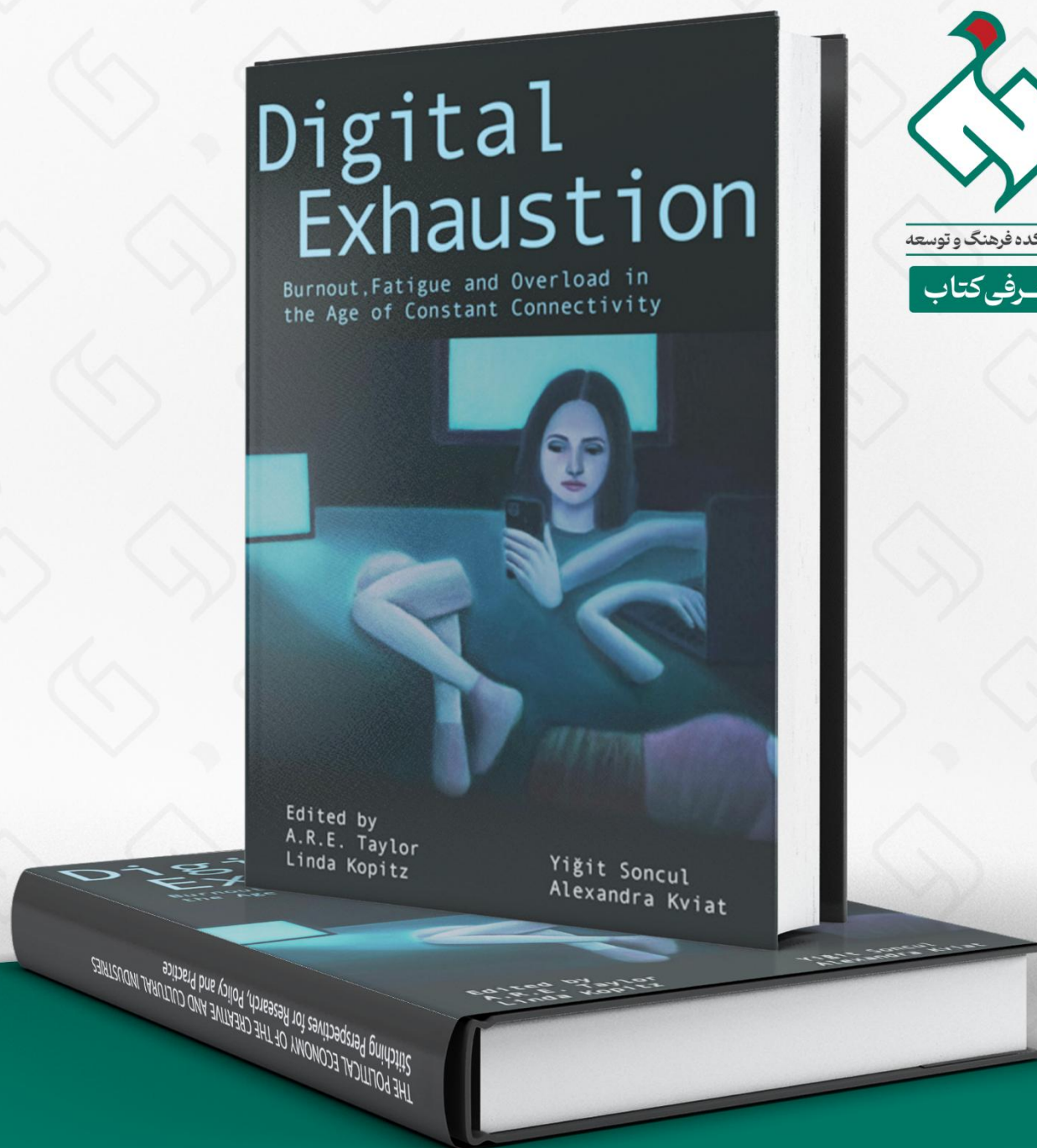




انديشكده فرهنگ و توسعه

معرفی کتاب



خستگی دیجیتال

فرسودگی شغلی، خستگی و اضافه بار در عصر اتصال مداوم

تیلور، کویات، کاپیتز و سانکال | Intellect Ltd | ۲۰۲۶



چکیده:

این کتاب با بررسی عوارض عاطفی اتصال مداوم، خستگی دیجیتال را به عنوان یک تجربه تعیین کننده در زمانه ما، از نو تعریف می کند. صندوق های ورودی پر از پیام. جلسات زوم پشت سر هم. اعلان های بی وقفه. زندگی روزمره در فرهنگ دیجیتال می تواند طاقت فرسا باشد. این مجموعه ویرایش شده به موقع و فوری، «خستگی دیجیتال» را به عنوان دریچه ای مفهومی برای بررسی انتقادی حضور روزافزون فناوری های دیجیتال در زندگی شخصی و حرفه ای ما معرفی می کند. این کتاب با بهره گیری از دیدگاه های میان رشته ای، بررسی می کند که چگونه خستگی دیجیتال در فرهنگ بیش از حد متصل ما - از طریق فرسودگی شغلی، پوسیدگی مغز، تماشای بیش از حد، استخراج داده ها، مصرف انرژی و وسواس رسانه های اجتماعی - تجربه، احساس و بیان می شود. خستگی دیجیتال به عنوان یک ساختار کلیدی احساس در عصری از اتصال مداوم و خواسته های الگوریتمی پدیدار می شود. این مجموعه که در عین حال که از نظر تئوری پایه ریزی شده، قابل فهم است، منبعی ضروری برای محققان مطالعات فرهنگی و فناوری محسوب می شود و در عین حال به مباحث گسترده تری در انسان شناسی، روان شناسی، جغرافیای دیجیتال، مطالعات شهری و تحقیقات مصرف کننده نیز می پردازد. این کتاب که به نیاز مبرم به گفتگوی پایدار در مورد آینده های دیجیتال پاسخ می دهد، بینش های تازه ای در مورد چگونگی درک - و بازنگری - رفاه دیجیتال، اعتیاد به رسانه های اجتماعی و تقاضای فزاینده برای حق قطع ارتباط ارائه می دهد. ای آر تیلور، انسان شناس و مدرس ارشد ارتباطات در دانشگاه اکستر، انگلستان است. لیندا کوپیتز، مدرس فرهنگ میان رسانه ای در دانشگاه وریچ آمستردام، هلند است و همچنین به عنوان مدیر خلاق و نویسنده آزاد در بخش هنر و فرهنگ فعالیت می کند. یبیت سونکول، مدرس ارشد ارتباطات و رسانه در کالج ارتباطات لندن، دانشگاه هنر لندن است. الکساندرا کویات، مدرس بازاریابی و مصرف در دانشکده بازرگانی دانشگاه بریستول، انگلستان است.

پیشگفتار کتاب Digital Exhaustion خواننده را با این ایده بنیادین آشنا می‌کند که فرسودگی دیجیتال دیگر یک تجربه استثنایی یا پیامد جانبی فناوری نیست، بلکه به یکی از ویژگی‌های ساختاری زندگی در عصر اتصال دائمی تبدیل شده است. نویسنده با اشاره به تجربه‌های آشنایی مانند انبوه ایمیل‌ها، جلسات آنلاین پیاپی، اعلان‌های بی‌وقفه، مصرف مداوم محتوا و فشار همیشگی برای پاسخ‌گویی، نشان می‌دهد که فناوری‌های دیجیتال تنها ابزارهایی برای افزایش بهره‌وری نیستند، بلکه الگوهای جدیدی از مصرف زمان، توجه و انرژی انسان را نیز شکل داده‌اند. در این چارچوب، مفهوم «فرسودگی دیجیتال» به عنوان دریچه‌ای نظری معرفی می‌شود که می‌تواند تجربه‌های متنوعی همچون خستگی شناختی، فرسودگی شغلی، اضافه بار اطلاعاتی، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و احساس ناتوانی در قطع ارتباط را در قالبی واحد توضیح دهد. بدین ترتیب، کتاب از همان آغاز خواننده را به بازاندیشی درباره رابطه انسان و فناوری دعوت می‌کند و نشان می‌دهد که مسئله اصلی صرفاً استفاده از ابزارهای دیجیتال نیست، بلکه شیوه‌ای است که این ابزارها زندگی روزمره را سازمان‌دهی می‌کنند.

