

اعتیاد به خبر زندگی‌تان را مختل می‌کند

یک‌بار برای همیشه تکلیف خودتان را با اخبار روشن کنید.



یک بار برای همیشه تکلیف خودتان را با اخبار روشن کنید. مثلاً یک سال گذشته را در نظر بگیرید و از خودتان بپرسید: واقعاً کدام خبر را در روزنامه یا وبسایتی خبری خوانده اید که تأثیر مهمی در زندگی و کارتان داشته است؟ چه چیز مهمی هست که اگر خبر نخوانید از دست خواهید داد؟ جوابش تقریباً برای همه ما یکسان است: هیچ چیز. دنبال کردن اخبار نه تن‌ها هیچ فایده‌ای ندارد که همه اش ضرر است. پس شاید بهتر باشد این ماده مخدر را ترک کنیم!

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: رولف دوبلی در مطلبی که در وبسایت خود نوشته است، ۱۵ دلیل برای کنارگذاشتن اخبار و خواندن چیزهایی عمیق‌تر، طولانی‌تر و مفیدتر آورده است. هر چند در انتهای مقاله خود اذعان کرده شاید روزی از دیدگاه خود عقب نشینی و حتی در برخی موارد آن را نقض کند. مقاله او با ترجمه میترا دانشور در وبسایت ترجمان منتشر شده است. خلاصه‌ای از مهم‌ترین دلایل رولف دوبلی را در ادامه می‌خوانید.

اخبار برای ذهن حکم شکر را برای بدن دارد

این مقاله پادزهر اخبار است. نوشته‌ای است طولانی و احتمالاً نمی‌توانید نگاهی سرسری به آن بیندازید. به لطف مصرف زیاد اخبار، خیلی‌ها عادت خواندن را از دست داده‌اند و برای اینکه مطلبی بیش از چهار صفحه را پشت سر هم بخوانند، به تقلا می‌افتند. این مقاله نشاناتان می‌دهد چطور از این دام بیرون بیایید، البته اگر همین حالا خیلی عمیق درونش فرو نرفته باشید. اطلاعات زیادی داریم و با این همه خیلی کم می‌دانیم. چرا؟ در این موقعیت ناراحت‌کننده قرار گرفته ایم، چون ۲۰۰ سال پیش نوع زهرآگینی از دانش را به نام «اخبار» ابداع کرده ایم. زمانش رسیده تا آثار زیان‌بخش اخبار بر افراد و جوامع را بشناسیم و اقدامات لازم را انجام بدهیم تا از خودمان در برابر خطراتش حفاظت کنیم. در چند دهه گذشته، آدم‌های خوش‌شانس خطرات زندگی با وفور وحشتناک غذا را شناخته‌اند (چاقی مزمن، دیابت) و تغییر در رژیم غذایی ما را شروع کرده‌اند، اما اکثرمان هنوز متوجه نیستیم که اخبار برای ذهن، حکم شکر را برای بدن دارد. هضم اخبار راحت است. رسانه‌ها تکه‌های کوچکی از موضوعی بی‌اهمیت را به خوردمان می‌دهند، خبرهای دست‌اولی که واقعاً ربطی به زندگی‌هایمان ندارند و نیازی نیست درباره‌شان فکر کنیم. به همین دلیل است که تقریباً هیچ وقت از اخبار سیر نمی‌شویم. برخلاف خواندن کتاب و مقالات طولانی و عمیق مجلات (که مستلزم درنگ و تأمل هستند)، می‌توانیم مقادیر نامحدودی از اخبار کوتاه را که مثل آب‌نبات‌های رنگی برای ذهن هستند، بلعیم. امروز در مواجهه با بار اضافی اطلاعات به همان جایی رسیده ایم که ۲۰ سال پیش در رابطه با مصرف غذا با آن روبه‌رو شده بودیم. داریم متوجه می‌شویم که اخبار تا چه حد می‌تواند خطرناک باشد و یاد می‌گیریم که اولین گام‌ها را به سمت نوعی رژیم اطلاعاتی برداریم. دوست خوبم، نسیم نیکلاس طالب نویسنده کتاب «قوی سیاه» یکی از اولین کسانی بود که مصرف خبر به نظرش مشکلی جدی آمد. بسیاری از بینش‌هایی که در ادامه می‌آیند را مدیون او هستیم.

گزارش‌های خبری، جهان واقعی را نشانمان نمی‌دهند!

