

مینیمالیسم دیجیتال
یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو

کال نیوپورت
ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

بالتجیہ و مینیمالزم

سروش‌نامه: نیوپورت، کال Newport, Cal
عنوان و نام پدیدآور: مینیمالیزم دیجیتال: یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو؛ نوشته کال نیوپورت؛ ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری.
مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۲۱ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۴۶-۷
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World, 2019
موضوع: نوآوری، فناوری اطلاعات، اینترنت، جنبه‌های اجتماعی
شناسه‌ی افزوده: پرهیزکاری، سمانه - مترجم
رده‌بندی کنگره: HMA۵۱
رده‌بندی دیویی: ۴۸۳۳/۳۰۳
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۷۶۵۰۶۳

مینیمالایسم دیجیتال
یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو
کال نیوپورت
ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

فهرست آرایه و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

۱۳۹۸

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۱-۶۵۷۳-۴۶-۷



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه. ۹

بخش اول

مبانی اصولی. ۱۷

فصل اول: مسابقه‌ی تسلیحاتی نابرابر. ۱۹

فصل دوم: مینیمالیسم دیجیتال. ۳۷

فصل سوم: پاکسازی دیجیتال. ۶۱

بخش دوم

تمرین‌ها. ۷۹

فصل چهارم: دهمایی وقت‌گذراندن. ۸۱

فصل پنجم: "لایک نکردن. ۱۱۱

فصل ششم: بازگشت به دفتر. ۱۳۹

فصل هفتم: ایستادگی در مقابل میل به جلد توجه. ۱۷۵

نتیجه‌گیری. ۲۰۱

تقدیرنامه. ۲۰۵

یادداشت‌ها. ۲۰۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۷

مقدمه

در سه تا مهر سال ۲۰۱۶، اندرو سالیوان^۲ - مفسر و وبلاگ‌نویس بانفوذ - مقاله‌ای هفت رارکلمه‌ای با عنوان «من زمانی انسان بودم» در مجله‌ی نیویورک منتشر کرد؛ مقاله‌ای که عنوان فرعی آن هشداردهنده بود: «بمباران بی‌پایان اخبار و شایعات و عکس از ما دیوانگان» معتاد به دریافت اطلاعات ساخته. این اتفاق مرا نابود کرد و ممکن است با شما هم چنین کند.»

در آن زمان این مقاله بر سطح وسیعی به اشتراک گذاشته شد. اما باید اعتراف کنم وقتی مقاله را برای اولین بار خواندم، این هشدار سالیوان را به‌طور کامل درک نکردم. من بین هم‌نسل‌هایم از معدود آدم‌هایی بودم که هیچ‌وقت عضو شبکه‌های اجتماعی نبودم و زمان زیادی را در اینترنت نمی‌گذراندم. در نتیجه گوشی همراهم نقش کم‌رنگی در زندگی‌ام ایفا می‌کرد؛ واقعیتی که مرا سرج‌باز تجربه‌ی رایج مذکور در مقاله‌ی فوق قرار می‌دهد. در واقع با این‌که نقش بسیار مهم نوآوری‌های عصر اینترنت در زندگی بسیاری از مردم را می‌دانستم، اما هنوز درک عمیقی از معنای آن نداشتم.

