگی دیجیتال تان را از نو برنامه ریزی می کند .

در هر موضوعی معمولا شروع کار مهمترین گام محسوب می شود . سم زدایی موقت راه ضعیف تری نسبت به تلاش برای تغییر دائمی زندگی شماست.

در گام اول باید مشخص کنید که کدام فناوری اختیاری است و فناوری شامل پیام های متنی ، اینستاگرام و حتی تلویزیون می شود. بعد از طبقه بندی باید تصمیم بگیرید که از کدام طی سی روز کامل دست بکشید. استثناها زمانی اعمال می شوند که حذف فناوری ممکن است باعث آسیب جدی به روابط شود با این حال " راحت تر " را با " حیاتی " اشتباه نگیرید.

پیشنهاد نهایی استفاده از "روش های عملیاتی" در مواجهه با فناوری هایبست که تا حد زیادی اختیاری هستند ولی در چند مورد استفاده حیاتی دارند. این روش ها مشخص می کنند که چگونه و چه زمانی از یک فناوری خاص استفاده کنید تا بتوانید بعضی از مصارف حیاتی را حفظ کنید و به استفاده ی بدون محدودیت پیش فرض برنگردید.

گام دوم این است که پیروی از قواعد به مدت سی روز ممکن است در ابتدا سخت باشد . ذهن شما انتظارات مشخصی برای حواس پرتی دارد که این انتظارات برآورده نمی شوند و این حالت می تواند ناخوشایند باشد. اگر تصمیم گرفتید رابطه تان را با اینستاگرام اصلاح کنید توی این لحظه تصمیم گیری درباره ی نقشی که باید در زندگی شما ایفا کند بسیار ضعیف تر از زمانی خواهد بود که سی روز را بدون این سرویس سپری کرده اید. اشتباه بزرگی ست اگر فکر کنید پاکسازی دیجیتال تنها راه برای سم زدایی است . هدف این نیست که صرفا از فناوری جدا شوید بلکه باید جرعه ای برای ایجاد یک تغییر دائمی در زندگی دیجیتالی تان در شما ایجاد شود.

" سم زدایی گام اول این دگرگونی است "

طی دوره ی پاکسازی علاوه بر رعایت قوانین فناوری مسئولیت دیگری هم دارید. باید توی این مدت تلاش کنید که متوجه شوید چه چیزی بیرون از دنیای پر زرق و برق دیجیتال وجود دارد که از آن لذت می برید.

موفقیت شما زمانی بیشتر می شود که جایگزین با کیفیت ارائه دهید.

گام سوم : حالت وقت آن شده بعد از سی روز گام نهایی را بردارید یعنی فناوری های اختیاری را به زندگی تان بازگردانید.

هدف از مرحله ی نهایی این است که از یک فهرست خالی شروع کنید و فقط فناوری هایی را که در حد استاندارد های مینیمالیستی تان هستند بازگردانید.

در واقع دقت شما در این مرحله است که تعیین می کند آیا این فرایند باعث تغییر ماندگار در زندگی شما می شود یا نه . با توجه به این موضوع در قبال هر فناوری اختیاری که وارد زندگی تان می کنید از خودتان بپرسید آیا این فناوری به طور مستقیم از چیزی که من عمیقا برای آن ارزش قائلم پشتیبانی میکند ؟

وقتی از سد سوال اول عبور می کند باید با استاندارد سخت تری مواجه شود : آیا این فناوری بهترین راه برای حمایت از این ارزش است ؟

و در آخر از خودتان بپرسید : چطور به نحوی از این فناوری استفاده خواهیم کرد که ارزش آن را به حداکثر برسانم و زیانش را به حداقل ؟

در صفحات پیشرو امیدواریم جدا از اینکه تصمیم میگیرید چگونه اکوسیستم دیجیتال تان را شکل دهید ، دوره های ضروری آرامش را به ذهنتان هدیه دهید چیزی که برای ساختن یک زندگی شگفت انگیز به آن نیاز دارید.

