



Digital Minimalism:  
Choosing  
a Focused Life in  
a Noisy World  
Cal Newport

# Цифровой минимализм

## Фокус и осознанность в шумном мире

Кэл Ньюпорт

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

## Smart Reading

**Ключевые идеи книги:  
Цифровой минимализм.  
Фокус и осознанность в  
шумном мире. Кэл Ньюпорт**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире. Кэл Ньюпорт / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Кэла Ньюпорта «Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Книга Кэла Ньюпорта «Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире» знакомит нас с новой философией и ее сторонниками, которые тратят минимум времени на пребывание в интернете, больше, чем многие другие люди, общаются вживую и занимаются любимыми хобби. Бестселлер по версии The New York Times дает пошаговый план и рекомендации, как благополучно войти в ряды цифровых минималистов. Прочитайте саммари этой книги, чтобы узнать, как современные технологии формируют поведенческую зависимость, вооружиться практическими приемами в борьбе с конгломератами экономики внимания и сфокусироваться на более ценных, чем прикосновения к смартфону, делах. Зачем читать • Превратить цифровые технологии в эффективный инструмент достижения целей. • Поменять цифровые привычки и перестать чувствовать себя истощенным. • Освободить время для занятий тем, что вы считаете действительно важным. Об авторе Кэл Ньюпорт – преподаватель информатики в Джорджтаунском университете и автор шести книг о пересечении технологий с личной и профессиональной жизнью, в том числе бестселлера Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World (на русском языке вышла под названием «В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста»). Цифровой минималист Ньюпорт никогда не имел собственной страницы в социальных сетях, но ведет блог [calnewport.com](http://calnewport.com). Его идеи опубликованы в ведущих изданиях: New York Times, Wall Street Journal, Economist и других.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Философия канатоходцев	7
Неравная схватка	8
Цифровой минимализм и его принципы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Краткое содержание книги: Цифровой минимализм. Фокус и осознанность в шумном мире. Кэл Ньюпорт**

**Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World**

Cal Newport

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Философия канатоходцев

Идея этой книги пришла Кэлу Ньюпорту во время его отпуска на Багамских островах в 2016 году, когда он начал получать первые отзывы от читателей только что вышедшей книги «В работу с головой». Многие соглашались с аргументами Ньюпорта об отвлекающих факторах в офисе и добавляли: «Непонятно только, что с этим делать в обычной жизни...»

Действительно, избыток технологий сказывается и на том, как мы проводим время вне работы. Цифровые устройства заняли огромное место в нашей жизни, они постоянно требуют нашего внимания, разбивая его на крошечные осколки, высасывая время и энергию. Однажды мы зарегистрировались в соцсетях, чтобы общаться с друзьями из других городов, а теперь не можем поддержать разговор с другом, сидящим напротив, не отвлекаясь на телефон.

Распространенный ответ на чрезмерное влияние технологий – лайф хаки вроде digital Sabbath – отказа от интернета с вечера пятницы до вечера субботы, советов держать телефон подальше от кровати, просматривать почту по часам и отключить уведомления.

Неолуддизм подразумевает критику влияния научно-технического прогресса и сводится к полному отрицанию технологий, представлению их враждебными для человека.

Quantified self (на русский язык переводится как «исчисляемый я») – движение, созданное в 2007 году с целью применения технологий для получения данных о повседневной жизни человека: настроении, пульсе, активности и т. п. Для сбора информации используются фитнес-браслеты и другие устройства

Но, по мнению Ньюпорта, для преодоления интернет-зависимости этого недостаточно. Чтобы преуспеть, **нужна полноценная философия использования технологий, основанная на ваших ценностях.** Свою версию такой философии Ньюпорт назвал «цифровым минимализмом». Ее последователей можно сравнить с хорошо тренированными канатоходцами, которые научились держать равновесие, несмотря на множество отвлекающих факторов. В ряду различных современных концепций использования технологий (неолуддизм, quantified self и т. д.) идея цифрового минимализма представляет своего рода золотую середину и сводится к простому правилу: «лучше меньше, да лучше».

