



عادل فردوسی پور ترجمہ  
بہزاد توکلی  
علی شہروز

رولف دوبلی

# پی گیر اخبار نباشید

www.cheshmeh.ir

cheshmeh@cheshmeh.ir

cheshmeh@cheshmeh.ir

## فهرست

۹	..... مقدمه
۱۱	..... سکوت مطلق
۱۴	..... ۱. چگونه اخبار را کنار گذاشتم: بخش اول
۱۸	..... ۲. چگونه اخبار را کنار گذاشتم: بخش دوم
۲۲	..... ۳. اخبار برای ذهن مانند شکر است برای بدن
۲۶	..... ۴. پرهیز سخت‌گیرانه
۲۹	..... ۵. برنامه‌ی سی‌روزه
۳۲	..... ۶. راه‌حل نرم
۳۵	..... ۷. اخبار به‌دردنخور است: بخش اول
۳۹	..... ۸. اخبار به‌دردنخور است: بخش دوم
۴۲	..... ۹. اخبار خارج از دایره‌ی شایستگی شماست
۴۶	..... ۱۰. درک اخبار از خطرات به‌کلی اشتباه است
۵۰	..... ۱۱. پی‌گیری اخبار وقت تلف کردن است
۵۴	..... ۱۲. اخبار تصویر کلان را مغشوش می‌کند
۵۸	..... ۱۳. اخبار برای بدن شما سمی است
۶۲	..... ۱۴. اخبار اشتباهات‌مان را تأیید می‌کند
۶۵	..... ۱۵. اخبار خطای پس‌نگری را تقویت می‌کند
۶۸	..... ۱۶. اخبار خطای در دسترس بودن را تشدید می‌کند
۷۲	..... ۱۷. اخبار آتش‌فشان نظرها را به جوشش می‌اندازد
۷۶	..... ۱۸. اخبار سد راه تفکر است

۱۹. اخبار ساختار مغز شما را تغییر می دهد ..... ۸۰
۲۰. اخبار شهرت کاذب ایجاد می کند ..... ۸۴
۲۱. اخبار ما را از آن چه واقعاً هستیم کوچک تر می کند ..... ۸۷
۲۲. اخبار ما را منفعل می کند ..... ۹۱
۲۳. خبرنگاران خبرسازی می کنند ..... ۹۴
۲۴. اخبار فریبنده است ..... ۹۷
۲۵. اخبار خلاقیت را می کشد ..... ۱۰۱
۲۶. اخبار مزخرفات را ترویج می دهد: قانون استرجح ..... ۱۰۵
۲۷. اخبار به ما توهم همدلی می دهد ..... ۱۰۸
۲۸. اخبار مشوق تروریسم است ..... ۱۱۱
۲۹. اخبار آرامش ذهن ما را نابود می کند ..... ۱۱۵
۳۰. متقاعد نشدید؟ ..... ۱۱۹
۳۱. پس دموکراسی چه می شود؟: بخش اول ..... ۱۲۳
۳۲. پس دموکراسی چه می شود؟: بخش دوم ..... ۱۲۷
۳۳. ناهار خبری ..... ۱۳۱
۳۴. آینده‌ی اخبار ..... ۱۳۵
۳۵. چه حسی دارد ..... ۱۳۹

## مقدمه

می‌گویند صد گام به عقب برابر هزار گام به پیش است. از دیرباز، ژاپنی‌ها به این سبک پیاده‌روی می‌کردند. در کهن‌ترین حکمت‌های بشری، برای تغییر خط‌مشی زندگی، از همین الگو پیروی می‌کردند: از آن‌چه بیشی بکاه و بر آن‌چه کمی بیفزای. امروزه نیز شماری در روان‌شناسی مدرن بر این باورند که زمانی انسان به تعادل می‌رسد که به سوی قرینه‌ی خویش بازگردد. اگر شما از طرف‌داران این نگرش‌ها باشید یا چون من به بیماری خوره‌ی خبری مبتلا شده باشید، خواندن این کتاب پیشنهاد خوبی به نظر می‌رسد! شاید در نگاه اول عجیب باشد، آدمی اهل رسانه کتابی را ترجمه کند که توصیه‌اش را ساده و محکم در عنوان خود جای داده: پی‌گیری اخبار نباشید! همچنان برای خودم هم عجیب مانده! اما دست‌کم برای یک‌بار هم که شده خواستم همان دویدن معکوس، همان قرینه‌سازی درونی را تجربه کنم. گرچه در پایان ترجمه‌ی این کتاب متحول نشدم، دست‌کم انگیزه‌هایم در پی‌گیری خوره‌مانند اخبار سست‌تر شد.

حالا با احتیاط بیش‌تری دست در سفره‌های رنگین و فریب‌انگیز خبر فرومی‌کنم. می‌دانم که اعتیاد به این لقمه‌های هوس‌انگیز مانند هر مخدر دیگری ویرانگر است و از شور و اشتیاق ما به زندگی می‌کاهد.

