

## Sherry Turkle: Connected, but alone?

### با هم در ارتباط، اما تنها



همینطور که انتظارات ما از تکنولوژی زیادتر میشود، آیا انتظاراتمان از یکدیگر کمتر میشود؟ شری ترکل این موضوع را که چگونه دستگاه‌های ما و شخصیت آن‌لاین ما در حال تعریف دوباره ارتباط انسانی هستند را مطالعه میکند — و بصورت خیلی عمیقی از ما می‌خواهد تا درباره [راه‌های] ارتباطات جدیدی که می‌خواهیم داشته باشیم بیاندیشیم.

### [لینک سخنرانی ارائه شده در سال ۲۰۱۲](#)

<p>Just a moment ago, my daughter Rebecca texted me for good luck. Her text said, "Mom, you will rock." I love this. Getting that text was like getting a hug. And so there you have it. I embody the central paradox. I'm a woman who loves getting texts who's going to tell you that too many of them can be a problem.</p>	<p>همین چند لحظه پیش، ربکا دخترم برای من پیامک آرزوی موفقیت فرستاد. در پیامک‌اش نوشته بود، "مامان غوغا خواهی کرد." من عاشق این هستم. گرفتن اون پیامک مثل در آغوش کشیده شدن بود. بنابراین شما موضوع رو متوجه شدید. من تناقض اصلی رو مجسم میکنم. من یک زن هستم که عاشق گرفتن پیامک هستم و می‌خوام به شما بگم که گرفتن پیامک به تعداد زیاد میتونه نشونه یک مشکل باشه.</p>
<p>Actually that reminder of my daughter brings me to the beginning of my story. 1996, when I gave my first TEDTalk, Rebecca was five years</p>	<p>در واقع یادآوری خاطره دخترم من رو به اول داستانی که می‌خوام براتون بگم میبره. در سال ۱۹۹۶، وقتی من برای</p>

<p>old and she was sitting right there in the front row. I had just written a book that celebrated our life on the internet and I was about to be on the cover of Wired magazine. In those <b>heady days</b>, we were experimenting with chat rooms and online virtual <b>communities</b>. We were exploring different aspects of ourselves. And then we <b>unplugged</b>. I was excited. And, as a psychologist, what excited me most was the idea that we would use what we learned in the virtual world about ourselves, about our identity, to live better lives in the real world.</p>	<p>اولین بار در TED سخنرانی کردم، ربکا پنج ساله بود و همونجا روی ردیف اول نشسته بود. من به تازگی یک کتاب نوشته بودم که زندگی کردن ما بر روی اینترنت رو جشن میگرفت و قرار بود که عکس من روی جلد مجله ویرد چاپ بشه. در اون <b>روزهای شلوغ و بی پروا</b>، ما در حال تجربه کردن اتاق‌های گفتگو و <b>انجمن‌های</b> مجازی آنلاین بودیم. ما در حال تجربه کردن جنبه‌های مختلفی از خودمان بودیم. بعدش ما دیگه <b>دو شاخه‌ها رو از پریز جدا کردیم</b>. من خیلی هیجان زده شده بودم. و به عنوان یک روانشناس، چیزی که از همه بیشتر من رو هیجان زده میکرد این ایده بود که ما میتوانیم چیزهایی که در دنیای مجازی درباره خودمان، درباره هویت‌مان یاد گرفته‌ایم، برای بهتر زندگی کردن در دنیای حقیقی استفاده کنیم.</p>
<p>Now fast-forward to 2012. I'm back here on the TED stage again. My daughter's 20. She's a college student. She sleeps with her cellphone, so do I. And I've just written a new book, but this time it's not one that will get me on the cover of Wired magazine. So what happened? I'm still excited by technology, but I believe, and I'm here to make the case, that we're letting it take us places that we don't want to go.</p>	<p>خب حالا با سرعت به سال ۲۰۱۲ میرسیم. من به روی صحنه تد بازگشته‌ام. دخترم ۲۰ ساله است. او یک شاگرد کالج است. او همراه با موبایلش میخوابد، همینطور که من اینکار را میکنم. و من به تازگی یک کتاب جدید نوشته‌ام، ولی ایندفعه کتابی نیست که مجله ویرد بخاطرش عکس من رو روی جلدش بزنه. خب مگه چی شده؟ تکنولوژی هنوز من رو هیجان زده میکنه، ولی معتقدم، و به اینجا اومدم که راجع به این موضوع صحبت کنم، که ما داریم [به تکنولوژی] اجازه میدهیم که ما رو به جاهایی ببره که ما دوست نداریم بریم.</p>
<p>Over the past 15 years, I've studied technologies of mobile communication and I've <b>interviewed</b> hundreds and hundreds of people, young and old, about their plugged in lives. And what I've found is that our little devices, those little devices in our pockets, are so psychologically powerful that they don't only change what we do, they change who we are. Some of the things we do now with our</p>	<p>در طول ۱۵ سال گذشته، من درباره ارتباطات بوسیله دستگاه‌های قابل حمل مطالعه کردم و من با صدها و صدها نفر از افراد درباره زندگی آنلاین آنها <b>مصاحبه کرده</b>، پیر و جوان. و فهمیدم که این دستگاه‌های کوچک ما، که در جیب‌هایمان داریم، از نظر روانی انقدر قدرتمند هستند که نه تنها کارهایی که میکنیم را تغییر میدهند، بلکه خود ما را هم تغییر میدهند. بعضی از کارهایی که ما با دستگاه‌هایمان</p>