Чтобы аргументировать свои выводы, в книге Кэл Ньюпорт приводит результаты последних исследований влияния технологий на людей, в том числе рассказывает об эксперименте по применению концепции цифрового минимализма с участием 1600 добровольцев.

В этой книге вы найдете не только выводы о пользе осознанного применения технологий, но и практики для закрепления нового образа жизни, в том числе советы по достижению устойчивости внимания, которого нам всем очень не хватает в сегодняшнем переполненном информацией мире.

## Неравная схватка

Технологии XXI века, такие как социальные сети и смартфоны, в корне изменили нашу жизнь. Причем незапланированно.

*Snood – однопользовательская видеоигра-головоломка в стиле тетрис, выпущенная в 1996 году для операционной системы Mac OS*

*Facebook в 2004 году был всего лишь одним сайтом среди многих (знакомые Кэла Ньюпорта куда дольше играли в Snood, чем проводили время в соцсетях), а iPhone Стив Джобс создал, только чтобы пользователи перестали носить с собой два отдельных устройства – музыкальный плеер iPod и телефон.*

**Мало кто предполагал, насколько изменятся наши отношения с этими новыми инструментами в последующие годы.**

Старшеклассник, который завел учетную запись на thefacebook.com в 2004 году, не знал, что средний современный пользователь будет тратить на соцсети по два часа ежедневно. А первый пользователь iPhone, который купил его в 2007 году ради музыкальных функций, был бы не в восторге, если бы ему сказали, что спустя 10 лет он станет компульсивно проверять устройство 85 раз за день. «Мы стали использовать новые технологии по незначительным причинам, но однажды проснулись и обнаружили, что они колонизировали ядро нашей повседневной жизни, – пишет Ньюпорт. – Другими словами, мы не подписывались на цифровой мир, в котором сейчас окопались».

**Все чаще технологии управляют нашим поведением и настроением и склоняют нас использовать гаджеты куда больше, чем мы считаем нормальным, – за счет более полезных видов деятельности.** Мы чувствуем, что теряем контроль над собственной жизнью, и ощущаем дискомфорт. Например, когда уже не можем наслаждаться моментом без отчаянного желания задокументировать его для виртуальной аудитории.

Экономика внимания подразумевает рынок, где пользователи платят за сервисы своим вниманием

Кэл Ньюпорт считает, что в эту яму нас затолкали производители современных устройств и конгломераты экономики внимания, которые раньше рядовых потребителей поняли, что на культуре, где доминируют гаджеты и приложения, можно сделать огромные деньги.

*В 2017 году эту информацию в передаче «60 минут. Взлом мозга» подтвердил бывший инженер Google Тристан Харрис. Он признался интервьюеру Андерсону Куперу, что создатели технологий делают все возможное, чтобы мы использовали их продукты как можно дольше (например, применяют на сайтах всплывающие текстовые подсказки). Эксперт-разработчик продуктов Gmail, влияющих на поведение миллионов людей, Харрис сравнил смартфоны с игровыми автоматами: каждый раз, проверяя их, мы хотим узнать, что получили. Таким образом, «ботаники-боги» не подарили нам лучший мир, а положили в наши карманы устройства, вызывающие зависимость. Ранее Харрис написал и отправил коллегам манифест под названием «Призыв к минимизации внимания и уважению пользователей», после чего согенеральный директор Google назначил его на новую должность «философ продукта». Но, по существу, ничего не изменилось, потому что уважение внимания пользователей приводит к*

снижению доходов. В результате Харрис уволился и основал некоммерческую организацию *Time Well Spent* («Хорошо проведенное время») с миссией – требованием к технологиям «служить нам, а не рекламе».

Месяц спустя после выпуска сюжета с Харрисом телеведущий Билл Мар в своем шоу *Real Time* на канале НВО высказался, что это напомнило ему интервью 1995 года с бывшим вице-президентом табачной корпорации Джефффри Уигандом. Последний подтвердил миру то, что большинство уже подозревало: разработанные крупными компаниями сигареты вызывают сильное привыкание. А проверка лайков, по словам Мара, эквивалентна курению. «Филип Моррис хотел получить ваши легкие, – заключил Мар. – А App Store охотится за вашими душами».

