

یادداشت چهارم از ده نوشته در گرامی داشت دهمین سال تأسیس انجمن آموزش مهندسی ایران

کمیته گرائی رقمی^۱ مواجهه ای آدابی

با اعتیاد اینترنتی همراه در زمانه ی تحول رقمی^۲



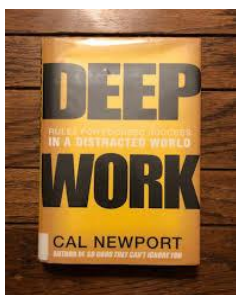
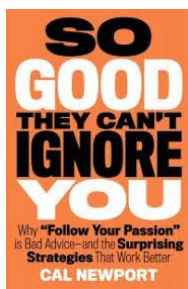
سید ابراهیم ابطحی

استادیار بازنشسته دانشکده مهندسی کامپیوتر، دانشگاه صنعتی شریف

نایب رئیس انجمن انفورماتیک ایران

abtahi@sharif.edu

کال نیوپورت، دانشیار دانشکده علوم رایانه در دانشگاه جرج تاون و نویسنده ی کتاب های “کار عمیق” و “آنقدر خوب که نتوانند شما را نادیده بگیرند” است. کتاب کار عمیق او بسیار خواندنی است که در انجمن انفورماتیک ایران توسط سردبیر گزارش کامپیوتر آقای ابراهیم نقیب زاده مشایخ ترجمه شده است. اما نمی توانیم او را از نیوپورت حساب کاربری روی توئیتر، فیس بوک یا اینستاگرام پیدا کنیم، اما اغلب می شود او را در خانه اش در کنار خانواده در واشنگتن، دی سی یا مشغول نوشتن مقالاتی برای وبگاهش^۳ پیدا کرد.



¹ - Digital Minimalism

² - Digital Transformation

³ - calnewport.com

در باره او و کتابش نوشته اند: "کمینه گرائی رقمی بهترین کتابی است که بعد از مدت ها در مورد روابط پر اضطراب مان با فناوری خوانده ام. اگر دنبال نقشه ی راهی برای رها کردن خودتان از قید و بند پست الکترونیکی، شبکه های اجتماعی، گوشی هوشمند و صفحه نمایش هستید، خواندن این کتاب را پیشنهاد می کنم" (آدام آلتز نویسنده ی کتاب های بازداشگاه صورتی و غیر قابل مقاومت).

"این کتاب یک دعوت ضروری در جهت انجام دادن کارهایی است که هر کسی باید انجام دهد به شرط آنکه بخواهد در زندگی، فرمانده خودش باشد" (رایان هالیدی نویسنده ی کتاب مانع همان مسیر است).

"کال نیوپورت برای عادت خسته کننده ما به استفاده از فناوری و فرهنگ اعتیادآور همیشه برخط بودن، درمانی پیدا کرده است" (جاشوا فیلدز میلبرن نویسنده ی کتاب کمینه گراها).

"دعوت کال در کتاب خودش به داشتن ارتباطاتی معنادار و مشارکتی همان چیزی است که اکنون دنیا به آن احتیاج دارد" (دنیل لوین نویسنده ی کتاب ذهن سازمان یافته).

"چه کتاب به موقع و مفیدی! این کتاب نه آنقدر وسواس بیمارگونه دارد و نه آنقدر راحت طلب است. یک راهنمای کاربردی برای هشیار بودن درباره تبعات رسانه های رقمی است. این کتاب مرا به این فکر واداشت که در مواردی استفاده خودم از رسانه را به صورت حساب شده بازبینی کنم" (نائومی آلدومن نویسنده ی کتاب قدرت).

"کمینه گرائی رقمی دعوتی به تفکر دوباره درباره آن است که چطور می خواهیم از اسکرین های خودمان استفاده کنیم به جای آنکه اجازه دهیم آنها (و میلیاردرهای پشت این وسایل) از ما استفاده کنند" (کی.جی.دل آنتونیو نویسنده ی کتاب چگونه والد خوشحال تری باشیم؟).

