

تقصیر تو نیست اگر
نمی‌توانی تمرکز کنی

• جهان •

• مترجم: زهرا نوری •

How To Do The Work

Dr. Nicole Lepera

جهان
کتاب

سرشناسه : هری، جوهان Hari, Johann
عنوان و نام پدیدآور : تقصیر تو نیست اگر نمی توانی تمرکز کنی: دلایل عدم تمرکز و چگونگی بازگشت به فکر عمیق / نویسنده هری؛ مترجم زهرا انوری؛ ویراستار مهنا خوشگفتارموفی.
مشخصات نشر : قم: آثار نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۲۷۶ ص.

شماره : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۲-۷۶-۹

وضعیت هرست نویسی : فیبا

Stolen focus : why you can't pay attention- and :

how to think deeply again, 2022.

عنوان دیگر : دلال عدم تحرک و بازگشت به تفکر عمیق.

موضوع : دقت Attention

حواس پرستی (روان شناسی) (Distraction (Psychology))

شناسه افزوده : پردانی نوری، زهرا، ۱۳۸۶-.

رده بندی کنگره : BF۳۲۱

رده بندی دیویی : ۱۵۳/۷۲۳

شماره کتابشناسی ملی : ۹۲۶۹۱۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا

• تقصیر تو نیست اگر

• نمی‌توانی تمرکز کنی

- نویسنده: جان هری
- مترجم: زهرا نوری
- ویراستار: مینا خوشگفتار موفق
- ناشر: آثار نور
- ناظر فنی چاپ: علی قربانی
- طراح جلد: علیرضا حسن‌زاده
- صفحه‌آرایی: استودیو جوانه
- تاریخ و بابت چاپ: اول، ۱۴۰۳
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۸۸۲-۷۶-۹

قیمت: ۲۷۸/۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

  Jahaneekeetab

جهان
کتاب

فهرست

- سخن مترجم ... ۷
- مقدمه ... ۹
- سفر به ممفیس ... ۹
- فصل اول / دلیل اول: افزایش سرعت، انتقال و انتشار اطلاعات ... ۴۲
- فصل دوم / دومین دلیل: نابودی سیالیت تفکر ... ۱۵
- فصل سوم / دلیل سوم: افزایش خستگی جسمی و ذهنی ... ۷۶
- فصل چهارم / ایجاد وقفه در مطالعه مداوم ... ۲۸
- فصل پنجم / دلیل پنجم: پیشگیری از پرسه زنی مغز و خیال پردازی ... ۳۹
- فصل ششم / ششمین دلیل: گسترش تکنولوژی هایی که قادرند
شماراردیابی کرده و تحت کنترل قرار دهند (بخش یک) ... ۶۰۱
- فصل هفتم / هفتمین دلیل: گسترش تکنولوژی هایی که قادرند
شماراردیابی کرده و تحت کنترل قرار دهند (بخش دوم) ... ۶۰۲
- فصل هشتم / دلیل هشتم: گسترش خوشبینی بی رحمانه
(یا چرا تغییرات فردی مهم هستند اما کافی به نظر نمی رسند) ... ۳۴۱
- فصل نهم / نگاهی اجمالی به راه حلی عمیق تر ... ۵۵۱
- فصل دهم / دلیل هشتم: افزایش ناگهانی استرس و تاثیر آن بر هوشیاری ... ۷۱
- فصل یازدهم / مکان هایی که به چگونگی کاهش سرعت و خستگی پی بردند ... ۳۸۱
- فصل دوازدهم / دلایل نهم و دهم: رژیم های آسیب رسان و افزایش آلودگی هوا ... ۴۹۱
- فصل سیزدهم / دلیل یازدهم: افزایش موارد ابتلا به DHDA و چگونگی واکنش ما به این مشکل ... ۱۱۲
- فصل چهاردهم / دلیل دوازدهم: محدودیت جسمی و روانی کودکان ... ۴۳۲
- بخش آخر ... ۸۵۲
- طغیان تمرکز ... ۸۵۲

سخن مترجم

وقتی مسئولیت ترجمه این کتاب به من نهاده شد با خودم فکر کردم که در طول این کتاب با دستورالعمل‌هایی روبه‌رو خواهم شد که خواننده را انسان سست‌عنصری فرض می‌کند که توان حل مشکلات شخصی خود مانند عدم تمرکز و توجه و استفاده کمتر از تلفن همراه را ندارد و حالا نویسنده این کتاب مانند یک منجمی وارد شده و تمام مشکلات عدم تمرکز را از میان می‌برد. اما بر اساس ضرب المثلی که می‌گوید هیچ وقت یک کتاب را بر اساس جلد آن قضاوت نکنید، دریافت‌م که اشتباه می‌کرده‌ام.

در ابتدا باید بدانیم که نویسنده این کتاب جان هری است. او روزنامه نگار مجله نیویورک تایمز و نویسنده دو کتاب پر فروش دیگر است. از همه مهم‌تر او یک روایت‌گر است به طوری که از مطالعه این کتاب خسته نشده‌ایم. در طول این کتاب او پرسش‌هایی را مطرح می‌کند و گام به گام به هدف خود با افغن دلایل عدم تمرکز در عصر اینترنت است نزدیک می‌شود. با مطالعه این کتاب هرگز فکر نمی‌کنید که با یک متن علمی روبه‌رو هستید زیرا او به سادگی مفاهیم سخت را در قالب بیانی ساده و داستان‌گونه در اختیار مخاطب قرار می‌دهد. من هم به عنوان مترجم این کتاب، سعی کرده‌ام تا هر چه بیشتر در ترجمه ساده و روان آن بکوشم تا خوانندگان معمولی که بی‌تردید این روزها از عدم تمرکز رنج می‌برند از مطالعه این کتاب لذت برده و اطلاعات بیشتری از اتفاقاتی که در اطراف آنها رخ می‌دهد، به دست آورند.

من چندین سال است که به عنوان مربی زبان انگلیسی مشغول به کار هستم و در طول این سال‌ها شاهد وضعیت یادگیری و تمرکز کودکان و بزرگسالان بیشماری بوده‌ام. آنها در بدو ورود به کلاس‌های آموزشی از اشتیاق خود برای یادگیری به زبان انگلیسی می‌گویند اما پس از مدتی به دلیل اینکه قادر به تمرکز روی هدف خود نیستند، هرگز آن را ادامه نمی‌دهند. این مشکل فقط به کودکانی که برچسب بازیگوشی به آنها می‌زنیم، مربوط نمی‌شود، بلکه بزرگسالان هم از این قاعده مستثنی نیستند. اما آیا می‌توان این

مشکل را به ژنتیک یا مغز آنها مرتبط دانست؟ یا اینکه ریشه مشکل را در صرف زمان طولانی با تلفن همراهشان جستجو کرد؟ البته که خیر. این کتاب به شما می‌گوید که عوامل زیادی در شکل‌گیری عدم تمرکز و نیز گم شدن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت شما نقش دارند، که با آگاهی از آنها و تلاش در جهت رویارویی با آنها از طریق ایجاد کمپین و روش‌های دیگر می‌توان تا حدودی مشکل را حل کرد.