مغزهایمان طوری شکل گرفته‌اند که به حمله محرک‌های مشهود، بزرگ، فضاقت‌بار، هیجان‌انگیز، شوکه‌کننده، مرتبط با آدم‌ها، داستان‌وار، سریعاً در حال تغییر، پرسروصدا و واضح توجه‌کنند. بنابراین در مغزهایمان برای خرده‌اطلاعات نامحسوس‌تر جای چندانی برای توجه باقی نمی‌ماند؛ اطلاعاتی که کوچک، انتزاعی، دووجهی، پیچیده، بی‌هیجان و بسیار کم‌سروصدا هستند و آهنگ رشد پایین دارند. سازمان‌های خبری به شکلی نظام‌مند از این گرایش ذهن ما بهره‌برداری می‌کنند. خروجی رسانه‌های خبری در کل روی چیزهایی که به شدت به چشم می‌آیند، تمرکز می‌کنند. هرگونه اطلاعاتی که می‌شود با داستان‌های جذاب و تصاویر تکان‌دهنده منتقلش کرد، به نمایش می‌گذارند و به شکل نظام‌مند به چیزهای نامحسوس و پنهان بی‌اعتنایی می‌کنند، حتی اگر مطالب مهم‌تری باشند. اخبار توجه‌همان را جلب می‌کند، چون طرز کار مدل تجاری اش به این شکل است. حتی اگر این مدل تبلیغاتی وجود نداشت، همچنان مطالب خبری را جذب می‌کردیم، چون هضم‌شان آسان است و به شکلی مصنوعی بسیار خوشمزه هستند. چیزهایی که به شدت به چشم می‌آیند، گمراهان می‌کنند. رویدادی که در ادامه می‌آید را در نظر بگیرید: ماشینی از روی پلی رد می‌شود و پل فرو می‌ریزد. رسانه‌های خبری روی چه چیزی تمرکز می‌کنند؟ روی ماشین. روی آدم داخل ماشین. از کجا می‌آمده و قرار بوده به کجا برود. چطور این حادثه را تجربه کرده (اگر زنده بماند). چه جور آدمی (بوده) است، اما همه این‌ها کلاً بی‌ربط است. چه چیزی مهم است؟ استحکام ساختاری پل. خطر پنهانی که کمین کرده بوده و شاید در پل‌های دیگر هم مخفی باشد. این درسی است که باید از چنین حادثه‌ای گرفت. آن ماشین اصلاً مهم نیست.

هر ماشینی می توانست باعث شود پل فرو بریزد. حتی ممکن بود باد قوی یا سگی که روی پل راه می رفت باعث آن شود. پس چرا رسانه ها ماشین را پوشش می دهند؟ چون به چشم می آید، نمایشی است، یک آدم (غیرانتزاعی) در آن است و خبری است که تولیدش ارزان از آب درمی آید. به دلیل اخبار، نقشه خطر در ذهنمان شکل می گیرد که کاملاً اشتباه است.

بسیاری از اخبار هیچ ربطی به ما ندارد

از بین حدود ۱۰ هزار داستان خبری ای که در ۱۲ ماه گذشته خوانده اید، از خبری نام ببرید که به خاطر آگاهی از آن، توانستید تصمیم بهتری درباره موضوعی مهم و تأثیرگذار در زندگی تان، شغلتان و کسب و کارتان بگیرید و مقایسه کنید با دانشی که اگر آن اخبار را نمی بلعیدید، از قبل داشتید. نکته این است: مصرف اخبار به عواملی که واقعاً برای زندگی شما مهم هستند، ربط چندانی ندارد. در بهترین حالت سرگرمی است، اما همچنان بی ربط به شمار می رود. فرض کنید برخلاف تمام احتمالات، خبری پیدا کردید که به میزان زیادی کیفیت زندگی تان را بالا برده است، منظورم در مقایسه با وضعیتی است که برای زندگی تان پیش می آمد، اگر آن خبر را نخوانده یا ندیده بودید. مغزتان باید چقدر چیزهای جزئی و بی اهمیت را هضم می کرد تا به آن اطلاعات باارزش مرتبط می رسید؟ حتی این سؤال هم تحلیلی بازنمایشانه است. با نگاهی به آینده، احتمالاً نمی توانیم ارزش یک خبر را تا قبل از اینکه نتیجه اش را در آینده ببینیم، بفهمیم؛ پس مجبوریم هر چیزی که خط تولید خبر به ما می رساند، هضم کنیم. آیا ارزشش را دارد؟ احتمالاً نه. اخبار شما را غرق چیزهایی می کند که ربطی به زندگی تان ندارد. معنای ربط چیست؟ یعنی: چیزی که شخصاً برایتان مهم باشد. ربط به انتخاب های شخصی برمی گردد. دیدگاه رسانه ها را در این رابطه نپذیرید. برای رسانه، هر داستانی که نسخه های زیادی بفروشد مرتبط است. سازمان های رسانه ای می خواهند باور کنید که اخبار به آدم ها نوعی مزیت رقابتی می دهد. آدم های زیادی گول همین را می خورند. وقتی از جریان اخبار دور می افتیم، دچار اضطراب می شویم. می ترسیم چیز مهمی را از دست بدهیم. در واقعیت، مصرف اخبار ضرر رقابتی است. هر چه اخبار کمتری مصرف کنید، مزیت بیشتری دارید. می ترسید «چیز مهمی» را از دست بدهید؟ از روی تجربه ام می گویم که اگر چیز واقعاً مهمی اتفاق بیفتد، درباره اش خواهید شنید، حتی اگر در پیله ای زندگی کنید که در برابر اخبار از شما حفاظت کند. دوستان و همکارانتان موثق تر از هر سازمان خبری ای، درباره اتفاق های مرتبط با شما حرف خواهند زد. آن ها اخبار را با مزیت های اضافه فراداده در اختیار قرار می دهند، چون اولویت هایتان را می شناسند و شما هم می دانید که آن ها چطور فکر می کنند. با خواندن ژورنال های تخصصی، مجلات عمیق یا کتاب های خوب و صحبت با آدم هایی که می شناسید، خیلی بیشتر از اتفاق های واقعاً مهم و تغییرات در جامعه آگاه می شوید.

