



بلز پاسکال، فیلسوف فرانسوی، در ۱۶۵۴ نوشت: «همه گرفتاری‌های انسان از این است که نمی‌تواند در اتاقی تنها بنشیند، آرام بگیرد و سکوت کند». اسکرین‌تایم یکی از قابلیت‌های جدید سیستم‌عامل آیفون است که ادعا می‌شود به کاربران کمک می‌کند با اعتیادشان به نمایشگر مواجه شوند، اعتیادی که آیفون تغذیه‌اش می‌کند. اسکرین‌تایم می‌گوید فعالیت موبایلی‌ام در روزهای معمولی شامل نود دقیقه پیام‌بازی، یک ساعت مطالعه، یک ساعت دیگر برای ایمیل و یک ساعت دیگر برای شبکه‌های اجتماعی می‌شود و حدود هفتاد بار هم گوشی‌ام را برمی‌دارم که یعنی در هر ساعت چهار بار گوشی را می‌بینم. من گوشی‌ام را با خودم این‌طرف و آن‌طرف می‌برم، انگار که مخزن اکسیژن باشد. وقتی دارم صبحانه آماده می‌کنم و زباله‌ها را بیرون می‌برم، به گوشی خیره می‌شوم و بهترین چیزی که کارکردن در خانه داریم دارد، یعنی احساس اختیار و آرامش نسبی، را تباه می‌کنم. هر کاری که بگوئید کرده‌ام تا کمتر به صفحه گوشی نگاه کنم: من پوش‌نوتیفیکیشن دریافت نمی‌کنم، از فیسبوک استفاده نمی‌کنم و در اینستاگرام استوری نمی‌بینم. روی مرورگر کامپیوتر خانه‌ام افزونه‌ای به نام "استی‌فوکسد" نصب کرده‌ام که تویتر را، پس از ۴۵ دقیقه استفاده در روز، محدود می‌کند. روی گوشی‌ام اپلیکیشنی به نام "فیرید" نصب کرده‌ام که شبکه‌های اجتماعی را در بیشتر وقت روز کاری مسدود می‌کند. اگر یکی از کمربندهای پاکدامنی دیجیتالم درست کار نکند، مانند معتادها صفحات اینترنت را بالا و پایین می‌کنم. بعد تا اندازه‌ای جلوی خودم را می‌گیرم که بتوانم با برآشفتگی به خدمات مصرف‌کنندگان آن اپلیکیشن ایمیل بزنم و مثلاً بگویم: "فیریدم کار نمی‌کند!"

برای روزنامه‌نگارها، تویتر هرچه بیشتر در نقش شکل‌مأنوسی از کار مدرن عمل می‌کند؛ به‌جای دستمزدشان دیده می‌شوند و برای سرگرمی در آن حضور دارند. عده‌ای از ما درباره جهان اینترنت هم می‌نویسیم و باعث می‌شویم استفاده از شبکه‌های اجتماعی به نیازی حرفه‌ای تبدیل شود. این‌طور که پیداست، هر هفته روزنامه‌نگاری

چگونه هم آرامش ذهنی داشته باشیم و هم تلفن همراه؟

در توییتر اعلام می‌کند که می‌خواهد توییتر را ترک کند یا ستون مخالفی می‌نویسد و توضیح می‌دهد که چرا می‌خواهد شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذارد؛ این سبک از جستارنویسی به‌اندازه‌ای متداول شده که ماه پیش در *وال‌استریت ژورنال* به‌سخره گرفته شد. جیسون گی، نویسنده آن نقیضه، این‌طور آغاز می‌کند: "یک ربع پیش، استفاده از فیسبوک و اینستاگرام و توییتر را کنار گذاشتم". بعد ادامه می‌دهد: "ظرف چند ثانیه متوجه شدم که خوشحال‌ترم، کج خلقی‌ام کمتر شده، بیشتر فکر می‌کنم و متعادل‌ترم. اینک من با همسایه‌ها و حیوانات مهربان‌ترم و برای فعالیت‌هایی که واقعاً اهمیت دارند، وقت بیشتری صرف می‌کنم". نویسنده‌ای که، پس از ماه‌ها و سال‌ها خیره‌شدن به پیکسل‌ها و ثبت تمام دقایق زندگی، درباره تنها غروب خورشیدی که هم‌رسان نکرده تأمل می‌کند، ممکن است، تحت‌تأثیر طعم زودگذر موسیقی آنالوگی از گروه نیروانا، به تعالی‌گرایی از خودراضی بدل شود. اما فقط روزنامه‌نگاران نیستند که سعی می‌کنند از چنبر بی‌انتهای خودستایی و اضطراب و حواس‌پرتی، که ارمغان شبکه‌های اجتماعی است، بگریزند. قریب به سه‌چهارم از آمریکایی‌ها اقداماتی برای فاصله‌گیری از فیسبوک انجام داده‌اند. خانواده‌هایی هستند که می‌کوشند یک تعطیلی دیجیتال در هفته داشته باشند. پدر و مادرها به‌دنبال جایگزین‌هایی هستند برای زمانی که بچه‌ها با یوتیوب سپری می‌کنند. با این‌حال، احساس ناتوانی آزاردهنده همچنان رو به افزایش است و حکم باران اسیدی‌ای را دارد که بر ذهن جمعی‌مان می‌بارد.