<p>devices are things that, only a few years ago, we would have found <b>odd</b> or <b>disturbing</b>, but they've quickly come to seem familiar, just how we do things.</p>	<p>میکنیم کارهایی هستند که فقط همین چند سال پیش، به نظر ما <b>عجیب و غریب</b> یا <b>تاراحت کننده</b> به نظر میرسیدند. ولی اونها خیلی سریع برای ما آشنا شدند، فقط کارهایی که انجام میدهیم.</p>
<p>So just to take some quick examples: People text or do email during <b>corporate board meetings</b>. They text and shop and go on Facebook during classes, during presentations, actually during all meetings. People talk to me about the important new skill of making eye contact while you're texting. People explain to me that it's hard, but that it can be done. Parents text and do email at breakfast and at dinner while their children <b>complain</b> about not having their parents' full attention. But then these same children deny each other their full attention. This is a recent shot of my daughter and her friends being together while not being together. And we even text at <b>funerals</b>. I study this. We remove ourselves from our <b>grief</b> or from our <b>revery</b> and we go into our phones.</p>	<p>خب فقط برای اینکه چند مثال بزنم: برخی از افراد در طول زمان <b>جلسه هیات مدیره</b> پیامک یا ایمیل میفرستند. آنها در طول کلاس یا زمان ارائه مطلبی پیامک میفرستند یا خرید آنلاین میکنند و به فیس‌بوک میروند، در واقع در طول هر نوع جلسه ای اینکار را میکنند. بعضی از مردم با من درباره این تخصص جدید که برقراری رابطه بصری در حین فرستادن پیامک است صحبت میکنند. اونها برای من توضیح میدهند که این، کار سختیه، ولی میشه انجامش داد. پدر و مادرها در طول صرف صبحانه و شام پیامک و ایمیل میفرستند درحالیکه فرزندانشان از اینکه حواس والدین آنها کاملا به آنها نیست <b>شکایت دارند</b>. ولی همین بچه‌ها همه حواسشان رو به همدیگر نمیدهند. این یک عکس جدید از دختر من و دوستانه وقتی که با هم هستند در حالیکه با هم نیستند. حتی ما در <b>مراسم به خاک سپاری</b> هم پیامک میفرستیم و دریافت میکنیم. من درباره این تحقیق کردم. ما خودمون رو از <b>غم و غصه</b> یا از <b>خیال‌های</b> خودمون جدا میکنیم و به داخل تلفن‌هایمان میرویم.</p>
<p>Why does this matter? It matters to me because I think <b>we're setting ourselves up for trouble</b> -- trouble certainly in how we relate to each other, but also trouble in how we relate to ourselves and our capacity for self-reflection. We're getting used to a new way of being alone together. People want to be with each other, but also elsewhere -- connected to all the different places they want to be.</p>	<p>چرا این مهمه؟ این برای من مهمه چون من فکر میکنم که داریم <b>برای خودمون دردسر درست میکنیم</b> -- یه دردسر واقعی در نحوه ارتباط برقرار کردنمون با همدیگه، همچنین دردسری در نحوه ارتباط برقرار کردن با خودمون و ظرفیتمون برای انعکاس و بازتاب خودمون. ما داریم به روشی جدید برای تنها بودن در حین اینکه با همدیگه هستیم عادت میکنیم. آدمها دوست دارن که با همدیگه باشن، ولی همچنین [دوست دارن] جاهای دیگری باشن -- متصل به جاهای مختلفی که میخوان اونجا باشن</p>