این روزها والدینی را در اطراف خود می‌بینید که هزینه و زمان زیادی را صرف پرورش فرزندان خود می‌کنند اما هرگز به این فکر نمی‌کنند که چگونه قادرند تا به افزایش تمرکز فرزندان‌شان کمک کنند. این کتاب می‌تواند اطلاعاتی مفید برای پرورش فرزندانی متمرکز، شاد و خلاق در اختیار والدین قرار دهد. از سویی دیگر از افراد می‌خواهد که کنشگر باشند. کنشگری یکی از ویژگی‌های زندگی در جامعه مدرن است. ما به مثابه انسان کنشگر نباید نسبت به مسایلی که در اطراف ما رخ می‌دهد بی تفاوت باشیم. بحران تمرکز موضوعی جدی است. این مشکل فردی نیست که فقط درصدی از افراد جهان از آن بچ‌بازانه بلکه بسیاری از ما در دام آن گرفتار آمده‌ایم. شخصی و فردی کردن این مشکل مسأله‌ای دست‌نیافتنی به آن را مسدود می‌کند. امروزه مشکل عدم تمرکز به بحرانی جهانی تبدیل شده که ادامه‌ی جدی از سوی کنشگران، دانشمندان و سیاست‌مداران را می‌طلبد. بحران تمرکز مشکل بزرگ دیگری را به وجود می‌آورد که از آن جمله می‌توان به بحران اقلیمی اشاره کرد.

باید هر چه زودتر دست به کار شد و تا حد توان از بروز مشکلاتی که آینده‌بره زمین و فرزندانمان را با خطری جدی روبه‌رو می‌کند مبارزه کرد. مطالعه این کتاب افق‌های روشنی را به روی چشمان ما باز می‌کند که با تلاش جمعی قادر به دستیابی به آنها هستیم.

زهرانوری

مقدمه

سفر به ممفیس^۱

وقتی پسر خوانده ام نه ساله بود، علاقه عجیبی به الویس پریسلی^۲ پیدا کرده بود. با صدای بلند ترانه جیل هوس راک^۳ را می خواند و سپس مانند او صدایش را نازک کرده و حرکاتش را تقلید می کرد. او نمی دانست که این حرکات چقدر خنده دار هستند، به همین دلیل تمام آنچه را که در توان داشت خالصانه به دوستانی تقدیم می کرد که او را تشویق می کردند و همیشه از من درباره الویس می پرسید و من داستان احمقانه، ناراحت کننده و الهام بخش^۴ او تعریف می کردم.

می گفتم: الویس در مکانی بسیار دور در یکی از فقیرترین شهرهای می سی سی پی همراه با برادر دوقلوی خود پا به این جهان گذاشت، اما برادر دوقلوش چند دقیقه بیشتر زنده نماند. وقتی بزرگتر شد، مادرش به او یاد داد که اگر هرشب برای ماه آواز بخواند، برادرش صدای او را خواهد شنید. پس، او به آواز خواندن ادامه داد و پس از مدتی اجرا در برابر عموم را آغاز کرد و در مدت کوتاهی به معروف ترین خواننده زمان خودش تبدیل شد. به هر جایی که قدم می گذاشت مردم برای او جیغ می کشیدند تا اینکه دنیای او به اتاق جیغ تبدیل شد. اما پس از مدتی، درست زمانی که آزادی هایش به تدریج در حال نابودی بودند برای خود پيله ای ساخت و درون آن خزید و همان جا بود که عظمت خود را بازیافت. او برای مادرش خانه ای با شکوه خرید و آن را گریسلند نامید. خیلی سریع از بقیه داستان صرف نظر می کردم و به آنجا می رسیدم که او به دام اعتیاد گرفتار شد، و پس از آن، حتی یک بار مورد مضحکه تماشاگران در کنسرت لاس وگاس قرار گرفت و در نهایت در سن ۴۲ سالگی چشم از جهان فرو بست. هر زمان که پسر خوانده ام آدم، سوالاتی از پایان داستان می پرسید، با همخوانی ترانه های "بلو مون"^۵ و "یو ساو می استندینگ آلون"^۵ حواسش را پرت می کردم، سپس او با صدای

1. Memphis

2. Elvis Presley

3. Jailhouse Rock

4. Blue Moon

5. You saw me standing alone

کودکانه‌اش ترانه را ادامه می‌داد.

روزی آدام به من نگاهی کرد و پرسید: "جان، یک روز من را به گریسلند می‌بری." بدون لحظه‌ای درنگ، درخواستش را پذیرفتم. قول می‌دهی؟، واقعا قول می‌دهی؟" و من گفتم حتما. پس از آن شب، حتی لحظه‌ای به قولی که داده بودم فکر نکردم تا اینکه اتفاقاتی پیش آمد.

ده سال بعد آدامی که می‌شناختم را گم کردم. او در سن پانزده سالگی از مدرسه اخراج شد و تقریباً تمام ساعت‌های بیداریش را در خانه و با تلفن همراهش می‌گذراند. او ساعت‌ها در واتس‌آپ و فیس‌بوک می‌چرخید و با آپید خود ویدیوهای یوتیوب را تماشا می‌کرد. حتی در آن لحظات نیز، می‌توانستم ردپای پسرک خوشحالی را ببینم که آواز "ویوالاس و گاس" را می‌خواند، اما این طور به نظر می‌رسید که آن فرد به تکه‌هایی کوچک و غیرمنسجم تبدیل شده است. او نمی‌توانست بدون حتی لحظه‌ای نگاه نکردن به صفحه تلفن همراهش یا انجام کاری دیگر، بیش از چند دقیقه روی موضوعی تمرکز کند. او همواره با ساعتی برابر با اسنپ‌چت مانند فرفره در حال چرخیدن در لایه لای پیام‌ها بود. او با هوس‌های مهربان بود اما به نظر می‌رسید که فراموش کار شده است.

در طول این سال‌ها که او دوران بلوغ را می‌گذراند، بسیاری از ما نیز به شکل‌های گوناگون به عدم تمرکز گرفتار شده ایم. درک ما از زندگی در این دنیاست و یکم با احساس ناتوانی در تمرکز در هم آمیخته است. می‌توانستم تأثیر این روند را در زندگی خودم نیز احساس کنم. انبوهی کتاب می‌خریدم، و با هر توییستی که در توییتر می‌زدم با گوشه چشم، نگاهی به آنها می‌انداختم و احساس گناه می‌کردم. من هنوز هم زیاد مطالعه می‌کنم اما هر سال که می‌گذرد احساس می‌کنم در حال پسرفت هستم. به تازگی وارد چهل سالگی شده‌ام و هر وقت که با هم سن و سال‌هایم دور هم جمع می‌شویم برای تمرکزی که در طی سال‌های اخیر از دست داده ایم، سوگواری می‌کنیم، انگار که یکی از دوستانمان برای شنا به دریا رفته، غرق شده و سپس هرگز بازنگشته است.

