

مینیمالیسم دیجیتال در زندگی روزمره

غلبه بر اعتیاد به فناوری، پاک‌سازی ذهن و بازپس‌گیری زمان و آرامش

جیمز ویلیامز - امی وایت

مترجم: معصومه میرزائی

www.ketab.ir

انتشارات سبزان

سرشناسه	: ویلیامز، جیمز دبلیو. Williams, James W.
عنوان و نام پدیدآور	: مینیمالیسم دیجیتال در زندگی روزمره: غلبه بر اعتیاد به فناوری، پاکسازی ذهن و بازپس گیری زمان و آرامش / جیمز ویلیامز، امی وایت؛ مترجم معصومه میرزایی.
مشخصات نشر	: تهران: سبزان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص؛
شابک	: 978-600-117-784-2
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
عنوان دیگر	: Digital Minimalism in Everyday Life: Overcome Technology Addiction, Declutter Your Mind, and Reclaim Your Freedom, 2020.
موضوع	: غلبه بر اعتیاد به فناوری، پاکسازی ذهن و بازپس گیری زمان و آرامش.
	: تکنولوژی اطلاعات -- جنبه‌های اجتماعی Information technology -- Social aspects اینترنت‌بارگی -- جنبه‌های اجتماعی Internet addiction -- Social aspects نواوری -- جنبه‌های اجتماعی Technological innovations-- Social aspects
شناسه افزوده	: وایت، امی، ۱۹۶۵-م.
شناسه افزوده	: -White, Amy, 1965
شناسه افزوده	: میرزایی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۸۵۱۱۱۱
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۳/۴۸۱/۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۵۶۰۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرست) - ساختمان ۵۴ - تلفن: ۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

• مینیمالیسم دیجیتال در زندگی روزمره

غلبه بر اعتیاد به فناوری، پاکسازی ذهن و بازپس گیری زمان و آرامش

• نویسنده: جیمز ویلیامز - امی وایت

• مترجم: معصومه میرزایی

• ناشر: سبزان

• حروف چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۰۳۵۷۲ - ۸۸۳۴۸۹۹۱

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

• تیراژ: ۱۲۸,۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-784-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۸۴-۲

فهرست

مقدمه ۵

بخش ۱: تعریف و درک مفاهیم

- فصل ۱: مینیمالیسم دیجیتال چیست؟ ۹
- اصلاً مینیمالیسم چیست؟ ۹
- مزایای ساده‌زیستی به طور کلی ۱۲
- مینیمالیسم یا ساده‌زیستی دیجیتالی: نکات مهم ۱۵
- اصول اساسی مینیمالیسم دیجیتالی ۱۶
- فصل ۲: دام اعتیاد به فناوری ۲۳
- اعتیاد به فناوری چیست؟ ۲۳
- تأثیر فناوری دیجیتال و چگونگی اثر آن بر ما ۳۱

بخش ۲: مینیمالیسم دیجیتالی در زندگی روزمره

- فصل ۳: چگونه وسایل دیجیتالی خود را بررسی و مرتب کنیم؟ ۳۹
- مقابله با بی‌نظمی دیجیتال ۴۰
- چگونه کامپیوتر را مرتب کنیم ۴۰
- چگونه فایل‌های خود را مرتب کنیم ۴۷
- پاک‌سازی تلفن همراه ۵۳
- استفاده از اینترنت را ساده کنید ۵۵
- پاک‌سازی صندوق ورودی ایمیل ۵۸
- فصل ۴: چرا و چگونه پاک‌سازی دیجیتال را انجام دهیم ۶۵
- نشانه‌های نیاز به پاک‌سازی دیجیتال ۶۶

۷۰	پاک‌سازی دیجیتال: چگونه انجام دهیم.....
۷۶	نکات بیشتر برای پاک‌سازی دیجیتال.....
۸۳	فصل ۵: ذهن‌آگاهی دیجیتال.....
۸۳	ذهن‌آگاهی چیست؟.....
۸۸	ذهن‌آگاهی در دنیای دیجیتال.....
۹۳	تمرین‌های مهم آگاهی.....
۱۱۵	فصل ۶: نکات و راه‌های بیشتر برای رها شدن از وابستگی به فناوری.....
۱۱۵	راهکار اول: جلوگیری از اعتیاد کودکان به فناوری.....
	راهکار دوم: اگر نمی‌توانید کاملاً فناوری را کنار بگذارید چه کنید؟ نکاتی برای استفاده کم از فناوری.....
۱۱۷	
۱۱۹	راهکار سوم: از هنر برای بیان خود استفاده کنید.....
۱۲۰	راهکار چهارم: از مایندلا برای آرامش استفاده کنید.....
۱۲۱	راهکار پنجم: یک مهارت جدید را یاد بگیرید.....
	راهکار ششم: یک مهارت یا استعداد جدید را یاد بگیرید که شما را از رسانه‌های دیجیتال دور نگه دارد.....
۱۲۱	
۱۲۲	راهکار هفتم: از فناوری دیجیتال برای ارتباط با دیگران استفاده کنید.....
۱۲۳	راهکار هشتم: از رنگ‌های خاکستری استفاده کنید.....
۱۲۳	راهکار نهم: وقت بگذارید و یک کتاب واقعی بخوانید.....
۱۲۴	راهکار دهم: بیرون بروید و دنیا را ببینید.....
۱۲۵	راهکار یازدهم: از برنامه‌های ساده برای کار استفاده کنید.....
۱۲۸	راهکار دوازدهم: روش‌های صرفه‌جویی در زمان در محیط کار.....
۱۲۹	فصل ۷: جلوگیری از بازگشت به عادت‌های قبلی.....
۱۳۳	نتیجه‌گیری.....
۱۳۵	نمایه.....