اوایل سال ۲۰۱۶ بود که کتابی تحت عنوان کار عمیق^۳ منتشر کردم. این کتاب درباره‌ی دست‌کم گرفتن ارزش تمرکز فکری و رها کردن ذهن انسان‌هاست، این‌که چطور تأکید دنیای حرفه‌ای بر نقش ابزارهای ارتباطی مسبب کاهش بازدهی شخصی افراد است. همان‌طور که کتاب مخاطبان خود را پیدا می‌کرد، این امکان فراهم شد که بیش‌تر از نظرات خوانندگان مطالبم آگاه شوم. بعضی‌هاشان برایم پیام می‌فرستادند و بعضی‌ها هم بعد از حضور در محافل عمومی مرا گوشه‌ای گیر می‌آوردند و شروع می‌کردند به بحث کردن. اما سؤال مشترک همه‌شان این بود: پس زندگی شخصی آدم‌ها چه می‌شود؟ آن‌ها با حرف‌های من در مورد مزاحمت و حواس‌پرتی‌ای که استفاده از ابزارهای دیجیتال برای افراد ایجاد می‌کند موافق بودند، اما می‌گفتند چیزی که آن‌ها را مضطرب می‌کند، فناوری‌های جدیدی است که به نظر می‌رسد معنای زندگی و حس رضایت‌مندی را از زندگی شخصی آن‌ها می‌دزدند. این موضوع توجه‌ام را جلب کرد و باعث شد به‌شکلی

غیرمنتظره وارد دوره‌ای فشرده برای مطالعه و تحقیق درباره‌ی مزایا و خطراتِ زندگی مدرن شوم.

می‌شود گفت با هر کسی که صحبت می‌کردم به قدرت اینترنت اعتقاد داشت و آن را به‌عنوان نیرویی که می‌تواند و "باید" وجود داشته باشد تا زندگی‌اش را بهبود دهد، پذیرفته بود. هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌خواستند نقشه‌های گوگل را کنار بگذارند یا بی‌خیال اینستاگرام شوند اما حس می‌کردند ارتباط فعلی‌شان با فناوری نباید به این شکل ادامه پیدا کند، وگرنه نابود خواهند شد.

اصطلاح رایجی که در حین بحث درباره‌ی زندگی دیجیتالِ مدرن می‌شنیدم، "خستگیِ طاق" فرسا^۱ بود. البته نه به این معنی که هر کدام از این برنامه‌ها یا وب‌سایت‌ها به خودی خود رقیب^۲ به‌طور مبرا^۳ مورد بررسی قرار می‌گیرند، بد باشند. بلکه همان‌طور که خیلی‌ها توصیف می‌دانند، مشکل تأثیر کلیِ حباب‌های رنگی و جذابی‌ست که با نشان دادنِ اعدادِ طرح آم^۴ ما را به خودشان جلب می‌کنند و خلق و خوی آن‌ها را تغییر می‌دهند. مشکل این فعالیت‌های دائمی جزئیاتِ هر یک از آن‌ها نیست، مشکل این حقیقت است که از کنترل ما خارج‌اند. تعداد کمی از کاربران واقعاً تمایل دارند زمان زیادی آنلاین^۵ باشند، اما این ابرار^۶ روش خاص خودشان را برای ایجاد اعتیاد به اینترنت دارند. تمایل به چک کردنِ توییتر یا^۷ رز کردنِ ردیت^۸ یک تیکِ عصبی‌ست که پیوستگیِ زمان را از بین می‌برد و آن را تکه‌تکه می‌کند تا امکان به‌وجود آوردنِ حضور دائمی در زندگیِ موردنظرش را به وجود بیاورد.

همان‌طور که در تحقیقات بعدی کشف کردم و در فصل بعد^۹ توضیح خواهم داد، بعضی از این ویژگی‌های اعتیادآور تصادفی‌اند (تعداد کمی توانستند پیش‌بینی کنند که پیام متنی چطور می‌تواند شما را به توجه کردن وادار کند). درعین حال بسیاری از آن‌ها کاملاً هدفمندند (استفاده‌ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی اساس برنامه‌ریزی‌های تجاریِ بسیاری از رسانه‌های اجتماعی‌ست)، اما منبع این کششِ غیرقابل مقاومتِ صفحه‌های نمایش - هر چه باشد - نتیجه‌اش از دست دادنِ بخش بزرگی از حس استقلال افراد در کنترلِ حواس و توجه‌شان است. قطعاً هیچ‌کس با هدف از دست دادنِ تمرکز فکری‌اش این برنامه‌ها را دانلود نکرده. همه به دلایل قابل قبول این برنامه‌ها را دانلود و حساب‌های کاربری‌شان را راه‌اندازی کرده‌اند؛ اما بعد از مدتی با این واقعیت تلخ مواجه شده‌اند که این نرم‌افزارها، سرویس‌ها و خدمات آنلاین در عمل تمام ارزش‌ها و اهدافی