یک شب، همانطور که روی کاناپه لم داده و هر یک بی‌وقفه به صفحات مجازی خود خیره شده بودیم، به آدام نگاهی انداختم و کمی ترسیدم. به خودم گفتم: ما نباید اینطور زندگی کنیم.

آهسته به آدام گفتم: "بیا بریم گریسلند"
او گفت: "چی گفتی؟"

سپس قولی که سال‌ها پیش به او داده بودم را یادآوری کردم. اما او نه روزهایی که آواز "بلو مون" را می‌خواند و نه قولی که به او داده بودم را به خاطر می‌آورد. اما من می‌دانستم که از بین بردن روزمرگی رخوت‌آوری که به آن گرفتار شده ایم، چیزی را در او شعله‌ور خواهد کرد. به من نگاه کرد و پرسید که آیا در تصمیمم مصمم هستم. و من پاسخ دادم "بله. اما یک شرط دارد. من هزینه‌های سفر طولانی امان را می‌پردازم. چون در ابتدا باید به نیوارلان و پس از آن به ممفیس برویم. ما به تمام شهرهای جنوب سفر می‌کنیم، هر جایی که تو بخواهی. اما نباید وقتی سفرمان را آغاز کردیم مثل حالا به تلفن همراهت خیره شوی. باید قول بدهی که تلفن همراهت را خاموش کنی. فقط شب‌ها اجازه داری که آن را روشن کنی. ما باید به دنیای واقعی بازگردیم. ما باید دوباره به چیزهایی متصل شویم که برای ما مهم هستند." او قول داد که به پیشنهاد من عمل کند و چند هفته بعد، ما از نیوارلان به مقصد سرزمین دلتا بلوز^۱ حرکت کردیم. وقتی به دروازه گریسلند می‌رسیدیم، نمایانی را آن دوروبر نمی‌بینید که شما را به مکان‌های مختلف هدایت کند. آپیدتان را از میان گرفته و هندزفری‌های کوچکتان را در گوشتان می‌گذارید و در اینجا آپید است که به شما کمک می‌کند چکار کنید: به چپ بپیچ؛ به راست بپیچ؛ چند قدم جلوتر. به محض ورود به هر اتاق، آپید با صدای برخی از بازیگران قدیمی اطلاعاتی را در مورد آن اتاق در اختیار شما قرار می‌دهد و تصویر آن روی صفحه تلفن همراهتان نمایان می‌شود. به همین دلیل ما هریک به تنهایی و با خیره شده به آپیدهایمان گریسلند را تماشا کردیم. توریست‌های دیگری از کانادا، کره و اتحادیه اروپا نیز به آنجا آمده بودند. آنها نیز به آپیدهایشان خیره شده بودند و غیر از صفحه تلفن همراهشان به چیز دیگری در اطراف خود توجه نمی‌کردند. هیچ کس به چیز دیگری غیر از صفحه آپیدش نگاه نمی‌کرد. من در حین قدم زدن در اتاق‌های گریسلند، به آنها نگاه می‌کردم و بیشتر عصبی می‌شدم. وقتی برخی از آنها فقط چند لحظه چشم از آپید بر می‌داشتند، کورسویی از امید در دلم زنده می‌شد. سعی می‌کردم تا با آنها ارتباط چشمی برقرار کنم؛ شانه‌هایم را بالا بیاورم و بگویم سلام، ما تنها افرادی هستیم که داریم دوروبر را تماشا می‌کنیم. ما تنها افرادی هستیم

که هزاران کیلومتر را سفر کرده ایم تا نگاهی به چیزهای اطرافمان بیندازیم. اما به زودی متوجه می‌شدم که آنها برای سلفی گرفتن چشم از آئید یا تلفن همراهشان برداشته‌اند. زمانی که ما به "جانگل روم" - مکان مورد علاقه الویس در خانه مجللش - وارد شدیم و وقتی که آئید داشت اطلاعاتی را در مورد این اتاق به ما می‌داد، مرد میان سالی که کنار من ایستاده بود برگشت تا چیزی به همسرش بگوید. در مقابل ما گیاهانی مصنوعی وجود داشتند که الویس برای تبدیل این اتاق به جنگل مصنوعی خریداری کرده بود. درختان مصنوعی هنوز آنجا قرار داشتند اما کمی خمیده شده بودند. او گفت: "عزیزم، خیلی جالبه، نگاه کن." او آئید را به سمت خود چرخاند و سپس شروع به حرکت دادن انگشتش روی آن کرد. "اگر انگشتت را به سمت چپ بکشی، می‌توانی جانگل روم را در سمت چپ ببینی و اگر انگشتت را به سمت راست بکشی، آن را در سمت راست خواهی دید". همسرش به آئید خیره شد، لبخند زد و شروع به کشیدن انگشت روی آئید خودش کرد.

من به آنها نگاه نکردم. آنها انگشت خود را روی آئید کشیده و از این طریق زوایای مختلف اتاق را نشان می‌دادند. به جلو خم شدم و گفتم: "اما آقا هنوز یک روش قدیمی برای دیدن وجود درختان چرخاندن سرتان است. چون مادر حال حاضر در جانگل روم هستیم. شما مجبور نیستید اینجا را در صفحه آئیدتان ببینید بلکه می‌توانید بی‌واسطه و با چشمانتان این مکان را ببینید. سپس، برگ‌های درخت مصنوعی را لمس کردم و آنها کمی تکان خوردند.

آن مرد و همسرش چند قدم از من دور شدند. من با صدایی بلندتر از آن چیزی که واقعا قصد داشتم، گفتم: "نگاه کن، نمی‌بینی؟ ما اینجا هستیم، ما واقعا اینجا هستیم. نیازی به آئید نیست. ما در جانگل روم هستیم". آنها با نگاه کردن به پشت سر خود و تکان دادن سرشان به شکلی که انگار می‌گفتند این دیگر کیست؟ با عجله از اتاق خارج شدند. صدای ضربان قلبم را احساس می‌کردم. در حالی که لبخندی همراه با عصبانیت بر لبانم نقش بسته بود، به آدام نگاه کردم. او تلفن همراهش را زیر کتش پنهان کرده بود و چت می‌کرد.