پیشگفتار همچنین جایگاه این مجموعه را در میان پژوهش‌های معاصر رسانه و مطالعات فرهنگ دیجیتال مشخص می‌کند. ویراستاران تأکید دارند که بررسی فرسودگی دیجیتال تنها به حوزه روان‌شناسی یا سلامت محدود نمی‌شود، بلکه نیازمند رویکردی میان‌رشته‌ای است که انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی، مطالعات رسانه، جغرافیای دیجیتال، مطالعات مصرف و اقتصاد سیاسی فناوری را در کنار یکدیگر قرار دهد. از همین رو، فصل‌های کتاب با مطالعه پلتفرم‌ها، فضاها و شیوه‌های زیست دیجیتال نشان می‌دهند که خستگی ناشی از فناوری محصول تعامل میان زیرساخت‌های فنی، منطق اقتصادی پلتفرم‌ها و هنجارهای فرهنگی عصر دیجیتال است. پیشگفتار علاوه بر ترسیم این چارچوب نظری، چشم‌انداز کتاب را نیز روشن می‌کند؛ چشم‌اندازی که صرفاً به توصیف بحران محدود نیست، بلکه در پی یافتن امکان‌هایی برای بازاندیشی درباره رفاه دیجیتال، حق قطع ارتباط، مراقبت از خود و آینده‌ای متعادل‌تر در مواجهه با فناوری‌های ارتباطی است.

فصل ۱: خستگی دیجیتال؛ معرفی

فصل نخست بنیان نظری کتاب را شکل می‌دهد و مفهوم «فرسودگی دیجیتال» را از سطح یک احساس فردی به سطح یک پدیده اجتماعی و فرهنگی ارتقا می‌دهد. نویسندگان استدلال می‌کنند که خستگی ناشی از فناوری را نمی‌توان تنها نتیجه استفاده بیش از اندازه از ابزارهای دیجیتال دانست؛ بلکه این وضعیت حاصل منطق حاکم بر اقتصاد پلتفرمی، فرهنگ دسترس‌پذیری دائمی و الگوریتم‌هایی است که توجه انسان را به منبعی اقتصادی تبدیل کرده‌اند. در این فصل، فرسودگی دیجیتال به عنوان «ساختار





احساس «دوران معاصر معرفی می‌شود؛ مفهومی که نشان می‌دهد تجربه خستگی، اضطراب و فشار روانی در جامعه شبکه‌ای نه امری استثنایی، بلکه تجربه‌ای مشترک و فراگیر است. از این منظر، پدیده‌هایی مانند اضافه‌بار اطلاعاتی، جلسات آنلاین مداوم، مصرف بی‌وقفه رسانه و الزام به حضور دائمی در فضای دیجیتال، همگی نمودهای یک منطق اجتماعی واحد به شمار می‌آیند.

در ادامه، نویسندگان چارچوب کلی کتاب را بر اساس سه محور «پلتفرم‌ها»، «مکان‌ها» و «کنش‌ها» تشریح می‌کنند تا نشان دهند فرسودگی دیجیتال تنها در صفحه نمایش رخ نمی‌دهد، بلکه در محیط‌های کاری، شهرها، خانه‌ها، زیرساخت‌های فناورانه و حتی شیوه‌های مراقبت از خود نیز بازتولید می‌شود. اهمیت این فصل در آن است که خواننده را از نگاه تقلیل‌گرایانه به فناوری دور می‌کند و به جای تمرکز بر مسئولیت فردی، بر نقش ساختارهای اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در تولید خستگی تأکید دارد. به همین دلیل، فصل نخست نه تنها مقدمه‌ای بر مباحث بعدی است، بلکه چارچوبی مفهومی برای فهم ارتباط میان سرمایه‌داری دیجیتال، فرهنگ اتصال دائمی و تجربه زیسته کاربران ارائه می‌دهد؛ چارچوبی که مبنای تحلیل تمامی فصل‌های بعدی کتاب قرار می‌گیرد.

فصل ۲: خستگی ایمیل: مدیریت صندوق ورودی پر و حق قطع ارتباط

فصل دوم یکی از ملموس‌ترین جلوه‌های فرسودگی دیجیتال را از طریق بررسی پدیده «خستگی ایمیل» تحلیل می‌کند. نویسنده نشان می‌دهد که ایمیل، برخلاف تصور اولیه به‌عنوان ابزاری برای افزایش بهره‌وری، به تدریج به سازوکاری برای گسترش مرزهای کار و حذف فاصله میان زندگی حرفه‌ای و شخصی تبدیل شده است. انبوه پیام‌های دریافتی، انتظار برای پاسخ فوری، دسترسی دائمی مدیران و همکاران و احساس عقب‌ماندن از جریان ارتباطات، فشار شناختی و روانی قابل توجهی بر کاربران وارد می‌کند. در این فصل، صندوق ورودی ایمیل تنها یک ابزار ارتباطی نیست، بلکه نمادی از فرهنگی است که ارزش کارکنان را با میزان دسترس‌پذیری و سرعت پاسخ‌گویی آنان می‌سنجد. به همین دلیل، مدیریت ایمیل صرفاً مسئله‌ای فنی نیست، بلکه موضوعی مرتبط با سلامت روان، زمان، تمرکز و کیفیت زندگی محسوب می‌شود.



بخش دوم فصل به مفهوم «حق قطع ارتباط» می‌پردازد؛ حقی که در سال‌های اخیر به یکی از مهم‌ترین مباحث سیاست‌گذاری کار دیجیتال تبدیل شده است. نویسنده استدلال می‌کند که مقابله با فرسودگی دیجیتال تنها از طریق آموزش مهارت‌های مدیریت زمان یا کاهش استفاده از ایمیل امکان‌پذیر نیست، بلکه مستلزم بازنگری در هنجارهای سازمانی و قوانین مرتبط با ارتباطات کاری است. از این منظر، حق نادیده گرفتن پیام‌های خارج از ساعت اداری یا تعیین مرزهای مشخص میان زمان کار و استراحت، بخشی از حقوق بنیادین نیروی کار در اقتصاد دیجیتال محسوب می‌شود. این فصل با پیوند دادن تجربه



روزمره کاربران به مباحث حقوقی، مدیریتی و فرهنگی، نشان می‌دهد که فرسودگی دیجیتال بیش از آنکه مسئله‌ای فردی باشد، بازتاب ساختارهای جدید سازماندهی کار در عصر ارتباطات دائمی است.

فصل ۳: سخت‌تر کار کنید، نه هوشمندانه‌تر: درآمد غیرفعال و فرسودگی نیروی کار اینفلوئنسری

اقتصاد اینفلوئنسری معمولاً با تصاویری از آزادی شغلی، انعطاف‌پذیری و کسب درآمد غیرفعال معرفی می‌شود، اما این فصل با نگاهی انتقادی، این روایت رایج را به چالش می‌کشد. نویسندگان نشان می‌دهند که ایده «درآمد غیرفعال» در عمل بر پایه فعالیت‌های کاملاً فعال، مستمر و فرساینده استوار است؛ فعالیت‌هایی که شامل تولید مداوم محتوا، تحلیل داده‌های مخاطبان، تعامل دائمی با دنبال‌کنندگان، مذاکره با برندها و سازگاری پیوسته با تغییرات الگوریتمی پلتفرم‌ها می‌شود. در چنین شرایطی، مرز میان زندگی شخصی و فعالیت حرفه‌ای از بین می‌رود و حتی تجربه‌های روزمره، روابط اجتماعی و اوقات فراغت نیز به منابعی برای تولید محتوا و کسب درآمد تبدیل می‌شوند. این فصل نشان می‌دهد که اقتصاد پلتفرمی، کار دیجیتال را از یک فعالیت زمان‌مند به فرآیندی دائمی تبدیل کرده است که در آن، حضور مداوم در فضای آنلاین به پیش‌شرط بقا و موفقیت اقتصادی بدل می‌شود. این تحلیل، تصویری واقع‌گرایانه از هزینه‌های پنهان کار در اقتصاد خلاق و رسانه‌های اجتماعی ارائه می‌دهد و مفهوم فرسودگی را به قلب مدل کسب‌وکار اینفلوئنسرها پیوند می‌زند.