که اوایل آن‌ها را مفید و موجه جلوه می‌داد، زیر سؤال می‌برند. آدم‌ها به فیس‌بوک ملحق شدند تا با دوست‌هایشان در سراسر جهان در ارتباط باشند اما نتیجه این شد که دیگر نمی‌توانستند بدون چشم‌برداشتن از صفحه‌ی گوشی‌شان، با دوستی که آن‌طرف میز - درست روبه‌روشان - نشسته بود، مکالمه‌ای چند دقیقه‌ای برقرار کنند.

من همچنین متوجه تأثیر منفی فعالیت‌های نامحدود آنلاین در وضعیت روانی افراد شدم. خیلی‌هایی که با آن‌ها صحبت کردم، بر توانایی رسانه‌های اجتماعی در به‌هم‌ریختن اوضاع روحی‌شان تأکید کردند. نمایش دائمی تصویر به‌دقت برنانه، بزی‌شده‌ای از زندگی شخصی باعث ایجاد حس نارضایتی‌شان می‌شد؛ حصص وقتی حال روحی خوبی نداشتند. و برای نوجوان‌ها راهی تأثیرگذار و بی‌رحمانه برای تجربه‌ی حس طردشدن از جمع را فراهم می‌کرد.

علاوه بر این‌ها، مورد که در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ و وقایع بعد از آن آشکار شد، به نظر می‌رسد بحث و گفت‌وگوهای آنلاین به گرایش افراد به سمت افراط و تفریط‌های مخرب امن می‌زند. جارون لانیر^۷ - استاد علم فلسفه‌ی تکنولوژی - استدلال متقاعدکننده‌ای دارد که می‌گوید عصبانیت و خشم آنلاین یکی از ویژگی‌های اجتناب‌ناپذیر فضای مجاز است. در یک فضای باز تجاری که باید در آن برای جلب‌توجه هرچه بیشتر آدم‌ها تلاش کرد، اساساً منفی توجه افراد بیش‌تری را جلب می‌کند. برای کاربران معتاد به اینترنت، ارتباط مداوم با این تیرگی و منفی‌گرایی می‌تواند به منبعی بسیار تخریب‌کننده تبدیل شود؛ قیمت ذاتی که خیلی‌ها نمی‌دانند باید برای حضور ناخواسته و در عین حال دائمی‌شان در فضای مجازی بپردازند.

مواجهه با این مجموعه نگرانی‌ها - از استفاده‌ی بیش از حد از این ابزار اعتیادآور و خسته‌کننده گرفته تا قدرت آن در کاهش حس استقلال فردی - هشدار شادی، دامن‌زدن به غرایز شوم و منحرف کردن حواس افراد از فعالیت‌های ارزشمند - همه به چشم مرا به روی رابطه‌ی مسمومی باز کرد که امروزه بین بسیاری از افراد و فناوری‌ای رخنه کرده در فرهنگ ما، برقرار است. در واقع این موضوع به من کمک کرد تا به درک بهتری از این جمله‌ی غمناک اندرو سالیوان برسیم: «من زمانی انسان بودم.»

تجربه‌ی صحبت کردن با خوانندگان مطالب مرا متقاعد کرد که تأثیر فناوری بر زندگی شخصی آدم‌ها، ارزش مطالعه و تحقیق عمیق‌تر را دارد. این طور شد که تحقیق و نوشتن

جدی‌تر درباره‌ی این موضوع را شروع کردم و تلاش‌م این بود که همه‌ی جوانب و ریزه‌کاری‌های آن‌را بهتر درک کنم و همین‌طور با کسانی آشنا شوم که موفق شده بودند بهترین استفاده را از این ابزار ببرند و درعین حال کنترل زندگی از دست‌شان خارج نشود.