" ارزش خلوت "

خیلی ها به اشتباه کلمه ی خلوت را معادل جداسازی فیزیکی می دانند. یعنی شاید لازم باشد تا مایل ها دورتر از انسان های دیگر پیاده روی کنید و به کلبه ای متروکه برسید.

اما کتلیج واروین در کتاب " اول راهنمای خودت باش " توضیح می دهد که خلوت در واقع به اتفاقی مربوط است که در ذهن شما اتفاق می افتد نه در محیط اطرافتان.

شما می توانید در یک کافی شاپ شلوغ از خلوتتان لذت ببرید . این حالتی ست که ذهن شما را از گرفتن داده های ورودی از ذهن دیگران آزاد و رها می کند. اگر اجازه ی ورود افکار دیگران را به ذهنتان بدهید خلوت می تواند در آرام ترین مکان هم از بین رود. خلوت شما را وادار می کند که از واکنش نشان دادن به اطلاعات ایجاد شده توسط دیگران عبور کنید و به جای آن فقط روی افکار خودتان تمرکز کنید حالا هر جا که هستید.

بلز پاسکال : همه ی مشکلات بشریت از ناتوانی انسان در آرام ننشستن به تنهایی در یک اتاق سرچشمه می گیرد. بنجامین فرانکلین می گوید : چیزهای خوب زیادی در مورد اهمیت تنهایی خوانده ام من خلوت را شفای ذهنی می دانم که به شدت بیمار و مشغول است.

نتیجه ی کتاب " خلوت : بازگشتی به خود " نوشته ی آنتونی استور این است که نباید فکر کنیم تعامل صمیمانه تنها راه ناگزیر جهات تعالی انسان است. خلوت هم می تواند به همان اندازه برای شادی و بهره وری مهم باشد.

سوال کلیدی این است که آیا شیوع محرومیت از خلوت باید ما را نگران کند یا نه ؟

اول اینکه وقتی از خلوت اجتناب می کنید چیزهای مثبتی را که برایتان به همراه دارد از دست می دهید . مثل توانایی شفاف سازی مشکلات . در نتیجه اگر دچار محرومیت از خلوت طولانی مدت شوید کیفیت زندگیتان پایین می آید.

ما برای اینکه به عنوان انسان رشد کنیم به تنهایی نیاز داریم و در سال های اخیر بدون آنکه بدانیم به صورت سیستماتیک مشغول پاک کردن این مولفه ی حیاتی از زندگی مان بوده ایم.

چه طور می توان خلوت مورد نیاز را در قرن 21 و دنیای فوق متصل امروز به دست آورد؟

1-گوشی تان را در خانه جا بگذارید :

در واقع در 90 درصد از زندگی روزمره ی ما حضور گوشی همراه یا مهم نیست یا باعث می شود کارها فقط کمی راحت تر شوند. آن ها مفیدند اما اینکه باور داشته باشیم حضور همیشگی شان حیاتی ست اغراق آمیز است. زندگی بدون گوشی همراه گاهی آزاردهنده است. اما خیلی کمتر از آنچه فکرش را می کنید مشکل زاست.

2- پیاده روی طولانی داشته باشید :

نیچه در کتاب غروب بت ها می گوید : فقط افکاری که با پیاده روی به دست می آیند ارزش دارند.

نیچه همچنین برای تاکید بر اعتباری که برای پیاده روی فائل است اضافه می کند زندگی بی تحرک گناهی ست در برابر روح القدوس.

یکی از ویژگی های کلیدی پیاده روی که در خدمت دلایل مختلف همه ی آنهاست ؛ منبع خارق العاده ی خلوت.

ما باید پیاده روی را به عنوان یک منبع با کیفیت برای تنهایی در نظر بگیریم . در انجام این کار باید به هشدار ثورو توجه کنیم که ما از برنامه ریزی برای ورزش صحبت نمی کنیم بلکه از راهپیمایی واقعی حرف می زنیم که واقعا به درد یک تنهایی سازنده می خورند.

3-به خودتان نامه بنویسید :

دفتر یادداشت ها نقش مواجهه با تصمیمی پیچیده یا احساسی دردناک یا رسیدن به موجی از الهام ، راهی برای نامه نوشتن به خودت هستند.