مقدمه

در اصل، مینیمالیسم دربارهٔ دستیابی به بیشتر با کمتر نیست. مینیمالیسم فراتر از یک انتخاب ظاهری است و یک تصمیم فکری محسوب می‌شود. مینیمالیسم دیجیتال یا ساده‌زیستی دیجیتالی دربارهٔ انتخاب وابستگی کمتر به اینترنت، گوشی‌های هوشمند، کامپیوترها و سایر دستگاه‌ها است تا کنترل بر اهداف، تمرکز و آزادی انتخاب خود را بازیابیم. این کتاب از درس‌ها و ایده‌هایی الهام گرفته است که من از کتاب «مینیمالیسم دیجیتال: انتخاب یک زندگی متمرکز در دنیای پرسروصدا» نوشتهٔ کال نیوپورت^۱ آموختم و تمرین کردم. امیدوارم اشکالی نداشته باشد که من نیز با او هم‌نظر شوم و بگویم مینیمالیسم دیجیتال واقعاً فلسفه‌ای است که بر استفاده از فناوری تمرکز دارد. همچنین، معتقد هستم همهٔ ما باید پاک‌سازی دیجیتال^۲ را تمرین کنیم، گاهی خود را از تنهایی محروم کنیم، استفاده از رسانه‌های اجتماعی را کنترل کنیم (یا حتی کاملاً کنار بگذاریم) و تجربهٔ دنیای واقعی را به ارتباطات مصنوعی در دنیای دیجیتال ترجیح دهیم.

در این کتاب، من فقط تأثیر رسانه‌های دیجیتال^۳ بر بزرگسالان و کودکان را بررسی می‌کنم. حتی برخی از آمار را برای اثبات نکات مطرح‌شده ارائه می‌دهم. با این حال، در این کتاب، موضوع اعتیاد به فناوری^۴ را به طور عمیق بررسی نمی‌کنم؛ زیرا کال نیوپورت قبلاً این کار را به خوبی انجام داده است. به عبارت دیگر، نیازی به دوباره‌کاری نیست.

1. Cal Newport

۲. منظور از پاک‌سازی دیجیتال، حذف فایل‌ها و برنامه‌های غیرضروری از دستگاه‌های الکترونیکی مانند کامپیوتر و گوشی هوشمند است. این کار باعث می‌شود فضایی بیشتر روی دستگاه آزاد شود و عملکرد آن بهبود یابد. م.

3. Digital Media

4. Digital Technology Addiction

آنچه من ترجیح می‌دهم در این اثر ارائه دهم، راهکارهای عملی، نکات و روش‌هایی است که می‌توانید خودتان انجام دهید تا بتوانید چالش‌های اعتیاد به فناوری را در زندگی روزمره خود مدیریت کنید.

این کتابی برای افراد معمولی است که همیشه نمی‌توانند اصطلاحات روان‌شناختی و فنی را درک کنند. بسیار تلاش شده است تا این کتاب تا حد امکان بدون اصطلاحات تخصصی باشد. با این حال، در مواردی که از اصطلاحات تخصصی استفاده شده است، توضیحاتی ارائه شده است تا برای افراد عادی قابل درک باشند.

این کتاب بر چگونگی زندگی با سبک مینیمالیسم دیجیتال تمرکز دارد. همچنین، برای توضیح اینکه چگونه رسانه‌های دیجیتال و فناوری بر ما انسان‌ها تأثیر می‌گذارند، برخی از مفاهیم را از نیوپورت گرفته‌ام. از سوی دیگر، از پایه نظری که او معرفی کرد فاصله گرفته‌ام و بر چگونگی به کارگیری مینیمالیسم دیجیتال در موقعیت‌های روزمره تأکید کرده‌ام.

برای مثال، بخش دوم این کتاب با انجام یک بررسی و پاک‌سازی دیجیتال آغاز می‌شود. سپس، با روش‌هایی برای انجام سبک‌سازی دیجیتال^۱ ادامه می‌یابد. همچنین، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی^۲ را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کنند تا متمرکز و حاضر در موقعیت فعلی خود باقی بمانید.

سایر تکنیک‌ها و روش‌ها، از جمله رفتن به تعطیلات فناوری، انجام هنردرمانی^۳، کار خلاقانه و ارتباطات دیجیتال نیز پوشش داده خواهند شد.

به یاد داشته باشید ایجاد عادت‌های جدید و از بین بردن عادت‌های قدیمی زمان می‌برد؛ به همین دلیل است که روش‌ها و تکنیک‌هایی که در اینجا خواهید آموخت، راه‌حل‌های سریع یک‌باره نیستند. شما باید زمان صرف کنید تا آن‌ها را امتحان کنید و تمرین کنید تا بخشی از وجود جدید شما شوند.

۱. Digital Detox: دورهای که در آن فرد استفاده از دستگاه‌های دیجیتال را به حداقل می‌رساند یا کاملاً قطع می‌کند. م.

۲. Mindfulness: توجه کردن به لحظه حال و پذیرش افکار و احساسات بدون قضاوت. م.

۳. Art therapy: روشی است که در آن از فعالیت‌های هنری برای کمک به سلامت روان و آرامش ذهنی استفاده می‌شود. م.