به نظر کال نیوپورت، استاد رشته علوم کامپیوتر دانشگاه جورج‌تاون، "قدرت یورش فناوری‌های جدید به قلمرو شناختی ما را نمی‌شود فقط به‌کمک نیروی اراده و هشدار و تصمیمات مبهم مهار کرد". در کتاب *مینیمالیسم دیجیتال: انتخاب زندگی متمرکز در جهانی پرسروصدا*، نیوپورت بحث می‌کند که باید نوعی "فلسفه استفاده از فناوری" ایجاد کنیم. نیوپورت پیشنهاد می‌کند که دوره‌ای یک‌ماهه برای سم‌زدایی دیجیتال بگذرانیم؛ مانند دوره‌های پاک‌سازی و سامان‌دهی ماری‌کوندو که، در آن، شخص باید همه فناوری‌های انتخابی را کنار بگذارد. پس از پایان این دوره، مینیمالیست دیجیتال استفاده از این فناوری‌ها را، آرام‌آرام و بر اساس شرایط و قوانین دقیق خودش، دوباره از سر می‌گیرد. این شخص شاید فقط یک ساعت در هفته به اینستاگرام نیاز داشته باشد تا بتواند بچه‌ها و سگ‌هایی را که دوست دارد دنبال کند. به گفته نیوپورت، ممکن است این شخص ترجیح بدهد "ساعات مکالمه اداری" را در کافه‌ای محلی برگزار کند و دیگر دائماً مشغول پیامک‌بازی با دوستان و آشنایان نباشد.

از نظر نیوپورت، مینیمالیست دیجیتال کسی است که "فعالیت‌های کم‌کیفیتی مانند پایین و بالا رفتن غیرارادی در صفحات گوشی و تماشای ضربتی فیلم و سریال" را کنار می‌گذارد و اوقات فراغتش را با فعالیت‌های باکیفیتی

همچون بازی‌های رومیزی، کراس فیت و باشگاه کتاب‌خوانی می‌گذرانند و "هر هفته تعمیر یا ساخت وسیله‌ای" را یاد می‌گیرد. هدف این است که مانند گرویدن به مسیحیت یا گیاه‌خوارشدن، دیدگاه و رفتار فرد برای همیشه تغییر کند و در خدمت حیاتی قرار بگیرد که به‌طور کلی پربارتر باشد. در این شیوه از زندگی، فقط زمانی سراغ فناوری‌های دیجیتال می‌رویم که، برای هدفی شخصی که با دقت تمام سنجیده شده، بهترین رویه را ارائه کند. نیوپورت شرح می‌دهد که وقتی یاد می‌گیرید مینیمالیست دیجیتال باشید، باید فعالیت‌های دیگری را انجام بدهید. نیوپورت می‌نویسد: "اگر حواس‌پرتی‌های عادی را کم کنید و فضایی را که خالی می‌شود پر نکنید، زندگی ملال‌آور و ناخوشایند خواهد شد." نشستن در تنهایی و سکوت اتاق کار حرفه‌ای‌هاست.

ابتدای ماه مارس تصمیم گرفتم این کلیشه را در آغوش بکشم و به نصیحت نیوپورت عمل کنم. ساعتی معمولی خریدم، افزونه مرورگرم را طوری تنظیم کردم که جیره شبکه‌های اجتماعی‌ام روی کامپیوتر خانگی به پانزده دقیقه برسد و تنظیمات اپلیکیشن فایرفاکس را تغییر دادم تا دسترسی‌ام به توئیتر و اینستاگرام را کاملاً متوقف کند (قبلاً اپلیکیشن‌های اینستاگرام و توئیتر را پاک کرده بودم، اما خیلی اوقات اینستاگرام را نصب و دوباره پاک می‌کردم. توئیتر را هم از طریق مرورگر گوشی می‌دیدم). با خودم عهد کردم که وقتی سگم را بیرون می‌برم، گوشی‌ام را در آپارتمان بگذارم. احساس می‌کردم که امکان ندارد بتوانم شبکه‌های اجتماعی را کاملاً کنار بگذارم، چون هرچه نباشد، روزنامه‌نگارم. اما می‌خواستم، حتی زمان‌هایی که احساس می‌کردم دچار وقفهٔ ذهنی لحظه‌ای شده‌ام، آیفونم را برندارم.