نوشتن نامه ای به خودتان یک مکانیزم عالی برای ایجاد خلوت است. این کار نه تنها شما را دریافت اطلاعات ورودی رها می کنند بلکه یک چارچوب مفهومی برای ذهنتان فراهم می کند که می توانید از آن برای مرتب سازی و سازمان دهی افکارتان استفاده کنید.

آیا بخشی در مغز وجود دارد که در همه ی فعالیت های مغزی دخالت داشته باشد ؟

یک تیم تحقیقاتی متوجه شد مجموعه ای خاص از مناطق مختلف مغزی وجود دارد که وقتی مشغول فعالیت ذهنی نیستند به طور مداوم فعال هستند و وقتی روی موضوع خاصی تمرکز کرده اید به طور مداوم غیرفعال می شوند. به ندرت پیش می آید که مغز ما به هیچ چیزی فکر نکند حتی موقعی که کار خاصی نمی کنید ، باز هم مغز فعالیت زیادی دارد و مشغول افکار و ایده های گذرا در میان شلوغی ست.

این علاقه ی به شدت سازگار یافته ی 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 . عوارض جانبی و ناخواسته ی ابزارهای ارتباطی دیجیتال که نوعی فست فود اجتماعی هستند کم کم نشان می دهند که موضوع به همان اندازه نگران کننده است.

آیا احساس تنهایی می کنید ؟

" شاید دلیلش اختصاص بخش زیادی از وقت تان به استفاده از شبکه های اجتماعی باشد."

تحقیق ها با نتایج منفی بر " استفاده کلی " از این خدمات تمرکز کرده اند یعنی اگر رفتارهای معمول شبکه های اجتماعی باعث افزایش تندرستی می شوند پس هر چه بیشتر از این خدمات استفاده کنید شادتر خواهید بود در صورتی که هالی شاکیا می گوید : هرچه بیشتر از شبکه های اجتماعی برای ارتباط داشتن استفاده کنید زمان کمتری برای ارتباط های آفلاین تان خواهید داشت.

و نتیجه این است که احتمال بروز احساس تنهایی و بدبختی در کاربران حرفه ای تر شبکه های اجتماعی بیشتر میشود. حس مثبت کوچکی که از نظردهی در صفحه پروفایل دوستان یا با لایک کردن جدیدترین عکس اینستاگرامشان نصیب شما می شود نمی تواند کمبودهایی را جبران کند که ناشی از نبود شدن رابطه ی دنیای واقعی با همان دوست است.

ترکل در کتاب احیای گفت و گو می نویسد : گفت و گوی رودررو انسانی ترین و انسان سازترین کاری ست که انجام می دهیم وقتی واقعا با دیگران رودررو شویم یاد می گیریم که گوش کنیم. اینجاست که توانایی همدلی در ما ایجاد می شود . اینجاست که ما لذت شنیده شدن و درک شدن را تجربه می کنیم.

عادت مدام چک کردن نرم افزار ها را کنار بگذارید . همین طور عادت لایک کردن و نظردهی کوتاه زیر پست ها و عادت پست گذاشتن بیمارگونه و مدام چک کردن پستتان برای دیدن بازخوردهایی که گرفته اید. با توجه به این موضوع دیگر دلیلی برای نگه داشتن این برنامه ها توی گوشی تان نیست چون هدف اصلی آنها معمولا تضعیف تلاش های شما برای داشتن تعاملات غنی ست. آنها در عوض می توانند روی کامپیوتر شما نصب شوند تا بازدهی بهتری داشته باشند و در مواقع خاص استفاده شوند.

تمرین (لایک نکنید :

بجای دیدن این کلیک ساده به عنوان یک راه سرگرم کننده برای سقلمه زدن مجازی بر یک دوست به آن به عنوان سمی برای مسموم کردن تلاش هاتان جهت رسیدن به یک زندگی اجتماعی پر معنا نگاه کنید . ساده بگویم باید بی خیال آنها شوید و رهانشان کنید . هیچوقت لایک نکنید. دلیل این پیشنهاد این است که آنها به شما یاد می دهند اتصال یک جایگزین معقول برای گفت و گوهاست.

