

۲۴/۶

روزه تکنولوژی
یک روز در هفته

بغنی شلین

ترجمه الهه عاوی



کتاب کوله‌پشتی



کتاب کوله‌پشتی

۲۰۰۶

رشته تکنولوژی
یک روز در هفته

تیمانی شمیم

ترجمة الى علوي

شابک: ۷۸-۶۰-۴۶۱-۳۶۲-۰

نوبت چاپ: اول- سال ۱۳۹۹

ویراستار: شهین خاصی

طراح جلد: احمد شهبازی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳-۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه	۹
-------	---

بخش اول: روزی متفاوت از بقیه روزها

۱. چه شد که به بسم زندگی ۲۴/۶ رفتم	۱۸
۲. یک تاریخچه کوچک از روز استراحت	۲۸
۳. تکنولوژی استراحت	۳۷

بخش دوم: ۲۴/۱۰ آنلاین بودن

۴. لذت‌های تکنولوژی	۴۶
۵. چرخه بی‌حد و حصر اعتیاد	۵۴
۶. الگوریتم‌ها و غرایز حیوانی	۶۳

بخش سوم: کاری کنیم تا ۲۴/۶ اتفاق بیفتد

۷. هرآنچه نیاز دارید	۷۴
۸. ساختن روزی رؤیایی	۸۳

بخش چهارم: انسانی نگه داشتن تکنولوژی

۹. خروج‌ها و ورودها	۹۴
۱۰. ارتباط چشمی و همدردی	۱۰۱
۱۱. رام کردن شبکه‌های اجتماعی	۱۰۸
۱۲. به امید دستگاه: فرزندی به کمک تکنولوژی	۱۱۷
۱۳. وضع قوانین، شکستن قوانین	۱۳۰

بخش پنجم: علم روزه تکنولوژی

۱۴. رویاپردازی و خلاقیت ۱۴۰
۱۵. سکوت و سکون ۱۴۷
۱۶. شکرگزاری و تمرین ۱۵۱
۱۷. طبیعت و دیدگاه ۱۵۸
۱۸. حافظه و زمان ۱۶۳

بخش ششم: تصویر بزرگ

۱۹. آب این دنیا متعادل تر ۱۷۰
۲۰. فکرم کجاست ۱۷۵
۲۱. زندگی (۱) ۱۸۳

بخش هفتم: از آنچه در کمال سادگی است: یک راهنمایی قدم به قدم

- باید چه مواردی را در نظر بگیریم ۱۹۱
- ایده‌هایی برای خوش گذراندن بدون تکنولوژی (طبق سن و سال) ۱۹۶
- مزایای فیزیکی و ذهنی این روش را به شما نشان می‌دهم ۲۰۴
- هر کاری به جز تکنولوژی، دستور پخت نان ۲۰۹
- نظرات دیگران در مورد زندگی ۲۴/۶، روزه تکنولوژی و همین طور، شباهت ۲۱۳

پیش از اینکه یک روز در هفته تکنولوژی را کنار بگذارم، هر روز بیست و چهار ساعته سرم در گشتی و تپت بود. از اینکه جهان را در نوک انگشتانم داشتم احساس قدرت می کردم و عافیت این حس بودم، اما در برابر دام دستگاهی که در دست داشتم احساس ناتوانی می کردم. صفحه های نمایش، هم باعث می شدند وقتم گرفته شود و هم زمان را از دست بدهم. برق در این شبکه اغواگری شده بودم که من را از «زندگی در لحظه» دور می کرد و به سفری بی پایان منجر می شد. من تمرکز کنم. از همه مهم تر اینکه احساس می کردم به کسانی که دوستان درم در دستم، مقابلم قرار دارند توجه کافی نمی کنم.

سپس چند سال پیش، طی چند روز پدیده من از دنیا رفت و دخترم به دنیا آمد، بنابراین فقط می خواستم هر آنچه حواسم را پر می کرد، دور بریزم و گذر زمان را کندتر کنم. به تغییری اساسی نیاز داشتم تا موقعیت را دگرگون کنم و به طرز چشمگیری آن را یافتم.

