

Prikaz

Digitalni minimalizam, Cal Newport

Jasenska Marmilić, prof. i dipl. bibliotekar

OŠ Antuna Mihanovića Petrovsko i OŠ Side Košutić Radoboj

Sažetak

Prikaz knjige Cala Newporta - Digitalni minimalizam: kako živjeti smisleno u svijetu prepunu ometanja u izdanju Verbuma, 2022., 263 str.

Knjiga Digitalni minimalizam Cala Newporta istražuje probleme prekomjerne upotrebe digitalne tehnologije i nudi rješenja za postizanje ravnoteže između online i offline života. Newport predlaže filozofiju "digitalnog minimalizma" koja se temelji na svjesnoj i selektivnoj upotrebi tehnologije, fokusirajući se na aktivnosti koje imaju stvarnu vrijednost te poziva čitatelje da se vrate kvalitetnim slobodnim aktivnostima i pridruže "pokretu otpora" protiv manipulativnih tehnoloških kompanija. Knjiga nudi konkretne strategije za smanjenje digitalne ovisnosti i potiče promišljeno korištenje tehnologije, s ciljem izgradnje smislenijeg i ispunjenijeg života.

Ključne riječi: tehnološka ovisnost, digitalna detoksikacija, ravnoteža, slobodne aktivnosti

U svijetu sveopće preopterećenosti digitalnim tehnologijama koje su postale neizbježan dio svakodnevice ponekad je teško pronaći pravu ravnotežu između vremena provedenog *online* i *offline*. Pametni telefoni, društvene mreže, aplikacije i stalna prisutnost na internetu stvorili su okruženje u kojemu smo izloženi distrakcijama pa se često događa da nas digitalni alati udaljavaju od obitelji, prirode i kvalitetno provedenog slobodnog vremena umjesto da nam olakšaju život. Neprestano pregledavanje društvenih mreža i portala mnogima su postala svakodnevna rutina koja troši dragocjeno vrijeme, smanjuje produktivnost i u konačnici može dovesti do ozbiljnih poremećaja poput anksioznosti, ovisnosti ili gubitka pažnje. Osim toga, među pedagoškim stručnjacima raste zabrinutost zbog primijećenih poteškoća djece pri upisu u prvi razred, koja zbog pretjerane izloženosti digitalnim uređajima nisu razvila urednu grafomotoriku što ima za posljedicu odgađanje upisa u prvi razred. Zbog svega navedenog, sve je veća potreba za preispitivanjem našeg odnosa prema tehnologiji i provođenjem takozvane digitalne detoksikacije. Upravo se Cal Newport u svojoj knjizi Digitalni minimalizam bavi jednostavnim rješenjima koja mogu pomoći smanjiti preopterećenost digitalnim svijetom te daje konkretan plan kako promišljeno koristiti tehnologiju.

Cal Newport profesor je računarskih znanosti na Sveučilištu Georgetown i autor niza knjiga u kojima nudi rješenja za mudro korištenje našeg vremena i ravnotežu digitalnog i stvarnog života. U knjizi Digitalni minimalizam razrađuje filozofiju koja naglašava svjesnu i selektivnu upotrebu digitalnih alata, s ciljem fokusiranja na ono što je zaista važno i vrijedno.

Knjiga je podijeljena na dva dijela. U prvom dijelu autor razrađuje teoriju digitalnog minimalizma i objašnjava metodu digitalnog raščišćavanja, dok je drugi dio posvećen konkretnim praktičnim alatima kojima možemo postići ravnotežu između digitalnog i stvarnog svijeta. Na kraju knjige su opsežne bilješke s referencama na izvore te kazalo pojmova.

U uvodu knjige autor govori o vlastitom istraživanju utjecaja tehnologije na čovjekov osobni život. Osobito ističe problem prekomjernih aplikacija i njegov utjecaj na psihološko i emocionalno zdravlje ljudi čiji odnos s tehnologijom postaje

zabrinjavajući. To ga je potaknulo da razvije filozofiju korištenja tehnologije koja će dati jasne alate kako iskoristiti dobrobit tehnologije, ali i uspostaviti kontrolu nad svojim vremenom i osobnim životom. Tu filozofiju naziva digitalni minimalizam te ju objašnjava kao primjenu uvjerenja da manje može biti više u našem odnosu prema digitalnom svijetu.

U prvom dijelu knjige Cal Newport analizira suvremeni problem ovisnosti o digitalnim alatima sugerirajući kako su za takvu situaciju odgovorni proizvođači uređaja, tehnološke kompanije i konglomerati ekonomije vođeni zaradom. Pritom se jasno referira na autore koji su se bavili istraživanjem i dokazivanjem tog problema. Fokusira se na psihološke i društvene mehanizme koje koriste tehnološke kompanije kako bi privukle korisnike i zadržale njihovu pažnju, što rezultira ovisničkim obrascima ponašanja.