در ادامه، نویسندگان با بهره‌گیری از ادبیات اقتصاد سیاسی رسانه و مطالعات کار دیجیتال، توضیح می‌دهند که فرسودگی اینفلوئنسرها صرفاً نتیجه حجم زیاد فعالیت نیست، بلکه از وابستگی شدید آنان به منطق پلتفرم‌ها ناشی می‌شود. الگوریتم‌هایی که دائماً معیارهای دیده‌شدن را تغییر می‌دهند، رقابت فزاینده برای جلب توجه کاربران و نااطمینانی نسبت به آینده درآمد، تولیدکنندگان محتوا را در چرخه‌ای بی‌پایان از کار، خودارزیابی و بهینه‌سازی قرار می‌دهد. در چنین فضایی، حتی وعده «درآمد غیرفعال» نیز به ابزاری برای مشروعیت‌بخشی به کار بی‌وقفه تبدیل می‌شود و افراد را به سرمایه‌گذاری دائمی بر هویت، زمان و احساسات خود سوق می‌دهد. اهمیت این فصل در آن است که نشان می‌دهد فرسودگی دیجیتال نه صرفاً پیامد استفاده از رسانه‌های اجتماعی، بلکه محصول مستقیم ساختارهای اقتصادی و فرهنگی حاکم بر پلتفرم‌های دیجیتال است؛ ساختارهایی که در آن‌ها، کار، زندگی و هویت فردی به‌طور فزاینده‌ای در هم تنیده شده‌اند.

فصل ۴: آیا کلاهبرداران خواب راحتی می‌بینند؟ انکار دیجیتالی تجدید قوا در عصر کار بی‌پایان

این فصل فرهنگ «هسل» یا فرهنگ کار بی‌وقفه را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تولید فرسودگی دیجیتال بررسی می‌کند. نویسندگان استدلال می‌کنند که در سرمایه‌داری دیجیتال، استراحت دیگر صرفاً





زمانی برای بازیابی انرژی نیست، بلکه خود به موضوعی برای مدیریت، برنامه‌ریزی و حتی بهره‌وری تبدیل شده است. شبکه‌های اجتماعی، اپلیکیشن‌های مدیریت زمان و ابزارهای پایش سلامت، پیوسته افراد را تشویق می‌کنند تا خواب، ورزش، مراقبه و اوقات فراغت خود را نیز بهینه‌سازی کنند. در نتیجه، حتی لحظاتی که قرار است به بازیابی توان جسمی و روانی اختصاص یابد، تحت منطق عملکرد و بهره‌وری قرار می‌گیرد. نویسندگان نشان می‌دهد که فرهنگ «همیشه فعال بودن» نه تنها ساعات کاری، بلکه ریتم خواب، روابط اجتماعی و تجربه استراحت را نیز دگرگون کرده و نوعی احساس دائمی از ناکافی بودن را در میان کاربران ایجاد کرده است. بدین ترتیب، فرسودگی دیجیتال تنها در محیط کار رخ نمی‌دهد، بلکه به تمامی ابعاد زندگی روزمره نفوذ می‌کند.

بخش دوم فصل، رابطه میان فناوری، سرمایه‌داری و بازتولید انرژی انسانی را از منظری انتقادی تحلیل می‌کند. نویسندگان توضیح می‌دهد که فناوری‌های دیجیتال، اگرچه با وعده صرفه‌جویی در زمان و افزایش کیفیت زندگی عرضه شده‌اند، اما در عمل اغلب به گسترش زمان کار و کاهش فرصت‌های بازسازی جسمی و ذهنی انجامیده‌اند. از این منظر، خواب، سکوت و فاصله گرفتن از صفحه‌نمایش به منابعی کمیاب تبدیل می‌شوند که افراد باید برای دستیابی به آن‌ها نیز تلاش کنند. این فصل با نقد ایدئولوژی بهره‌وری بی‌پایان، خواننده را به بازاندیشی درباره معنای استراحت در عصر دیجیتال دعوت می‌کند و نشان می‌دهد که مقابله با فرسودگی تنها از طریق تغییر رفتار فردی امکان‌پذیر نیست، بلکه مستلزم تغییر در ارزش‌ها و ساختارهایی است که کار مداوم را به نشانه موفقیت و فضیلت اجتماعی تبدیل کرده‌اند.

فصل ۵: کناره‌گیری از فیفا: خاطره‌ای خودمردم‌نگارانه از فرسودگی شغلی سالانه

این فصل با بهره‌گیری از روش خودمردم‌نگاری، تجربه شخصی نویسندگان از فرسودگی ناشی از بازی سالانه FIFA را به موضوعی برای تحلیل علمی تبدیل می‌کند. برخلاف رویکردهای رایج که بازی‌های ویدئویی را صرفاً ابزاری برای سرگرمی یا فرار از فشارهای روزمره می‌دانند، این فصل نشان می‌دهد که بازی نیز می‌تواند به منبعی برای خستگی، تعهد و فشار روانی تبدیل شود. نویسندگان با روایت تجربه خود از تکرار چرخه خرید نسخه‌های جدید، رقابت آنلاین، ارتقای مداوم مهارت‌ها و مشارکت در جوامع مجازی، نشان می‌دهند که چگونه بازی از یک فعالیت داوطلبانه به نوعی «کار عاطفی» و «کار زمانی» تبدیل می‌شود. در این فرآیند، انگیزه لذت‌بخش اولیه به تدریج جای خود را به احساس اجبار، اضطراب ناشی از عقب ماندن و نیاز به حضور مستمر در اکوسیستم بازی می‌دهد؛ تجربه‌ای که شباهت قابل‌توجهی با الگوهای فرسودگی در دیگر پلتفرم‌های دیجیتال دارد.





در ادامه، فصل نشان می‌دهد که فرسودگی در بازی‌های دیجیتال تنها نتیجه زمان طولانی بازی نیست، بلکه از طراحی پلتفرم‌ها، به‌روزرسانی‌های مداوم، رویدادهای محدود زمانی و سازوکارهای رقابتی ناشی می‌شود که کاربران را به مشارکت مستمر ترغیب می‌کنند. روش خودمردم‌نگاری به نویسندگان امکان می‌دهد تجربه زیسته خود را با مفاهیم نظری مطالعات بازی، فرهنگ مشارکتی و اقتصاد توجه پیوند دهند و نشان دهند که حتی فعالیت‌های تفریحی نیز می‌توانند در منطق سرمایه‌داری دیجیتال به چرخه‌ای از کار و فرسودگی تبدیل شوند. اهمیت این فصل در آن است که نگاه سنتی به بازی به‌عنوان فضایی برای استراحت را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که مرز میان کار، سرگرمی و مصرف رسانه‌ای در عصر پلتفرم‌ها بیش از هر زمان دیگری مبهم شده است؛ موضوعی که درک عمیق‌تری از مفهوم فرسودگی دیجیتال به دست می‌دهد.