دست‌کم بیست سال قبل، مایکل گلدهابر در مجله *وایرد* نوشت که اینترنت کاربرانش را در دریای اطلاعات غرق می‌کند و، همزمان، تولید اطلاعات پیوسته توسعه می‌یابد. این فرایند موجب می‌شود که توجه به منبعی کمیاب و مطلوب تبدیل شود؛ "اقتصاد بدیهی فضای سایبری". گلدهابر پیش‌بینی کرد که وقتی "اقتصاد توجه" به کمال برسد، تقریباً هر کسی وب‌سایتی برای خودش خواهد داشت و به خوانندگان هشدار داد: "افزایش تقاضا برای توجه محدود و کرانمند ما جلوی تأمل و تفکر عمیقمان را خواهد گرفت (بگذریم از اینکه خواهیم از اوقات فراغتمان لذت ببریم)". به عبارت دیگر، گلدهابر طرحی کلی از عصر شبکه‌های اجتماعی مشخص کرد.

شبکه‌های اجتماعی از فردیت روزمره پول درمی‌آورند: ترجیحات و داده‌های شخصی ما را دنبال می‌کنند و به آگهی‌دهندگان می‌فروشند، رابطه‌های ما را مجرای بالقوه درآمد می‌دانند و خودمان با نمایش نسخه‌ای از کسی که تصور می‌کنیم هستیم، پیوسته توجه پرمفعت یکدیگر را جلب می‌کنیم. به مرور زمان، این شرایط و ضوابط را

چگونه هم آرامش ذهنی داشته باشیم و هم تلفن همراه؟

پذیرفته‌ایم: شاید بخش بسیار ناچیزی از قدر و ارزشی که ساخته‌ایم را حفظ کنیم، اما گذاشته‌ایم که شبکه‌های اجتماعی موجب شوند که احساس کنیم ارزشمندیم. شبکه‌های اجتماعی با ارائه شکل‌های مختلف تأیید اجتماعی که ادواری و پیش‌بینی‌ناپذیرند، مانند لایک‌های فیسبوک و اینستاگرام و ریتوییت‌های توییتر، به استفاده ناخواسته دامن می‌زنند، انگار با ماشین قمار بازی می‌کنید که مشخص خواهد کرد دیگران دوستتان دارند یا نه. بالاخره وابستگی هم منطق خاص خودش را دارد. مدتی پیش از این، شایعه سربسته‌ای پراکنده شد که می‌گفت توییتر می‌خواهد لایک را کنار بگذارد. کاربران اعتراض کردند. اگر می‌توانستم دکمه‌ای را فشار بدهم و بتوانم بدون اینکه تعداد دنبال‌کنندگان جدیدم یا تعداد لایک‌های پست‌های اخیرم را ببینم، در توییتر معرفی کتاب بخوانم و در اینستاگرام عکس توله سگ ببینم، حتماً این کار را می‌کردم. چنین چیزی کمکم می‌کرد وقت کمتری در اینترنت تلف کنم و کمتر احساس کنم که در آن غرق شده‌ام. این کار البته باعث خواهد شد که از ترشح مرتب و بیهوده دوپامین محروم شوم و توییتر و اینستاگرام -و شرکت‌هایی که در آن‌ها تبلیغ می‌کنند- درآمد خیلی زیادی کسب نکنند.

در نخستین روزهای اینترنت‌زدایی، متوجه شدم که به‌طور غیرارادی ایمیل را باز می‌کنم و پیام‌هایی را که قبلاً خوانده بودم، دوباره می‌خوانم و عنوان‌ها را بارها و بارها مرور می‌کنم. انگار که جادو شده باشم، سعی می‌کردم اطلاعات بیشتری در بین این پیام‌ها ببینم. پیاده‌روی همراه با سگم را طولانی‌تر کردم و کوشیدم ضمن این پیاده‌روی‌ها کارهای مفیدی انجام بدهم. مثلاً زاغ همسایه‌ها را چوب بزمن یا برنامه هفتگی‌ام را معین کنم. خیلی زود به این تعلیق راکد و خوشایند تن دادم. یک روز بعدازظهر، پیچیده در پتو، روی کاناپه‌ام دراز کشیده بودم که هجوم سکوتی ذهنی را حس کردم که هم آزاردهنده بود و هم لذت توهم‌آمیزی داشت. دلم نمی‌خواست باشگاه کتاب‌خوانی راه بیندازم یا یاد بگیرم که چطور چیزی را تعمیر کنم یا بسازم. می‌خواستم سست، سبک‌بار و بی‌هدف باشم، کیفیت‌هایی که در بزرگ‌سالی، همیشه به نظرم آمده بود با خطر اقتصادی همراه‌اند.