اولین چیزی که در این مکاشفه آشکار شد، این بود که ارتباط فرهنگ ما با این ابزارها، با پذیرش این واقعیت که آن‌ها ترکیبی از مزایا و معایب هستند، پیچیده‌تر می‌شود. گوشی‌های هوشمند، اینترنت بی‌سیم همه‌گیر و فضا‌های دیجیتال که میلیون‌ها نفر را به یکدیگر متصل می‌کنند، همگی نوآوری‌هایی موفقیت‌آمیزند! تعداد انگشت‌شماری از مفسران معتبر هستند که فکر می‌کنند بهتر است به عصر قبل از فناوری‌های مدرن عقب‌نشینی کنیم. اما از طرفی همه از این که برده و اسیر گوشی و دستگاه‌هاشان شده‌اند کلافه‌اند. این معیبه‌ها هم‌انداز عاطفی آشفته‌ای ایجاد می‌کند که در آن می‌توانید هم از این که عکس‌ها، ویدیوها، اینستاگرام می‌بینید خوشحال باشید و هم نگران توانایی این برنامه در بلعیدن ارزش‌ها، استقلال و دستان‌تان سر می‌گردید یا مثلاً کتاب می‌خواندید. رایج‌ترین واکنش به این پیچیدگی‌ها، پیشنهاداتی نسبتاً ساده است. مثلاً یک روز در هفته دنیای دیجیتال را تعطیل کنید، گوشی‌تان را در دورترین نقطه از محل خواب‌تان بگذارید یا حالت زنگ اعلان‌های جدید را غیرفعال کنید. و تصمیم جدی بگیرید که بیش‌تر متمرکز باشید. در این صورت می‌توانید اما رار باشید به آن اهداف مناسبی که اوایل شما را مجذوب این ابزارها کرد نزدیک شوید و درین حال از تأثیرات مخرب آن‌ها بکاهید. من خیلی خوب از جذابیت این نوع تصمیم‌ها برآورد شده‌ام. تعادل‌تر از فضای مجازی آگاهم؛ چراکه شما را از این نگرانی که باید برای زندگی دیجیتال‌تان تصمیم‌های جدی و سخت بگیرید، درمی‌آورد. این‌طور دیگر مجبور نیستید چیزی را کنار بگذارید، منفعتی را از دست بدهید، دوستی را برنجانید یا احساس بی‌قراری کنید. و غلبه بکشید.

اما همان‌طور که هر روز بیش‌تر و بیش‌تر به کسانی که این روش‌ها را اصلاحی را امتحان کرده‌اند ثابت می‌شود، قدرت اراده، استفاده از راهکارهایی که بیان شد و تصمیم‌های گنگ و نامشخص، هیچ‌کدام به‌تنهایی برای رام‌کردن فناوری‌های جدید و بازداشتن آن‌ها از تجاوز به فضای شناختی ذهن شما کافی نیست. طراحی اعتیادآور این برنامه‌ها و قدرت فشارهای فرهنگی‌ای که از آن‌ها پشتیبانی می‌کنند به‌قدری زیاد است که به روش‌ها و راهکارهای من‌درآوردی اجازه‌ی موفقیت نمی‌دهد. با تمرکز روی این موضوع به این نتیجه رسیده‌ام که به جای این‌ها به یک جور "فلسفه‌ی استفاده از فناوری" تمام‌وکمال نیاز دارید که در ارزش‌های شما ریشه دارد و به سؤالات شما درباره‌ی هر

کدام از این ابزارها و چگونگی استفاده از آن‌ها به شکل مفصلی جواب می‌دهد و همین‌طور کاری می‌کند که قابلیت بی تفاوت شدن نسبت به مسائل را به دست بیاورید، و این موضوع خودش به اندازه‌ی کافی مهم است.