او سر قول خود نمانده بود. دو هفته قبل از آن زمان، وقتی که هواپیما تازه به نیوارلان رسیده بود و ما هنوز روی صندلی‌های خود نشسته بودیم، به سرعت تلفن همراهش را در آورد. به او گفتم: تو به من قول داده بودی که از تلفن همراهت استفاده نکنی." و

او پاسخ داد: "من منظورم این بود که با کسی تماس نگیرم نه اینکه از اسنپ چت استفاده نکنم یا به کسی پیام ندهم". او با چنان صداقت حیرت‌انگیزی پاسخ من را داد که انگار از او خواسته‌ام که ده روز نفسش را حبس کند. و حالا دوباره امروز در جانگل روم متوجه شدم که او در سکوت در حال تماشای صفحه تلفن همراهش است. به غیر از او افراد دیگری هم در حال تماشای صفحات آپید و تلفن همراهشان بودند. در آن لحظه، من خودم را فرد تنهایی تصور می‌کردم که در گوشه‌ای دور از افراد دیگر ایستاده است. با گام‌هایی بلند به سوی آدام رفتم و تلفن همراهش را از دستش قاپیدم.

به او گفتم: "ما دیگر نمی‌توانیم اینطور زندگی کنیم!، تو نمی‌دانی چطور در زمان حال زندگی کنی، تو داری زندگی خودت را تباه می‌کنی، تو از تنهایی می‌ترسی و به همین دلیل است که دایما تلفن همراهت را چک می‌کنی، با این کار می‌خواهی به خودت کمک کنی که تنها نباشی! اما فقط در حال نابودی زندگی خودت هستی. زندگی‌ای که فقط یک شانس بودن در آن را داری! تو نمیتوانی چیزهایی که درست در مقابلت قرار دارند را ببینی. چراغی که از زمان کودکی‌ت همواره دوست داشتی به آن‌ها دست پیدا کنی. هیچ کدام از این‌ها هم نمی‌توانند خوب ببینند."

من بلند صحبت می‌کردم، اما بیشتر افرادی که اطراف ما به آپیدهایشان خیره شده بودند، توجهی نمی‌کردند. آدام تلفن همراهش را از دست من کشید و به من گفت که شبیه هیولا عمل می‌کنم سپس پاهایش را محکم به زمین کوبید و به سوی آرامگاه الویس در قبرستان ممفیس رفت.

من ساعت‌هایی هدف بین رولزرویس‌های الویس که در موزه نگه داری می‌شدند قدم زدم و سرانجام شب هنگام، آدام را در اقامتگاهمان واقع در هتل هارت بریک یافتم. او کنار استخری نشسته بود که شبیه یک گیتار بزرگ بود و الویس بیشتر ترانه هایش را در آنجا خوانده بود. ناراحت به نظر می‌رسید. وقتی کنار او نشستم، دریافتم که مانند بیشتر عصبانیت‌های آشفشانی‌ام، خشمم در برابر او، در واقع واکنش به خودم بوده است. ناتوانی او در تمرکز، عدم تمرکز مستمر و ناتوانی افراد حاضر در گریسلند برای مشاهده مکانی که به آن سفر کرده‌اند، چیزهایی بودند که من در خودم مشاهده کرده بودم. من هم مانند آنها تمرکز را از دست داده بودم. من هم توانایی زندگی در حال حاضر را از دست داده بودم. و از تمام اینها متنفر بودم.

آدام در حالی که تلفن همراهش را محکم در دستش گرفته بود به آرامی گفت: "من می‌دانم که مشکلاتی وجود دارند، اما نمی‌دانم چطور باید آنها را حل کنم." سپس به پیام دادن با تلفن همراهش ادامه داد.

من آدام را به سفر برده بودم تا از ناتوانی در عدم تمرکزی که به آن دچار شده بودیم فرار کنیم. اما آنجا هم این مشکل گریبان افراد را گرفته بود. من برای نگارش این کتاب تقریباً به تمام کشورها سفر کردم و در آنجا نیز به شواهدی مبنی بر کاهش تمرکز و توجه انسان‌ها دست یافتم. حتی زمانی که به مکان‌های تفریحی و آرامش بخش نیز سفر کردم، تماشای این صحنه انتظار من را می‌کشید.

یک روز بعد از ظهر در بلو لاگون^۱ واقع در ایسلند نشسته بودم. بلو لاگون دریاچه آب گرم وسیع و آرامی است که حتی در زمستان که برف همه جا را فرا گرفته، گرمایی همانند حمام آب گرم دارد و حباب‌های آب گرم از آن خارج می‌شوند. در همین حین که من در حال مشاهده آب شدن آرام دانه‌های برف در برخورد با بخار برخاسته از آب گرم بودم، متوجه شدم که افرادی در کنار من در حال سلفی گرفتن هستند. آنها تلفن‌های همراه خود را در محفظه‌های زنده آب قرار داده بودند و دیوانه وار رشت می‌گرفتند و در شبکه‌های اجتماعی پست می‌گذاشتند. برخی از آنها نیز به صورت زنده فیلم می‌گرفتند و در اینستاگرام به نمایش می‌گذاشتند. با خود فکر کردم که ما تمام تلاشمان را برای زندگی کردن می‌کنیم اما مهمترین چیز که "توجه به دست" را از دست داده ایم. در این حین، رشته افکارم توسط یک آلمانی که به نظر می‌رسید اینفلوئنسر باشد پاره شد. او به دوربین تلفن همراهش نگاه می‌کرد و فریاد می‌زد: "من اینجا هستم در بلو لاگون، و دارم از زندگی لذت می‌برم."

در سفر دیگری، برای دیدن تابلوی مونا لیزا به پاریس رفتم. مونا لیزا را دیدم که پشت توریست‌هایی از اقصی نقاط جهان پنهان شده است. آنها به هم تنه می‌زدند که راهی به جلو بیابند، فوراً به تابلو پشت کنند، سلفی بگیرند و دوباره با تنه زدن به دیگران راهی به بیرون بیابند. در یکی از روزهایی که در موزه بودم، جمعیتی را دیدم که بیش از یک ساعت روبروی تابلوی مونا لیزا ایستاده‌اند. هیچ کس، حتی برای چند لحظه به تابلوی مونا لیزا نگاه نمی‌کرد و لب‌خند او دیگر برای کسی رازآلود نبود. به نظر می‌رسید که او در حال تماشای ما از استراحت‌گاه قرن هجدهمی ایتالیا است و از ما می‌پرسد:

چرا شما دیگر مانند گذشته به من توجه نمی‌کنید؟

این صحنه، توصیف مناسبی از احساس عدم تمرکز چندین ساله من و توریست‌های بی‌توجه به تابلوی مونالیزا بود. به نظر من دنیای ما با نوعی پودر خارش آور انباشته شده است، ما بیشتر زمان خود را صرف خاراندن خود می‌کنیم و به همین دلیل قادر نیستیم به چیزهایی که واقعا مهم هستند توجه کنیم. فعالیت‌هایی مانند کتاب خواندن، که به تمرکز طولانی تری نیاز دارند، در طول این سال‌ها سقوط آزاد کرده‌اند. پس از بازگشت از سفرم با آدام، مقاله علمی پروفسور روی بامیستر از دانشگاه کوپیننلند^۱ استرالیا را در مورد قدرت اراده خواندم و سپس برای مصاحبه با او رهسپار استرالیا شدم. او بیش از سی سال پیرامون علم اراده و خویشتن‌داری مطالعه کرده و هدایت برخی از مهمترین پژوهش‌ها در علوم اجتماعی را به عهده داشته است. در مقابل مردی شصت و شش ساله نشستم و به او گفتم که قصد دارم کتابی در مورد چرایی از میان رفتن رنج و جگونگی بازگرداندن آن بنویسم. امیدوار بودم.