کال در این کتاب نوشته است: "این فلسفه قرار است یک سد انسانی در برابر ارتباط بیگانه و مصنوعی الکترونیکی باشد. راهی برای بهره گیری از شگفتی هائی که واقعاً در این نوآوری ها وجود دارند. ما نباید به طبیعت مرموز آن ها اجازه دهیم تمایل انسانی ما به ایجاد یک زندگی معنا دار و رضایت بخش را منحرف کند. کمینه گرایان رقمی از فناوری های جدید به عنوان ابزاری برای پشتیبانی از ارزش های عمیق زندگی استفاده می کنند، نه این که خود آنها را ارزش بدانند. آن ها این ایده را نمی پذیرند که ارائه بعضی منافع کوچک توجیه خوبی برای ورود خدمات حریص و توجه خوار به زندگی آن هاست. در عوض علاقه مندند فناوری جدی را به شکل کاملاً گزینشی و با دقت کامل انتخاب کنند تا به موفقیت برسند. تجربه من می گوید که کلید موفقیت پایدار در این فلسفه، پذیرفتن این است که مسئله فقط فناوری نیست، بلکه بیشتر کیفیت زندگی شماست. کسانی که به وضع موجود رقمی متعهدند ممکن است تلاش کنند این فلسفه را نوعی دیدگاه ضد فناوری نشان دهند. این ادعا اشتباه است. کمینه گرائی رقمی ابداً نوآوری های عصر اینترنت را رد نمی کند بلکه روشی را رد می کند که باعث شده خیلی ها در استفاده مداوم از این ابزارها غرق شوند. شغل من به عنوان یک متخصص علوم رایانه این است که به پیشرفت های دنیای رقمی کمک کنم. من مثل خیلی از هم رشته های خودم شیفته قابلیت های فناورانه آینده می شوم اما در عین حال متقاعد شده ام که نمی توانیم این قابلیت ها را کشف

کنیم مگر اینکه برای کنترل زندگی رقمی مان تلاش کنیم تا با قطعیت تصمیم بگیریم به چه دلایلی و تحت چه شرایطی می‌خواهیم از آن استفاده کنیم. این نه تصمیمی واکنشی بلکه عملی متفکرانه است".

کمینه گرائی را می‌توان هنری دانست که می‌گوید چه مقدار کافی است. کمینه گرائی رقمی این ایده را در مورد فناوری‌های شخصی ما به اجرا می‌گذارد. کمینه گرائی رقمی کلید داشتن یک زندگی متمرکز در یک جهان پرهیاهو است در این کتاب به موقع و روشنگرانه، نویسنده ی کتاب **پرفروش کار عمیق** فلسفه‌ای برای استفاده از فناوری پیشنهاد می‌کند که تاکنون توانسته است زندگی‌های پرشماری را بهبود ببخشد.

کمینه گرایان رقمی، همه جا در اطراف ما حاضر هستند. آنها شخصیت‌های آرام و خوشحالی هستند که می‌توانند گفتگوهای طولانی را بدون سرزدن مکرر و بی‌وقفه به گوشی‌های همراه خود به پایان ببرند. آنها می‌توانند خودشان را در خواندن کتابی خوب، دنبال کردن پروژه‌های تجاری و یا دویدن به هنگام صبح یک روز تعطیل، غرق کنند. چنین افرادی قادرند با دوستان و خانواده خود خوش بگذرانند، بدون اینکه اصراری به مستند کردن لحظات خوش با یکدیگر داشته باشند. آنها نگران از دست دادن چیزی نیستند چون به خوبی آگاهند که چه فعالیت‌هایی برای آنها معنا بخش است و رضایت به همراه می‌آورد.

حالا، **کال** (نویسنده کتاب) به این جنبش **خاموش** لقبی داده است و استدلال می‌کند که چقدر جای چنین چیزی در دنیای سراسر مملو از فناوری ما خالی است. توصیه‌های معمول نظیر خاموش کردن هشدارها روی گوشی‌ها و یا عادت گاه به گاه برای دوری از دنیای مجازی به اندازه کافی به ما کمک نمی‌کنند که کنترل خودمان را در دنیای فناوری به دست بگیریم. حتی ایده اینکه به طور کلی از همه وسایل رقمی کناره بگیریم، با توجه به پیچیدگی‌های درخواست‌های خانوادگی، دوستان و کار قابل اجرا نیست. بنابراین آنچه که ما به آن نیاز داریم یک روش هوشمندانه برای این است که تصمیم بگیریم از چه ابزاری به چه هدفی و تحت چه شرایطی استفاده کنیم.