تمرین (یک کاسه کردن پیام های متنی :

به طور پیش فرض گوشی تان را در حالت لطفا مزاحم نشوید بگذارید . این حالت هشدار پیام های متنی را خاموش می کند. دو انگیزه ی اصلی برای این تمرین وجود دارد اول اینکه به شما اجازه می دهد در لحظه حضور داشته باشید و همچنین کاهش اضطراب را به همراه دارد.

دوم اینکه می تواند ماهیت روابط شما را ارتقا دهد . به عبارت دیگر نتیجه ی کمتر در دسترس بودن از طریق پیام های متنی برعکس است و به نحوی رابطه ی شما را تقویت می کند.

تمرین (ساعات اداری ویژه ی گفت و گو :

یک مدیر اجرایی در سیلیکان یک استراتژی برای حمایت از تعامل با کیفیت با دوستان و خانواده ابداع کرد؛ او به خانواده اش می گوید همیشه ساعت پنج و نیم بعد از ظهر در روزهای آخر هفته وقتش آزاد است و می تواند صحبت کند. این تمرین می گوید ساعت ویژه ای برای مکالمات در نظر بگیرید اما فقط وقتی که زمان رفت و آمدتان ثابت باشد . استراتژی ساعت اداری ویژه ی مکالمه در بهبود زندگی اجتماعی شما موثر است.

یکی از مهمترین چیزهایی که مردهای معمولی باید یاد بگیرند این است که ذهن قادر به فعالیت مداوم و سخت است ؛ ذهن مثل بازو یا پا خسته نمی شود . تنها چیزی که ذهن نیاز دارد تغییر است نه استراحت.

اصل بنت :

اصل بنت مثال قدیمی باید پول خرج کنید تا پول در بیاورید را به شکل دیگری بیان می کند :صرف انرژی بیشتر برای تفریح می تواند انرژی بیشتری به شما ببخشد.

به طور کلی ارزش به دست آمده از هر فعالیتی معمولاً معادل انرژی سرمایه گذاری شده برای آن است. با کنار هم گذاشتن این رشته ها به اولین درس خود در مورد پیش گرفتن تفریح های باکیفیت می رسیم.

درس اول تفریح : در اولویت قرار دادن فعالیت های فعالانه نسبت به مصرف گرایی منفعل.

● رضایت مندی و ساختن : ساختن الزاماً به تولید یک شی جدید نیاز ندارد بلکه می تواند "رفتارهای ارزشمند" هم باشد. استدلال اصلی نویسنده این است که ساختن منبع خوب تفریح باکیفیت است . آدم ها نیاز دارند ابزاری توی

دستشان بگیرند و چیزی بسازند . ما به این کار نیاز داریم تا احساس کنیم کامل شده ایم. مدتها پیش یاد گرفتیم با استفاده کردن از دست همام فکر کنیم نه برعکس.

فریادهای جلب توجه دیجیتالی معمولا جایگزین ضعیفی برای قدردانی ناشی از ساختن است ، چون مهارتی پشتشان نیست که بتواند تاب "قضاوت لغزش ناپذیر" درباره ی واقعیت فیزیکی را داشته باشد .در عوض چیزی شبیه خودستایی یک پسر بچه به نظر خواهد رسید. "ساختن" به شما این امکان را می دهد که از این سطحی نگری فرار کنید و برایتان منبع عمیق تری از عزت نفس ایجاد می کند.

درس دوم تفریح : از مهارت برای تولید چیزهای ارزشمند در دنیای فیزیکی استفاده کنید. (جامعه جویی پر انرژی)

یکی دیگر از ویژگی های تفریح های باکیفیت توانایی آنها برای حمایت از تعاملات اجتماعی غنی ست.

ما برای بازی شطرنج اجتماعی در سطح حرفه ای برنامه ریزی شده ایم و بازی به ما این امکان را می دهد که تا بالاترین حد ممکن از این توانایی استفاده کنیم ؛ یک تجربه ی هیجان انگیز.