جنی اودل در کتابی به نام *چطور هیچ کاری نکنیم: مقاومت در برابر اقتصاد توجه می‌نویسد*: "چیزی سخت‌تر از این نیست که کاری نکنیم". جنی اودل، هنرمند چندرشته‌ای و مدرس استنفورد، شاید بیشتر به‌خاطر جزوه‌چیزی به نام *ساعت رایگان وجود ندارد* معروف باشد، جزوه‌ای که اودل وقتی که مقامی در "موزه سرمایه‌داری" در اوکلند داشت سرهم کرد. اودل منشأ ساعتی ساده با ظاهری به‌روز را که در اینستاگرام به‌رایگان عرضه می‌شد بررسی کرد و با آینه‌خانه‌ای از ویرین‌های دیجیتال مواجه شد که گویی با الگوریتم خاصی ساخته شده بودند. خرده‌فروشان خودشان را برندهایی معرفی می‌کردند که حضور مادی‌شان در شهرهای پرزرق‌وبرقی همچون میامی بیچ و

سانفرانسیسکو، اما در واقع گره‌گه‌هایی بودند در شبکه‌ای عظیم از عمده‌فروشان شیاد در گوشه‌وکنار جهان که به‌سختی می‌شد پشت سرشان حضوری انسانی تشخیص داد.

جنی اودل هم مانند نیوپورت معتقد است که باید وقت کمتری در اینترنت بگذرانیم. اما، برخلاف نیوپورت، اودل از خوانندگان می‌خواهد درباره خود انگاره بازدهی و سودمندی تردید کنند. اودل نوشته است که زندگی "چیزی بیش از ابزار است و بنابراین نمی‌تواند بهینه باشد". به‌اندازه کافی جذاب‌دانستن جهان مادی و داشتن برداشتی از خود که "فراتر از توصیف الگوریتمی" باشد؛ این‌ها نه فقط "غایتی در خود و برای خود هستند، بلکه حق مسلم هر کسی‌اند که بخت زندگی داشته است". اودل لحظه‌هایی را که در مسیر زندگی‌اش به‌سمت این ارزش‌ها چرخیده به‌تفصیل شرح می‌دهد. پس از انتخابات ۲۰۱۶، اودل شروع کرد به اینکه در بالکن خانه‌اش به دو کلاغ بادام‌زمینی بدهد و این واقعیت را مایه تسلی یافت که "این دو جانور ذاتاً وحشی مرا می‌شناسند و من جایی در جهان‌شان دارم". او همچنین از طریق گوگل‌مپ شیفته شاخه‌ای در پشت مهدکودک قدیمی‌اش شد و همراه دوستش رفت تا آن را از نزدیک ببیند. اودل بستر این شاخه را دنبال کرد و فهمید که از زیر مرکز خرید کوپرتینو و مقر اصلی اپل می‌گذرد. شاخه یادآور این نکته شد که زیر سطح "جهان یکنواخت محصولات، نتایج، تجربه‌ها و بررسی‌ها صخره عظیمی هست که دیگر شکل‌های زندگی‌اش، طبق منطقی کهن، تراونده و تقریباً زیرزمینی کار می‌کند."

اودل با ظرافت تمام بحران طبیعت و بحران ذهن‌هایمان را در یک تراز می‌گذارد و ادعا می‌کند آنچه که بر سر جهان طبیعی آمده دارد سر خودمان هم می‌آید و به‌زودی به همان اندازه جبران‌ناپذیر خواهد شد. او "تفاوت ناچیزی بین بازسازی زیست‌بوم‌ها به معنای معمول و ترمیم زیستگاه‌های اندیشه انسانی" می‌بیند؛ "منطق بهره‌وری سرمایه‌دارانه" هر دوی این‌ها را تهدید می‌کند. به باور اودل، ما با افشای دائمی نیازها و امیالمان نزد شرکت‌های تکنولوژی، که با واریسی فردیت ما دنبال فرصت درآمدزایی می‌گردند، داریم ژرفاهای مبهم و اسرارآمیزمان را نادیده می‌گیریم و حتی از دست می‌دهیم؛ پاره‌هایی از ما که هدفی را تعقیب نمی‌کنند و وجود دارند که وجود داشته باشند. "بهترین و زنده‌ترین پاره‌ها"ی وجود ما دارد «زیر سنگ‌فرش منطق بی‌رحم فایده» می‌رود.

مینیمالیسم دیجیتال و چطور هیچ کاری نکنیم را می‌توان در دسته کتاب راهنماهای عالمانه جا داد؛ نویسندگان سی‌وچندساله این کتاب‌ها، که یکی هنرمند است و دیگری استاد علوم کامپیوتر، هر دو با فوریتی کنونی دست‌به‌گریبان‌اند (اودل در جایی نوشته که کتابش را عمل‌گرایی‌ای می‌داند که پشت نقاب خودیاری پنهان شده).

