

بیانیه‌ای برای یک زندگی شادتر، آرام‌تر و خردمندانه‌تر

ارولف دوبلی | امید کریم پورا

فهرست

- ۷..... وقتی صدای افتادن سوزن شنیده می‌شد.....
- ۱۰..... ۱. چگونه از اخبار دست کشیدم؛ قسمت ۱.....
- ۱۴..... ۲. چگونه از اخبار دست کشیدم؛ قسمت ۲.....
- ۱۸..... ۳. اخبار برای ذهن مانند شکر برای بدن است.....
- ۲۳..... ۴. پرهیز افراطی.....
- ۲۶..... ۵. برنامه سی روزه.....
- ۲۹..... ۶. گزینه نرم.....
- ۳۲..... ۷. اخبار بی ربط است؛ قسمت ۱.....
- ۳۶..... ۸. اخبار بی ربط است؛ قسمت ۲ (آزمایش فکری).....
- ۳۹..... ۹. اخبار خارج از دایره شایستگی شماست.....
- ۴۳..... ۱۰. اخبار همیشه در ارزیابی ریسک اشتباه می‌کند.....
- ۴۷..... ۱۱. اخبار یک اطلاق وقت است.....
- ۵۰..... ۱۲. اخبار تصویر کلان موضوعات را مبهم می‌کند.....
- ۵۴..... ۱۳. اخبار برای بدنتان سمی است.....
- ۵۸..... ۱۴. اخبار اشتباهات ما را تأیید می‌کند.....
- ۶۱..... ۱۵. اخبار سوگیری پس‌نگر را تقویت می‌کند.....
- ۶۴..... ۱۶. اخبار تمایل به گزینه‌های دم‌دستی را تقویت می‌کند.....
- ۶۸..... ۱۷. اخبار آتش‌فشان نظرات را جوشان نگاه می‌دارد.....
- ۷۱..... ۱۸. اخبار راه تفکر را می‌بندد.....

۱۹. اخبار ساختار مغز ما را دگرگون می‌کند ۷۵
۲۰. اخبار باعث شهرت جعلی می‌شوند ۷۸
۲۱. اخبار ما را از آن چه واقعاً هستیم کوچک‌تر می‌کند ۸۱
۲۲. اخبار ما را منفعل می‌کند ۸۵
۲۳. اخبار توسط روزنامه‌نگاران اختراع شده است ۸۸
۲۴. اخبار فریبکار است ۹۱
۲۵. اخبار خلاقیت را می‌کشد ۹۵
۲۶. اخبار باعث مطرح شدن چرندیات می‌شوند؛ قانون استرجح ۹۹
۲۷. اخبار به ما توهم هم‌دلی می‌دهد ۱۰۲
۲۸. اخبار به تروریسم پر و بال می‌دهد ۱۰۵
۲۹. اخبار آرامش ذهن ما را از بین می‌برد ۱۰۹
۳۰. متقاعد نشده‌اید؟ ۱۱۳
۳۱. دموکراسی چیست؟ قسمت اول ۱۱۷
۳۲. دموکراسی چیست؟ بخش دوم ۱۲۱
۳۳. ناهار خبری ۱۲۵
۳۴. آینده اخبار ۱۲۹
۳۵. چه حسی دارد ۱۳۳

وقتی صدای افتادن سوزن شنیده می‌شد

۱۲ آوریل ۲۰۱۳ من از طرف روزنامه گاردین دعوت شدم تا درباره کتابم "هنر شفاف اندیشیدن" که تازه به زبان انگلیسی چاپ شده بود با آن‌ها مصاحبه کنم. در گاردین هر هفته به یک نویسنده این فرصت داده می‌شود که خلاصه‌ای از آخرین کتاب خود را به اعضای تحریریه ارائه دهد و آن هفته این افتخار نصیب من شده بود.