دیوید ساکس : بازی رومیزی خلق کننده فضای اجتماعی منحصر به فرد و جدا از دنیای دیجیتال است.

بازی کردن اجازه ی چیزی را می دهد که می توانیم اسمش را "جامعه جویی پر انرژی" بگذاریم. مزایای استفاده از بازی های قدیمی و منحصر به فرد توضیح کی دهد که چرا حتی آن چنانی ترین بازی های ویدیویی و جذاب ترین سرگرمی های گوشی های همراه نتوانستند صنعت بازی فکری را نابود کنند. ساکس می نویسد : در سطوح اجتماعی بازی های ویدیویی پهنای باند بسیار کمتری دارد تا تجربه های بازی هایی که با انسان دیگر روی یک مقوای مربعی کوچک انجام می شود. البته بازی های فکری تنها نوع سرگرمی ای نیستند که تجربه ی اجتماعی مهیج با خود همراه دارند . یک محل تلاقی دیگر تفریح و معاشرت در دنیای سلامتی و ورزش است ؛ ورزش اجتماعی.

موفق ترین فعالیت ها در تفریح های اجتماعی دو ویژگی دارند . اول اینکه در آنها با افراد دیگر وقت بگذارید . و ویژگی دوم این است که این فعالیت نوعی ساختار کلی برای این تعامل اجتماعی ایجاد می کند.

درس سوم تفریح : در جست و جوی فعالیت هایی باشید که به تعامل در دنیای واقعی نیاز دارند .(دوره ی تجدید

تفریح)

باشگاه "کتاب موش" مثال خوبی از رابطه ی پیچیده بین تفریح باکیفیت و فناوری دیجیتال است. چیزی که این باشگاه کتاب را از سازمان های مشابه متمایز می کند خود کتاب هاست که به شکلی سفارشی به صورت کتابچه ی جمع و جوری چاپ می شوند که ابعادش تقریباً برابر طول و عرض یک گوشی است. فلسفه ی پشت "کتاب موش" این است که می تواند در جیب شما و در کنار گوشی تان قرار بگیرد. هروقت حس میکنید به شدت نیاز دارید که گوشی تان را در آورده و پکی به عوامل حواس پرتی همیشگی تان بزنید می توانید به جای آن کتاب موشی تان را بیرون بکشید و چند صفحه متن عمیق و پر معنا را مطالعه کنید.

برای اینکه با موفقیت از عادات دیجیتالی کم ارزش فاصله بگیریم مهم است که اول تفریح های با کیفیت پیدا کنیم. ارسطو معتقد است که تفریح باکیفیت برای داشتن زندگی خوب ضروری است.

در ادامه تمرین های عملی میخوانیم که می تواند به شما در ارتقا دادن سطح تفریحتان کمک کند.

1- هر هفته چیزی بسازید یا تعمیر کنید.

ساده ترین راه برای دست به تعمیر شدن یادگیری یک مهارت جدید و استفاده از مهارت جدید برای تعمیر و بعد یادگیری یا ساختن چیز دیگری و تکرار کردن همه ی این مراحل است. درست کردن چیزی که خراب شده هیجان انگیز است اما اگر شما مدام مشغول تعمیر چیزهای مختلف باشید دیگر عادی می شود. یادگیری و به کار گیری مهارت های جدید یک منبع مهم سرگرمی باکیفیت است. با پروژه های ساده شروع کنید. اگر در این فکر هستید که کجا می توانید پروژه های ساده ای یاد بگیرید جواب ساده است: یوتیوب.

2- تفریح های کم کیفیت تان را برنامه ریزی کنید.

زمانی را که برای تفریح های کم کیفیت صرف خواهید کرد، از پیش برنامه ریزی کنید. یعنی دوره های زمانی خاص را در نظر بگیرید و در آن هرچقدر میخواهید صرف گشتن در وب و تماشای فیلم آنلاین کنید اما خارج از آن دوره های زمانی آفلاین بمانید.

3- به یک جمع بپیوندید.