Nadalje, Newport upoznaje čitatelje s pojmom digitalnog minimalizma te objašnjava da je to filozofija korištenja tehnologije pri kojoj odredimo vrijeme provedeno na internetu za pažljivo odabrane aktivnosti, a svjesno propustimo sve ostalo što bi nam samo oduzimalo dragocjeno vrijeme. Tu koncepciju autor potkrjepljuje primjerima stvarnih digitalnih minimalista koje je upoznao pišući knjigu. Zatim daje pregled triju načela digitalnog minimalizma: zatrpanost ima visoku cijenu (ukupni trošak manje bitnih stvari je veći od blagodati koje svaka od tih stvari obećava), optimizacija je važna (nužno je razmisliti o tome kako ćemo se koristiti tehnologijom kako bismo u potpunosti izvukli njen potencijal), svrhovitost pruža zadovoljstvo (kada smo uspostavili kontrolu nad onim što nam zaokuplja vrijeme).

Prvi dio autor završava upoznavanjem čitatelja s pojmom digitalno raščišćavanje te savjetima kako postati minimalist. Proces digitalnog raščišćavanja objašnjava kao ključan proces za vraćanje kontrole nad našim digitalnim životima. Ono podrazumijeva radikalan, privremeni prekid korištenja nepotrebnih digitalnih alata, s ciljem redefiniranja njihove uloge u svakodnevi. Autor predlaže provedbu u tri koraka. Prvi korak je da se na razdoblje od 30 dana potpuno prestanemo koristiti neobaveznim tehnologijama kao što su društvene mreže, mobilne aplikacije, igre, zabavne platforme i drugi digitalni sadržaji koji nisu ključni za

svakodnevne obaveze ili posao. Sljedeći korak podrazumijeva da tijekom tih 30 dana korisnici razmisle o svojoj upotrebi tehnologije i istraže aktivnosti koje im pružaju zadovoljstvo. Cilj ovog koraka je prepoznati koje digitalne navike ometaju produktivnost, kreativnost ili mentalno zdravlje, a koje mogu donijeti pozitivne promjene ako se koriste svjesno i umjereno. Treći korak uključuje ponovno vraćanje neobvezne digitalne tehnologije u život. Kada taj svojevrsni eksperiment završi, Newport predlaže postupno vraćanje samo onih digitalnih alata koji imaju jasnu svrhu i koji stvarno doprinose osobnim ili profesionalnim ciljevima. Digitalno raščišćavanje je sustavan proces koji omogućuje ljudima da povrate kontrolu nad svojim vremenom i energijom i pomaže im da prepoznaju koje su digitalne aktivnosti zaista korisne i koje tehnologije služe njihovim vrijednostima, dok eliminiraju one koje samo odvlače pažnju ili izazivaju stres.

U drugom dijelu knjige autor prelazi s teorijskog okvira na praktične strategije koje čitateljima mogu pomoći primijeniti digitalni minimalizam u svakodnevnom životu. Ključne ideje autor je sažeo kroz poglavlja *Provodite vrijeme sami*, *Nemojte stisnuti "Sviđa mi se"*, *Vratite se slobodnim aktivnostima* i *Pridružite se pokretu otpora*.

U poglavlju *Provodite vrijeme sami* Newport naglašava blagodati provođenja vremena u samoći i to u smislu postizanja unutarnjeg mira, samorefleksije i postizanja emocionalne ravnoteže bez vanjskih distrakcija, posebice digitalnih. Svoje argumente autor potkrjepljuje primjerima povijesnih ličnosti, književnika, psihologa i filozofa koji su se bavili istraživanjem blagodati samoće. Autor iznosi i pojam deprivacije samoće te ga objašnjava kao stanje u kojemu ne provodimo nimalo vremena sami sa svojim mislima, što dakako narušava našu kvalitetu života. Newport ističe i problem neprestanog povezivanja koji se očituje u tome da zbog stalne digitalne povezanosti (poruke, društvene mreže, obavijesti), ljudi više nemaju priliku povući se u mir i tišinu kako bi se fokusirali na vlastite misli. Poglavlje autor završava praktičnim savjetima za tzv. digitalni odmor – povlačenje iz digitalnog svijeta kako bismo bili sami sa svojim mislima. Savjeti uključuju šetnje u prirodi bez mobitela, čitanje knjiga, pisanje pisma samome sebi, razmišljanje.

Sljedeće poglavlje u nastavku knjige naslovljeno je: *Nemojte stisnuti "Sviđa mi se"*. U njemu se autor kritički osvrće na potrebu ljudskog mozga za društvenom interakcijom i probleme koji nastaju kada je ta interakcija zamijenjena površnom digitalnom interakcijom kao što su "lajkovi", dijeljenje i komentari na društvenim mrežama. Takav oblik interakcije nažalost ne stvara povezanost među ljudima već samo emocionalno prazne kontakte što autor potkrjepljuje primjerima istraživanja psihologa Matthewa Liebermana koji je zaključio da su ljudi stvoreni da budu društveni. Nadalje Newport govori o paradoksu društvenih medija i određivanju utjecaja digitalnih alata za komunikaciju na naše psihološko blagostanje. Prema dvama suprotstavljenim istraživanjima nastao je paradoks – društveni mediji nas čine istodobno i povezanima i usamljenima te sretnima i tužnima. U nastavku autor nam nudi praktične savjete u svrhu komunikacije usmjerene na razgovor i izbjegavanje trivijalne interakcije: oživljavanje razgovora licem u lice, potpuno izbjegavanje korištenja opcije "sviđa mi se" na društvenim mrežama kao i komentiranja, određivanje vremena za slanje poruka i vremena kada smo "dostupni" te određivanje uredovnog vremena za pozive. Na taj način, smatra autor, možemo upravljati vlastitim vremenom i posvetiti se društvenim odnosima koji su daleko kvalitetniji od onih virtualnih.