بامیستر کنجکاو بود که چرا به این موضوع را با او در میان بگذارم. به من گفت: "من هم مانند گذشته قادر به کنترل تمرکز نیستم". پیش از این قادر بودم که ساعت‌ها کتاب بخوانم و مقاله بنویسم. اما در حال حاضر به گفته خود او ذهنش مدام در حال پرش به این سو و آن سو است. بامیستر در طی سال‌های اخیر متوجه شده بود که وقتی احساس بدی به او دست می‌دهد، بازی با تلفن همراهش، حال او را بهتر می‌کند. یک لحظه او را در حالتی تصور کردم که از کالبد علمی خود خارج شده و کندی کراش^۲ (بازی کودکانه) بازی می‌کند. سپس ادامه داد: "متوجه شده‌ام که مانند گذشته نمی‌توانم بر روی چیزی تمرکز کنم و وقتی به این موضوع فکر می‌کنم، دوباره احساس بدی به من دست می‌دهد".

روی بامیستر نویسنده کتاب قدرت اراده است و بیش از هر فرد دیگری به این موضوع تسلط دارد. حالا که او نیز توانایی خود را در تمرکز از دست داده، پس چه کسی از آن مستثنی است؟

طی مدتی طولانی به خودم امید می‌دادم که این بحران، خطایی حسی است. نسل‌های پیشین نیز احساس می‌کردند که توجه و تمرکزشان کمتر شده است. شما می‌توانید زندگی راهبان قرون وسطایی که حدود هزار سال پیش زندگی می‌کرده‌اند

را نیز مطالعه کرده و ببینید که آنها نیز از مشکلات توجه و تمرکز رنج می‌برده‌اند. تمرکز انسان‌ها با افزایش سن کاهش می‌یابد. پس این مشکل نمی‌تواند به چند نفر یا جامعه محدود شود و دامن تمام افراد جهان و نسل آینده را نیز گرفته است.

دانشمندان طی سال‌های گذشته بهترین و ساده‌ترین روش را برای پی بردن به این موضوع در اختیار داشتند. آنها می‌توانستند آزمون‌های تمرکز را به صورت تصادفی در اختیار اعضای جامعه قرار داده، و پس از سال‌ها دوباره همان نتایج را آزمون کنند، در این صورت آنها می‌توانستند هر گونه تغییر در تمرکز را تشخیص دهند. اما هیچ پژوهش‌گری این کار را انجام نداده بود. و این اطلاعات هرگز در دسترس ما قرار نگرفت. به نظر من راه حل متفاوتی برای دستیابی به این هدف وجود داشت. در حالی که درباره کتاب حاضر تحقیق می‌کردم، دریافتم که عوامل زیادی باعث کاهش توانایی تمرکز می‌شوند که از نظر علمی ثابت شده‌اند. شواهد به دست آمده حاکی از افزایش تعداد این عوامل طی سال‌های گذشته است. علاوه بر این، به راه حلی دست یافتم که می‌توانست تمرکز ما را بهبود بخشد. به نظر من عدم تمرکز، بحرانی واقعی بوده و نیازمند اقدام فوری است. علاوه بر این به شواهدی در این روند دست یافتم. برای مثال، سال‌ها پیش پژوهشی درباره مدت زمان تمرکز دانشجویان یک کالج در آمریکا انجام شده بود. در پژوهش مذکور، دانشمندان نرم‌افزاری را بر روی کامپیوترهای دانشجویان نصب کرده بودند که از آن طریق می‌توانستند فعالیت‌های آنها را یک روز معمولی ردیابی کنند. بر این اساس، آنها دریافتند که به طور میانگین، یک دانشجو هر شصت و پنج ثانیه یک بار دست از یک فعالیت کشیده و به فعالیت دیگر مشغول می‌شود. متوسط زمانی که آنها بر روی یک موضوع تمرکز می‌کردند فقط نوزده ثانیه بود. اگر شما فرد بالغی بوده و فکر می‌کنید که بهتر از جوان‌ترها عمل می‌کنید، سخت در اشتباهید. مطالعه‌ای دیگر که توسط گلوریا مارک^۱، استاد انفورماتیک دانشگاه ایروین کالیفرنیا انجام شد، حاکی از آن است که میانگین زمان تمرکز یک فرد بالغ در محیط کار فقط سه دقیقه است.

در نتیجه، من سفری چند هزار کیلومتری را به منظور تحقیق در مورد چگونگی بازگرداندن تمرکز و توجه از دست رفته آغاز کردم. در دانمارک با اولین پژوهش‌گر این موضوع و تیمش مصاحبه کردم. آنها به این نتیجه دست یافته بودند که توانایی جمعی

ما در تمرکز به سرعت در حال کاهش است. سپس با پژوهش‌گران دیگری در سراسر دنیا که در جستجوی علت این رخداد بودند، ملاقات کردم. در نهایت، با بیش از ۲۵۰ کارشناس از میامی تا مسکو و از مونترئال تا ملبورن مصاحبه کردم. برای دستیابی به پاسخ، به مکان‌های مختلفی سفر کردم. مکان‌هایی مانند منطقه فقیرنشین ریو که تمرکز به شکل فجیعی در آنجا تحلیل رفته بود تا اداره کوچکی در یکی از شهرهای نیویورک که کارمندان آن روش جالبی را برای افزایش تمرکز یافته بودند.

متوجه شدم که ما در نحوه از میان رفتن تمرکز دچار سوء تفاهم شده ایم. سال‌ها پیش، زمانی که تمرکز ما از دست می‌دادم، با عصبانیت خودم را مقصر می‌دانستم. خودم را خطاب قرار می‌دادم و می‌گفتم: تو تنبلی، تو نامنظمی، باید کنترل خودت را به دست بگیری، یا اینکه تلفن همراهم را مقصر می‌دانستم و از آن عصبانی می‌شدم و آرزو می‌کردم که ای کاش هرگز اختراع نشده بود. بیشتر افرادی که می‌شناسم واکنشی همانند آن سال‌های به از خوردن نشان می‌دهند. اما من دریافت‌م که موضوعی بغرنج‌تر از قصور شخصی یا اختراع اینترنت وجود دارد.