اخبار درک تبیینی شما را محدود می کند

هم سازمان های خبری و هم مصرف کنندگان اخبار به اشتباه دانستن رشته ای از واقعیت ها را با فهم دنیا یکی می دانند. این «واقعیت های خبری» نیستند که اهمیت دارند، بلکه رشته هایی که به هم متصل شان می کنند، مهم هستند. چیزی که واقعاً می خواهیم، درک فرآیندهای اساسی است، اینکه چیزها چطور اتفاق می افتند، چرا سازمان های خبری دنبال مطالب سبک، حکایات، رسوایی ها، داستان ها و تصاویر مردمی می روند؟ جوابش ساده است: چون تولیدشان ارزان است. مهم ترین داستان ها ناداستانند: جنبش های آهسته و قدرتمندی که بدون اطلاع روزنامه نگاران شکل می گیرند، اما آثار دگرگون کننده ای دارند. بیشتر آدم ها معتقدند که داشتن اطلاعات بیشتر کمکشان می کند تا تصمیم های بهتری بگیرند. سازمان های خبری از این باور پشتیبانی می کنند. خوب معلوم است، این به نفعشان است. آیا انباشتن واقعیت ها در مغزتان کمکتان می کند تا جهان را درک کنید؟ با کمال تأسف، خیر. در واقع رابطه وارونه است. هر چه «واقعیت نماهای خبری» بیشتری هضم کنید، کل قضیه را کمتر درک خواهید کرد. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد معتادان به اطلاعات، تصمیم گیرندگان بهتری هستند. مطمئناً موفق تر از یک آدم متوسط نیستند. اگر اطلاعات بیشتر منجر به موفقیت اقتصادی بیشتر شود، انتظار داریم روزنامه نگاران در رأس هرم باشند. اینطور نیست. تقریباً برعکسش صادق است.

انبوه اخبار برای ذهن و جسمتان سمی است

اخبار دائماً سیستم لیمبیک (دستگاه کناره ای) را به کار می اندازد. داستان های وحشت آفرین موجب آزادسازی موج هایی از گلوکوکورتیکوئید (کورتیزول) می شوند. این اتفاق سیستم ایمنی بدنتان را از کنترل خارج می کند و جلوی انتشار هورمون های رشد را می گیرد. به عبارت دیگر، بدنتان خودش را در حالت اضطراب مزمن می بیند. میزان بالای گلوکوکورتیکوئید باعث هضم ناقص، کمبود رشد (سلول، مو، استخوان)، اضطراب و آسیب پذیری در برابر عفونت ها می شود. مصرف کنندگان خبر در خطر اختلال در سلامت فیزیکی خود هستند. سایر اثرات جانبی احتمالی اخبار عبارتند از: ترس، پرخاشگری، تقلیل گرای و حساسیت زدایی. اخبار به منشأ تمام خطاهای شناختی خوراک می دهد: سوگیری تأییدی. به طور خودکار و سیستماتیک شواهدی که در تضاد با پیش فرض هایمان هستند را به نفع شواهدی که باورهایمان را تأیید می کنند، رد می کنیم. مصرف اخبار، مخصوصاً پذیرش اخبار سفارشی، این خطای انسانی را تشدید می کند. نتیجه اش می شود اینکه در عباری از داده های ظاهراً تأییدکننده

راه می رویم؛ حتی وقتی احتمالاً نظریه هایمان درباره جهان و خودمان اشتباه است. مستعد اطمینان بیش از حد به خود می شویم، دست به ریسک های احمقانه می زنیم و درباره فرصت ها اشتباه قضاوت می کنیم. اخبار نه تن ها سوگیری تأییدی را تغذیه می کند، بلکه باعث تشدید خطای شناختی دیگری نیز می شود؛ سوگیری داستان. مغزهایمان در تمنای داستان هایی هستند که «با عقل جور در بیایند»؛ حتی اگر با واقعیت تطبیق نداشته باشند و سازمان های خبری با کمال میل این داستان های ساختگی را عرضه می کنند.