فصل ۶: مدیریت یادگیری و ایجاد خستگی: تحلیلی از D2L Brightspace LMS

این فصل به یکی از مهم‌ترین اما کمتر دیده‌شده‌ترین منابع فرسودگی دیجیتال، یعنی سامانه‌های مدیریت یادگیری (LMS)، می‌پردازد و پلتفرم D2L Brightspace را به‌عنوان مطالعه موردی بررسی می‌کند. نویسندگان استدلال می‌کنند که این سامانه‌ها صرفاً ابزارهایی برای ارائه آموزش آنلاین نیستند، بلکه با طراحی رابط کاربری، نظام اعلان‌ها، شیوه ارزیابی و قابلیت‌های نظارتی خود، الگوهای جدیدی از زمان‌بندی، مسئولیت‌پذیری و حضور مداوم را بر دانشجویان و استادان تحمیل می‌کنند. در چنین محیطی، یادگیری دیگر محدود به کلاس درس یا ساعات مشخص آموزشی نیست، بلکه به فعالیت‌های دائمی تبدیل می‌شود که کاربران باید همواره تکالیف، پیام‌ها، نمرات و تقویم آموزشی را رصد کنند. این وضعیت موجب افزایش بار شناختی، احساس عقب‌ماندن از وظایف و کاهش مرز میان زمان تحصیل و زندگی شخصی می‌شود. فصل با این رویکرد نشان می‌دهد که حتی فناوری‌هایی که با هدف تسهیل آموزش طراحی شده‌اند، می‌توانند در عمل به تولید و بازتولید فرسودگی دیجیتال بینجامند.

در ادامه، نویسندگان با نگاهی انتقادی به طراحی پلتفرم، مفهوم «معماری فرسودگی» را مطرح می‌کنند؛ معماری‌ای که از طریق یادآورها، شاخص‌های پیشرفت، اعلان‌های مداوم و پایش عملکرد، کاربران را در چرخه‌ای از نظارت و خودنظارتی قرار می‌دهد. این سازوکارها اگرچه با هدف افزایش مشارکت و موفقیت آموزشی توسعه یافته‌اند، اما در بسیاری از موارد احساس فشار دائمی برای به‌روز بودن و پاسخ‌گویی را نیز تقویت می‌کنند. اهمیت این فصل در آن است که مسئله فرسودگی را از حوزه اشتغال و رسانه‌های اجتماعی فراتر می‌برد و نشان می‌دهد که آموزش دیجیتال نیز تحت تأثیر همان منطق پلتفرمی قرار دارد که در سایر حوزه‌های زندگی معاصر مشاهده می‌شود. نویسندگان در نهایت بر ضرورت بازنگری در





طراحی سامانه‌های آموزشی تأکید می‌کنند تا تجربه یادگیری به جای تشدید فشارهای روانی، زمینه‌ای برای تمرکز، انعطاف‌پذیری و رفاه دیجیتال فراهم آورد.

فصل ۷: ترس از فرسودگی، رویاهای تاب‌آوری: قانون مواد اولیه حیاتی اتحادیه اروپا و معدن لیتیوم سنیووک

فصل هفتم نگاه کتاب را از تجربه کاربران به زیرساخت‌های مادی فناوری گسترش می‌دهد و نشان می‌دهد که فرسودگی دیجیتال تنها در سطح استفاده از ابزارهای ارتباطی شکل نمی‌گیرد، بلکه ریشه در زنجیره‌های تأمین و استخراج منابع طبیعی نیز دارد. نویسندگان با تمرکز بر «قانون مواد خام حیاتی» اتحادیه اروپا و معدن لیتیوم Cínovec، بررسی می‌کنند که چگونه گسترش اقتصاد دیجیتال و گذار به فناوری‌های سبز، نیاز روزافزون به استخراج مواد معدنی راهبردی را ایجاد کرده است. لیتیوم که ماده‌ای اساسی برای تولید باتری‌ها و زیرساخت‌های دیجیتال محسوب می‌شود، به نقطه تلاقی میان سیاست صنعتی، امنیت اقتصادی و نگرانی‌های زیست‌محیطی تبدیل شده است. این فصل نشان می‌دهد که رؤیای تاب‌آوری دیجیتال و استقلال فناوری اروپا، همواره با دغدغه‌هایی درباره تخریب محیط‌زیست، فشار بر جوامع محلی و بهره‌برداری فشرده از منابع طبیعی همراه است؛ موضوعی که مفهوم فرسودگی را از انسان به محیط‌زیست نیز گسترش می‌دهد.

بخش دوم فصل به این پرسش می‌پردازد که آیا گذار به فناوری‌های سبز الزاماً به معنای کاهش فشارهای زیست‌محیطی است یا صرفاً شکل جدیدی از استخراج و مصرف منابع را ایجاد می‌کند. نویسندگان استدلال می‌کنند که سیاست‌های تاب‌آوری دیجیتال، در کنار مزایای اقتصادی و ژئوپلیتیکی، باید هزینه‌های اجتماعی و اکولوژیک خود را نیز آشکار کنند. از این منظر، فرسودگی نه فقط تجربه کاربران، بلکه ویژگی مشترک نظامی است که انسان، طبیعت و فناوری را در شبکه‌ای واحد از تولید و مصرف قرار داده است. اهمیت این فصل در آن است که چشم‌انداز کتاب را از مسائل فردی و روان‌شناختی فراتر می‌برد و خواننده را با ابعاد مادی، سیاسی و زیست‌محیطی فرهنگ دیجیتال آشنا می‌کند. بدین ترتیب، نویسندگان نشان می‌دهند که آینده پایدار فناوری بدون توجه هم‌زمان به عدالت محیط‌زیستی و مدیریت مسئولانه منابع طبیعی امکان‌پذیر نخواهد بود.

فصل ۸: محیط‌های طاقت‌فرسا: تأسیسات شهری و شهر سبز

این فصل رابطه میان شهر، فناوری و فرسودگی را بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که شهرهای هوشمند و پروژه‌های «شهر سبز» صرفاً مجموعه‌ای از نوآوری‌های فنی نیستند، بلکه فضاهایی هستند که شیوه تجربه شهروندان از زمان، حرکت و زندگی روزمره را نیز دگرگون می‌کنند. نویسندگان با تحلیل نصب‌های





شهری، زیرساخت‌های دیجیتال و فناوری‌های محیطی توضیح می‌دهد که چگونه شهر معاصر به محیطی تبدیل شده است که در آن داده‌ها، حسگرها، نمایشگرها و سامانه‌های هوشمند به‌طور مداوم رفتار شهروندان را ثبت، هدایت و ارزیابی می‌کنند. اگرچه این فناوری‌ها با هدف افزایش پایداری، بهره‌وری و کیفیت زندگی توسعه یافته‌اند، اما هم‌زمان می‌توانند احساس نظارت دائمی، اضافه‌بار اطلاعاتی و خستگی ناشی از تعامل مستمر با محیط‌های دیجیتال را نیز تقویت کنند. از این منظر، فرسودگی دیجیتال نه‌تنها در صفحه نمایش، بلکه در خود فضای شهری نیز بازتولید می‌شود.

در ادامه، نویسندگان این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا شهر سبز و هوشمند الزاماً شهری آرام‌تر و انسانی‌تر است یا آنکه فناوری، شکل‌های جدیدی از فشار و کنترل را به زندگی شهری وارد می‌کند. فصل با رویکردی میان‌رشته‌ای، شهر را شبکه‌ای از روابط میان انسان، فناوری، محیط‌زیست و سیاست می‌داند و نشان می‌دهد که تجربه روزمره شهروندان تحت تأثیر این تعاملات شکل می‌گیرد. اهمیت این فصل در آن است که مفهوم فرسودگی دیجیتال را از فضای کار و رسانه به مقیاس شهر گسترش می‌دهد و نشان می‌دهد که طراحی فضاهای عمومی نیز می‌تواند در کاهش یا تشدید فشارهای روانی ناشی از اتصال دائمی نقش داشته باشد. در نتیجه، نویسندگان بر ضرورت طراحی شهرهایی تأکید می‌کنند که علاوه بر کارآمدی فناورانه، امکان سکون، تمرکز، استراحت و تجربه انسانی فضا را نیز حفظ کنند.