من و همسر من شروع کردیم به تمرین خاشوش کردن تمامی صفحات تکنولوژی و کنار گذاشتن دنیای دیجیتال یک روز کامل در هفته را به اسم آن را روزه تکنولوژی (شبای تکنولوژی)^۱ گذاشتیم. حدود یک دهه است که خاموش کردن اینترنت یک روز در هفته به همراه دخترانمان بینشی به ما داده مبنی بر اینکه چگونه روز خود را با بهترین

1. Ken

۲. Technology Shabbat؛ در دین یهودیت به روز تعطیل هفتگی (شنبه) شبای می گویند که به صورت سمبلیک به معنای هفتمین روز آفرینش است. سنت استراحت شبای و روزه گرفتن ریشه در تورات دارد. تورات می گوید خداوند جهان را در شش روز آفرید و در روز هفتم دست نگه داشت. بسیاری از یهودیان در این روز برای نیایش به کنیسه یا معبد های خود می روند، نیایش های طولانی انجام می دهند، کسی خیلی دور از خانه نمی رود، برای شام و ناهار مهمان دعوت می کنند و در کنار هم فقه یهودیت را می خوانند. آنها در این روز رانندگی نمی کنند، به خرید نمی روند و از برق استفاده نمی کنند. البته برخی از یهودیان فقط چند قسمت از این آیین را انجام می دهند.

افراد زندگی مان پر کنیم و کاری ریشه‌ای انجام دهیم تا از جهان «همیشه آنلاین بودن» و «همیشه در دسترس بودن» دوری کنیم.

من یهودی‌ام و همین‌طور یک مادرم، اما نمی‌خواهم کاری کنم که شما احساس عذاب وجدان کنید (یا یهودی شوید). فقط می‌خواهم تمرینی که زندگی‌ام را از هر لحاظ بهبود بخشیده است با شما به اشتراک بگذارم؛ تفسیری قرن بیستمی از آیین کهن یهودی که یک روز در هفته استراحت می‌کنند. این آیین برای هرکس با هر پیشینه و شکری کارآمد است؛ مجرد، متأهل و بچه‌دار. با بالا رفتن نگرانی‌ها بابت تأثیرات اسفاد بیش از اندازه از تکنولوژی بر سلامت فرد، روابط و دموکراسی، احساس ضرورت کنیم تا این ایده را به اشتراک بگذارم.

زندگی ۲۴/۶ (دست و پا ساعت در هفته بدون تکنولوژی) معجزه می‌کند و دلیلش این است: این سبک زندگی با قوانین فیزیک مقابله می‌کند چون هم زمان را آهسته‌تر جلو می‌برد و هم وقت بیشتری در اختیارمان می‌گذارد. من در روزهایی که از تکنولوژی استفاده نمی‌کنم بیشتر می‌خوابم، به جزئیات بیشتری توجه می‌کنم و بهتر می‌خوابم. حتی این سبک زندگی روابطم را قوی‌تر کرده و باعث شده احساس کنم سالم‌ترم و به من اجازه داده تا بخوانم، فکر کنم، خلقت باشم و بازتابی از خودم را در سطحی معنادارتر نشان دهم. هر هفته جان دوباره می‌گیرم. مداز آن روز کارایی من بالاتر می‌رود، مفیدتر عمل می‌کنم و تمام این اثرات مثبت، خود برشش روز آینده من ساطع می‌کنند. حتی این روز کمک می‌کند تا قدردانی‌ها بابت «دسترسی به اینترنت» از نو شکوفا شود و هر هفته به این آگاهی برسیم که «رای خدای من! اینترنت». چه کسی فکر می‌کرد تکنولوژی بتواند در زمان غیبتش مفیدتر باشد!

یک روز در هفته بدون تکنولوژی، زندگی خانوادگی ما را نیز ارتقا بخشیده است. دخترهای ما اودسا^۱ (شانزده ساله) و بلوما^۲ (ده ساله) سال‌هاست که روزه تکنولوژی می‌گیرند و همین روش رابطه‌شان را با تکنولوژی به طرز سودمندی شکل داده است.

آنها از زمانشان بدون تکنولوژی لذت می‌برند و بی‌صبرانه انتظارش را می‌کشند. انگار که هر هفته برای تعطیلات به سفر می‌روند. ما هم به همان میزان انتظار آن روز را می‌کشیم و دقیقاً همان حسی را به ما می‌دهد که در تعطیلات داریم و چون در آن یک روز، زمان زیادی در اختیار داریم، احساس می‌کنیم دو روز تعطیل هستیم. دور بودن از تکنولوژی یک روز در هفته مانند داشتن یک دستگاه کنترل از راه دور ماوراء الطبیعی است با یک کلید توقف برای جهان ۲۴/۷ (هر هفت روز هفته، روزی بیست و چهار ساعت)، که دکمه زندگی واقعی تان را روشن می‌کند.

