



آیا تا به حال برای شما هم پیش آمده که احساس کنید، تبدیل به برده‌ی گوشی هوشمندی شده‌اید که در دستتان قرار دارد؟ آیا از حجم زیاد اطلاعات غیرضروری اطرافتان خسته شده‌اید؟ اگر چنین است به شما پیشنهاد می‌کنیم، پای صحبت‌های کتاب «مینیمالیسم دیجیتال» که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز است، بنشینید تا بتوانید سبک زندگیتان را اصلاح کنید.

کال نیوپورت نویسنده‌ی کتاب پر فروش «کار عمیق»، مخاطبان خود را برای تمرکز بیشتر بر روی کار تشویق می‌کرد، او هنگام صحبت با خوانندگان خود به تأثیر مخربی که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند بر ذهن بگذارد پی برد و نتیجه‌ی تحقیقات وی، کتاب مینیمالیسم دیجیتال (Digital Minimalism) است که به بسیاری از افراد در این زمینه کمک کرده و می‌کند، چرا شما یکی از این افراد نباشید؟

کتاب مینیمالیسم دیجیتال به ما چه می‌آموزد؟

قبل از هر چیزی لازم به ذکر است؛ این کتاب قرار نیست شما را تبدیل به یک تارک دنیا کند؛ با این وجود فناوری‌های جدیدی همچون رسانه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند، تغییرات زیادی را در زندگی ما، در قرن 21، ایجاد کرده است؛ تغییری که به‌طور گسترده پذیرفته شده و نمی‌توان دیگر به‌طور کامل آن را کنار گذاشت.

مینیمالیسم دیجیتال، کتابی کاملاً کاربردی است و راهکارهای جالبی برای ترک اعتیاد به شبکه‌های مجازی به شما ارائه می‌دهد. شما تنها باید 30 روز از زندگی خود را در اختیار کال نیوپورت (Cal Newport) قرار دهید تا پاکسازی کامل را در زندگی خود تجربه کنید و فراموش نکنید که این کتاب راه‌حلی است برای استفاده‌ی صحیح از تکنولوژی و امکانات عصر حاضر.

اما منظور مینیمالیسم در این کتاب چیست؟ مینیمالیسم یا معنی کنار گذاشتن چیزهای زائد و توجه به مسائل مورد نیاز به کار می‌رود و کال نیوپورت هم این موضوع را به دیجیتال تعمیم داده است و در حقیقت «مینیمالیسم دیجیتال» هنر داشتن یک زندگی متمرکز در یک جهان شلوغ محسوب می‌شود.



چگونه کتاب «[مینیمالیسم دیجیتال؛ انتخاب زندگی متمرکز در دنیای آشفته](#)» را دانلود کنیم؟

شما می‌توانید وارد سایت کتابراه شده و با ایجاد یک حساب کاربری با شماره موبایل یا ایمیل، به خانواده‌ی پرجمعیت کتابراه بپیوندید. حالا یکی از نسخه‌های اندروید یا آیفون و آپد اپلیکیشن کتابراه را نصب کنید. نام کتاب «مینیمالیسم دیجیتال» را در بخش جست‌وجوی اپلیکیشن وارد کنید. در نتایج به دست آمده کتاب خود را انتخاب کنید، دکمه‌ی خرید کتاب را بزنید و پرداخت را به صورت آنلاین انجام دهید. پس از اتمام این فرآیند، با [دانلود کتاب](#) می‌توانید مطالعه‌ی خود را آغاز کنید.

در صورت تمایل می‌توانید با جست‌وجوی نام نویسنده هم به این کتاب و هم سایر آثار وی دسترسی پیدا کنید.

چرا اپلیکیشن کتابراه را انتخاب کنیم؟

اپلیکیشن کتابراه به صورت روزانه حجم زیادی از کتاب‌های صوتی و الکترونیکی را منتشر می‌کند و این تعداد بالا، تمامی سلیقه‌ها را دربرمی‌گیرد، بنابراین مطمئن باشید دست خالی از این اپلیکیشن خارج نخواهید شد و کتاب محبوب خود را پیدا می‌کنید.

در ضمن از یاد نبرید که این اپلیکیشن بیش از ۲۰۰۰ کتاب به صورت رایگان در اختیار کاربران کتابراه قرار می‌دهد، همچنین در بازه‌های زمانی مختلف نیز از ۳۰ تا ۱۰۰٪ تخفیف بر روی کتاب‌ها فعال می‌کند.

این پلتفرم دسترسی شما را به بسیاری از آثار موجود در بازار راحت‌تر می‌کند و در حقیقت [خرید کتاب الکترونیک](#) و [کتاب صوتی](#) برای علاقه‌مندان به مطالعه با کتابراه بسیار آسان‌تر از سابق شده است و تنها با چند کلیک ساده به کتاب دلخواه خود دسترسی پیدا می‌کنید.

اصول مینیمالیسم دیجیتال چیست؟

مینیمالیست‌های دیجیتال هم اصول خاص خود را دارند که اگر می‌خواهید در این برنامه‌ی 30 روزه موفق عمل کنید باید به آن‌ها باور داشته باشید. این اصول به شرح زیر هستند:

اصل اول: آشفته‌گی پرهزینه است

به دلیل استفاده‌ی بیش‌ازحد از دستگاه‌ها، برنامه‌ها و سرویس‌ها آشفته‌گی‌های فراوان و هزینه‌های منفی زیادی در وقت و توجه افراد ایجاد می‌شود. این آشفته‌گی می‌تواند مزایای کوچکی را که هریک از این اقلام به‌طور جداگانه فراهم می‌کند، از بین ببرد.

اصل دوم: بهینه‌سازی مهم است

مینمالیست‌های دیجیتال بر این باورند که تصمیم‌گیری درباره‌ی تکنولوژی‌های خاصی که از ارزش‌هایشان پشتیبانی می‌کند، تنها نخستین قدم است. برای بهره‌برداری کامل از مزایای بالقوه‌ی آن‌ها، می‌بایست درباره‌ی چگونگی استفاده از این فناوری‌ها به‌دقت بیندیشند.

اصل سوم: هدفمندی رضایت‌بخش است

مینمالیست‌های دیجیتال تعهدی کلی دارند: آن‌ها چگونگی استفاده از فناوری‌های جدید را تحت کنترل خود درمی‌آورند و این کار را به‌گونه‌ای هدفمند انجام می‌دهند.

بخش مهمی از این کتاب نیز به اثبات همین اصول اختصاص یافته است؛ بنابراین اگر هنوز هم فکر می‌کنید به این اصول پایبند نیستید و یا به آن باور ندارید، مطمئن باشید این کتاب بهترین راهنمای شما خواهد بود.

تاریخ انتشار:

20 اسفند 1398

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/ads-report/16654/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%DB%8C-%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D9%85%DB%8C%D9%86%DB%8C%D9%85%D8%A7%D9%84%DB%8C%D8%B3%D9%85-%D8%AF%DB%8C%D8%AC%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%A8-%DB%8C%DA%A9-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%A7-%D8%AA%D9%85%D8%B1%DA%A9%D8%B2-%D8%AF%D8%B1-%D8%AF%D9%86%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%A2%D8%B4%D9%81%D8%AA%D9%87>