جریان سردرگم و آشفته‌ی خبری چه بسا سیل عظیم پوپولیستی به راه می‌اندازد

بچه‌ها هم روانه‌ی مدرسه می‌شدیم. سر ظهر، کل خانواده برای ناهار دور هم جمع می‌شد. کمی بعدتر و حدود ساعت ۱۲:۳۰ ظهر باز به اخبار رادیو گوش می‌دادیم. حوالی ساعت ۶:۳۰ بعدازظهر و هنگام شام هم همین‌طور. ساعت ۷:۳۰، نوبت می‌رسید به اتفاق برجسته‌ی عصرگاهی مان: تاگس شو<sup>۱</sup>، برنامه‌ای درباره‌ی وقایع روز که از تلویزیون ملی سوئیس (نسخه‌ی سوئسی بی بی سی) پخش می‌شد.

اخبار در زندگی من به همان اندازه پُررنگ بود که اوالتین<sup>۲</sup> در صبحانه‌ام. با این حال، حتی آن زمان هم حس غریبی به من می‌گفت که یک جای کار می‌لنگد. برایم حیرت‌آور بود که روزنامه‌ها هر روز و هر روز در یک قطع و با ضخامتی یکسان تحویل داده می‌شدند. روزنامه‌ی محلی لوتسرن<sup>۳</sup> نویسته ناخريستن<sup>۴</sup> که والدینم مشترک آن بودند، تشکیل شده بود از بخشی یک صفحه‌ای درباره‌ی اخبار خارجی، بخشی یک صفحه‌ای درباره‌ی امور مالی، بخشی دو صفحه‌ای درباره‌ی شهر لوسرن<sup>۴</sup> و الی آخر. فرقی نمی‌کرد وقایع روز قبل پُرشمار بوده‌اند یا اندک. در آن دوران، یکشنبه‌ها روزنامه‌ای در سوئیس منتشر نمی‌شد اما نسخه‌ی دوشنبه‌ها نیز دقیقاً هم حجم روزهای دیگر (سی و شش صفحه) بود، با این که اخبار دو روز، یعنی شنبه و یکشنبه را پوشش می‌داد. این شکل چاپ به نظرم غیرعادی می‌آمد. همان اتفاقی که در یک روز معمولی، واقعه‌ای مهم محسوب می‌شد و در کانون توجهات قرار می‌گرفت، در روزهای پُرماجرا خبری کم‌اهمیت تلقی می‌شد. پیش خودم می‌گفتم «لابد باید همین‌طور باشد» و مسئله را از ذهنم پاک می‌کردم.

به مرور زمان، به یک روزنامه‌خوان خوره تبدیل شدم. هفده سالگی، اوج عطش من به دنبال کردن خبرهای سرتاسر دنیا بود. به جز بخش ورزشی، هر روزنامه‌ای را که به دستم می‌رسید از تیترو اول تا کلمه‌ی آخر می‌خواندم. درست همان زمانی که دوستانم وقت‌شان را در جنگل‌ها، زمین‌های فوتبال و با ماکت‌های هواپیما و

## ۱ چگونه اخبار را کنار گذاشتم بخش اول

«سلام. اسم من رولف است، یک معتاد به اخبار.» اگر مانند الکلی‌ها، برای معتادان به اخبار نیز گروه‌های خودیاری‌ای وجود داشت، به این امید که بهتر درکم کنند این‌گونه خودم را به جمع معرفی می‌کردم. از آن زمان بیش از ده سال می‌گذرد. همه چیز به شکلی بسیار عادی شروع شد. من در خانواده‌ای از طبقه‌ی متوسط به دنیا آمدم و با روال رایج دریافت اخبار بزرگ شدم. اگر شما هم در دهه‌ی هفتاد میلادی کم‌سن‌وسال بوده‌اید، احتمالاً با چنین تجاربی آشنایی دارید. ساعت ۶:۳۰ صبح همه‌ی روزهای کاری هفته، صدای پسر روزنامه‌رسان را می‌شنیدم که روزنامه را در صندوق پستی جلو در می‌انداخت. چند لحظه بعد، مادرم بی آن که پا از خانه بیرون بگذارد، از شکاف میان در و با چرخش ماهرانه‌ی میچ دستش، روزنامه را بیرون می‌کشید. در راه آشپزخانه، روزنامه را به دو بخش تقسیم می‌کرد و، به انتخاب خودش، یکی را مقابل پدرم می‌گذاشت و دیگری را پیش خود نگه می‌داشت. حین خوردن صبحانه، والدینم بخش‌های مختص خود را ورق می‌زدند و سپس آن‌ها را با هم عوض می‌کردند. رأس ساعت هفت صبح، به گزارش‌های خبری رادیو ملی سوئیس گوش می‌کردیم. طولی نمی‌کشید که پدرم به محل کارش می‌رفت و ما

1. Tagesschau

۲. Ovaltine، پودر طعم‌دارکننده‌ی شیر، ساخت کشور سوئیس.

3. Luzerner Neuste Nachrichten

4. Lucerne