فصل ۹: آرام باشید و AmaZen: مادیت انرژی به عنوان کار در فناوری‌های ذهن آگاهی دیجیتال

فصل نهم به یکی از مهم‌ترین تناقض‌های فرهنگ دیجیتال معاصر می‌پردازد: فناوری‌هایی که با وعده کاهش استرس و افزایش آرامش عرضه می‌شوند، چگونه خود به بخشی از چرخه فرسودگی دیجیتال تبدیل می‌شوند. نویسندگان با بررسی اپلیکیشن‌های مدیتیشن، ابزارهای پایش سلامت، ساعت‌های هوشمند و فناوری‌های ذهن‌آگاهی، نشان می‌دهند که مفهوم «انرژی» در این پلتفرم‌ها نه یک وضعیت طبیعی، بلکه نوعی سرمایه قابل مدیریت و بهینه‌سازی تلقی می‌شود. کاربران تشویق می‌شوند خواب، ضربان قلب، تمرکز، تنفس و حتی احساسات خود را اندازه‌گیری و مدیریت کنند تا به نسخه‌ای کارآمدتر از خود تبدیل شوند. در نتیجه، آرامش نیز در منطق بهره‌وری ادغام می‌شود و ذهن‌آگاهی از یک تجربه شخصی به فعالیتی داده‌محور و قابل سنجش تبدیل می‌شود. فصل با انتخاب عنوان طعنه‌آمیز AmaZen، به پیوند میان فرهنگ آرامش و اقتصاد پلتفرمی اشاره می‌کند؛ جایی که حتی استراحت نیز در خدمت افزایش عملکرد فردی و اقتصادی قرار می‌گیرد. این تحلیل نشان می‌دهد که فناوری‌های رفاه دیجیتال، اگرچه می‌توانند تجربه‌ای مثبت ایجاد کنند، اما هم‌زمان منطق نظارت، خودپایش و بهینه‌سازی مستمر را نیز بازتولید می‌کنند.





در بخش دوم، نویسنده مفهوم «انرژی به مثابه کار» را مطرح می‌کند و توضیح می‌دهد که مدیریت انرژی در فرهنگ دیجیتال به مسئولیتی فردی تبدیل شده است. اگر فرد احساس خستگی یا فرسودگی کند، راه حل غالب نه اصلاح ساختارهای کاری یا کاهش فشارهای پلتفرمی، بلکه استفاده از اپلیکیشن‌های بیشتر، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و ابزارهای پایش سلامت معرفی می‌شود. این رویکرد، مسئله‌ای ساختاری را به وظیفه‌ای شخصی تبدیل می‌کند و توجه را از عوامل اجتماعی و اقتصادی تولیدکننده فرسودگی منحرف می‌سازد. اهمیت این فصل در آن است که نشان می‌دهد فناوری‌های سلامت دیجیتال، در کنار مزایای خود، می‌توانند بخشی از منطق سرمایه‌داری دیجیتال باشند؛ منطقی که حتی مراقبت از خود را نیز به شکلی از کار تبدیل می‌کند. از این منظر، نویسنده خواستار نگاهی انتقادی به مفهوم رفاه دیجیتال است و تأکید می‌کند که آرامش پایدار تنها از طریق ابزارهای فناورانه حاصل نمی‌شود، بلکه مستلزم بازنگری در شیوه‌های سازماندهی کار، زمان و زندگی روزمره است.

فصل ۱۰: رفت و آمد مجازی به عنوان یک راه حل دیجیتال

فصل دهم به پدیده‌ای می‌پردازد که پس از گسترش دورکاری اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است: حذف مسیر روزانه رفت و آمد میان خانه و محل کار. نویسندگان استدلال می‌کنند که اگرچه دورکاری زمان و هزینه رفت و آمد را کاهش داده، اما هم‌زمان یکی از مهم‌ترین مرزهای روانی میان زندگی شخصی و فعالیت حرفه‌ای را نیز از بین برده است. در پاسخ به این وضعیت، مفهوم «رفت و آمد مجازی» یا Virtual Commute مطرح می‌شود؛ مجموعه‌ای از فعالیت‌های آگاهانه که آغاز و پایان روز کاری را از یکدیگر متمایز می‌کنند. پیاده‌روی کوتاه، خاموش کردن اعلان‌های کاری، تغییر فضای فیزیکی یا انجام آیین‌های روزمره، نمونه‌هایی از این راهکارها هستند که به افراد کمک می‌کنند ذهن خود را از وضعیت کاری خارج کرده و وارد فضای شخصی شوند. فصل نشان می‌دهد که این آیین‌های ساده می‌توانند نقش مهمی در کاهش فشار روانی، افزایش تمرکز و جلوگیری از فرسودگی ناشی از اتصال دائمی ایفا کنند.

در ادامه، نویسندگان توضیح می‌دهند که رفت و آمد سنتی، صرفاً جابه‌جایی مکانی نبود، بلکه نوعی گذار ذهنی میان دو نقش اجتماعی متفاوت محسوب می‌شد. حذف این مرحله موجب شده است بسیاری از کارکنان احساس کنند همیشه در حال کار هستند، حتی زمانی که از رایانه فاصله گرفته‌اند. از این رو، «رفت و آمد مجازی» نه یک تکنیک ساده مدیریت زمان، بلکه ابزاری برای بازسازی مرزهای روانی و اجتماعی در عصر کار دیجیتال است. اهمیت این فصل در آن است که برخلاف بسیاری از فصل‌های کتاب که بر نقد ساختارهای فرسودگی تمرکز دارند، راهکاری عملی و در عین حال مبتنی بر پژوهش برای کاهش پیامدهای اتصال دائمی ارائه می‌دهد. نویسندگان تأکید می‌کنند که بازگرداندن ریتم، فاصله و





وقفه به زندگی روزمره، بخشی اساسی از تحقق رفاه دیجیتال و حفظ سلامت روان در محیط‌های کاری آینده خواهد بود.

فصل ۱۱: آزمایش با خستگی: گفتگویی در یک میزگرد

فصل یازدهم از ساختار رایج کتاب فاصله می‌گیرد و به جای ارائه یک مقاله پژوهشی، گفت‌وگویی جمعی میان اعضای Collective (?) Fuck Healing و لیندا کوپیتز را در اختیار خواننده قرار می‌دهد. این گفت‌وگو تلاش می‌کند تجربه فرسودگی دیجیتال را نه صرفاً به عنوان موضوعی برای مطالعه، بلکه به عنوان تجربه‌ای زیسته و مشترک بازخوانی کند. شرکت‌کنندگان با طرح پرسش‌هایی درباره خستگی، مراقبت، مقاومت و امکان استراحت، نشان می‌دهند که بسیاری از راهکارهای رایج برای مقابله با فرسودگی، خود در همان منطق بهره‌وری و خودبهبودسازی گرفتار شده‌اند. آنان مفهوم «درمان» را نیز به چالش می‌کشند و استدلال می‌کنند که اگر ریشه فرسودگی در ساختارهای اقتصادی، اجتماعی و فناورانه نهفته باشد، نمی‌توان با توصیه‌های فردمحور یا نسخه‌های ساده خودیاری آن را برطرف کرد. بدین ترتیب، فصل فضایی انتقادی برای بازاندیشی درباره رابطه میان مراقبت از خود، فناوری و قدرت ایجاد می‌کند و خواننده را به مشارکت در این تأمل نظری فرامی‌خواند.

بخش پایانی گفت‌وگو بر اهمیت کنش جمعی، همبستگی و خلق شیوه‌های تازه مراقبت تأکید دارد. برخلاف نگاه فردگرایانه‌ای که مسئولیت مقابله با فرسودگی را بر دوش کاربران می‌گذارد، اعضای این گفت‌وگو پیشنهاد می‌کنند که استراحت، سکوت، کندی و حتی ناتوانی در پاسخ‌گویی می‌توانند به اشکالی از مقاومت در برابر فرهنگ اتصال دائمی تبدیل شوند. این فصل در مقایسه با بخش‌های پیشین، کمتر به تحلیل یک فناوری یا پلتفرم مشخص می‌پردازد و بیشتر خواننده را به تأمل درباره شیوه‌های زیستن در عصر دیجیتال دعوت می‌کند. اهمیت آن در این است که کتاب را از سطح تشخیص مسئله فراتر می‌برد و امکان گفت‌وگو درباره اشکال جدید همدلی، مراقبت جمعی و بازتعریف رابطه انسان با فناوری را فراهم می‌سازد. در نتیجه، این فصل پلی میان مباحث نظری کتاب و تجربه‌های واقعی کاربران ایجاد می‌کند و نشان می‌دهد که آینده رفاه دیجیتال، بیش از هر چیز، به بازسازی روابط اجتماعی و فرهنگی وابسته است.