من اولین بار زمانی به این نتیجه رسیدم که به شهر پورتلند در ایالت اورگان سفر کرده بودم تا با پروفیسور جول نیگ ملاقات کنم. او یکی از پژوهش‌گران مهم در جهان است که درباره کودکانی که از اختلالات توجه رنج می‌برند مطالعه می‌کند. او به من گفت که برای دستیابی به علت این رخداد باید افزایش اختلالات عدم تمرکز را با افزایش تعداد افراد چاق مقایسه کنم. پنجاه سال پیش درصد کمی از افراد اضافه وزن داشتند، اما امروزه این مشکل در غرب همه گیر شده است. علت این رخداد حرص و طمع و ولع ناگهانی ما نیست بلکه اضافه وزن بیش از اینکه نوعی بیماری همه گیر محسوب شود، نوعی همه گیری اجتماعی است. ما غذاهای نامناسب می‌خوریم و چاق می‌شویم. روش زندگی ما تغییرات قابل توجهی یافته است و نحوه طبخ غذاهای ما نسبت به گذشته تغییر کرده‌اند. ما شهرهایی ساخته ایم که به سختی می‌توان آن‌ها پیاده روی یا دوچرخه سواری کرد. علاوه بر این، تغییراتی که در محیط اطرافمان ایجاد کرده ایم باعث شده است تا بدن هایمان نیز دستخوش تغییراتی شوند. او معتقد است امکان دارد اتفاقی مشابه این برای توجه و تمرکز ما نیز رخ داده باشد.

او به من گفت که پس از سال‌ها مطالعه بر روی این موضوع معتقد است که ما

به علل عدم تمرکز دست یافته ایم. ما در محیطی زندگی می کنیم که تمرکز عمیق و پایدار برای همه ما به مشکلی جدی تبدیل شده است و برای دستیابی به علت آن باید خلاف جهت رودخانه شنا کنیم. به عقیده وی، شواهد علمی بیانگر وجود عوامل متعددی است که در عدم تمرکز نقش دارند. در برخی از افراد این دلایل ناشی از زیست شناسی آنها است. اما او به من گفت که ما چاره ای جز رفتن به این سو نداشته ایم و جامعه غالباً تمامی افراد را به این نقطه می کشاند، زیرا ما به نوعی همه گیری دچار شده ایم که از عملکرد نامناسب جامعه ناشی شده است.

سپس، از او سوال کردم، اگر شما کنترل جهان را به عهده داشتید و می خواستید که توانایی تمرکز افراد را نابود سازید، چه می کردید؟ او برای لحظاتی به این پرسش فکر کرد و گفت: "شاید همین کاری که جامعه در حال انجام آن است".

من به شواهدی قابل توجه دست یافتم که نشان می دهند عدم توانایی در تمرکز در اصل تقصیر من، شما یا فرزندان شما نیست. این مشکل گریبان همه ما را گرفته است و ناشی از عملکرد نیروهای بسیار قدرتمندی مانند ابر تکنولوژی ها است که حتی در سال های آتی نیز پا را فراتر خواهند گذاشت. عدم تمرکز مشکلی نظام مند است. واقعیت این است که شما در سیستمی زندگی می کنید که هر روز بر روی تمرکز شما اسید می ریزد اما شما خود را مقصر دانسته و سعی می کنید. اما در واقع، امروزه تمرکز افراد سراسر جهان در حال نابودی است. زمانی که به این واقعیت دست یافتم، متوجه شدم که تمامی کتاب هایی که تا بحال به منظور بهبود تمرکز مطالعه کرده ام، بی فایده بوده اند. به طور کلی، آنها دلایل واقعی بحران تمرکز در عصر ما را نادیده گرفته اند. دلایل واقعی عمده تا در این نیروهای قوی تر پنهان شده اند. بر اساس آنچه که من دریافته ام، دوازده نیروی قدرتمند در محیط کار باعث آسیب به تمرکز ما می شوند. به نظر من، اگر به وجود آنها پی ببریم، قادر خواهیم بود تا در بلند مدت راه حل این مشکل را پیدا کنیم. پس از آن، با یاری یکدیگر می توانیم ادامه این روند را متوقف سازیم.

مراحلی وجود دارند که شما به شخصه با پیروی از آنها قادر به حل این مشکل هستید. در واقع در طول مطالعه این کتاب به چگونگی حل مسئله دست خواهید یافت. من در این مسیر به وظیفه خود در برابر شما عمل خواهم کرد. اما باید با شما صادق باشم، این تغییرات صرفاً شما را از مسئله دور می کنند. تغییرات مذکور بخش

کوچکی از مشکل را حل خواهند کرد. آنها بسیار مفید هستند. من هم در زندگی خودم این تغییرات را ایجاد کرده‌ام. اما تنها در صورتی که خیلی خوش شانس باشید، توان رهایی از بحران تمرکز را به دست می‌آورید. مشکلات نظام مند نیازمند راه حل‌های نظام مند هستند. ما باید به شخصه مسئولیت حل این مشکل را بپذیریم اما به طور حتم، باید همگی مسئولیت جمعی حل این مسئله مهم را به عهده گیریم. در این مسیر راه حلی جدی وجود دارد. روشی که امکان بهبود تمرکز را برای ما فراهم می‌کند. روش مذکور به طور اساسی مشکل را از نو چارچوب بندی کرده و سپس وارد عمل می‌شود. من معتقدم که به این روند پی برده‌ام.

سه دلیل مهم برای همراهی شما با من در طول این کتاب وجود دارد. اولین دلیل این است که طی این مسیر از ناتوانی در تمرکز شما کاسته می‌شود. اگر شما قادر به تمرکز پایدار نباشید، به آرزوهای خود دست نخواهید یافت. تصور کنید که شما قصد مطالعه کتابی را دارید با شنیدن صدای پیامی از شبکه‌های اجتماعی دست از این کار می‌کشید. یا اینکه می‌خواهید مسائلی را بدون مزاحم با فرزند خود سپری کنید، اما با اضطراب ناشی از چک کردن ایمیل خود یا مشاهده پیام ریستان مواجه هستید. یا قصد دارید که کسب و کار جدیدی راه بیندازید اما زندگی شما در سایه پست‌های فیس بوک دستخوش اضطراب و حسادت می‌شود. به دلیل وجود مشکلی که شما تقصیری در بروز آن ندارید، هیچ فضای ثابت و خوشایندی برای توجه و تمرکز شما وجود ندارد. طی مطالعه‌ای که پروفیسور میشل پوسنر^۱ در دانشگاه اورگان انجام داده است تقریباً بیست و سه دقیقه طول می‌کشد تا شما بتوانید بار دیگر به موضوعی که تمرکز کرده بودید بازگردید. پژوهشی دیگر که بر روی کارمندان اداره‌ای در ایالات متحده انجام گرفته بیانگر آن است که بیشتر آنها هرگز قادر به انجام یک ساعت کار مداوم در یک روز معمولی نیستند. اگر این مسئله چند ماه و یا چند سال به طول بیانجامد توانایی شناخت شما از خود و فعالیتی که قصد انجام آن را داشتید افول خواهد کرد و شما کنترل زندگی خود را از دست می‌دهید.