هرچیزی می تواند مزایای ارتباط با هم نوعان را در خود داشته باشد پس بلند شوید و بزنید بیرون. اول به یک جمع بپیوندید و بعداً به مشکلات رسیدگی کنید. فرانکلین یکی از بزرگترین جامعه گرایان تاریخ آمریکاست. تعهد او به

فعالیت های ساختار یافته از تعامل با افراد دیگر باعث شد این بنسبیا ن گذار بی قرار به رضایت عمیق برسد و اگر به این موضوع از جنبه ی کاربردی نگاه کنیم همین علت موفقیتش در کسب و کار و بعدها در سیاست بود.

4- برنامه ریزی تفریحی داشته باشید.

در دنیای حرفه ای خیلی از افراد موفق استراتژیست های بسیار دقیقی هم هستند . آنها یک برنامه ی کلی برای آنچه قصد دارند انجام دهند تدوین می کنند. از شما می خواهم برای وقت آداتان یک استراتژی داشته باشید . بدون رویکرد ارزیابی شده برای تفریح باکیفیت ممکن است تعهد شما به انجام این فعالیت ها کاهش پیدا کند چون با زندگی روزمره تان مخلوط می شود. هر هفته زمانی را در نظر بگیرید و در این زمان برنامه هفتگی فصلی فعلی تان را بنویسید. بعد از ارزیابی این اطلاعات در ذهنتان نوشتن برنامه ی زمان بندی فعالیت های اوقات فراغت هفته ی جاری را شروع کنید. مشخص کنید در طول هفته می توانید چه کارهایی برای هر کدام از هدف های برنامه ریزی فصلی انجام دهید تا در آنها پیشرفت کنید و بعد مهمترین کار این است که دقیقا زمان انجام این کارها را بنویسید. وقتی کسی در مورد اوقات فراغت بیشتر خودآگاهانه تر عمل میکند ، انگار تازه متوجه می شود چه قدر وقت آزاد دارد.

آیا وقت گذراندن در شبکه های اجتماعی برای ما مضر است ؟

این مقاله توسط دو نفر از محققان فیس بوک به اسم های دیوید گیگزبرگ و مورابک نوشته شده است . آنها مقاله را این طور شروع کردند :

"آدمهای باهوش زیادی هستند که به جنبه های مختلف این مسئله نگاه می کنند . بعد از حقیقت ذکر شده استفاده کرده و شروع می کنند به مرور کردن مطالعات دانشگاهی تا راه های خوب و بد تعامل شبکه های اجتماعی را بررسی کنند و بعد نتیجه می گیرند . " طبق تحقیقات انجام شده ، نتیجه ی کار به نحوه ی استفاده ی شما از این فناوری ها بستگی دارد. شرکت های بزرگ می خواهند " استفاده " یک وضعیت دودویی ساده باشد : یا درگیر فناوری پایه ای آنها می شوید ، یا آدم های عجیبی به نظر می رسید.

اگر مینیمالیسم دیجیتال شخصی سازی شده ی شما می گوید به استفاده از سرویس های شبکه های اجتماعی نیاز دارید ، مهم است که با دیدگاه ضدیت ستیز سر جمع صفر به آنها نگاه کنید. شما می خواهید چیزی باارزش از شبکه های اجتماعی به دست بیاورید و آنها می خواهند خودمختاری شما را تضعیف کنند. برای پیروز بیرون آمدن از این نبرد هم به آماده سازی نیاز دارید و هم به تعهد بی رحمانه برای اجتناب از استثمار شدن. زنده باد مقاومت!

تمرین 1) شبکه های اجتماعی را از گوشی تان حذف کنید.

نسخه های موبایلی خیلی بهتر می توانند توجه شما را بدزدند تا نسخه هایی که در مرورگر لپ تاپ تا کامپیوترتان استفاده می کنید. چون همیشه گوشی همراهتان و کنار شماست. اگر قصد دارید از شبکه های اجتماعی استفاده کنید از نسخه های گوشی همراه این سرویس ها پرهیز کنید. مجبور نیستید حتما از این سرویس ها دست بکشید فقط باید از استفاده ی مداوم آنها دست بکشید.