آلن راسبریجر، سردبیر گاردین، کارندهایش را جمع کرد. اتاق کم‌کم از روزنامه‌نگارها پر شد، تا این‌که حدوداً پنجاه نفر از آن‌ها با قهوه صبحگاهی‌ای که در دستانشان داشتند در برابر من ایستاده بودند و با یکدیگر پیچ‌پیچ می‌کردند و منتظر بودند که راسبریجر من را به آن‌ها معرفی کند. همسرم هم با من آمده بود و من که سعی می‌کردم که بر اعصاب مسلط باشم، دستش را محکم می‌فشردم. این‌ها افرادی دارای درخشان‌ترین ذهن‌ها بودند که در یکی از برجسته‌ترین روزنامه‌های جهان فعالیت می‌کردند و این موقعیت استثنایی و منحصر به فرد برای من فراهم شده بود تا پیش‌درآمدی از دنیای علوم شناختی را با آن‌ها به اشتراک بگذارم به این امید که یکی از آن‌ها چیزی درباره کتاب من در روزنامه بنویسد. راسبریجر گلویی صاف کرد و از جایش بلند شد و با لحنی خشک گفت: «من همین الان وبسایت شما را می‌دیدم و مقاله جدیدتان توجه‌ام را جلب کرد. مایلم در مورد آن صحبت کنید، نه درباره کتاب جدیدتان.»

حقیقتاً آمادگی چنین چیزی را نداشتم. نوک زبانم جملاتی در باب مشاهدات متنوع، تمرین‌شده و متقاعدکننده مربوط به موضوع کتاب هنر شفاف اندیشیدن

کتابی که اکنون در دستان خود دارید بر اساس آن مقاله جنجالی نوشته شده است. اما این کتاب حاوی موارد بسیار بیش‌تری است؛ دلایل بیش‌تری برای عدم مصرف اخبار، تحقیقاتی افزون‌تر در مورد تأثیر خواندن اخبار و نکاتی بیش‌تر در مورد چگونگی از بین بردن این عادت. عصر دیجیتال، اخبار را از یک نوع سرگرمی بی‌ضرر به یک سلاح کشتار جمعی تبدیل کرده که مستقیماً سلامت روان ما را نشانه رفته است. ما باید خود را از سر راه این سلاح نابودگر کنار بکشیم.

ذکر یک نکته در این‌جا بسیار مهم است؛ در راه محدود کردن خودتان در مصرف اخبار، قرار نیست چیزی را فدا کنید. این کار پاداش و فواید فراوانی برایتان به همراه خواهد داشت؛ زمان بیش‌تر و نگاهی تازه به آنچه واقعاً مهم است، آنچه حقیقتاً خوشحالتان می‌کند.

قرار داشت که امیدوار بودم به‌عنوان ماحصل آن جلسه بی‌کم‌وکاست به صفحات گاردین راه پیدا کنند. اما مجبور شدم آن‌ها را قورت بدهم. مقاله‌ای که راسبریجر در وبسایت من پیدا کرده بود فهرستی از مهم‌ترین دلایل علیه مصرف همان چیزی بود که این آدم‌های کارکشته و مورد احترام در عرصه جهانی روزهای خود را صرف تولید آن می‌کردند؛ اخبار.

با احتیاط فراوان شروع به حرف زدن کردم و دلایلی را یکی پس از دیگری در باب این‌که چرا بهتر است از دنبال کردن اخبار اجتناب کنیم بیان می‌کردم. حالا به جای آن‌که پنجاه نفر آدم که نظر مثبتی به من داشتند در برابرم قرار گرفته باشند، گویی پنجاه حریف سرسخت روبه‌رویم بودند؛ و در شرایطی که زیر رگبار نگاه‌های آن‌ها گیر افتاده بودم سعی کردم تا حد ممکن آرام بمانم. بعد از بیست دقیقه که دلایلم را توضیح دادم، سخنانم را با این نتیجه‌گیری به پایان رساندم؛ «صادقانه بگویم، خانم‌ها و آقایان آن‌چه شما این‌جا انجام می‌دهید، اساساً چیزی جز سرگرمی نیست.»

سکوت سنگینی اتاق را فراگرفت. سکوتی که در آن می‌شد صدای افتادن یک سوزن روی زمین را شنید. راسبریجر چشمان خود را باریک کرد، نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «من دوست دارم استدلال‌های آقای دوبلی را منتشر کنیم. همین امروز.» او چرخید و بدون خداحافظی اتاق را ترک کرد. روزنامه‌نگارها هم به دنبال او. هیچ‌کس به من نگاه نکرد. هیچ‌کس حتی یک کلمه هم نگفت.

چهار ساعت بعد نسخه کوتاه شده‌ای از مقاله من در وبسایت گاردین قرار گرفت. پس از مدت کوتاهی ۴۵۰ نظر از خوانندگان پای آن مقاله درج شد. -حداکثر تعدادی که وبسایت گاردین اجازه نشرش را می‌داد. - مقاله من "اخبار برای شما بد است"، به‌گونه‌ای متناقض یکی از پرمخاطب‌ترین مقاله‌های روزنامه‌ها در آن سال بود.