

مینیمالیسم دیجیتال

یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو

کال نیوپورت

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

www.ketab.ir

سرشناسه: نیوپورت، کال Newport, Cal

عنوان و نام پدیدآور: مینیمالیسم دیجیتال: یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو؛ نوشته‌ی کال نیوپورت؛ ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۷ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۲-۴۶-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

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

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

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر

جاب کاج

چاپ هشتم ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۷۳-۴۶-۷



نشر میلکان

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. ۶۳

بخش دوم

نصرت‌ها. ۸۱

فصل چهارم: در تنهایی وقت گذراندن. ۸۳

فصل پنجم: "لایک" نکردن. ۱۱۵

فصل ششم: بازگرداندن تفریح. ۱۴۵

فصل هفتم: استادگی در مقابل میل به جلب توجه. ۱۸۳

نتیجه‌گیری. ۲۰۹

تقدیرنامه. ۲۱۳

یادداشت‌ها. ۲۱۵

پی‌نوشت‌ها. ۲۲۳

مقدمه

در سپتامبر سال ۲۰۱۶، اندرو سالیوان^۲ - مفسر و وبلاگ‌نویس بانفوذ - مقاله‌ای هفت‌هزار کلمه‌ای 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 دیوانگانی معتاد به دریافت اطلاعات ساخته. این اتفاق مرا نابود کرد و ممکن است با شما هم چنین کند.»

در آن زمان این مقاله دو 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 خارج از تجربه‌ی رایج مذکور در مقاله‌ی فوق‌تر 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 بودن ذهن انسان‌هاست، و این‌که چطور تأکید دنیای حرفه‌ای بر نقش ابزارهای ارتباطی مسبب کاهش بازدهی شغلی 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 به شکلی غیرمنتظره وارد دوره‌ای فشرده برای مطالعه و تحقیق درباره‌ی مزایا و خطرات زندگی مدرن شوم.

می‌شود گفت با هر کسی که صحبت می‌کردم به قدرت اینترنت اعتقاد داشت و آن‌را 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 حین بحث درباره‌ی زندگی دیجیتال مدرن می‌شنیدم، "خستگی طاقت‌فرسا" بود. البته نه به این معنی که هر کدام از این برنامه‌ها یا وب‌سایت‌ها به خودی خود و وقتی به‌طور مجزا مورد بررسی قرار می‌گیرند، بد باشند. بلکه همان‌طور که خیلی‌ها توضیح می‌دادند، مشکل تأثیر کلی حساب‌های رنگی و جذابی است که با نشان دادن اعداد توجه آدم‌ها را به خودشان جلب می‌کنند و خلق و خوی آن‌ها را تغییر می‌دهند. مشکل این فعالیت‌های دائمی جزئیات هر یک از آن‌ها نیست، مشکل این کیفیت است که از کنترل ما خارج‌اند. تعداد کمی از کاربران واقعاً تمایل دارند زمان زیادی آنلاین باشند، اما این ابزارها روش خاص خودشان را برای ایجاد اعتیاد به اینترنت دارند. تمایل به چک کردن توییت^۲ یا رفرش کردن ردیت^۳ یک تیک عصبی است که پیوستگی زمان را از بین می‌برد و آن‌را تکه‌تکه می‌کند تا امکان به‌وجود آوردن حضور دائمی در زندگی موردنظرش را به وجود بیاورد.

همان‌طور که در تحقیقات بعدی کشف کردم و در فصل بعد هم 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 تجاری بسیاری از رسانه‌های اجتماعی است)، اما منبع این کشش غیرقابل مقاومت صفحه‌های نمایش - هر چه باشد - نتیجه‌اش از دست دادن بخش بزرگی از حس استقلال افراد در کنترل حواس و توجه‌شان است. قطعاً هیچ‌کس با هدف از دست دادن 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 چشم‌پوشی از صفحه‌ی گوشی‌شان، با دوستی که آن طرفِ 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 برنامه‌ریزی‌شده‌ای از زندگی شخصی باعث ایجاد حس نارضایتی‌شان می‌شد؛ به‌خصوص وقتی حال روحی خوبی نداشتند. برای نوجوان‌ها راهی تأثیرگذار و بی‌رحمانه برای تجربه‌ی حس طردشدن از جمع را فراهم می‌کرد.

علاوه‌براین همان‌طور که در انتخابات ریاست‌جمهوری 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 دامن می‌زند. جارون لانیر^۷ - استاد علم فلسفه‌ی تکنولوژی - استدلال متقاعدکننده‌ای دارد که می‌گوید عصبانیت و خشم آنلاین یکی از ویژگی‌های اجتناب‌ناپذیر فضای مجازی است؛ در یک فضای باز تجاری که باید در آن برای جلب توجه هر چه بیش‌تر آدم‌ها تلاش کرد، احساسات 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 گزافی که خیلی‌ها نمی‌دانند باید برای حضور ناخواسته و درعین حال دائمی‌شان در فضای مجازی بپردازند.

مواجهه با این مجموعه‌نگرانی‌ها - از استفاده‌ی بیش‌از حد از این ابزار اعتیادآور و خسته‌کننده گرفته تا قدرت آن در کاهش حس استقلال فردی، کاهش شادی، دامن‌زدن به غرایز شوم و منحرف‌کردن حواس افراد از فعالیت‌های ارزشمند - همه‌وهمه چشم مرا به روی رابطه‌ی مسمومی باز کرد که امروزه بین بسیاری از افراد و فناوری‌های رخنه‌کرده در فرهنگ ما، برقرار است. در واقع این موضوع به من کمک کرد تا به درک بهتری از این جمله‌ی اندرو سالیوان برسیم: «من زمانی انسان بودم.»