اودل به جای آنکه فلسفه‌ای برای استفاده از فناوری ارائه کند، از فلسفه‌ای برای زندگی مدرن می‌گوید که نامش را "برچیدن مانیفست" گذاشته و تمایل دارد آن را در برابر "مانیفست سرنوشت" بگذارد. فلسفه اودل نوعی از پیشرفت که بر محور تلاش و مجاهدت فردی استوار است رد می‌کند و تأکیدش را بر توجه به یکدیگر، مراقبت و وابستگی متقابل می‌گذارد. اودل در "بی‌اریا" بزرگ شده و کتابش پر از بی‌شرمی‌های هیپی‌هاست که شاید به بدبینی دامن بزند. اما از نظر من - و به گمانم از نظر بسیاری از آنانی که در کنار اینترنت رشد کرده‌اند و، با تکیه بر ترکیبی از جبرباوری فراگیر و شعله‌های التهابی بی‌قرار، با شتاب و بی‌ثباتی زندگی مدرن درگیر بوده‌اند- اودل روی رگه‌ای از امکان انگشت گذاشته که مدت‌ها از چشم دور مانده بود.

اودل در باب نخستین "سیستم تابلوی اعلانات" الکترونیکی نوشته است که سال ۱۹۷۲ در برکلی و به عنوان "بانک حافظه همگانی" راه‌اندازی شد. او سپس این سیستم را در مقابل نکست‌دور می‌گذارد. نکست‌دور شبکه اجتماعی محله‌محور، بدنام و کج‌پندارانه‌ای است که به‌تازگی یک‌ونیم میلیارد دلار ارزش‌گذاری شده است. اودل استدلال می‌کند که انگیزه سود مانع شده از چیزی که می‌توانسته نوعی مداخله مدنی سالم باشد. نیوپورت، که خودش در هیچ‌کدام از شبکه‌های اجتماعی حساب کاربری ندارد، مدل کنونی سود شبکه‌های اجتماعی را یک ناگزیری شوربخانه می‌داند. اودل باور دارد که راه دیگری هست. برای نمونه، به پلتفرم مستقل ماستودون اشاره می‌کند، که غیرمتمرکز است و با سرمایه‌گذاری جمعی اداره می‌شود (ماستودون از کامپیوترهای منفردی تشکیل شده که عملکردی مستقل دارند و کاربرانش می‌توانند متن‌هایی کوتاه منتشر کنند). پول‌درآوردن از چیزی اغلب به معنای نابودکردن آن است، فرقی هم نمی‌کند که آن چیز جنگل باشد یا برداشتی از خود. اودل به درخت سرخ‌چوب مشهوری اشاره می‌کند که «بازماندهٔ کهنه‌کار» نامیده می‌شود و تخمین می‌زنند نزدیک به پانصد سال عمر داشته باشد. برخلاف همه درختان ممنوعش در منطقه، این درخت را هرگز نبریده‌اند، چون درخت کوتوله و تاب‌داری بوده که در سرایشی صخره روییده بوده؛ ظاهراً این درخت برای چوب‌برها سودی نداشته است. اودل می‌نویسد که این درخت شمایی از "مقاومت در محل" است، شمایی چیزی که از چنگ سرمایه‌داری گریخته است. از نگاه اودل، تنها راهی که وجود دارد این است که مانند بازمانده کهنه‌کار باشیم. برای آنکه تاب بیاوریم، باید بتوانیم هیچ کاری نکنیم؛ صرفاً شاهد باشیم، در جای خودمان بمانیم و سرپناهی برای یکدیگر بسازیم.

با اینکه در نوشتار اودل نیشی سیاسی وجود دارد، به سیاست‌های قانونی خاصی اشاره نمی‌کند که با وضعیت جاری مرتبط باشد. او نیروی بالقوه تغییر را در کنش امتناع فردی می‌بیند، به این دلیل که چنین امتناعی فضای حرکت دیگران را می‌سازد. اودل به اعتصاب ۱۹۳۴ اسکله‌های سواحل غربی آمریکا استناد می‌کند که سرچشمه‌های

آن را در خبرنامه‌ای اعتراضی و بی‌نام‌ونشان به نام "واترفرانت ورکر" می‌شد پیگیری کرد که نخستین شماره‌اش سال ۱۹۳۲ منتشر شد. خاستگاه دیگر آن اعتصاب اتحادیه‌هایی بود که در پی قانون نوسازی صنایع ملی ۱۹۳۳ پدید آمدند. این اعتصاب در محدوده‌ای نزدیک به ۳۲۰۰ کیلومتر گسترش یافت و هوادارانی از سراسر کشور حمایتش کردند. کشاورزان غذا فرستادند و زنان گروه امداد تشکیل دادند. این اعتصاب تمام سان‌فرانسیسکو را تحت‌الشعاع قرار داد: پس از آنکه کارفرمایان خط اعتصاب را شکستند و پلیس دو نفر را کشت، حداقل صد هزار نفر در سان‌فرانسیسکو اعتصاب عمومی ترتیب دادند. اودل می‌نویسد این چیزی است که لازم داریم: برنامه‌ای برای "امتناع، تحریم و کارشکنی؛ دورنمایی از سرپیچی که به اقشار وسیع‌تر مردم انتقال یابد."