U sljedećem poglavlju autor poziva čitatelje: *Vratite se slobodnim aktivnostima*. Predlaže im da vrijeme koje su inače popunjavali besmislenim digitalnim distrakcijama zamijene visokokvalitetnim slobodnim aktivnostima koje donose smisao i zadovoljstvo u život. Slijedi prikaz autorovog istraživanja slobodnih aktivnosti visoke kvalitete u kojemu opisuje tzv. FI - *Financial independence* zajednicu i autore koji su otkrili i propagirali vrijednost aktivnog provođenja slobodnog vremena poput Arnolda Benneta. Newport formuliše tri lekcije iz opuštanja: dajte prednost zahtjevnoj aktivnosti pred pasivnom konzumacijom, koristite se vještinama kako biste stvarali vrijedne stvari u fizičkom svijetu i težite aktivnostima koje iziskuju izravne društvene interakcije. Autor također ističe da su zbog prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija ljudi zanemarili ili potpuno zaboravili na aktivnosti koje su ih nekad veselile i ispunjavale poput čitanja, sporta, umjetnosti, ručnih radova, kuhanja, sviranja instrumenta ili hobija te predlaže vraćanje ovim aktivnostima kako bi se ponovno stvorilo vrijeme za kreativnost i

produktivnost. Time autor predlaže svojevrsnu renesansu slobodnih aktivnosti i poziva čitatelje da izađu iz stanja u kojemu pasivna interakcija s ekranima služi kao osnovni način opuštanja. Ipak, digitalna tehnologija je i dalje prisutna ali s mjerom i samo kao pomoć u organiziranju ili održavanju slobodnih aktivnosti. Na kraju poglavlja autor predlaže čitateljima da naprave plan svojih aktivnosti i razviju strategiju upravljanja svojim slobodnim vremenom.

U završnom poglavlju *Pridružite se pokretu otpora*, autor poziva čitatelje da se pridruže rastućem pokretu digitalnog otpora kojeg čine pojedinci koji svjesno odbijaju da budu pasivni konzumenti digitalnih tehnologija i umjesto toga iskoriste alate visoke tehnologije prije nego razviju prema njima ovisnost. Objašnjava kako su velike tehnološke kompanije dizajnirale digitalne proizvode s ciljem da nam privuku i zadrže pažnju što je duže moguće. Stoga Newport zagovara podizanje svijesti o manipulacijama koje te kompanije provode i svjesnog odupiranja istima. Neki od autorovih korisnih savjeta su: ukloniti društvene medije s mobilnih uređaja, uključiti automatsko blokiranje društvenih medija na računalima, vratiti se sporim medijima poput novina i učiniti svoj pametni telefon glupim.

Autor zaključuje knjigu kraćim razmatranjem u kojemu sažimlje filozofiju digitalnog minimalizma. To nije samo skup pravila i strategija za smanjenje korištenja digitalne tehnologije već način življenja u kojemu je prisutna ravnoteža između pametnog korištenja tehnologije te smislenog i ispunjenog života kroz vraćanje osobnog prostora, slobodnih aktivnosti i dubljih međuljudskih veza.

Knjiga je napisana jasnim stilom kojim autor argumentira svoje savjete i zaključke te jasno definira ključne pojmove. Jezik je razumljiv i pristupačan širokom krugu čitatelja te se lako prati iako se knjiga bavi kompleksnim temama. Autor stavlja naglasak na konkretne primjere i stvarna iskustva ljudi koji su usvojili digitalni minimalizam te istraživanja i savjete koje čitatelji mogu primijeniti u svom životu. Knjiga je praktična budući da nudi konkretne strategije za smanjenje digitalne ovisnosti, poput digitalne detoksikacije, savjeta za vraćanje kvalitetnim aktivnostima ali i smisleniju upotrebu digitalne tehnologije.

Budući da sadrži konkretne korake kako poboljšati svoj odnos prema tehnologiji, djelo bi moglo najviše koristiti ljudima koji osjećaju da provode previše vremena na društvenim mrežama i žele povratiti kontrolu nad svojim digitalnim životom.

Također će koristiti roditeljima te pedagoškim stručnjacima koji žele razumjeti kako tehnologija utječe na svakodnevni život i kako mogu pomoći djeci i mladima da razviju zdravije digitalne navike. Vrijednost knjige je upravo u poticanju čitatelja da preispitaju svoj odnos prema digitalnoj tehnologiji i odluče se na provođenje strategija digitalnog minimalizma što će im pomoći da povrate kontrolu nad svojim vremenom te izgrade ispunjeniji i smisleniji život u skladu s tehnologijom.