فلسفه‌های فکری زیادی هستند که می‌توانند به شما در رسیدن به این اهداف کمک کنند. در یک انتهای طیف این فلسفه‌ها، فلسفه‌های به شدت محافظه‌کار "نئولودیت"^۸ قرار دارند که افراد را به کنار گذاشتن کامل بسیاری از فناوری‌های مدرن تشویق می‌کنند. در انتهای دیگر این طیف، فلسفه‌های طرفدار "سنجش کمیت‌های خود"^۹ هستند که با دقت تمام ی انواع ابزارهای دیجیتال را به همه‌ی جنبه‌های زندگی مردم باز کرده‌اند و تنها مددسان هم این است که میزان ورزش و تحرک فرد را بسنجند. بین تمام فلسفه‌هایی که مطالعه کرده‌ام، یکی از آن‌ها به طور خاص برای کسانی که در تلاش‌اند تا بین انبوه ابزارهای فناوری، برای خود راهی برای رشد پیدا کنند، راه حل ارائه می‌دهد. من اسم آن را "مینیمالیسم دیجیتال" می‌گذارم؛ فلسفه‌ای که معتقد است هر چه کم‌تر از فضای مجازی استفاده کنید، موفق‌تر، بهر معنی، لذت‌تان از زندگی بیشتر خواهد بود.

می‌دانم، ایده‌ی آن جدید نیست. مدت‌ها قبل هم هنری دیوید ثورو^{۱۰} گفته بود: «سادگی، سادگی، و باز هم سادگی». مارکوس آئورلیوس^{۱۱} هم تأکید کرده بود: «نمی‌دانید با انجام کارهای کوچک می‌توانید چه زندگی رضایت‌بخش و خشنودکننده‌ای داشته باشید!» مینیمالیسم دیجیتال به راحتی این دیدگاه را به کنترل نقش فناوری در زندگی مدرن تعمیم می‌دهد. تأثیر این انطباق اما می‌تواند بسیار عمیق باشد. در این کتاب با مثال‌های متعددی از مینیمالیست‌های دیجیتال روبرو خواهید شد که با کاهش بی‌رحمانه‌ی زمانی که صرف فضای مجازی می‌کردند و تمرکز بر تعداد کمی فعالیت مفید و ثمربخش، تغییرات مثبت عظیمی را در زندگی خود تجربه کرده‌اند. شاید به نظر برسد چون مینیمالیست‌های دیجیتال رابطه‌ی آنلاین کم‌تری با دیگران دارند، دچار نوعی محافظه‌کاری و تفریط شده‌اند اما به عقیده‌ی خودشان واقعیت کاملاً برعکس است: افراط حقیقی مدت‌زمان طولانی‌ای است که آدم‌ها صرف خیره‌شدن به صفحه‌نمایش گوشی‌هایشان می‌کنند.

آن‌ها آموخته‌اند که کلید پیشرفت در دنیای فوق مدرن ما، صرف زمان کم‌تر برای استفاده از فناوری است.

هدف این کتاب شناساندن مینیمالیسم دیجیتال است و این شامل کاوشی دقیق‌تر درباره‌ی آن چه از شما می‌خواهد و علت نتیجه‌دهندگی آن است. بعد در صورتی که فکر می‌کنید این فلسفه برای تان مفید است و درست کار می‌کند، نحوه‌ی پذیرش و به‌کارگیری آن را به شما یاد می‌دهد.

برای رسیدن به این هدف، کتاب را به دو بخش تقسیم کرده‌ام. در بخش اول فلسفه‌ی زیربنایی مینیمالیسم دیجیتال را توضیح می‌دهم که با بررسی دقیق‌تر نیروهای شروع و توقف زندگی خیلی‌ها را به‌طور فزاینده‌ای غیرقابل تحمل کرده و در ادامه به موشکافی دقیق فلسفه‌ی مینیمالیسم دیجیتال می‌پردازم و توضیح این که چرا آن را راه حل مناسبی برای مشکلات دنیا، فوق مدرن می‌دانم.