با حذف قابلیت دسترسی لحظه به لحظه به شبکه های اجتماعی می توانید جلوی تبدیل شدن آن به عوامل حواس پرتی برای پر کردن حفره ای که در زندگی تان هست را بگیرید در عین حال این سرویس ها هم ترک نکرده اید.

تمرین 2) همه ی دستگاه هاتان را به کامپیوترهای تک منظوره تبدیل کنید.

افراد بسیاری پی برده اند که این رفت و آمد سریع بین برنامه های کاربردی مختلف باعث می شود بهره وری تعامل انسان با کامپیوتر به لحاظ کیفیت و کمیت آنچه تولید می شود، افت کند . وقتی به خودتان اجازه می دهید در همه حال به تمام چیزهایی که کامپیوتر همه منظوره تان می تواند ارائه می دهد ، دسترسی داشته باشید بنابراین این ویژگی باعث دزدیدن توجه و تمرکز شما هم میشود. یکی از مهم ترین کارهایی که میتوانید انجام دهید این است که گوشی های همراهتان را به کامپیوترهایی تبدیل کنید که در دراز مدت همه منظوره و در لحظه ی نیاز تک منظوره هستند.

تمرین 3) مثل حرفه ای از شبکه های اجتماعی استفاده کنید.

افراد حرفه ای دنبال استخراج حداکثری ارزش برای زندگی حرفه ای و تا حد کمتری زندگی شخصی شان هستند. و در عین حال سعی می کنند از عوامل حواس پرتی کم ارزش و البته فراوان این سرویس ها برای کشاندن کاربران به سمت رفتارهای وسواس گونه ، پرهیز کنند.

رویکردتان به شبکه های اجتماعی باید طوری باشد که انگار مدیر شبکه های اجتماعی نو ظهور زندگی شخصی تان هستید . یک نقشه ی دقیق برای چگونگی استفاده از سایت های مختلف داشته باشید. و هدفتان هم به "حداکثر رساندن اطلاعات خوب و مفید و حذف موارد بی فایده" باشد.

تمرین 4) از رسانه ی آهسته استقبال کنید.

رسانه ی آهسته چیزی نیست که بدون توجه به دست بیاید ، بلکه چیزی ست که به تمرکز کامل کاربرانش نیاز دارد. شما آگاهانه در مورد هر کدام از سایت هایی که می بینید تصمیم نمی گیرید برعکس وقتی توالی فعال می شود وارد حالت اتوپایلرت می شوید. ما به این رفتارها عادت کرده ایم. این شرکت ها چک کردن همیشگی شما را دوست دارند چون با هربار تکرار این مراسم آیینی انگار دارید مقداری پول به حساب بانکی آنها می ریزید. امات رسانه ی آهسته گزینه های مناسب تری پیشنهاد می کند . برای به دست آوردن رویکردی با ذهنیت آهستگی

نسبت به رسانه های خبری اولین و مهمترین چیزی که نیاز دارید تمرکز بر منابع با کیفیت تر است. در واقع وقتی موضوعی توجه تان را جلب می کند بهتر است ببینید افرادی که برایشان احترام قائلید در مورد آن موضوع چطور فکر می کنند تا در لجنزار هشتگ ها دست و پا نزنید.پ

تمرین 5) گوشی هوشمندتان را کم هوش تر کنید.

اعلام استقلال از گوشی هوشمند احتمالا گامیست که می توانید به سمت پذیرفتن جنبش مقاومت توجه بردارید . بدون شک متقاعد کردن خود برای انتخاب گوشی ساده کار هوشمندانه ای است که منفعتش به ضررهایش می ارزد. در واقع باید به فکر کردن به سختی موضوع را کنار یگذارید و فقط کمی به خودتان ایمان داشته باشید . برای بعضی ها ممکن است که مسئله برعکس باشد . گوشی هوشمندشان به اندازه ای برای آنها مشکل ساز نیستند که بخواهند آنها را از زندگی شان حذف کنند اما

اگر از اعتیاد به گوشی هوشمندتان خسته شده اید فقط کافیه به خودتان بگویید (کافیه)