در این کتاب، **کال** راه حل جسورانه ای را ارائه می‌کند: رویکردی کمینه گرا به استفاده از فناوری که در آن شما به صورت اساسی از زمانی که آن را لحظه ای سپری می‌کنید کم کرده و بر روی فعالیت‌های کم و با احتیاط انتخاب شده ای تمرکز کنید و با رضایت و خوشحالی از دیگر فعالیت‌ها صرف نظر کنید.

او دفاعیه ای قوی برای رویکرد "**کمتر، بیشتر است**"⁴ ارائه می‌کند. مثال‌های تاریخی را با مطالعات کمینه گرایان مدرن ترکیب می‌کند تا بگوید که این فلسفه صرف نظر کردن از فناوری نیست، بلکه متعادل سازی ضروری دوباره ای است که خدمت این ابزارها و نه برعکس آن را تضمین می‌کند.

برای کاربردی کردن این اصول، او ما را به خرده فرهنگ کمینه گرایان رقمی، که بر پایه ی استفاده ی ارادی (و مفید) از فناوری زندگی‌های غنی‌ای ساخته اند، می‌برد و با جزئیات، **فرآیند پاک سازی** ای را که هزاران نفر از آن برای ساده کردن زندگی خود استفاده کرده اند، شرح می‌دهد.

او همچنین بر اهمیت نپسندیدن (لایک نکردن) تأکید کرده، ارزش کم تر درک شده ی سرگرمی‌های غیر رقمی را کاوش کرده و

⁴ - less is more

درسی از "زیرزمین توجه" _ حرکتی مقاومتی علیه تلاش های کمپانی های فناوری برای معتاد کردن مصرف کنندگان به ابزار رقمی _ را بیان می کند کمینه گرائی رقمی برای هر کسی که به دنبال باز پس گرفتن زندگی خود از انحرافات فریب دهنده ی دنیای مجازی است، راهنمایی ضروریست.

پاک سازی رقمی، پیشنهاد کال برای اقدامی تهاجمی علیه حضور عادت گونه ی کم ثمر و زمان بر و اعتیاد گونه در جهان مجازی است که زمینه ساز تحقق کمینه گرایی رقمی می شود. روند پاک سازی به این صورت است که باید به مدت سی روز از تمامی فعالیت های اختیاری لحظه ای (آنلاین) اجتناب کرد. در طول این مدت همه ی چرخه های اعتیادی را که ابزارهای رقمی می توانند ایجاد کنند، ترک می کنید. سپس شروع می کنید به کشف دوباره ی فعالیت های غیر رقمی که در شما حس رضایت مندی عمیقی ایجاد می کنند. مثلاً می توانید پیاده روی کنید، حضوری با دوستان تان صحبت کنید. به انجمن ها بپیوندید. کتاب بخوانید یا حتی به ابرها خیره شوید. از همه مهمتر، این پاکسازی به شما فرصت می دهد تا بتوانید چیزهایی را که در زندگی بیش از هر چیزی برایتان ارزش دارد از نو کشف کنید. در پایان این سی روز، تعداد کمی از فعالیت های لحظه ای را که به دقت انتخاب شده اند و معتقدید منفعت زیادی برای چیزهای ارزشمند در زندگی شما به همراه دارند را به برنامه هایتان بر می گردانید. همچنان که پیش می روید بیشترین تلاش تان را می کنید تا این فعالیت های آگاهانه را به هسته ی زندگی مجازیتان تبدیل کرده و سایر رفتارهایی که پیوستگی زمان شما را می گیرند و توجه و تمرکز ذهنی تان را می دزدند، کنار بگذارید. این پاک سازی مثل گزینه ی بازگرداندن تنظیمات کارخانه است و به شکلی تکان دهنده عمل خواهد کرد. شما از یک بیشینه طلب فرسوده و افراطی فضای مجازی، به یک کمینه گرای با اراده ی رقمی تبدیل می شوید.