بخش اول با روش سردی من برای پذیرش و استفاده از این فلسفه تمام می‌شود: پاکسازی دیجیتال. همان‌طور که پیش از این هم اشاره کردم، اقدامی بسیار تهاجمی برای ایجاد یک تغییر بنیادی در رابطه ما با فناوری مورد نیاز است. و پاکسازی دیجیتال بستری برای این اقدام تهاجمی فراهم می‌کند.

روند پاکسازی به این صورت است که یک مدت سی روز از تمامی فعالیت‌های اختیاری آنلاین اجتناب کنید. در طول این مدت همه‌ی چرخه‌های اعتیادی را که ابزارهای دیجیتال می‌توانند ایجاد کنند ترک می‌کنید. شروع می‌کنید به کشف دوباره‌ی فعالیت‌های غیردیجیتالی‌ای که در شما حس رضایت می‌دهد. می‌توانید پاکسازی را به‌طور گام‌به‌گام انجام دهید، مثلاً می‌توانید پیاده‌روی کنید، حضوری با دوستان صحبت کنید، به انجمن‌ها بپیوندید، کتاب بخوانید یا حتی به ابرها خیره شوید. از همه مهم‌تر، این پاکسازی به شما فضا می‌دهد تا بتوانید چیزهایی را که در زندگی بیش از هر چیزی برای تان ارزش دارد از نو کشف کنید. در پایان این سی روز، تعداد کمی از فعالیت‌های آنلاین را که به‌دقت انتخاب شده‌اند و معتقدید منفعت زیادی برای چیزهای ارزشمند در زندگی شما به همراه دارند، به برنامه تان برمی‌گردانید. همچنان که پیش می‌روید، بیش‌ترین تلاش تان را می‌کنید تا این فعالیت‌های آگاهانه را به هسته‌ی زندگی آنلاین تان تبدیل کرده و سایر رفتارهایی که پیوستگی زمان شما را می‌گیرند و توجه و تمرکز ذهنی تان را می‌دزدند، کنار بگذارید. این پاکسازی مثل گزینه‌ی بازگرداندن تنظیمات کارخانه است و به‌شکلی تکان‌دهنده عمل خواهد کرد؛ شما از یک حداکثر طلب فرسوده و افراطی فضای مجازی به یک مینیمالیست بااراده تبدیل می‌شوید.

در قسمت پایانی بخش اول، شما را در پیاده‌سازی و اجرای پاکسازی دیجیتال تان راهنمایی خواهم کرد. برای انجام این کار، به‌طور گسترده از نتایج آزمون علمی‌ای استفاده خواهم کرد که آن را در اوایل زمستان ۲۰۱۸ شروع کردم و بیش از هزار و شصت نفر در آن شرکت کردند و تجربیاتشان را به من گزارش دادند. شما داستان این شرکت‌کنندگان را خواهید شنید و یاد خواهید گرفت که چه استراتژی‌هایی برای آن‌ها جواب داده و چه دام‌هایی سر راه شما قرار دارد که باید از آن‌ها اجتناب کنید.