من در طول این مسیر به منظور مصاحبه با دکتر جیمز ویلیامز^۲، معروف‌ترین فیلسوف تمرکز دنیای امروز و استاد فلسفه و اخلاقیات تکنولوژی در دانشگاه آکسفورد به مسکو سفر کردم. او به من گفت: "اگر ما خواهیم در زندگی به کارهایی پردازیم

که برای ما مهم هستند باید بر روی آنها تمرکز کنیم... در غیر این صورت، پرداختن به هرکاری برای ما طاقت فرسا خواهد بود. او ادامه داد: "اگر ما بتوانیم شرایطی که در حال حاضر در آن قرار داریم را درک کنیم، قادر خواهیم بود تا برای آن برنامه ریزی کنیم. تصور کنید که در حال رانندگی با ماشین شخصی خود هستید که فردی ناگهان سطل بزرگی از گل و لای را بر روی شیشه جلوی اتومبیل شما می‌ریزد. در این لحظه، شما با مشکلات زیادی از قبیل خطر برخورد با ماشین مقابل، گم شدن یا دیر رسیدن به مقصد روبه‌رو هستید. در این صورت، پیش از نگرانی درباره تمام این مشکلات، اولین کاری که باید انجام دهید، تمیز کردن شیشه جلوی اتومبیل است. تا زمانی که این کار را انجام نداده‌اید، حتی نمی‌دانید که در کجا هستید. ما باید پیش از تلاش برای دستیابی به اهداف دیگر، مشکلات عدم تمرکز خود را حل کنیم.

دومین دلیلی که باعث می‌شود تا به این موضوع فکر کنیم این است که عدم تمرکز مذکور صرفاً به صورت فردی مشکل‌آفرین نیست بلکه تمام جامعه را با بحرانی جدی روبه‌رو کرده است. ما به مثابه انسان، با مسائل و مشکلات بی‌شماری مانند بحران آب و هوا، دشواری‌های اقتصادی، و بر خلاف نسل گذشته، در جستجوی حل این چالش‌های بزرگ هستیم. شاید از خود پرسید چرا؟ بخشی از پاسخ به این بازمی‌گردد که وقتی تمرکز مختل می‌شود، توانایی حل مسئله نیز با مشکل روبه‌رو می‌شود. حل مشکلات بزرگ نیازمند تمرکز بر نیازهای افراد در طول سالیان متمادی است. دستیابی به دموکراسی نیازمند توانایی افراد در تمرکز مداوم بر روی شناسایی مشکلات واقعی، تفکیک آنها از توهمات، دستیابی به راه حل‌ها و پاسخگو کردن رهبران در صورت ناتوانی آنان در دستیابی به این هدف است. اگر نتوانیم به آن دست یابیم، مزایای زندگی در جامعه دموکراتیک را از دست خواهیم داد. به نظر من گرفتار شدن در بحران تمرکز اتفاقی نیست زیرا این اتفاق دقیقاً همزمان با وخیم‌ترین بحران دموکراسی در دهه ۱۹۳۰ رخ داده است. افرادی که از اختلال در تمرکز رنج می‌برند، قادر به دستیابی راه حل‌های ساده نبوده و در صورت رویارویی با مسئله، دیدگاه روشنی نسبت به موضوعات ندارند. جهانی مملو از انسان‌هایی فاقد تمرکز که مدام در حال چرخیدن میان توییتر و اسنپ‌چت هستند، جهانی بحران زده خواهد بود که قادر به حل مشکلات آن نیستیم.

سومین دلیلی که ما را به تفکر عمیق پیرامون تمرکز وامی‌دارد بسیار امیدوارکننده

است. اگر ما از آنچه در حال وقوع است آگاه باشیم، قادر خواهیم بود که آن را تغییر دهیم. جیمز بالدوین^۱ که به نظر من برجسته‌ترین نویسنده قرن بیستم است، معتقد است: "ما قادر به حل تمام مشکلات پیش رو نیستیم اما، هیچ مشکلی تا زمانی که ایجاد نشود، قابل حل نیست". این بحران به دست بشر ایجاد شده و به دست خود او قابل حل است. من در آغاز نگاشتن این کتاب قصد دارم که به چگونگی جمع آوری شواهد و دلایل انتخاب آن‌ها بپردازم. در طول انجام این پژوهش، مقالات علمی متعددی را مطالعه کرده و سپس با اساتیدی که فکر می‌کردم در این زمینه به شواهد قابل توجهی دست یافته‌اند، مصاحبه کردم. دانشمندان بسیاری، تمرکز و توجه را مورد مطالعه قرار داده‌اند. یک گروه از آنها، عصب شناسان هستند. اما دانشمندانی که بیشترین مطالعات را درباره دلایل این تغییرات انجام داده‌اند، اندیشمندان اجتماعی هستند. آنها چگونگی تأثیر این تغییرات بر زندگی فردی و اجتماعی ما را مورد بررسی قرار داده‌اند. من به منظور درک پژوهش‌های این اندیشمندان، دستیابی به شواهدی که ارایه داده‌اند و یافتن پاسخ برای پرسش‌هایم، به دیدار با دانشمندان علوم اجتماعی و سیاسی در دانشگاه کمبریج رفتم.

اغلب دانشمندان پیرامون آنچه در حال وقوع است و نیز دلایل رخداد آن با یکدیگر اختلاف نظر دارند. اختلاف نظر موجود به معنی ضعف علم نیست بلکه، انسان‌ها به شدت پیچیده هستند. به همین دلیل شناسایی عوامل پیچیده‌ای که بر قابلیت انسان‌های پیچیده تأثیر می‌گذارند، بسیار دشوار است. این موضوع من را با چالشی جدی روبه‌رو کرد و موجب نگارش کتاب حاضر شد. اگر ما بخواهیم منتظر دستیابی به شواهدی جامع باشیم باید تا همیشه منتظر بمانیم. من باید دست به اقدامی جدی می‌زدم و با اطلاعاتی که به دست آورده بودم دست به کار می‌شدم. با این حال در هنگام آغاز نگارش این کتاب، همواره از نقص و شکننده بودن علم آگاهی داشتم و با احتیاط گام بر می‌داشتم.