این واقعیت که خانواده من مدت زیادی است روزه تکنولوژی می‌گیرد سبب شگفتی دیگران می‌شود. من استاد ریاضیات دانشگاه برکلی^۱ کالیفرنیا هستم. من به خاطر شغلم تمام وقت بی‌اینترنت هستم، اول به عنوان بنیان‌گذار مراسم جایزه وبی^۲ و بعد هم به عنوان فیلم‌ساز حقوقی می‌آید که چگونه ارتباط با تکنولوژی زندگی اکنون و آینده انسان را تغییر می‌دهد. من ریزش دو سیار درگیر تکنولوژی هستیم و همیشه با جدیدترین نوع آن سروکار داریم.

در واقع، تحقیق من در مورد قدرت تکنولوژی‌هایی است که میلیون‌ها سال پیش اختراع شده‌اند. بیش از سه هزار سال پیش، نهوه روزه (با همان شباهت) جهان را متحول کرد. قبل از آن، زمان هیچ توقفی نداشت: روزه، یک روز پس از دیگری سپری می‌شدند. روزه برای همه از هر طبقه اجتماعی باعث شد هر هفته روز را با یک روز تعطیلی به پایان برسانند. محکومیت بدون وقفه در زمان متوقف ما ریشه‌های ریت فرصت یافت تا نفسی تازه کند و از نو بتواند تمرکز کند.

در تمام این سال‌ها، انجام شباهت به خانواده ما کمک کرده است تا بیشتر کنار هم باشیم، شکرگزار چیزهای کوچک زندگی مان باشیم، رویاپردازی کنیم و دیدگاهمان نسبت به زندگی متفاوت شود. ما را ترغیب به چاره‌اندیشی می‌کند و به ما یادآور می‌شود که

۱. UC Berkeley

۲. Webby Awards؛ جایزه برتری در اینترنت است که سالانه به وسیله آکادمی بین‌المللی هنرهای دیجیتال و

زندگی ساده است. انجام کاری که دیگران در کل دنیا در همان روز مخصوص مشغول آن هستند باعث می‌شود فراموش نکنیم که به چیزی بزرگ‌تر از خودمان اتصال داریم و در نهایت، کنار گذاشتن تکنولوژی و قطع کردن اینترنت یک روز در هفته، کم‌کم آن کرده است طوری از آن استفاده کنیم که اجازه ندهیم تکنولوژی از ما استفاده کند.

اگر مشغول خواندن این کتاب هستید پس احتمالاً در پی تغییرید. هر چند وقت یک‌بار به زبان را از روی گوشی برمی‌دارید و با چشمانی بهت‌زده متوجه می‌شوید که نیم ساعت از یک ساعت از وقتتان را هدر داده‌اید؟ اطرافتان را نگاه می‌کنید و می‌بینید همه سرها پایین است. چشم‌ها خیره به گوشی. نگرانید که این روند چگونه روی شخص شما و جامعه‌تان تأثیر می‌گذارد. فکر می‌کنید باید کاری در موردش انجام دهید، اما گوشی‌تان زنگ می‌خورد، به پیام پاسخ می‌دهید و دوباره به سمت گوشی کشیده می‌شوید. ما تبدیل به کبک‌های ماده‌ایم با سه‌هایی فروبرده زیر برف.

در سال ۱۸۷۶، وقتی الکساندر گراهام بل^۱، مخترع تلفن، اولین تماسش را گرفت، به همکارش در پشت خط گفت: «آقای اتسون! بیا اینجا. می‌خواهم تو را ببینم.» با گذشت بیش از صد و چهل سال و با گسترش تعداد افرادی که بیست و چهار ساعته سرگرم گوشی هستند، احتمالاً باید جمله گراهام بل را دوباره بنویسیم: «انسانیت! بیا اینجا. می‌خواهم تو را ببینم.» وقتی یک روز در هفته از تکنولوژی فاصله بگیرید بار دیگر شوکه می‌شوید از اینکه چرا همه انسان‌ها تمام وقت سرشان در گوشی است-این کار هرگز نباید برایتان عادی جلوه کند.

اگر فکر می‌کنید تکنولوژی بخش اعظمی از زندگی‌تان را کنترل می‌کند، روش ۲۴/۶ راه خوبی است تا حواس، زمان و دیدگاهتان را هدایت کنید و-امیدوارم افراد بیشتری از این روش استفاده کنند-به بشریت کمک کنید.