اخبار خلاقیت ما را از بین می برد

چیزهایی که از قبل می دانیم، خلاقیت مان را محدود می کند. به همین دلیل است که ریاضیدانان، نویسندگان، آهنگسازان و کارآفرینان اغلب خلاقانه ترین کارهایشان را در سن پایین تولید می کنند. آن ها خیلی به چیزهایی که قبلاً امتحان شده است، توجهی ندارند. مغزهایشان از فضای گسترده و خالی از سکنه ای که به آن ها جسارت می دهد تا ایده های جدیدی را مطرح و دنبال کنند، لذت می برد. حتی یک مغز واقعاً خلاق نمی شناسم که معتاد به اخبار باشد، حتی یک نویسنده، آهنگساز، ریاضیدان، پزشک، دانشمند، موسیقیدان، طراح، معمار یا نقاش. از طرف دیگر، دسته بزرگی از مغزهایی می شناسم که به شکل وحشتناکی غیرخلاق هستند و اخبار را مثل موادمخدر مصرف می کنند. اثر خلاقیت کنش اخبار شاید به دلیل ساده تری باشد که قبلاً گفتیم: حواس پرتی. اصلاً نمی توانم تولید ایده های نوآورانه را با حواس پرتی ای که اخبار همیشه به همراه دارد، تصور کنم. اگر می خواهید راهکارهای قدیمی مطرح کنید، اخبار بخوانید. اگر دنبال راهکارهای جدید هستید، اخبار نخوانید.

اگر خبر نخوانیم، پس چه کار کنیم؟

مجلات و کتاب هایی بخوانید که جهان را تبیین می کنند: دنبال مجلاتی بروید که اطلاعات را در کنار هم می گذارند و از ارائه پیچیدگی های زندگی پرهیز نمی کنند، یا اینکه صرفاً سرگرمتان می کنند. جهان پیچیده است و نمی توانیم هیچ کاری در این باره انجام بدهیم. پس باید مقالات و کتاب های مفصل و عمیقی بخوانید که پیچیدگی جهان را منعکس می کنند. سعی کنید هفته ای یک کتاب بخوانید. دو یا سه تا کتاب بهتر است. تاریخ خوب است. زیست شناسی. روانشناسی. اینطوری یاد می گیرید سازوکارهای زیربنایی جهان را درک کنید. به جای گستردگی سراغ عمق بروید. از مطالبی لذت ببرید که واقعاً برایتان جالب هستند. با خواندن خوش بگذرانید. هفته اول سخت ترین دوره است. اینکه تصمیم بگیرید اخبار را چک نکنید و در عین حال فکر کنید، بنویسید یا بخوانید، این کار نیاز به ریاضت دارد. دارید با میلی که در مغزتان جا خوش کرده می جنگید. در ابتدا، احساس بی خبری یا حتی انزوای اجتماعی می کنید. هر روز وسوسه می شوید سایت خبری مورد علاقه تان را چک کنید. به برنامه پرهیز کاملتان پایبند بماند. ۳۰ روز بدون اخبار بمانید. بعد از ۳۰ روز، نگرشی متعادل تر به اخبار دارید. می بینید که وقت بیشتر دارید، تمرکزتان بیشتر است و درک بهتری از جهان دارید. بعد از مدتی، متوجه می شوید که به رغم خاموشی خبری شخصی تان، هیچ واقعیت مهمی را از دست نداده اید و فرار نیست از دست بدهید. اگر اطلاعاتی واقعاً برای حرفه تان، شرکت تان، خانواده تان یا اجتماع تان مهم باشد، به موقع از آن باخبر می شوید از سمت دوستانتان، مادرزنتان یا هر کسی که با او صحبت می کنید یا می بینید. جامعه نیاز به روزنامه نگاری دارد، اما به شیوه ای متفاوت. روزنامه نگاری تحقیقی برای هر جامعه ای لازم است. نیاز به تعداد بیشتری روزنامه نگار متعهد داریم که در داستان های معنادار کندوکاو کنند. نیاز به نوعی گزارشگری داریم که بر جامعه مان نظارت داشته باشد و حقایق را کشف کند. مقالات طولانی مجلات و کتاب های عمیق، محل های خوبی برای روزنامه نگاری تحقیقی هستند و حالا که اخبار را کنار گذاشته اید، وقت دارید که آن ها را بخوانید.