<p>People want to <b>customize their lives</b>. They want to go in and out of all the places they are because the thing that matters most to them is control over where they put their attention. So you want to go to that board meeting, but you only want to pay attention to the bits that interest you. And some people think that's a good thing. But you can end up hiding from each other, even as we're all constantly connected to each other.</p>	<p>آنها میخوان <b>زندگی شون رو به نحوی که دوست دارن</b> تغییر بدهند. اونها میخوان به همه جاهایی که هستن داخل بشن و از همه جاهایی که هستن خارج بشوند چون چیزی که برای خیلی از اونها مهمه اینه که بتونن روی جایی که حواسشون رو بهش میدن کنترل داشته باشن. بنابراین طرف میخواد به جلسه هیات مدیره بره، ولی فقط میخواد به قسمت‌هایی توجه کنه که براش جالبه و بعضی‌ها فکر میکنن که اون چیز خوبیه. ولی ممکنه نتیجه طوری بشه که از دید همدیگه کنار برویم، حتی وقتی که همه ما مدام با همدیگه در ارتباط هستیم.</p>
<p>A 50-year-old business man <b>lamented</b> to me that he feels he doesn't have <b>colleagues</b> anymore at work. When he goes to work, he doesn't stop by to talk to anybody, he doesn't call. And he says he doesn't want to <b>interrupt</b> his colleagues because, he says, "They're too busy on their email." But then he stops himself and he says, "You know, I'm not telling you the truth. I'm the one who doesn't want to be interrupted. I think I should want to, but actually I'd rather just do things on my Blackberry."</p>	<p>یک مرد تاجر ۵۰ ساله <b>تاسف میخورد</b> که حس میکنه که توی محل کارش دیگه <b>همکار</b> نداره. وقتی که او سر کار میره، جایی توقف نمیکنه که با کسی صحبت کنه، به کسی تلفن نمیزنه و میگفت که نمیخواد در کار همکارانش <b>وقفه‌ای بوجود بیاره</b> چون او میگفت، "اونها خیلی با ایمیل خودشون مشغول هستنند." بعدش او مکث کرد و گفت، "میدونی، من حقیقت رو به شما نگفتم. من خودم دوست ندارم کسی مزاحم کارم بشه. فکر میکنم باید بخوام، ولی واقعا ترجیح میدم که کارهایم رو روی گوشی موبایلم انجام بدم."</p>
<p>Across the generations, I see that people can't get enough of each other, if and only if they can have each other at a distance, in amounts they can control. I call it the Goldilocks effect: not too close, not too far, just right. But what might feel just right for that <b>middle-aged executive</b> can be a problem for an adolescent who needs to develop face-to-face relationships. An 18-year-old boy who uses texting for almost everything says to me <b>wistfully</b>, "Someday, someday, but certainly not now, I'd like to learn how to have a</p>	<p>من مشاهده میکنم که در طول نسل‌های مختلف، آدم‌ها از همدیگه سیر نمیشن، فقط و تنها در صورتیکه بتونن از دور با همدیگه باشن، به اندازه‌ای که بتونن روش کنترل داشته باشن. من بهش میگم اثر 'گلدی‌لاک': نه خیلی نزدیک، نه خیلی دور، کاملا به اندازه. ولی اندازه‌ای که ممکنه برای یک فرد <b>اجرایی</b> <b>میانسال</b> درست به نظر برسه ممکنه برای تازه بالغی که نیاز به توسعه ارتباط‌های چهره به چهره داره، مشکل درست کنه. یک پسر ۱۸ ساله که تقریبا برای هرچیزی از پیامک استفاده میکنه مشتاقانه به من میگه، "یه روز، یه روز، ولی مطمئنا نه امروز، دوست خواهم داشت</p>

conversation."	که یاد بگیرم که چطوری [با دیگران] گفتگو کنم."
<p>When I ask people "What's wrong with having a conversation?" People say, "I'll tell you what's wrong with having a conversation. It takes place in real time and you can't control what you're going to say." So that's the <b>bottom line</b>. Texting, email, posting, all of these things let us present the self as we want to be. We get to edit, and that means we get to delete, and that means we get to <b>retouch</b>, the face, the voice, the <b>flesh</b>, the body -- not too little, not too much, just right.</p>	<p>وقتی از افراد میپرسم "گفتگو کردن چه اشکالی داره؟" جواب میدن، "بهت میگم گفتگو کردن چه اشکالی داره. گفتگو کردن در زمان واقعی اتفاق میافته و چیزی رو که میخوای بگی رو نمیتونی کنترل کنی." <b>نکته اصلی اینجاست</b>. استفاده از پیامک، ایمیل، نوشتن [در فضای مجازی]، همه اینها به ما اجازه میدهند که خودمون رو طوری که دلمون میخواد معرفی کنیم. ما میتونیم در صورتمون، در صدامون، در بدن و هیكلمون تغییرات بدیم، میتونیم چیزی رو حذف کنیم، و اون به این معنیه که ما میتونیم اون رو <b>رتوش</b> کنیم --صورت، صدا، <b>تن</b> و بدنمون رو - نه خیلی کم، نه خیلی زیاد، دقیقا به اندازه.</p>
<p>Human relationships are rich and they're <b>messy</b> and they're <b>demanding</b>. And we clean them up with technology. And when we do, one of the things that can happen is that we <b>sacrifice</b> conversation for mere connection. We <b>short-change ourselves</b>. And over time, we seem to forget this, or we seem to <b>stop caring</b>.</p>	<p>رابطه‌های انسانی <b>آشفته</b> و <b>سخت</b> هستند و آنها نیازهای زیادی دارند (که باید ارضا شوند). و ما آنها را با استفاده از تکنولوژی تمیز و تصفیه میکنیم. و کاری که ما میکنیم، یکی از چیزهایی که میتونه اتفاق بیافته اینه که ما گفتگو رو <b>قربانی</b> ارتباط داشتن محض میکنیم. ما با خودمون <b>صادقانه</b> و <b>منصفانه</b> برخورد نمیکنیم. و در طول زمان، به نظر میرسه که این رو فراموش میکنیم، یا به نظر میرسه که <b>دیگه برامون مهم نیست</b>.</p>
<p>I <b>was caught off guard</b> when Stephen Colbert asked me a <b>profound</b> question. He said, "Don't all those little tweets, don't all those little <b>sips</b> of online communication, add up to one big gulp of real conversation?" My answer was no, they don't add up. Connecting in sips may work for gathering discreet bits of information, they may work for saying, "I'm thinking about you," or even for saying, "I love you," -- I mean, look at how I felt when I got that text from my daughter -- but they don't really work for learning about each other, for</p>	<p>وقتی که 'استفان کولبرت' از من یک سوال عمیق پرسید من <b>آمادگی</b> پاسخ دادن به آن را <b>نداشتم</b>، یک سوال <b>عمیق</b> و ژرف. او گفت، "آیا همه اون توییت‌ها(قطعه‌های کوچک نوشتاری در فضای مجازی)، آیا همه اون <b>جرعه‌های</b> کوچک از ارتباطات آنلاین، با همدیگه جمع نمیشوند و یک گفتگوی واقعی رو بوجود نمیارن؟" جواب من 'نه' بود، اونها با همدیگه جمع نمیشوند. ارتباط برقرار کردن با قطعه‌های کوچک برای جمع‌آوری اطلاعات خاصی امکان پذیره، اونها ممکنه برای گفتن، "توی فکرتم"، کارایی داشته باشن، یا حتی برای گفتن "عاشقتم، -- ببینید من چه حسی</p>