قبول دارم که روزه تکنولوژی بهایی دارد و برای همه آسان نیست. می‌دانم که داشتن

فضا برای فکر کردن به زمان به دور از تکنولوژی جزو تجملات است و اکثریت انسان‌ها این فضای خالی را در اختیار ندارند. درست است که در ده سال گذشته، مرز دیجیتال زندگی‌ها را برگردانده است و آنلاین بودن یک مزیت به شمار می‌رود. اگر شما مجبور باشید به تماس‌های ریستان پاسخ دهید نمی‌توانید بدون اطلاع گوشی‌تان را خاموش کنید. اکثر ما هنگام مراقبت از بچه‌ها سرگرم استفاده از گوشی هستیم، درحالی‌که واقعاً نیاز است به کارهای مهم‌تری رسیدگی کنیم - درست برعکس خدایان تکنولوژی سیلیکون ولی^۱ اکثرشان این تکنولوژی اعتیادآور را خلق و جایگزین کردند) که گوشی‌ها را هوشمند را هم برای بچه‌ها و هم برای پرستارهایی که از آنها مراقبت می‌کنند منع کردند. اما ازهم بهای سنگینی برای استفاده بیش از اندازه از گوشی وجود دارد و من قصد دارم روش ساده و رایگان به شما معرفی کنم که می‌تواند زندگی‌تان را بهتر کند. بله، اکثر انسان‌ها باید هر هفت روز هفته کار کنند، اما آنهایی که مجبور نیستند، به خودشان اجازه داده‌اند که هر هفت روز در دسترس باشند. اگر شما هم این‌طور هستید، حتماً سعی کنید در آن روزهایی از هفته که کار ندارید سراغ تکنولوژی نروید، حتی اگر هر چند هفته یک‌بار یا یک‌بار در یک ماه یک‌بار باشد. در صورتی که می‌توانید، هفته‌ای یک‌بار ایدنال است. این کار چنان نیرویی به من می‌بخشد که هیچ چیز دیگری به پایش نمی‌رسد.

زندگی ۲۴/۶ بلیتی است برای رسیدن به یک زندگی معنی‌تر که با تکنولوژی همزیستی متعادل‌تری دارد. تمرین‌هایی که من ارائه می‌دهم به شما می‌آموزد با هر پیشینه‌ای مناسب است و از قوانین سنتی شباهت یهودیت مانند من‌راندگی و استفاده از برق پیروی نمی‌کند. بد نیست به این نکته اشاره کنم که من از نظر زندگی یهودی هستم، نه از نظر مذهبی (یعنی عاشق نان بیگل، ماهی آزاد دودی، پنیر خامه‌ای و گیلدا رادنر^۲ هستم و البته در سن تکلیف برایم جشن گرفتند). من برای سنت‌ها، شوخ‌طبعی، آیین، غذا، تفکر هستی‌گرایانه و دیگر تفکرات کلیدی ارزش قائلم، بدون اینکه الزاماً به مذهب خاصی معتقد باشم و با اینکه قدردانی دوستان یهودی‌ام را از سنت شباهت

1. Silicon Valley

2. Gilda Radner

می‌بینم، اما روزه تکنولوژی یا همان «شبّات تکنولوژی» را به چشم سنت مذهبی شبّات نمی‌بینم. از نظر من روزه تکنولوژی مانند یوگا و مدیتیشن است. من هم یوگا انجام می‌دهم هم مدیتیشن و به ریشه هر دو احترام می‌گذارم اما این دلیل نمی‌شود که وابسته به مکتب هندو یا بودا باشم. تمامی این تمرینات زندگی‌تان را ارتقا می‌بخشند، چه سنت‌هایشان را تصدیق کنید، چه نه.

از آنجاکه من یهودی هستم، برخی ویژگی‌های سنت یهودی را در آنچه از نظر خودم روزه می‌دانم به کار می‌برم (مانند شام‌های جمعه شب با نان خالا^۱ و شمع) و از همین سنت برای رساندن تمرینات در این کتاب استفاده کرده‌ام، اما از اینکه افراد با پیشینه‌های مختلف از روش‌های دیگری روز تعطیل خود را محترم می‌شمارند لذت می‌برم. پس روزه‌ها را، حتی اگر هیچ سنتی ندارید، یک روز را تعطیل کنید. به آن روز بچسبید و روزه نگذارید. روزی که به دور از تکنولوژی و اینترنت باشد به ذهنتان، بدنتان و روابطتان نیروی تازه می‌بخشد؛ چه آن روز شنبه باشد، چه یکشنبه، یا هر روزی از هفته.

من «روزه تکنولوژی» را راه‌حلی برای مشکلات انسان‌های مدرن می‌دانم، چون باعث می‌شود مدام حواسمان پرت نشود و صبر شود. شرایط معمولی زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. دور بودن از تکنولوژی یک روز کامل در هفته واکنشی ساده در برابر جهان ۲۴/۷ و همیشه در دسترس است. این کار باعث می‌شود بتوان صبر کند تا ما کاری را که دوست داریم انجام دهیم؛ کاری کاملاً رایگان که هر زادی به انسان می‌بخشد.