Впервые поведенческая зависимость как диагностируемая проблема была включена в издание руководства по расстройствам личности Американской психиатрической ассоциации в 2013 году

Чтобы избежать худших последствий, нужно разобраться, как именно работает технозависимость. Преподаватель по маркетингу Нью-Йоркского университета, защитивший диссертацию по социальной психологии в Принстоне, и автор книг Адам Алтер выяснил, что **современные технологии стимулируют умеренную поведенческую зависимость (по сравнению с сильной химической зависимостью от сигарет и наркотиков) за счет переменного позитивного подкрепления и нашего стремления к социальному одобрению. Человеческий мозг очень восприимчив к этим двум силам.**

В 1970-х годах ученый Майкл Цайлер в результате эксперимента с голубями узнал, что неожиданное вознаграждение гораздо более заманчиво, чем заранее известное, и высвобождает больше гормона радости дофамина: птицы чаще клевали кнопку, выдававшую им корм внезапно, а не гарантированно после каждого нажатия. Точно так же, как на голубей действует непредсказуемая кнопка, на людей влияет значок «Нравится» в соцсетях. Непредсказуемость количества «сердечек» под новым постом мотивирует заглядывать в сеть чаще, делая публикацию и проверку лайков безумно привлекательным занятием.

Еще одна онлайн-активность с непредсказуемым поощрением – информационные сайты. Люди заходят на них с определенной целью, например проверить прогноз погоды, а спустя полчаса бездумно переходят от одного заголовка к другому, от одной ссылки к другой. Большинство статей неудачные, но иногда вы попадаете на ту, что вызывает сильные эмоции – гнев или смех. Каждый привлекательный заголовок или интригующая ссылка – еще один метафорический рывок ручки игрового автомата. Как объяснил разоблачитель Харрис, технологические компании «посыпают переменными наградами все свои продукты», делая их максимально привлекающими внимание.

Изначально символ нового уведомления в Facebook был синим – соответствующим основной палитре сайта. Но таким его никто не замечал. После изменения цвета на красный пользователи стали постоянно нажимать на иконку.

Вторая сила поведенческой зависимости – стремление к социальному одобрению – помогает объяснить нынешнюю одержимость интернет-пользователей постоянным общением в мессенджерах. Стремление к одобрению вынуждает нас поддерживать с друзьями длинную непрерывную полосу общения на протяжении дня. Эта сила также объясняет стремление немедленно ответить на входящее текстовое сообщение даже в самых неподходящих или опасных усло-

виях (например, за рулем). Как пишет Алтер, «мы социальные существа, которые никогда не могут полностью игнорировать то, что о нас думают другие». В дополнение к непредсказуемой обратной связи инструменты соцсетей создают впечатление «одобрения племени», если многие люди нажимают на маленькое сердечко под вашим последним постом, а в отсутствие положительных отзывов – ухудшают настроение.

*Леа Перлман, которая была менеджером в команде, разработавшей для Facebook кнопку «Нравится» (она анонсировала эту функцию в 2009 году), сейчас, будучи владельцем малого бизнеса, нанимает менеджера для управления своей страницей, чтобы избежать манипулирующего воздействия сервиса. «Есть уведомление или нет, на самом деле, не так уж важно, – сказала она. – Независимо от того, что мы надеемся увидеть, мы никогда не преодолеваем планку».*

Мы участвуем в неравной битве за управление нашей жизнью (или душой), в которой технологии используют уязвимости нашего мозга.

*В метафоре Платона о колеснице наша душа – водитель колесницы, пытающийся обуздать двух лошадей, одна из которых представляет нашу лучшую природу, другая – базовые импульсы. Когда мы уступаем цифровым технологиям, мы придаем энергию последней лошади и усложняем борьбу водителя колесницы за руль, что снижает авторитет души.*

Победить в этой неравной схватке (или, по-другому, вернуть контроль) может помочь цифровой минимализм.

## **Цифровой минимализм и его принципы**

Цифровой минимализм – это философия использования технологий, при которой вы концентрируете свое онлайн-время на небольшом количестве тщательно отобранных и оптимизированных действий, поддерживающих то, что вы цените, а все остальное игнорируете.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.