<p>really coming to know and understand each other. And we use conversations with each other to learn how to have conversations with ourselves. So a <b>flight</b> from conversation can really matter because it can <b>compromise</b> our capacity for self-reflection. For kids growing up, that skill is the <b>bedrock</b> of development.</p>	<p>بهم دست داد وقتی که اون پیامک رو از دخترم گرفتم -- ولی اونها وقتی که میخوایم درباره همیدگه بدونیم کارایی ندارن، برای اینکه واقعا بتونیم همیدگه رو بشناسیم و درک کنیم کارایی ندارن. و ما از گفتگو کردن با همدیگر برای اینکه یاد بگیریم که چطور با خودمون گفتگو کنیم استفاده میکنیم. بنابراین <b>گذشتن</b> از گفتگو میتونه مساله بزرگی باشه چون میتونه ظرفیت ما برای انعکاس و ارائه خودمون رو <b>کمتر کنه</b>. و آن مهارتیه که <b>پایه و اساس</b> رشد برای کودکان در حال بزرگ شدن است.</p>
<p>Over and over I hear, "I would rather text than talk." And what I'm seeing is that people get so used to being short-changed out of real conversation, so used to getting by with less, that they've become almost willing to <b>dispense with</b> people altogether. So for example, many people share with me this wish, that some day a more advanced version of Siri, the digital <b>assistant</b> on Apple's iPhone, will be more like a best friend, someone who will listen when others won't. I believe this wish reflects a <b>painful</b> truth that I've learned in the past 15 years. That feeling that no one is listening to me is very important in our relationships with technology. That's why it's so <b>appealing</b> to have a Facebook page or a Twitter feed -- so many automatic listeners. And the feeling that no one is listening to me make us want to spend time with machines that <b>seem to care about us</b>.</p>	<p>من همش [از دیگران] میشنوم که "من ترجیح میدم بجای صحبت کردن پیامک بفرستم". و دارم میبینم اینه که افراد دارن در مورد گفتگوهای واقعی، به 'کمتر از حد لیاقتشون' عادت میکنن، خیلی به کم عادت کردن که تقریباً میخوان کاملاً آدم‌ها رو <b>بیخیال بشن</b>. خب، برای مثال، خیلی از مردم این آرزوشون رو با من در میان میگذارند، که یه روزی یه نسخه خیلی پیشرفته‌تری از 'سیری'، که <b>دستیار</b> مجازی بر روی گوشی‌های آیفون شرکت اپل است، بیشتر شبیه به یک دوست خیلی خوب بشه، کسی که وقتی دیگران به حرف‌های ما گوش نمیدن به حرفای ما گوش بده. من معتقدم که این آرزو یک <b>حقیقت دردناک</b> رو منعکس میکنه که من اون رو در طول ۱۵ سال گذشته فهمیدم. که حس اینکه کسی به حرف‌های من گوش نمیده در رابطه ما با تکنولوژی خیلی مهمه. برای همین که داشتن یه صفحه توی 'فیس‌بوک' یا 'توییتر' <b>خیلی جذابه</b> -- چون در اونها بطور اتوماتیک شنونده‌های زیادی وجود خواهد داشت. و این حس که هیچکس به حرفای من گوش نمیده ما رو وادار به استفاده از دستگاه‌هایی میکنه که <b>به نظر میرسه ما براشون مهم هستیم</b>.</p>
<p>We're developing robots, they call them <b>sociable</b> robots, that are specifically designed</p>	<p>ما در حال توسعه ربات‌هایی هستیم، بهشون میگن 'ربات‌های <b>قابل معاشرت</b>'، که بطور خاصی برای اینکه</p>