دور بودن از تکنولوژی در دنیای امروز یعنی خاموش کردن گوشی و لپ‌تاپ و تلویزیون و غیره، اما همان‌طور که می‌دانیم تکنولوژی در حال تغییر است و هر روز بیشتر از نظرها محو می‌شود- مثلاً عینک‌های هوشمند، هندزفری‌های کوچک

۱. Challah؛ نان خالا یک نوع نان یهودی است که معمولاً در ایام مخصوص مانند شبّات پخته و مصرف می‌شود.

میکروسکوپی که در وسایل خانه جاسازی می‌شوند و تجهیزات دیگر- اما در اصل کلام من تغییری ایجاد نمی‌کند: نیاز مبرم انسان‌ها به خاموش کردن دنیای آنلاین به مدت یک روز کامل در هفته و ورود به فضا و زمانی متفاوت که باعث می‌شود به تفکری عمیق و درونی برسند و روی ارتباط با دوستان و خانواده تمرکز کنند.

تمرین کردن این آیین به مدت ۱۰ سال و تقریباً هر هفته، تغییرات بزرگ و کوچکی در من ایجاد کرده است. در این کتاب می‌خواهم داستاتم را و آنچه دربارهٔ ازنواندیشیدن در مورد روزه آموخته‌ام، برای انسان‌های قرن بیست‌ویکم بیان کنم.

بخش اول این کتاب، نگاهی به تاریخ و فلسفه نشان می‌دهد که چرا استراحت و دوری از تکنولوژی تا این اندازه مهم است. بعد از آن به شما نشان می‌دهم که زندگی ۲۴/۶ چه شکلی دارد و چگونه می‌تواند زندگی ۲۴/۷ شما را ارتقا بخشد، سپس در مورد تحول تکنولوژی در زندگی ما به نگاهی می‌پردازیم و اینکه تکنولوژی چه مواردی را برایمان تقویت می‌کند و از چه جنبه‌هایی دور می‌سازد. سپس از نظر عصب‌شناسی به بررسی بهره‌وری، تمرین سکوت، خواب، همدردی و خلاقیت می‌پردازیم و اینکه چگونه خاموش کردن صفحات تکنولوژی سبب بهبود آنها می‌شود. ما به بررسی این موارد در تصویری بزرگ‌تر خواهیم پرداخت و راهی برای تغییر صنعت تکنولوژی و جامعه به شما ایده‌هایی پیشنهاد خواهیم داد.

بخش آخر این کتاب، «از آنچه فکر می‌کنید ساده‌تر است: راه‌هایی قدم به قدم»، برای اینکه این ایده‌ها را در زندگی‌تان به کار گیرید دستورالعمل‌های کارآمدی به شما پیشنهاد می‌دهد. اگر دوست دارید دیگران نیز این کار را با شما انجام دهند (همسر، فرزندان، دوستان یا هرکس دیگر)، تکنیک‌هایی به شما معرفی می‌کنم تا بتوانید آنها را قانع کنید؛ مانند فکرکردن در مورد اینکه چه چیز بیشتری از زندگی می‌خواهید؛ بنابراین می‌توانید روزهای بدون تکنولوژی را با این فعالیت‌ها پر کنید. لیستی از سؤال‌ها، کارهایی که باید انجام دهید، پیام‌واره‌ها و منابع وجود دارند که کمکتان می‌کنند تا

«روزه تکنولوژی» و زندگی ۲۴/۶ را با زندگی خودتان تطبیق دهید. همچنین راهکارهایی بیان می‌کنم تا برای استفاده از تکنولوژی در ۶ روز دیگر هفته به تعادل برسید. شما می‌توانید اول از همه به آخر کتاب مراجعه کنید و گزارش کسانی را بخوانید که به این روش عمل کرده و خود را با روزه تکنولوژی وفق داده‌اند.

در نهایت، این کتاب در مورد «چرا باید» و «چگونه باید» است، نه «حتماً باید». زندگی ۲۴/۶ چیزهای زیادی به شما باز می‌گرداند. در واقع نشان می‌دهد چه چیزی را پس بگیرید، نه چه چیزی را از دست بدهید- برای ما که به همین شکل عمل کرد. شما هم هر چه را بستان کارآمدتر است در پیش بگیرید. بسیار خوشحالم از اینکه می‌خواهم بچه‌ها را با شما در میان بگذارم.

تقدیم به قدرتِ دوری از تکنولوژی و بالاگرفتن سر

تیفانی شلین

۲۰۱۹