فصل ۱۲: مریگیری مینیمالیسم دیجیتال: تلاش برای حفظ رسانه‌های دیجیتال

فصل دوازدهم به یکی از جریان‌های پرطرفدار سال‌های اخیر، یعنی «مینیمالیسم دیجیتال»، می‌پردازد و آن را از منظری انتقادی بررسی می‌کند. نویسندگان استدلال می‌کنند که گرایش روزافزون به کاهش استفاده از رسانه‌های دیجیتال، حذف اپلیکیشن‌ها یا مدیریت زمان حضور در شبکه‌های اجتماعی، صرفاً





یک انتخاب فردی یا سبک زندگی نیست، بلکه به بازاری جدید برای تولید محتوا، آموزش و مشاوره تبدیل شده است. مربیان مینیمالیسم دیجیتال با ارائه دوره‌ها، کتاب‌ها، کارگاه‌ها و خدمات آموزشی، وعده می‌دهند که کاربران می‌توانند با تغییر عادت‌های دیجیتال خود، آرامش، تمرکز و بهره‌وری بیشتری به دست آورند. با این حال، فصل نشان می‌دهد که اجرای این توصیه‌ها نیز نیازمند صرف زمان، برنامه‌ریزی، خودنظارتی و تلاش مستمر است. در نتیجه، حتی فرآیند فاصله گرفتن از فناوری نیز به شکلی از «کار» تبدیل می‌شود؛ کاری که مستلزم مدیریت دائمی رفتار، احساسات و الگوهای مصرف رسانه‌ای است و به همین دلیل می‌تواند خود به منبع تازه‌ای از فشار روانی بدل شود.

در بخش دوم، نویسندگان با بهره‌گیری از ادبیات مطالعات رسانه و کار دیجیتال، توضیح می‌دهند که صنعت مینیمالیسم دیجیتال در بسیاری از موارد به جای نقد ساختارهای تولیدکننده فرسودگی، مسئولیت را به دوش کاربران منتقل می‌کند. در این روایت، اگر فرد همچنان دچار استرس یا خستگی باشد، علت در ضعف او برای مدیریت رسانه‌ها جست‌وجو می‌شود، نه در منطق پلتفرم‌ها یا فرهنگ اتصال دائمی. این رویکرد، مسئله‌ای اجتماعی را به پروژه‌ای فردی تبدیل می‌کند و توجه را از اصلاح ساختارهای اقتصادی و فناورانه منحرف می‌سازد. اهمیت این فصل در آن است که نشان می‌دهد حتی جنبش‌هایی که با هدف کاهش وابستگی به فناوری شکل گرفته‌اند، می‌توانند در چارچوب همان اقتصاد توجه و فرهنگ بهره‌وری عمل کنند. از این منظر، نویسندگان بر ضرورت رویکردی تأکید می‌کنند که در کنار اصلاح رفتارهای فردی، تغییر در سیاست‌های پلتفرمی و هنجارهای سازمانی را نیز در دستور کار قرار دهد.

فصل ۱۳: زمان تعیین‌شده برای فعالیت‌های در حال انجام: ویدیوهای صنایع دستی، کار زنان و جوامع مراقبت آنلاین

فصل سیزدهم به فضای ویدئوهای آموزش صنایع دستی و جوامع آنلاین زنان می‌پردازد و نشان می‌دهد که این فضاها، فراتر از محیطی برای یادگیری مهارت‌های هنری، به بستری برای شکل‌گیری شبکه‌های حمایت اجتماعی و مراقبت جمعی تبدیل شده‌اند. نویسندگان با تمرکز بر مفهوم *Work in Progress* (WIP)، توضیح می‌دهد که اشتراک‌گذاری مراحل ناتمام پروژه‌های هنری، فرصتی برای گفت‌وگو، همدلی و تعامل میان کاربران فراهم می‌کند. برخلاف بسیاری از پلتفرم‌های دیجیتال که بر نمایش نتایج کامل و موفقیت‌های نهایی تأکید دارند، این جوامع ارزش فرایند، تجربه و مشارکت را برجسته می‌کنند. با این حال، فصل نشان می‌دهد که تولید مستمر محتوا، پاسخ‌گویی به مخاطبان، مدیریت جامعه آنلاین و حفظ حضور فعال، نیازمند صرف زمان و انرژی قابل‌توجهی است؛ به‌ویژه برای زنانی که هم‌زمان





مسئولیت‌های خانوادگی، شغلی و مراقبتی را نیز بر عهده دارند. در نتیجه، فعالیت در این فضاها هم‌زمان می‌تواند منبع حمایت و عاملی برای افزایش بار کاری باشد.

در ادامه، نویسنده به مفهوم «کار مراقبتی دیجیتال» می‌پردازد و توضیح می‌دهد که بخش مهمی از ارزش این جوامع، نه در تولید محتوای آموزشی، بلکه در ایجاد احساس تعلق، تشویق، همدلی و پشتیبانی عاطفی میان اعضاست. این نوع کار، اگرچه نقش مهمی در تداوم جوامع آنلاین دارد، اما اغلب نامرئی باقی می‌ماند و کمتر به‌عنوان شکلی از کار ارزش‌گذاری می‌شود. اهمیت فصل در آن است که پیوند میان جنسیت، رسانه‌های دیجیتال و اقتصاد عاطفی را آشکار می‌سازد و نشان می‌دهد که فرسودگی دیجیتال تنها نتیجه استفاده بیش از حد از فناوری نیست، بلکه به توزیع نابرابر مسئولیت‌های مراقبتی و عاطفی نیز ارتباط دارد. نویسنده در نهایت بر این نکته تأکید می‌کند که طراحی فضاهای دیجیتال باید به گونه‌ای باشد که مشارکت، همدلی و حمایت اجتماعی را تقویت کند، بی‌آنکه این مسئولیت‌ها به منبع تازه‌ای از فرسودگی برای کاربران تبدیل شوند.

فصل ۱۴: صداهای تأثیرگذار: ASMR به عنوان یک درمان دیجیتال

فصل چهاردهم به پدیده ASMR می‌پردازد؛ محتوایی که با استفاده از صداهای آرام، نجوا، ضربه‌های ملایم و محرک‌های شنیداری، احساس آرامش و آسودگی را در مخاطبان ایجاد می‌کند. نویسنده این پدیده را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین اشکال «درمان دیجیتال» بررسی می‌کند و نشان می‌دهد که میلیون‌ها کاربر در سراسر جهان از ویدئوهای ASMR برای کاهش اضطراب، بهبود خواب و مقابله با استرس‌های ناشی از زندگی دیجیتال استفاده می‌کنند. این فصل استدلال می‌کند که موفقیت گسترده ASMR تنها به ویژگی‌های صوتی آن محدود نمی‌شود، بلکه به توانایی این محتوا در ایجاد احساس صمیمیت، حضور و مراقبت نیز وابسته است. در فضایی که کاربران پیوسته با سرعت، رقابت و اضافه‌بار اطلاعاتی مواجه‌اند، تجربه شنیدن صداهای آرام و تعاملات کند، نوعی فاصله‌گیری موقت از ریتم پرشتاب فرهنگ دیجیتال فراهم می‌کند. از این منظر، ASMR به ابزاری برای بازسازی تمرکز و کاهش تنش‌های روانی تبدیل می‌شود.