<p>to be companions -- to the elderly, to our children, to us. Have we so lost confidence that we will be there for each other? During my research I worked in nursing homes, and I brought in these sociable robots that were designed to give the elderly the feeling that they were understood. And one day I came in and a woman who had lost a child was talking to a robot in the shape of a baby seal. It seemed to be looking in her eyes. It seemed to be following the conversation. It comforted her. And many people found this amazing.</p>	<p>همدم باشند طراحی شده اند -- همراه و همدمی برای سالخوردهگان، برای کودکان ما، و خود ما. آیا اعتماد به دستگیری از همدیگر در هنگام مشکلات رو تا این حد از دست دادیم؟ من در طول تحقیق در خانه‌های سالمندان کار میکردم، و من این 'ربات‌های با قابلیت معاشرت' رو با خودم به اونجا بردم که برای دادن حس درک شدن به سالمندان طراحی شده بودند. و یه روز به اونجا رفتم و دیدم که یک خانم که بچهاش رو از دست داده بود داشت با یه ربات که بشکل یک خوک دریایی طراحی شده بود حرف میزد. به نظر میرسید که اون داره توی چشم‌های اون خانم نگاه میکرد. به نظر میرسید که داره به حرفاش گوش میده. براش مایه تسلی بود. و این برای خیلی‌ها شگفت‌انگیزه.</p>
<p>But that woman was trying to make sense of her life with a machine that had no experience of the arc of a human life. That robot put on a great show. And we're vulnerable. People experience pretend empathy as though it were the real thing. So during that moment when that woman was experiencing that pretend empathy, I was thinking, "That robot can't empathize. It doesn't face death. It doesn't know life."</p>	<p>ولی اون خانم داشت سعی میکرد زندگیش رو با دستگاهی معنی دار کنه که هیچ تجربه‌ای از زندگی انسانی نداشته. اون ربات میتونه خیلی خوب فیلم بازی کنه. و ما آسیب پذیر هستیم. افراد ادای دلسوزی در آوردن رو بصورتی تجربه میکنند که انگار واقعی است. وقتیکه اون خانم در حال تجربه ادای دلسوزی بود، من داشتم فکر میکردم، "اون ربات نمیتونه دلسوزی کنه. اون با مرگ مقابله نمیکنه. اون زندگی رو نمیشناسه."</p>
<p>And as that woman took comfort in her robot companion, I didn't find it amazing; I found it one of the most wrenching, complicated moments in my 15 years of work. But when I stepped back, I felt myself at the cold, hard center of a perfect storm. We expect more from technology and less from each other. And I ask myself, "Why have things come to this?"</p>	<p>و همینطور که اون خانم داشت با ربات همدمش به آسایش و راحتی میرسید، اون اصلا صحنه شگفت‌انگیزی برای من نبود؛ برای من یکی از قریبانه‌ترین، پیچیده‌ترین لحظات کاری من در طول ۱۵ سال بود. ولی وقتی چند قدم به قبل برگشتم، حس کردم که در سردترین و مرکز یک توفان شدید قرار دارم. ما از تکنولوژی انتظار بیشتری داریم و از همدیگر انتظار کمتری داریم. و من از خودم میپرسم، "چرا اینطوری شده؟"</p>
<p>And I believe it's because technology appeals to us most where we are most vulnerable. And</p>	<p>و من معتقدم بخاطر اینکه که تکنولوژی در جاهایی که بیشترین آسیب‌پذیری رو داریم، بیشترین خوشایندی رو</p>

<p>we are vulnerable. We're lonely, but we're afraid of <b>intimacy</b>. And so from social networks to sociable robots, we're designing technologies that will give us the <b>illusion</b> of <b>companionship</b> without the <b>demands</b> of friendship. We turn to technology to help us feel connected in ways we can comfortably control. But we're not so comfortable. We are not so much in control.</p>	<p>برای ما داره. و ما آسیب‌پذیر هستیم. ما تنها هستیم، ولی از <b>صمیمی شدن</b> میترسیم. پس از 'شبکه‌های اجتماعی' تا 'ربات‌های قابل معاشرت'، ما در حال طراحی تکنولوژی‌هایی هستیم که به ما <b>خیال باطل</b> <b>داشتن همدم</b> را میدهند بدون اینکه از ما <b>انتظار</b> دوستی داشته باشند. ما به تکنولوژی رو می‌آوریم که به ما احساس در ارتباط بودن با دیگران را بصورتی به ما بدهد که ما بتوانیم آنرا براحتی کنترل کنیم. ولی ما خیلی هم راحت نیستیم. کنترل آنها خیلی هم دست ما نیست.</p>
<p>These days, those phones in our pockets are changing our minds and hearts because they offer us three <b>gratifying fantasies</b>. One, that we can put our attention wherever we want it to be; two, that we will always be heard; and three, that we will never have to be alone. And that third idea, that we will never have to be alone, is central to changing our <b>psyches</b>. Because the moment that people are alone, even for a few seconds, they become <b>anxious</b>, they <b>panic</b>, they <b>fidget</b>, they reach for a device. Just think of people at a <b>checkout line</b> or at a red light. Being alone feels like a problem that needs to be solved. And so people try to solve it by connecting. But here, connection is more like a <b>symptom</b> than a cure. It expresses, but it doesn't solve, an underlying problem. But more than a symptom, constant connection is changing the way people think of themselves. It's shaping a new way of being.</p>	<p>امروزه، اون تلفن‌هایی که در جیب‌های ماست دارن ذهن و قلب‌های ما رو تغییر میدن چون اونها برای ما سه <b>توهم</b> <b>راضی کننده</b> فراهم میکنند. اول اینکه، ما میتوانیم حواسمون رو به جایی بدیم که دلمون میخواد؛ دوم اینکه، همیشه صدامون شنیده میشه؛ و سوم اینکه هیچوقت لازم نیست تنها بمونیم. و اون ایده سوم، که هیچوقت لازم نیست تنها بمونیم، در تغییرات <b>روح و روان</b> ما نقش اصلی رو داره. چون لحظه‌ای که افراد تنها میشن، حتی برای چند ثانیه، <b>دلواپس</b> میشن، <b>ترس</b> و روشن میداره و <b>بی‌قرار</b> میشن، میرن که به وسیله بردارن. فقط کافیه به افرادی که توی <b>صف</b> یا پشت چراغ قرمز هستن فکر کنید. تنهایی مثل مشکلی حس میشه که باید حلش کرد. و بنابراین افراد سعی میکنن با در ارتباط بودن اون رو حل کنند. ولی در اینجا، اتصال بیشتر شبیه به <b>علائم مریضیه</b> تا به علاج درد. اون یک مشکل درونی رو ابراز میکنه ولی اون رو حل نمیکنه. ولی فراتر از به علامت مریضی، ارتباط دائمی، فکری که افراد راجع به خودشون میکنند رو عوض میکنه. اون داره روش و نوع جدیدی از بودن رو شکل میده.</p>
<p>The best way to describe it is, I share therefore I am. We use technology to <b>define</b> ourselves by sharing our thoughts and feelings even as we're having them. So before it was: I</p>	<p>بهترین راه برای تعریفش اینه، من به اشتراک میگذارم پس هستم. ما از تکنولوژی برای <b>معنی کردن</b> خودمون استفاده میکنیم با استفاده از به اشتراک گذاشتن تفکرات و</p>