اگر می‌خواستم دست به اعتصاب بزنم و شغل نصفه‌ونیمه‌ام را که تدارک توییت‌هایی مزخرف درباره نوشته‌ها و مسائل شخصی‌ام است کنار بگذارم، راهی نبود جز اینکه این اعتصاب را در توییتر در معرض دید بگذارم و اثراتش را نادیده بگیرم: برای آنکه در محدوده‌های اقتصاد توجه، علیه چیزی حرفی بزنید، ناگزیرید توجه بیشتری جلب کنید. دشوار است که تصور کنیم کنش فردی سرپیچی بتواند، در بیرون از پلتفرم‌هایی که اراده‌ترکشان وجود دارد، نیروی فزاینده جمعی پدید بیاورد. سال گذشته، پس از آنکه یکی از کارکنان سابق شرکت کمبریج آنالیتیکا فاش کرد که این شرکت داده‌های میلیون‌ها کاربر فیسبوک را جمع‌آوری کرده و در اختیار کمپین تبلیغاتی ترامپ گذاشته، هشتم `#deletefacebook` در توییتر داغ شد.

شان پارکر، نخستین مدیر فیسبوک، این شبکه اجتماعی را «حلقه بازخورد تأیید اجتماعی» نامیده است که برای «بهره‌برداری از ضعفی در روان انسان» طراحی شده. تریستان هریس که قبلاً «کارشناس اخلاق در طراحی» گوگل بوده، گفته است گوشی‌های هوشمند طوری ساخته شده‌اند که اعتیادآور باشند. حکومت آمریکا برای برخی مواد اعتیادآور قوانینی دارد و طرح‌هایی در جریان است که شبکه‌های اجتماعی با دقت بیشتری تحت نظارت باشند. مارک وارنر، سناتور دموکرات ایالت ویرجینیا، چندین طرح پیشنهادی دارد که شبکه‌های اجتماعی را ملزم می‌کند کاربران خارجی‌ای را که وانمود می‌کنند آمریکایی‌اند، شناسایی کنند و به دولت فدرال اجازه می‌دهد، با وضع معیارهایی اجباری، امکان بازرسی الگوریتم‌ها را داشته باشد. نانسی پلوسی، سخنگوی مجلس نمایندگان آمریکا، رو‌خانا را مأمور کرده است تا «منشور حقوق اینترنت» را تنظیم کند که به مسائلی از قبیل دسترسی، حریم خصوصی و بی‌طرفی شبکه می‌پردازد. رو‌خانا نماینده ایالت کالیفرنیا است که دفتر اصلی اپل و گوگل در منطقه او قرار دارد. سناتور الیزابت وارن معتقد است که آمازون، فیسبوک و گوگل شرکت‌هایی تک‌قطبی شده‌اند و باید تجزیه شوند. اما هیچ‌کدام از این پیشنهادها مستقیماً به پولی‌سازی توجه، که هم نیوپورت و هم اودل نگرانی‌اش

را دارند، مربوط نمی‌شود. شاید قانون‌گذاران موفق شوند داده‌هایی را که مردم هنگام استفاده از اینترنت تولید می‌کنند، بیش از پیش، تحت اختیار شهروندان در بیاورند، ولی از قرار معلوم شبکه‌های اجتماعی همچنان کاربرانشان را به چشم کشورهای کوچکی خواهند دید که می‌شود استعمارشان کرد تا عده‌ای ثروتمند شوند.

وابستگی ما به این فناوری‌ها همچنان ادامه خواهد داشت و این وابستگی به‌روشنی سلامت بدن سیاسی را تحت‌تأثیر خواهد گذاشت. نیوپورت اصرار دارد که فقدان آرامش و سکوت ذهنی ما، که حاصل اینترنت است، بهتر از "بحران‌های اخیر، چه رکود اقتصادی ۲۰۰۹ باشد و چه انتخابات بحث‌برانگیز ۲۰۱۶"، می‌تواند موج کنونی اضطراب و نگرانی در آمریکا را توضیح بدهد. نیوپورت به‌تنهایی پربار ویرجینیا وولف در *اتاقی از آن خود* استناد می‌کند. *اتاقی از آن خود* مانیفست سال ۱۹۲۹ ویرجینیا وولف است که در آن شرح می‌دهد زنی قرن شانزدهمی که استعداد شعر داشته «زنی بوده در ستیز با خود. تمام شرایط زندگی او و همه غرایزش در تضاد بوده است با وضعیت ذهنی‌ای که احتیاج داشته آنچه را که در مغز بوده آزاد کند». نیوپورت می‌نویسد: "زمان وولف، جامعه پدرسالار این رهایی را از زنان دریغ می‌کرده. زمان ما، به‌واسطه تمایلمان به آشفتگی و حواس‌پرتی حاصل از نمایشگرهای دیجیتال، این سرکوب بیشتر و بیشتر به عهده خودمان گذاشته می‌شود."