در بخش دوم، نویسنده با نگاهی انتقادی این پرسش را مطرح می‌کند که آیا ASMR صرفاً راهکاری درمانی برای مقابله با فرسودگی است یا خود بخشی از اقتصاد پلتفرمی محسوب می‌شود. تولیدکنندگان این محتوا نیز ناگزیرند به‌طور مداوم ویدئوهای جدید منتشر کنند، با مخاطبان تعامل داشته باشند و در رقابت الگوریتمی پلتفرم‌ها حضور فعال داشته باشند. بنابراین، حتی محتوایی که با هدف آرامش تولید می‌شود، درون همان ساختار اقتصادی قرار دارد که یکی از عوامل اصلی فرسودگی دیجیتال به شمار می‌رود. اهمیت این فصل در آن است که پیچیدگی رابطه میان فناوری، مراقبت و سرمایه‌داری



دیجیتال را آشکار می‌کند و نشان می‌دهد که درمان‌های دیجیتال نیز نمی‌توانند به‌طور کامل از منطق پلتفرم‌ها جدا باشند. نویسنده در نهایت نتیجه می‌گیرد که ASMR می‌تواند تجربه‌ای واقعی از آرامش ایجاد کند، اما برای مقابله پایدار با فرسودگی، باید به اصلاح شرایط اجتماعی و فناوری‌های پرداخت که این نیاز روزافزون به آرامش را به وجود آورده‌اند.

فصل ۱۵: فرسودگی دیجیتال و مدافعان حقوق بشر

فصل پایانی کتاب، مفهوم فرسودگی دیجیتال را به یکی از حساس‌ترین حوزه‌های فعالیت اجتماعی، یعنی کنشگری و دفاع از حقوق بشر، پیوند می‌دهد. سیه‌نا آنستیس نشان می‌دهد که برای مدافعان حقوق بشر، فناوری‌های دیجیتال هم‌زمان فرصت و تهدید محسوب می‌شوند. از یک سو، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و ابزارهای ارتباطی امکان مستندسازی نقض حقوق بشر، سازمان‌دهی کمپین‌ها، بسیج افکار عمومی و ارتباط با شبکه‌های بین‌المللی را فراهم می‌کنند؛ اما از سوی دیگر، همین فضاها آنان را در معرض نظارت، آزار آنلاین، حملات سایبری، تهدیدهای امنیتی، انتشار اطلاعات نادرست و فشار روانی مداوم قرار می‌دهند. در چنین شرایطی، فرسودگی دیجیتال دیگر صرفاً به معنای خستگی ناشی از استفاده بیش از حد از فناوری نیست، بلکه به بخشی از تجربه حرفه‌ای و روزمره افرادی تبدیل می‌شود که برای دفاع از حقوق دیگران، ناچارند همواره در فضای دیجیتال حضور داشته باشند. این فصل نشان می‌دهد که اتصال دائمی، اگرچه اثربخشی کنشگری را افزایش می‌دهد، اما هزینه‌های عاطفی، شناختی و امنیتی قابل‌توجهی نیز بر فعالان مدنی تحمیل می‌کند.

در ادامه، نویسنده استدلال می‌کند که حمایت از مدافعان حقوق بشر در عصر دیجیتال نباید تنها به تأمین ابزارهای امنیت سایبری یا آموزش مهارت‌های فنی محدود شود، بلکه باید سلامت روان، حق استراحت، حق قطع ارتباط و ایجاد شبکه‌های حمایتی نیز به‌عنوان بخشی از زیرساخت‌های کنشگری پایدار مورد توجه قرار گیرند. این فصل، فرسودگی دیجیتال را نه یک ضعف فردی، بلکه پیامد مستقیم ساختارهای فناورانه، سیاسی و اقتصادی می‌داند که مسئولیت نظارت، پاسخ‌گویی و حضور مستمر را بر دوش کنشگران قرار می‌دهند. از این منظر، حفاظت از حقوق بشر در عصر دیجیتال، مستلزم حفاظت از خود مدافعان حقوق بشر نیز هست. انتخاب این موضوع برای فصل پایانی، پیام روشنی دارد: مسئله فرسودگی دیجیتال صرفاً به رفاه فردی یا بهره‌وری کاری محدود نمی‌شود، بلکه به کیفیت مشارکت مدنی، تداوم فعالیت‌های اجتماعی و حتی آینده دموکراسی و حقوق بشر در جهان شبکه‌ای گره خورده است.

جمع‌بندی کتاب:





کتاب Digital Exhaustion: Burnout, Fatigue, and Overload in the Age of Constant Connectivity تصویری جامع و میان‌رشته‌ای از یکی از مهم‌ترین پیامدهای عصر دیجیتال ارائه می‌دهد: فرسودگی ناشی از اتصال دائمی. برخلاف رویکردهای متداول که خستگی دیجیتال را نتیجه استفاده نادرست کاربران از فناوری می‌دانند، این مجموعه نشان می‌دهد که فرسودگی محصول ساختارهای اقتصادی، فرهنگی، فناورانه و سیاسی است که زندگی روزمره را سازمان‌دهی می‌کنند. نویسندگان با بررسی موضوعاتی متنوع، از ایمیل، اینفلوئنسرها، بازی‌های ویدئویی و سامانه‌های آموزش آنلاین گرفته تا شهرهای هوشمند، استخراج لیتیوم، فناوری‌های ذهن‌آگاهی، دورکاری، ASMR و کنشگری حقوق بشر، اثبات می‌کنند که فرسودگی دیجیتال پدیده‌ای چندبعدی است و در تمامی سطوح تجربه انسانی، از بدن و ذهن گرفته تا محیط‌زیست و نهادهای اجتماعی، حضور دارد. این تنوع موضوعی، در کنار انسجام نظری کتاب، آن را به اثری شاخص در مطالعات رسانه، فرهنگ دیجیتال و جامعه‌شناسی فناوری تبدیل کرده است.

نقطه قوت اصلی کتاب، فاصله گرفتن از توصیه‌های ساده‌انگارانه درباره «مدیریت زمان» یا «کاهش استفاده از تلفن همراه» و تمرکز بر ریشه‌های ساختاری فرسودگی است. نویسندگان نشان می‌دهند که راه‌حل این مسئله صرفاً در تغییر رفتار کاربران خلاصه نمی‌شود، بلکه نیازمند بازنگری در طراحی پلتفرم‌ها، سیاست‌های سازمانی، حقوق دیجیتال، فرهنگ کار و شیوه‌های مراقبت فردی و جمعی است. در عین حال، کتاب تنها به نقد وضعیت موجود بسنده نمی‌کند و با طرح مفاهیمی مانند حق قطع ارتباط، مراقبت جمعی، رفاه دیجیتال و بازسازی مرز میان کار و زندگی، افق‌هایی برای آینده‌ای متعادل‌تر ترسیم می‌کند. از این رو، Digital Exhaustion نه تنها منبعی ارزشمند برای پژوهشگران مطالعات رسانه، ارتباطات، جامعه‌شناسی، علوم انسانی دیجیتال و سیاست‌گذاری فناوری است، بلکه برای مدیران، طراحان پلتفرم‌ها، فعالان مدنی و همه افرادی که در زندگی روزمره با پیامدهای اتصال دائمی مواجه‌اند نیز اثری تأمل‌برانگیز و کاربردی به شمار می‌رود.

جمع‌بندی و یافته‌های سیاستی:

کتاب نشان می‌دهد که فرسودگی دیجیتال صرفاً پیامد استفاده بیش از حد از فناوری نیست، بلکه نتیجه تعامل میان اقتصاد پلتفرمی، فرهنگ اتصال دائمی، طراحی سامانه‌های دیجیتال و الگوهای نوین کار و زندگی است. نویسندگان با بررسی پلتفرم‌های ارتباطی، آموزش آنلاین، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های دیجیتال، شهرهای هوشمند، فناوری‌های سلامت و کنشگری دیجیتال، نشان می‌دهند که خستگی، اضافه‌بار اطلاعاتی و فرسودگی به بخشی از تجربه زیسته کاربران در عصر دیجیتال تبدیل شده است. از این منظر، کاهش فرسودگی تنها از طریق تغییر رفتار فردی امکان‌پذیر نیست، بلکه نیازمند





سیاست‌گذاری در حوزه طراحی فناوری، حقوق دیجیتال، محیط‌های کاری و آموزش است. کتاب با تأکید بر مفاهیمی مانند «حق قطع ارتباط»، رفاه دیجیتال و مراقبت جمعی، چارچوبی برای بازاندیشی در رابطه میان انسان، فناوری و کیفیت زندگی در جامعه شبکه‌ای ارائه می‌دهد.