آنچه کال کمینه گرائی رقمی می نامد فلسفه ای است که معتقد است هر چه کمتر از فضای مجازی استفاده کنید، موفقیت، بهره و لذتتان از زندگی بیشتر خواهد بود. اما کال می داند این چیز جدیدی نیست مدتها قبل هم **هنری دیوید ثورو**^۵ گفته بود: "**سادگی، سادگی، و باز هم سادگی**". **مارکوس آئورلیوس**^۶ هم تأکید کرده بود: "نمی دانید با انجام کارهای کوچک می توانید چه زندگی رضایت بخش و خشنود کننده ای داشته باشید". کمینه گرائی رقمی به راحتی این دیدگاه کلاسیک را به کنترل نقش فناوری در زندگی مدرن تعمیم می دهد. تأثیر این انطباق می تواند بسیار عمیق باشد. مثال های متعددی از تجارب کمینه گرایان رقمی وجود دارد که با کاهش بی رحمانه ی زمانی که صرف فضای مجازی می کردند و تمرکز بر تعداد کمی فعالیت مفید و ثمر بخش، تغییرات عظیمی را در زندگی خود تجربه کرده اند. شاید این محافظه کاری و تفریط بنماید اما آیا افراط حقیقی، زمان های طولانی صرف خیره شدن به صفحه گوشی همراه نیست؟

در این که فناوری هایی مثل شبکه های اجتماعی و گوشی های همراه هوشمند سبک زندگی ما را تغییر داده اند شکی نیست. منتقد اجتماعی **لارنس اسکات**^۷ می گوید: "در این جهان به شدت درهم پیچیده لحظه ای، هر لحظه ی تنها، به خودی خود

⁵ - Henry David Thoreau

⁶ - Marcus Aurelius

⁷ - Laurence Scott

عاری از زندگی ست". تنباکوکاران تی شرت پوش استعاره ای بود که بیل مار^۸ در تک گوئی خود در پایان تمامی قسمت های نمایش تلویزیونی خود با نام ریل تایم^۹ در شبکه اچ.بی.او^{۱۰} برای اشاره به سرمایه داران با نفوذ سازنده ابزارهای ارتباط جمعی بکار برد که: دیگر نباید تظاهرکنند خدایان خنگ و بی آزار فناوری هستند که برای ساختن دنیای بهتر تلاش می کنند. ب اید اعتراف کنند که دارند یک محصول اعتیاد آور را به بچه ها می فروشند. اگر بخواهیم با خودمان صادق باشیم باید بگوییم شمردن تعداد پسند (لایک) ها شکل امروزی سیگار کشیدن شده است.

آنچه اقتصاد توجه گرا و مهندسی توجه می نامند، تعبیری دیگر از ماهیت نیازآفرینانه اقتصاد مصرف گرای کنونی است که تشدید کننده نابرابری ها و مروج مصرف برای مصرف است. سرمایه گذاری های هنگفت در فناوری های پرسود و نوین (نظیر فاوا) امروزه توجیه گر طیفی از فناوری های لازم و مفید تا تفننی و سرگرم ساز را در بر می گیرد که ارائه کنندگان نیاز آفرین ابزار، متأسفانه توفیق ادغام آنها، در سبک زندگی مدرن را یافته اند.

شایسته است آموزش های مهندسی ما با ارج گذاری و توجه به دیدگاه های پیشگامان آینده نگاری هم چون نوربرت وینر (مبدع علم گردانش^{۱۱})، فرانک جرج (نویسنده کتاب پیشگویانه سلطه ماشین^{۱۲})، وایزن بوم (از مبدعان هوش مصنوعی)، زامیاتین (نویسنده کتاب پیشگویانه ما)، جورج اورول (در کتاب ۱۹۸۴) تا فیلسوف اطلاعات، لوجیانو فلوریدی علاوه بر گسترش و تعمیق آموزش اخلاق و آداب مهندسی به توانا سازی مهندسان در نقد فناوری های نوظهور از منظرهای موجهی چون عقلانیت نقد پذیر (دیدگاه دکتر علی پایا) بپردازند.

⁸ - Bill Maher

⁹ - Real Time

¹⁰ - HBO

¹¹ - Cybernetics

¹² - Machine Takeover