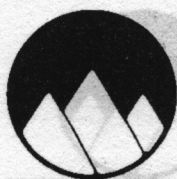


مینیمالیسم دیجیتال
یافتن زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو

کال نیوپورت

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

۸۷۷۰۲۲۲۴

www.milkan.com

info@milkan.com

مقدمه. ۹

بخش اول

مبانی اصولی. ۱۷

فصل اول: مسابقه‌ی تسلیحاتی نابرابر. ۱۹

فصل دوم: مینیمالیسم دیجیتال. ۳۷

فصل سوم: پاکسازی دیجیتال. ۶۱

بخش دوم

تمرین‌ها. ۷۹

فصل چهارم: درتهایی وقت‌گذراندن. ۸۱

فصل پنجم: "لایک" نکردن. ۱۱۱

فصل ششم: بازگرداندن تفریح. ۱۳۹

فصل هفتم: ایستادگی در مقابل میل به جلب توجه. ۱۷۵

نتیجه‌گیری. ۲۰۱

تقدیرنامه. ۲۰۵

یادداشت‌ها. ۲۰۷

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۷

پنجمین اجلاس بین‌المللی فلسفه و اندیشه‌های نوین در ایران
مجلس شورای اسلامی

مجله فلسفه و اندیشه‌های نوین

دوره بیست و نهم، شماره اول، زمستان ۱۳۹۸

کتابخانه مرکزی

موسسه عالی پژوهش‌های فلسفی

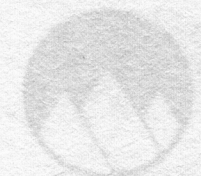
مجموعه نشر و انتشارات فلسفه و اندیشه‌های نوین

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۰۰۰۰۰

پست الکترونیک: info@fndp.ir

وبسایت: www.fndp.ir

کتابخانه مرکزی



فلسفه و اندیشه‌های نوین

مجله فلسفه و اندیشه‌های نوین، دوره بیست و نهم، شماره اول، زمستان ۱۳۹۸

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۰۰۰۰۰

پست الکترونیک: info@fndp.ir

وبسایت: www.fndp.ir

مقدمه

در سپتامبر سال ۲۰۱۶، اندرو سالیوان^۲ - مفسر و وبلاگ‌نویس بانفوذ - مقاله‌ای هفت‌هزارکلمه‌ای 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 در 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 گوشی‌م همراهم نقش کم‌رنگی در زندگی‌ام ایفا می‌کرد؛ واقعیتی که مرا خارج از تجربه‌ی رایج مذکور در مقاله‌ی فوق‌الذکر 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 کردن ذهن انسان‌هاست؛ و این‌که چگونه 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 می‌زدند. این موضوع توجه‌ام را جلب کرد و باعث شد به‌شکلی

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