<p>have a feeling, I want to make a call. Now it's: I want to have a feeling, I need to send a text. The problem with this new regime of "I share therefore I am" is that, if we don't have connection, we don't feel like ourselves. We almost don't feel ourselves. So what do we do? We connect more and more. But in the process, we set ourselves up to be <b>isolated</b>.</p>	<p>احساساتمون حتی وقتی که دارای اونها هستیم. خب قدیم اینطوری بود: من به حسی دارم، میخوام به تلفن بزنم. الان اینطوری شده: من میخوام به حسی داشته باشم، من باید به پیامک بفرستم. مشکل روش جدید "به اشتراک میگذارم پس هستم" اینه که اگر ارتباط ما قطع بشه، ما شبیه خودمون نیستیم. تقریباً دیگه اصلاً خودمون رو حس نمیکنیم. خب ما چیکار میکنیم؟ ما بیشتر و بیشتر مرتبط میشویم. ولی در این فرایند، ما خودمون رو به <b>انزوا</b> میکشونیم.</p>
<p>How do you get from connection to isolation? You end up isolated if you don't <b>cultivate</b> the capacity for <b>solitude</b>, the ability to be separate, to gather yourself. Solitude is where you find yourself so that you can reach out to other people and form real attachments. When we don't have the capacity for solitude, we turn to other people in order to feel less anxious or in order to feel alive. When this happens, we're not able to appreciate who they are. It's as though we're using them as <b>spare parts</b> to support our <b>fragile</b> sense of self. We <b>slip into</b> thinking that always being connected is going to make us feel less alone. But we're at risk, because actually it's the opposite that's true. If we're not able to be alone, we're going to be more <b>lonely</b>. And if we don't teach our children to be alone, they're only going to know how to be lonely.</p>	<p>چگونه کسی از مرتبط بودن به انزوا کشیده میشه؟ شخص اگر ظرفیت <b>تنهایی</b> و خلوت، توانایی جدا بودن برای جمع و جور کردن خودش، رو برای خودش <b>رشد</b> نده به انزوا کشیده میشه. تنهایی جاییه است که شخص خودش رو پیدا میکنه که بتونه به افراد دیگه ببینده و وابستگی‌های واقعی بسازه. وقتی ما ظرفیت تنها بودن رو نداشته باشیم، ما برای اینکه دلواپس نباشیم یا برای اینکه حس زنده بودن کنیم، به سمت افراد دیگه میریم. وقتی که این اتفاق میافته، نمیتونیم قدر اون چیزی که اونها هستند رو بفهمیم و درک کنیم. انگار که ما داریم از اونها به عنوان <b>چیزهایی برای پشتیبانی</b> از <b>حس شکننده</b> خودمون استفاده میکنیم. ما <b>به سمتی میریم</b> که فکر کنیم همیشه در ارتباط بودن باعث میشه که حس تنهایی کمتری کنیم. ولی ما در خطریم، چون عکس این مطلبه که واقعیت داره. اگر ما قادر به تنها بودن نباشیم، <b>تنهاتر</b> خواهیم بود. و اگر به کودکانمون تنها بودن رو یاد ندیم، اونها فقط تنها بودن رو یاد خواهند گرفت.</p>
<p>When I spoke at TED in 1996, reporting on my studies of the early virtual communities, I said, "Those who make the most of their lives on the screen come to it in a <b>spirit</b> of self-reflection." And that's what I'm calling for here, now: reflection and, more than that, a conversation about where our current use of technology may be taking us, what it might be</p>	<p>وقتی من در سال ۱۹۹۶ در TED درباره تحقیقاتم راجع به 'اجتماعات مجازی' اولیه صحبت کردم، گفتم، "اونهایی که پشت صفحه نمایش بیشترین استفاده را از زندگی‌شون میکنند به <b>روح</b> ابراز وجود میرسند." و اون چیزی که اینجا راجع بهش صحبت میکنم، حالا: ابراز وجود و چیزی بالاتر</p>