به همین دلیل در هر مرحله از نگارش این کتاب تلاش کرده‌ام تا بحث برانگیز بودن شواهد به دست آمده را به شما نیز القا کنم. برخی از موضوعات این کتاب توسط صدها دانشمند مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و این دانشمندان درباره نتایج به دست آمده مطمئن هستند. حالت ایده آل من این بود که در صورت امکان، در

جستجوی دانشمندانی باشم که در موضوع مورد مطالعه خود به نتیجه رسیده و قادرند تا به پرسش‌های من نیز پاسخ دهند.

با این وجود، برخی از موضوعات دیگری نیز وجود داشتند که صرفاً تعداد انگشت شماری از دانشمندان از آن‌ها آگاه بودند، به همین دلیل مستدلات من در این زمینه ناچیز هستند. موضوعات اندک دیگری نیز وجود دارند که دانشمندان برجسته به شدت درباره نحوه رخداد آن اختلاف نظر دارند. در این گونه موارد، با شما صادق بوده و تلاش خواهم کرد تا دامنه‌ای از دیدگاه‌های متفاوت پیرامون مسئله را پیش روی شما بگذارم. در هر مرحله تلاش کرده‌ام تا نتایج به دست آمده را با مستدلات قوی تقویت کنم.

علاوه بر این همواره تلاش کرده‌ام تا این فرآیند را با فروتنی ادامه دهم. من در حل هیچ یک از این مسایل کارشناس نیستم بلکه روزنامه نگاری هستم که به متخصصان نزدیک شده و تا حد امکان دانش آنها را سنجیده و تبیین می‌کنم. اگر به دنبال دستیابی به جزئیات بیشتری پیرامون موضوع مورد نظر هستید، می‌توانید به بیش از ۴۰۰ پی‌اچ‌اچ‌اچ که به دست من حاصل پژوهش عمیق‌تر من در روند نگارش کتاب بوده و در وبسایت کتاب حاصل شده، دست یابید. پی‌نوشت‌های مذکور حاصل پژوهش در بیش از ۲۵۰ مقاله علمی هستند. علاوه بر این، در مواقعی از تجربیات خود در تبیین آنچه درک کرده‌ام، استفاده کرده‌ام. آن‌ها هستند که نقل قول‌های شخصی من، استدلال علمی نیستند. آنها موضوعات ساده‌تری را مطرح می‌کنند.

وقتی از سفر به ممفیس بازگشتم، از خودم وحشت داشتم. یک روز، سه ساعت را در حال مطالعه چند صفحه ابتدایی یک رمان سپری کردم. هر بار که در افکار آشفته گم می‌شدم، فکر می‌کردم تبدیل به سنگ شده‌ام. با خودم گفتم دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم. مطالعه کتاب‌های تخیلی همواره یکی از لذت‌های من به شمار می‌آید و ناتوانی در مطالعه آن‌ها به معنی از دست دادن عضوی از بدنم بود. به دوستانم اطلاع دادم که قصد دارم تا قدم در راهی دشوار بگذارم.

با خود اندیشیدم که عدم تمرکز در من نیز نفوذ کرده است، زیرا به اندازه کافی قادر به کنترل خود نبوده و توسط تلفن همراهم تسخیر شده بودم. بنابراین، در آن لحظه فکر کردم که راه حل روشن است: باید کنترل بیشتری روی اعمالم داشته باشم و تلفن همراهم را از خود دور سازم. آنلاین شدم و اتاق کوچکی را در ساحل پراوینس تاون^۱ واقع در کیپ

کد' برای خودم رزرو کرده و فاتحانه به همه اعلام کردم که به مدت سه ماه بدون تلفن هوشمند و کامپیوتر در آنجا خواهم ماند. من موفق شدم و این کار را انجام دادم. برای اولین بار در طول بیست سال، دیگر آنلاین نبودم. من بارها با دوستانم در مورد معنی دوبله‌وی واژه "ویرد" صحبت کرده بودم. این واژه دارای معانی "حالت ذهنی جنون آمیز" و "آنلاین" است. به نظر من تعاریف این دو واژه به یکدیگر مرتبط بوده و دوقلو هستند. من از آنلاین بودن و هیجان زده بودن خسته شده بودم. نیاز داشتم تا ذهنم را تخلیه کنم. بنابراین دست به کار شدم. همه چیز را رها کردم، تلفن همراهم را روی پاسخگوی خودکار گذاشتم و زندگی که طی بیست سال گذشته حواسم را پرت می‌کرد را قطع کردم. تصمیم گرفتم که بدون هیچ واژه‌ای زندگی‌م را از ابزار دیجیتالی سم زدایی کنم. می‌دانستم که خروج از زندگی سراسر اینترنتی راه حل بلند مدتی نخواهد بود. قرار نبود که به صومعه پناه برده و تکنولوژی را برای همیشه ترک کنم. فراتر از این، می‌دانستم روندی که پیش گرفته‌ام برای بسیاری از مردم حتی به مثابه راه حل کوتاه مدت هم در نظر گرفته نمی‌شود. من متعلق به خانواده‌ای از طبقه کارگر بودم و در زمانی که مسئولیت مراقبت از من را به عهده گرفته بود، دستشویی‌ها را تمیز می‌کرد و پدرم را در بیمارستان آلبوس بود. بنابراین، نمی‌توانستم به آنها پیشنهاد دهم که برای بهبود اختلالات تمرکزشان را رها کرده و به کلبه‌ای در مجاورت ساحل پناه ببرند. این پیشنهاد برای آنها توهینی به خانواده قلمداد می‌شد. آنها واقعا قادر به انجام این کار نبودند.

من بدین دلیل این اقدام را عملی کردم که فکر می‌کردم در غیر این صورت، به تدریج برخی از ابعاد حیاتی توانایی در تفکر عمیق را از دست خواهم داد. ناامید بودم و فکر می‌کردم که اگر برای مدتی همه چیز را به عقب برگردانم، قادر خواهم بود تغییراتی را که همه ما باید در زندگی خود ایجاد کنیم را مشاهده کنم. سم زدایی دیجیتالی به من آموخت که محدودیت‌هایی در این زمینه وجود دارد.

داستان من از یک روز صبح در ماه می آغاز شد، زمانی که داشتم خانه‌ام را به مقصد پراوینس تاون ترک می‌کردم، هنوز نور صفحات آپید و تلفن همراه در گریسلند را فراموش نکرده بودم. تصور می‌کردم که این مسئله به ذات سربه‌هوای من و نیز تکنولوژی گیج‌کننده تلفن همراه مربوط می‌شود، بنابراین قصد داشتم که وسایل دیجیتالی را از خودم دور کرده و برای مدتی طولانی آزاد و رها باشم.