این جمله واکنشی را ایجاد کرد که غالباً هنگامی که توییت را می‌بینم تجربه‌اش می‌کنم: ابتدا زدم زیر خنده و بعد غم‌زده شدم. نیوپورت، که پیش از چرخش فلسفی کتاب‌هایی همچون *چطور در دانشگاه تحصیل کنیم* و *چطور همیشه بیست بگیریم* نوشته، اذعان می‌کند که اکنون تعداد زیادی از بزرگ‌ترین شرکت‌های جهان بر مدل‌های درآمدی اتکا دارند که «از خودسامانی می‌کاهد، از خوشحالی کم می‌کند، به غرایز تیره‌تری دامن می‌زند و فعالیت‌های ارزشمندتر را مختل می‌سازد»، ولی نیوپورت ایدئولوژی‌ای را که به این مدل‌ها اجازه داده تا بدون نظارت رونق بگیرند هرگز مقصر نمی‌داند. از نظر نیوپورت، گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی فناوری‌هایی هستند که می‌خواهند از شما بهره‌برداری کنند و در فصلی با عنوان *به نیروی مقاومت توجه بپیوندید*، به مینیمالیست‌های دیجیتال بلندپرواز نصیحت می‌کند که «برای اجتناب از این بهره‌برداری به تعهدی بی‌رحمانه» نیاز دارند. اما نیوپورت اشاره نمی‌کند که شاید، به‌جای پرهیز کامل از این بهره‌برداری، بشود محدودش کرد. حتی وقتی شبکه‌های اجتماعی را با سیگار مقایسه می‌کند، نیوپورت حرفی از امکان قانون‌گذاری دولت نمی‌زند. این روزها به نظر می‌رسد که همه‌چیز خصوصی و فردی شده است، و اتمی‌شدنی که شبکه‌های اجتماعی تولیدش می‌کنند بخش بزرگی از علت آن است. در *مینیمالیسم دیجیتال*، اخلاق و سیاست به سطح فردی تقلیل یافته‌اند:

ظاهراً نظام قدرت مهم نیست و تصمیمی که خودتان به‌تنهایی در برابرش می‌گیرید اهمیت دارد. نیوپورت می‌نویسد: "زنده‌باد مقاومت!"

منبع الهام فلسفی مشترک اودل و نیوپورت هنری دیوید ثورو است. نیوپورت این اندیشه ثورو را تحسین می‌کند: «بهای هر چیزی برابر است با مقداری از چیزی که زندگی خواهیم نامید و لازم است، فوراً یا در درازمدت، در مقابل آن چیز داده شود». اودل هم تمایل ثورو به «دولتی کامل‌تر و باشکوه‌تر که تصورش کرده‌ام، ولی هنوز جایی دیده نشده است» را می‌ستاید. اما ثورو که معروف است، طی اقامت دوساله‌اش در ملک رالف والدو امرسون در والدن پوند، مادرش لباس‌هایش را می‌شسته مثال ناخواسته‌ای است از اینکه جدایی شخص از جامعه چقدر می‌تواند دشوار باشد. همچنین ثورو یادآورنده این نکته است که جدایی و کناره‌گیری توانمندکننده بیشتر در دسترس کسانی است که از پیش مزایایی داشته باشند.

تقریباً هفت سال پیش بود که شروع کردم به توییت کردن. آن زمان، تازه از تگزاس به میشیگان رفته بودم تا در رشته هنرهای زیبا کارشناسی ارشد بگیرم. جستار و مصاحبه منتشر می‌کردم و لینکشان را در توییت می‌گذاشتم؛ برای آنکه توییت‌م ملال‌آور نباشد، بی‌آلایش‌ترین و بی‌محباترین افکارم را در آن می‌نوشتم. به‌عنوان ویراستار شغلی نیمه‌وقت و سپس تمام‌وقت در نیویورک پیدا کردم و بعد در این مجله نویسنده شدم. توانایی و حتی اشتیاق من برای حضور دیجیتالی نقش مهمی در این مسیر داشته است: به اقتصاد توجه اجازه دادم تا به فردیتم دسترسی داشته باشد و، در برابر، سرمایه‌ای حرفه‌ای به دست آوردم که اکنون امکان می‌دهد که اگر بخواهم، دسترسی [اقتصاد توجه] به فردیتم را متوقف کنم. اودل از توییت استفاده می‌کند و معتقد است «چشم‌پوشی کامل» از رسانه‌ای که نقشی محوری در فرهنگ امروز جهان دارد، اشتباهی اخلاقی و عملی خواهد بود. او تأیید می‌کند که در دوران ما "همه، از کارکنان آمازون گرفته تا دانشجویان، حاشیه کمتری برای سرپیچی دارند و ریسک همراهی رو به افزایش است."