<p>costing us. We're smitten with technology. And we're afraid, like young lovers, that too much talking might spoil the romance. But it's time to talk. We grew up with digital technology and so we see it as all grown up. But it's not, it's early days. There's plenty of time for us to reconsider how we use it, how we build it. I'm not suggesting that we turn away from our devices, just that we develop a more self-aware relationship with them, with each other and with ourselves.</p>	<p>از آن، یک گفتگو راجع به اینکه روش فعلی استفاده ما از تکنولوژی ممکنه ما رو به جایی برسونه که ممکنه برامون گرون تموم بشه. ما ضربه محکمی از تکنولوژی خورده‌ایم. و ما مثل عاشق معشوق‌های جوان میترسیم که زیاد صحبت کردن ممکنه عشقمون رو لوٹ و بی‌معنی کنه. ولی وقت صحبت کردنه. ما با تکنولوژی دیجیتالی بزرگ شدیم و جوری میبینیمش که انگار اون هم بزرگ شده. ولی اینطور نیست، روزهای اولیه‌اش رو پشت سر میزاره. زمان زیادی برای ما وجود داره که دوباره در نظر بگیریم که چطور ازش استفاده کنیم، [و] چطور بسازیمش. من نمیگم که ما از دستگاه‌هامون روی برگردونیم، فقط میگم که رابطه‌ای مبتنی بر شناخت فردی بالاتری با اونها برقرار کنیم، و با همدیگه.</p>
<p>I see some first steps. Start thinking of solitude as a good thing. Make room for it. Find ways to demonstrate this as a value to your children. Create sacred spaces at home -- the kitchen, the dining room -- and reclaim them for conversation. Do the same thing at work. At work, we're so busy communicating that we often don't have time to think, we don't have time to talk, about the things that really matter. Change that. Most important, we all really need to listen to each other, including to the boring bits. Because it's when we stumble or hesitate or lose our words that we reveal ourselves to each other.</p>	<p>من چند قدم اولیه در نظر دارم. به 'تنهایی' به عنوان چیز خوبی فکر کنیم. برایش یه جایی در نظر بگیریم. یه راه‌هایی پیدا کنیم که اون رو به عنوان یک ارزش برای بچه‌هامون معرفی کنیم. فضاهای خاصی رو داخل خونه ایجاد کنیم -- آشپزخانه، اتاق غذاخوری -- و از اونها برای گفتگو و محاوره استفاده کنیم. همین کار رو در محل کار انجام بدیم. در محل کار، انقدر مشغول ارتباط برقرار کردن هستیم که اغلب برای اندیشیدن زمان نداریم، برای صحبت کردن درباره چیزهایی که واقعا مهم هستند، وقت نداریم. این رو عوض کنید. از همه مهم تر، ما همه‌مون نیاز به این داریم که به همدیگه گوش کنیم، این شامل قسمت‌های خسته کننده هم میشه. چون وقتی که ما می‌لغزیم یا مردد هستیم یا حرفمون رو فراموش میکنیم وقتی است که ما خودمون را به همدیگه نشون میدیم.</p>
<p>Technology is making a bid to redefine human connection -- how we care for each other, how we care for ourselves --</p>	<p>تکنولوژی پیشنهاد میکنه که ارتباط انسانی رو دوباره تعریف و معنی کنه -- روشی که ما از همدیگه مراقبت میکنیم، روشی که ما از خودمون مراقبت میکنیم</p>