بخش دوم این کتاب نگاهی دقیق‌تر به ایده‌هایی است که به شما در پیش‌گرفتن سبک زندگی ده و مینیمالیستی کمک می‌کنند. در این قسمت‌ها، به بررسی مسائلی مثل اهمیت تنهایی و ضرورت پیش‌گرفتن تفریح‌های مناسب برای پرکردن زمانی که به استفاده از وسایل ارتباطی سرگرفته‌اید اختصاص می‌دادم. من این عقیده‌ی شاید بحث‌برانگیز را مطرح می‌کنم که اگر از لایک کردن یا نظردادن دربارهی پست‌های شبکه‌های اجتماعی دست بردارید و به راحتی از طریق پیام متنی در دسترس نباشید، روابط شما قوی‌تر خواهد شد. همچنین نگاه درونی‌تری به "جنبش مقاومت توجه" خواهم داشت؛ یک جنبش نسبتاً تازه که از افرادی که از ابزارهایی با فناوری پیشرفته استفاده و فعالیت‌هایشان را با آن‌ها می‌کنند، از نتایج اقتصاد مبتنی بر توجه کاربران بهره‌ی مالی ببرند؛ و در عین حال از این به خودشان قربانی استفاده‌ی بی‌اختیار و اجبارگونه از آن شوند، پرهیز می‌کنند.

هر قسمت از بخش دوم صرف مجموعه‌ای از تمرین‌ها می‌شود که راهکارهای عملی هستند و به شما کمک می‌کنند ایده‌های مطرح‌شده را اجرا کنید. به عنوان یک مینیمالیست دیجیتال تازه‌کار و رویه‌رشد توصیه می‌کنم از راهکارهای بخش دوم به عنوان جعبه‌ابزاری استفاده کنید که به شما کمک می‌کند با توجه به شرایط خاص زندگی‌تان، سبک زندگی مینیمال مناسب خودتان را در زمینه‌ی دیجیتال پیدا کنید.

ثور و در کتاب والدن^{۱۲} می‌نویسد: «انبوه انسان‌ها زندگی‌شان را در ناامیدی خاموش می‌گذرانند.» اما آن‌چه کم‌تر از او نقل می‌شود، ادامه‌ی امیدوارکننده‌ای است که در قسمت بعدی نوشته‌اش آورده:

«آن‌ها صادقانه فکر می‌کنند هیچ انتخاب دیگری باقی نمانده. اما کسانی که عاقل و هوشیارند می‌دانند که خورشید دوباره طلوع خواهد کرد.»

هیچ وقت برای کنار گذاشتن پیش‌داوری‌ها دیر نیست.

رابطه‌ی فعلی ما با فناوری‌های دنیای امروز که در آن همه به شدت با هم در ارتباط و به نوعی متصل‌اند، نمی‌تواند به این شکل ادامه پیدا کند و ما را به سمت ناامیدی خاموشی که ثورو سال‌ها پیش درباره‌اش نوشته بود نبرد. اما همان‌طور که ثورو به ما یادآوری می‌کند، خورشید دوباره طلوع خواهد کرد و ما همچنان قدرت‌ش را داریم که شرایط را به نفع خودمان تغییر دهیم.

اما برای رسیدن به این هدف نباید منفعل عمل کنیم و اجازه دهیم که ابزار، سرگرمی‌ها و دانش‌های پرزرق و برق اینترنتی تمام وقت و احساس ما را به خود اختصاص دهند. در واقع باید تلاش کنیم از شکل‌های مفید و لازم فناوری استفاده کرده و بخش‌های غیرضروری را به آن‌ها از زندگی‌مان حذف کنیم. درحقیقت همه‌ی ما نیازمند طرز فکری هستیم که به کمک آن آرزوها و ارزش‌هایمان تعیین‌کننده‌ی فعالیت‌ها و تجربه‌هایمان شوند و از هوس‌های زودگذر و مدل‌های تجاری ساخت سیلیکان‌ولی^{۱۳} اجتناب کنیم و این قدرت را از آن‌ها پس بگیریم؛ طرز فکری که فناوری‌های جدید را می‌پذیرد اما فقط تا آن‌جا که به قیمت زیرسود بردن ارزش‌های انسانی‌ای که اندرو سالیوان درباره‌اش به ما هشدار داده، تمام نشود؛ طرز فکری که مقاصد طولانی‌مدت را بر ارضای تمایلات کوتاه‌مدت ترجیح دهد.

چیزی شبیه همان فلسفه‌ی مینیمالیسم دیجیتال