

مینیمالیزم دیجیتال

• انتخاب یک زندگی متمرکز در جهانی پرمیاهو

• کال نیوپورت/سیمین ورسه



نویسنده: کال نیوپورت

مترجم: سیمین ورسه

ویراستار: کتایون خیری

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۵-۶

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

مدیر هنری: محمد خاکپور

چاپ و صحافی: هیرمند

صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو

همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتابخانه و مرکز تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کد پستی: ۱۴۷۱۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۴۴۱۴۰۰۵

KetabeMa.com



کتابخانه و مرکز تجاری بوستان

سرشناسه: نیوپورت، کال. Newport, Cal. عنوان و نام پدیدآور: مینیمالیسم دیجیتال: انتخاب زیستی متمرکز در جهانی پرهیایو/نویسنده: کال نیوپورت مترجم سیمین ورسه. مشخصات نشر: کتاب مرو، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۲۶ص. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۰۲-۷۵-۶. وضعیت فهرست‌نویسی: فیا. یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Digital minimalism: choosing a focused in a noisy world, ۲۰۱۹ می‌باشد. عنوان دیگر: انتخاب زیستی متمرکز در جهانی پرهیایو. موضوع: تکنولوژی اطلاعات-جنبه‌های اجتماعی. موضوع: Information technology-social aspects. موضوع: اینترنت-اعتیاد-جنبه‌های اجتماعی. موضوع: Internet addiction-social aspects. موضوع: نوآوری-جنبه‌های اجتماعی. موضوع: Technological innovations-social aspects. شناسه افزوده: ورسه، سیمین، ۱۳۶۵-مترجم. رده‌بندی کنگره: HMA۵۱. رده‌بندی دیویی: ۳۰۳/۴۸۳۳. شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۰۰۴۱

فهرست

۹	مقدمه
۱۷	فصل اول: مبانی
۱۹	۱: مسابقه‌ی تسلیحاتی نابرابر
۳۷	۲: مینیمالیسم دیجیتال
۶۱	۳: پاک‌سازی دیجیتال
۷۷	فصل دوم: تمرین‌ها
۷۹	۴: اوقاتی را به تنهایی سپری کنید
۱۰۹	۵: روی دکمه «لایک» کلیک نکنید
۱۳۷	۶: اوقات فراغت را پس بگیرید
۱۷۳	۷: به مقاومت علیه تمرکزبایی بپیوندید
۱۹۹	نتیجه‌گیری
۲۰۳	قدردانی

مقدمه

سپتامبر ۲۰۱۶، آندرو سالیوان، وبلاگ‌نویس و مفسر تأثیرگذار، مقاله‌ای ۷۰۰۰ کلمه‌ای را با عنوان «قبلاً آدم بودم» برای مجله‌ی نیویورک نوشت. عنوان فرعی هشداردهنده‌ای داشت: «همان‌طور که بمان ایمن اخبار، تصاویر و شایعات ما را به معتادان دیوانه‌ی اطلاعات تبدیل کرده است. ما را از پا درآورد. ممکن است شما را هم درهم بشکنند.»

مقاله، خیلی گسترده بود. به اشتراک گذاشته شد. اعتراف می‌کنم که وقتی برای اولین بار آن را خواندم، هشدار سالیوان را به درستی درک نکردم. بین هم‌نسلانم، یکی از معدود افرادی هستم که هیچ‌یک از رسانه‌های اجتماعی حساب کاربری ندارم و مایل نیستم وقت زیادی را صرف راج‌گردن کنم. در نتیجه، تلفن همراه، نقش به‌نسبت جزئی در زندگی من بازی می‌کند. و آهسته‌آهسته می‌فهمم که مرا از جریان اصلی این مقاله جدا می‌کرد. به عبارت دیگر، می‌دانستم که نوآوری‌های عصر اینترنت نقش مداخله‌آمیزی در زندگی بسیاری از مردم بازی می‌کند، اما با تمام این‌ها، درک معنای آن را درک نکرده بودم. تا اینکه همه‌چیز تغییر کرد.

اوایل سال ۲۰۱۶، کتابی با نام کار عمیق منتشر کرد. این کتاب در مورد ارزش نادیده گرفته‌شده‌ی شدت تمرکز و اصرار حرفه‌مداران بر استفاده از ابزارهای ارتباطی گیج‌کننده‌ای بود که مردم را از ارائه‌ی بهترین توان کاری خود بازمی‌دارد. کتاب من، مخاطب خودش را پیدا کرد و مدام نظرات خوانندگان به گوشم می‌رسید. برخی ایم می‌فرستادند، برخی پس از یک نشست عمومی در گوشه‌ای مرا گیر می‌آوردند، اما بین تریستان یک سؤال را می‌پرسیدند: پس زندگی شخصی‌شان چه می‌شود؟ با دلایل من در مورد ارزش پرتی‌های محل کار موافق بودند، اما ظاهراً پریشانی آن‌ها بیشتر از فن‌آوری‌های جدیدی بود که هدفمندی زمانی را که خارج از محل کار صرف می‌کنند از بین برده است. این موضوع توجهم را جلب کرد و به‌طور غیرمنتظره من را به سمت دوره‌ی افول وعده‌های مجازی و مخاطرات زندگی دیجیتال مدرن راند.