<p>but it's also giving us the opportunity to <b>affirm</b> our values and our direction. I'm <b>optimistic</b>. We have everything we need to start. We have each other. And we have the greatest chance of success if we recognize our <b>vulnerability</b>. That we listen when technology says it will take something complicated and promises something simpler.</p>	<p>-- ولی همچنین به ما این فرصت رو میده که ارزش‌ها و جهت‌مون رو اظهار کنیم. من <b>خوشبین</b> هستم. ما هرچه برای شروع نیاز داریم را در اختیار داریم. ما همدیگر رو داریم. و ما بیشترین شانس موفقیت رو خواهیم داشت اگر <b>آسیب‌پذیری</b> خودمون رو بشناسیم. و گوش بدیم وقتی تکنولوژی میگه یه چیز سخت رو میگیره و قول یه چیز ساده تر رو به ما میده.</p>
<p>So in my work, I hear that life is hard, relationships are filled with risk. And then there's technology -- simpler, hopeful, optimistic, <b>ever-young</b>. It's like calling in the <b>cavalry</b>. An ad campaign promises that online and with avatars, you can "Finally, love your friends love your body, love your life, online and with avatars." We're drawn to virtual romance, to computer games that seem like worlds, to the idea that robots, robots, will someday be our true companions. We spend an evening on the social network instead of going to the pub with friends.</p>	<p>من در حین تحقیق (از مردم) میشنوم که زندگی سخته، روابط انسانی پر از ریسکه. و از این طرف تکنولوژی به سادگی تر، پر امید تر، خوشبین، <b>همیشه تر و تازه</b>. انگار <b>سواره نظام</b> وارد شده. یک کمپین تبلیغاتی نوید میده که با آن لاین بودن و انتخاب یک آواتار، میتوانید "بلاخره، دوستانتون رو دوست داشته باشید هیکلتون رو دوست داشته باشید، زندگی‌تون رو دوست داشته باشید، آن لاین و همراه با یک آواتار." ما به سمت عشق مجازی کشیده شدیم، به بازیهای کامپیوتری ای که شبیه به دنیا هستند، به ایده‌ای که ربات‌ها، ربات‌ها، یه روزی همدم‌های واقعی ما خواهند شد. ما بجای اینکه با دوستانمون بریم بیرون، عصرمون رو پشت یک شبکه اجتماعی میگذرونیم.</p>
<p>But our fantasies of substitution have cost us. Now we all need to focus on the many, many ways technology can lead us back to our real lives, our own bodies, our own communities, our own politics, our own planet. They need us. Let's talk about how we can use digital technology, the technology of our dreams, to make this life the life we can love.</p>	<p>ولی وهم و خیال تغییر برامون گرون تموم شده. حالا همه ما باید مرکز توجهمون رو بگذاریم بر روی راه‌های زیادی که تکنولوژی میتونه ما رو با اونها به زندگی‌های واقعی خودمون، به بدن خودمون، به اجتماعات خودمون، به سیاست خودمون، و به زمین خومون برگردونه. اونها به ما نیاز دارند. بیایید راجع به این صحبت کنیم که چگونه میتونیم از تکنولوژی دیجیتالی، تکنولوژی رویاهامون، برای اینکه این زندگی رو طوری بسازیم که دوستش داریم، استفاده کنیم.</p>
<p>Thank you.</p>	<p>از شما متشکرم.</p>

دیگر سخنرانی ها در [سایت](#) :

- ❖ [راهی ساده برای ترک عادات بد- جودسان بروئر](#)
- ❖ [لباس هایتان را نخرید، دانلود کنید- دنیت پلگ](#)
- ❖ [سفر به یک موزه عجیب – آمییت سود](#)
- ❖ [چطور به انسان های ماشینی تبدیل شدیم؟- امبر کیس](#)
- ❖ [چطور در رسانه های اجتماعی جلب توجه بکنیم؟-آکس اهاتین](#)
- ❖ [آیا زمان انقلاب یادگیری فرا رسیده؟- سر کن رابینسون](#)
- ❖ [یک ایده جالب برای جلسات کاری- نیلوفر مرچند](#)
- ❖ [چرا معمولا رژیم های غذایی موثر نیستند؟- ساندرآ آمادت](#)
- ❖ [رهبران بزرگ و شرکت های موفق چگونه عمل می کنند؟-سایمون سینک](#)
- ❖ [چرا زنان زود عقب نشینی می کنند؟-شریل سندبرگ](#)
- ❖ [مشکلات ایرانی-آمریکایی بودن- ماز جبرانی](#)
- ❖ [من پسر یک تروریست هستم- زک ابراهیم](#)
- ❖ [دنیای متفاوت ما - درک سیور](#)
- ❖ [فقط ده دقیقه تمرکز-اندی بادیکامپ](#)
- ❖ [هدف هایمان را به دیگران بگوییم یا نه؟- درک سیور](#)
- ❖ [آقا و خانم گیتس](#)
- ❖ [شگفتی های اقیانوس- دیوید گالو](#)
- ❖ [بعد از موفقیت- ریچارد جان](#)
- ❖ [پرسش هایی بزرگ در مورد جهان- استیون هاوکینگ](#)

- ❖ آیا مدارس خلاقیت را می کشند؟- سر کن رایبسون
- ❖ یک کلمه جادویی برای بهبود روابط- لورا تریس
- ❖ فرمول خوشبختی : چطور خوشبین باشیم؟ - شان آکر
- ❖ آیا شما انسانید؟- زی فرانک
- ❖ چطور عادت‌های را وارد زندگیمان کنیم یا عادت‌های را ترک کنیم؟- مت کاتس
- ❖ اینترنت، حس ششم دیجیتالی انسان- پتی مائس
- ❖ ۵ راه برای کشتن رویاهایتان - بل پیرو
- ❖ هشت راز موفقیت بعد از ۷ سال تحقیق- ریچارد جان
- ❖ چطور صحبت کنیم تا مردم علاقه مند به شنیدن شوند؟- جولین ترزر
- ❖ زندگی کردن و راه محدودیت‌ها - امی یوردی
- ❖ زبان بدن شما ، هویت شما را شکل می دهد- امی کادی
- ❖ راز شاد زیستن - دن گیلبرت