معیشت بسیاری از آدم‌ها هنوز هم وابسته به اینترنت نیست، ولی حضور آنلاین نه‌فقط برای بیشتر مشاغل در اقتصاد گیگ ضرورت دارد، بلکه برای امنیت مالی هم لازم است. هر روز تعداد کسانی که استطاعت دوری از اینترنت را ندارند، بیشتر می‌شود. عمل به مینیمالیسم دیجیتال شاید شکل رقیق‌شده‌ای از اصلاح خود باشد؛ مانند اینکه بخواهیم مربی شخصی داشته باشیم یا مراقبه‌ای تعالی‌گرایانه در پیش بگیریم. به باور اودل، این شکل از تغییر به‌هرحال واکنشی خواهد داشت و به نفع فضاهاى عمومی غیرتجاری خواهد بود که برای همه مفید است.

اودل می‌نویسد: «اگر استطاعت توجهی از نوع دیگر را داشته باشید، باید این توجه را نشان بدهید». نیوپورت از بیل ماهر طنزیپشه نقل قول می‌آورد که دو سال پیش در برنامه ریل تایم شبکه اچ‌بی‌او گفت: «دیدن تعداد لایک‌ها جدیداً مثل سیگار کشیدن شده». سال گذشته، توئیتر و فیسبوک با امواجی از خبر و گزارش منفی مواجه شدند. شبکه‌های اجتماعی که اکنون همه‌جا حضور دارند، شاید روزی وضعیتی مانند سیگار پیدا کنند؛ به‌عنوان تسکین‌دهنده به طبقات پایین فروخته شوند، اما اکثر نخبگان آمریکایی از این شبکه‌ها دوری کنند.

دوره اینترنت‌زدایی من، که منبع الهامش نیوپورت بود، با چند اتفاق دیگر هم‌زمان شد که موجب شد احساس خامی و مدیریت‌ناپذیری کنم. اواخر زمستان بود و هوا گرم و سرد می‌شد؛ از آن نوع آب‌وهوایی که یک روز آفتابی مانند این است که، وقتی زده‌اید زیر گریه، غریبه‌ای با شما مهربانی کند. به‌تازگی هم نوشتن کتابی را تمام کرده بودم که نیازمند کندوکاو زیادی در گذشته‌ام بود. ساعت‌هایی از روز، که صرف می‌کردم تا تجربیاتم را به چیزی تبدیل کنم که ارزش حرفه‌ای و مالی داشته باشد، اکنون خالی بود و من متوجه شدم چه زمان کمی برای توجه به آدم‌ها و چیزهای اطرافم می‌گذارم. به این فکر کردم که فردیتم مانند دشتی مملو از گل‌های وحشی است که سنگ‌فرشی از اینترنت روی آن را پوشانده، و با هیجان زیاد شروع کردم به خرید گیاهان خانگی.

همچنین متوجه شدم که احساس حق‌شناسی بیشتری نسبت به تلفنم دارم. همان‌طور که نیوپورت توصیه کرده بود، به علت استفاده‌ام از فناوری و چگونگی رفع نیازم، توجه بیشتری نشان می‌دادم. چیز بدی نیست که بتوانم هر زمان که می‌خواهم به دوستانم پیام بفرستم، یا در وایبر با مادر بزرگم در فیلیپین حرف بزنم، یا وقتی در اتوبوس نشسته‌ام درباره پارادوکس فرمی بخوانم تا حواسم از ترافیک سنگین پرت شود و به هر آهنگی که دوست دارم گوش بدهم. تمام این ظرفیت‌ها همچنان علمی‌تخیلی به نظر می‌رسند و هیچ‌کدامشان به توئیتر و اینستاگرام و فیسبوک ربطی ندارند. متوجه شدم دو تا از دوست‌داشتنی‌ترین فناوری‌های دیجیتال، پادکست و پیام گروهی، در برابر بدترین ویژگی‌های اقتصاد توجه مقاومت می‌کنند. پیگیری پادکست‌ها معمولاً مستلزم آن است که ساعت‌ها و هفته‌ها به صداهای معدودی گوش بدهید. پیام‌های گروهی هم آخرین فضای اجتماعی و غیرتجاری در گوشی بسیاری از اعضای نسل هزاره است.

روز اول آوریل، آزمایش دیجیتالم را ارزیابی کردم. من آدم بهتر یا متفاوتی نشده بودم. من فعالیت فوق‌برنامه باکیفیتی را آغاز نکرده بودم. اما نوعی درد و شگفتی مزمن احساس می‌کردم که مرا به سال‌هایی می‌برد که در سپاه صلح گذرانده بودم؛ پای درختان بلند غان پرسه می‌زدم و از احساس ناشناختگی، رازآلودگی‌ام برای خودم و

چگونه هم آرامش ذهنی داشته باشیم و هم تلفن همراه؟

نامرئی بودن ترسیده و هیجان زده بودم. گل‌هایم را آب دادم و تنظیمات استی فوکسد را به همان چهل و پنج دقیقه در روز برگرداندم. شاخص‌های آزادی عمل را سنجیدم و گذاشتم همان‌طور بمانند، شاخص‌هایی که آموخته بودم پشت سرشان بگذارم.

منبع: [وبسایت ترجمان/9405/ketab_barresi](http://tarjomaan.com/barresi_ketab/9405/)