1) تدوین سیاست‌های ملی برای رفاه دیجیتال

فرسودگی دیجیتال باید به‌عنوان یک مسئله سیاستی در حوزه کار، آموزش و سلامت شناخته شود و برنامه‌های ملی برای ارتقای رفاه دیجیتال و کاهش فشار ناشی از اتصال دائمی تدوین شود.

2) به رسمیت شناختن حق قطع ارتباط

سازمان‌ها و نهادها می‌توانند با تعیین مرزهای مشخص میان زمان کار و استراحت، از گسترش فرهنگ دسترس‌پذیری دائمی جلوگیری کرده و سلامت کارکنان را ارتقا دهند.

3) طراحی انسان‌محور پلتفرم‌های دیجیتال

پلتفرم‌ها و خدمات دیجیتال باید با کاهش اعلان‌های غیرضروری، مدیریت بار شناختی و توجه به تجربه کاربری، از ایجاد خستگی و اضافه بار اطلاعاتی جلوگیری کنند.

4) بازنگری در محیط‌های آموزشی دیجیتال

سامانه‌های آموزش آنلاین باید علاوه بر کارآمدی آموزشی، اصول رفاه دیجیتال، انعطاف‌پذیری و کاهش فشار روانی دانشجویان و استادان را نیز در طراحی خود لحاظ کنند.

5) توجه به سلامت شغلی در اقتصاد پلتفرمی

فعالیت اینفلوئنسرها، تولیدکنندگان محتوا، استریمرها و سایر مشاغل دیجیتال نیازمند سیاست‌هایی برای حمایت از سلامت روان، امنیت شغلی و ایجاد تعادل میان کار و زندگی است.

6) توسعه سواد دیجیتال با رویکرد کیفیت زندگی

آموزش سواد دیجیتال نباید صرفاً بر مهارت‌های فنی متمرکز باشد، بلکه باید مدیریت توجه، استفاده آگاهانه از رسانه‌ها و ایجاد تعادل میان زندگی آنلاین و آفلاین را نیز در بر گیرد.

7) تقویت رویکردهای میان‌رشته‌ای در سیاست‌گذاری فناوری





تجربه کتاب نشان می‌دهد که مواجهه با فرسودگی دیجیتال مستلزم همکاری حوزه‌های فناوری، سلامت، آموزش، فرهنگ و سیاست‌گذاری عمومی است تا راهکارهایی جامع و پایدار برای ارتقای کیفیت زندگی دیجیتال تدوین شود.

نقاط قوت کتاب:

۱- ارائه رویکردی جامع و میان‌رشته‌ای به فرسودگی دیجیتال:

مهم‌ترین نقطه قوت کتاب، عبور از نگاه فردمحور به مسئله خستگی دیجیتال و بررسی آن به‌عنوان پدیده‌ای اجتماعی، فرهنگی و فناورانه است. کتاب با ترکیب مطالعات رسانه، جامعه‌شناسی فناوری، مطالعات کار، فرهنگ دیجیتال و سیاست‌گذاری، نشان می‌دهد که فرسودگی دیجیتال صرفاً نتیجه استفاده زیاد از فناوری نیست، بلکه محصول ساختارهای پلتفرمی، اقتصاد توجه و فرهنگ اتصال دائمی است. این رویکرد، کتاب را به اثری ارزشمند برای پژوهشگران حوزه فناوری و جامعه معاصر تبدیل کرده است.

۲- پیوند میان تجربه روزمره کاربران و ساختارهای کلان فناوری:

یکی از ویژگی‌های برجسته کتاب، ارتباط دادن تجربه‌های شخصی مانند خستگی ایمیل، فشار شبکه‌های اجتماعی، دورکاری و استفاده از بازی‌های دیجیتال با ساختارهای بزرگ‌تر اقتصادی و فناورانه است. نویسندگان نشان می‌دهند که احساس فرسودگی کاربران صرفاً مسئله‌ای روان‌شناختی نیست، بلکه با طراحی پلتفرم‌ها، سازماندهی کار و منطق سرمایه‌داری دیجیتال ارتباط دارد.

۳- تنوع موضوعی و پوشش حوزه‌های مختلف زندگی دیجیتال:

کتاب با بررسی موضوعاتی مانند آموزش آنلاین، اینفلوئنسرها، بازی‌های ویدئویی، فناوری‌های ذهن‌آگاهی، شهرهای هوشمند و کنشگری حقوق بشر، تصویری گسترده از ابعاد مختلف فرسودگی دیجیتال ارائه می‌دهد. این تنوع باعث شده مفهوم فرسودگی از محیط کار و رسانه فراتر رفته و به مسئله‌ای مرتبط با سبک زندگی، فرهنگ و سیاست تبدیل شود.

۴- ارائه نگاه انتقادی به راه‌حل‌های فردمحور:

کتاب یکی از نقاط قوت خود را در نقد رویکردهایی دارد که کاهش فرسودگی را صرفاً به مدیریت شخصی زمان یا کاهش مصرف فناوری محدود می‌کنند. نویسندگان با طرح مفاهیمی مانند «حق قطع ارتباط»





و رفاه دیجیتال، بر ضرورت تغییر در سیاست‌های سازمانی، طراحی فناوری و ساختارهای اجتماعی تأکید می‌کنند.

نقدهای اصلی کتاب:

۱- تمرکز کمتر بر راهکارهای عملی و سیاستی:

اگرچه کتاب تحلیل عمیقی از عوامل تولید فرسودگی دیجیتال ارائه می‌دهد، اما در برخی بخش‌ها پیشنهادها برای سیاست‌گذاران، سازمان‌ها و طراحان فناوری کمتر توسعه یافته است. ارائه چارچوب‌های مشخص‌تر برای مدیریت پلتفرم‌ها، تنظیم‌گری دیجیتال و اصلاح محیط‌های کاری می‌توانست ارزش کاربردی کتاب را افزایش دهد.

۲- پراکندگی نسبی فصل‌ها به دلیل تنوع موضوعی:

گسترده‌ی موضوعات کتاب یکی از نقاط قوت آن است، اما در عین حال باعث شده برخی فصل‌ها ارتباط نظری مستقیم کمتری با یکدیگر داشته باشند. تمرکز بیشتر بر یک چارچوب تحلیلی مشترک میان همه فصل‌ها می‌توانست انسجام نظری کتاب را تقویت کند.

۳- توجه محدود به تفاوت‌های فرهنگی و جغرافیایی:

بخش زیادی از تحلیل‌های کتاب بر تجربه‌های کشورهای توسعه‌یافته و محیط‌های دیجیتال غربی متمرکز است. بررسی تجربه جوامع مختلف، به‌ویژه کشورهای در حال توسعه، می‌توانست نشان دهد که فرسودگی دیجیتال چگونه تحت تأثیر تفاوت‌های اقتصادی، فرهنگی و زیرساختی تغییر می‌کند.

۴- پرداخت محدود به فناوری‌های نوظهور آینده:

با وجود توجه کتاب به پلتفرم‌ها و زندگی دیجیتال، موضوعاتی مانند هوش مصنوعی مولد، دستیارهای هوشمند، واقعیت توسعه‌یافته، اقتصاد داده و نقش الگوریتم‌های هوشمند در تولید فرسودگی کمتر بررسی شده‌اند. توجه بیشتر به این حوزه‌ها می‌توانست چشمانداز آینده‌نگرانه‌تری به کتاب بدهد.





انديشكده فرهنگ و توسعه

باشگاه كتاب فرتو