

دیگر اخبار نخوانید!

مانیفستی برای زندگی شادتر و آرام‌تر و عقلانی‌تر

رولف دوبلی

ترجمه
فائزه طباطبایی

فرهنگ‌نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۹

چگونه توانستم اخبار را ترک کنم

قسمت اول

«سلام، اسم من رولف است و من یک معتاد به اخبارم.» اگر مثل گروه‌های ترک اعتیاد برای افراد الکلی، گروه‌های ترک اعتیاد برای معتادانِ خبر هم وجود داشت، من خودم را این‌طور در گروه معرفی می‌کردم، با این امید که درکم کنند. از آن روزها الآن بیش از ده سال گذشته است.

همه چیز خیلی عادی شروع شد. من که در یک خانوادهٔ طبقه متوسط به دنیا آمده‌ام، با روال روزمرهٔ خبری بزرگ شدم. اگر شما هم دههٔ هفتاد جوان بوده‌اید احتمالاً آن روال را به‌جا می‌آورید. هر روز هفته رأس ساعت شش و نیم صبح می‌شنیدم که پسر روزنامه‌فروش روزنامه را در صندوق پست جلو در ورودی خانه می‌انداخت. چند دقیقه بعد مادرم لای در را باز می‌کرد و خیلی حرفه‌ای با گردش مچ دست روزنامه را از صندوق می‌کشید بیرون - حتی لازم نبود پایش را از خانه بگذارد بیرون. در مسیر آشپزخانه، روزنامه را دو قسمت می‌کرد و یکی را جلو پدرم می‌گذاشت (خودش تصمیم می‌گرفت کدام یکی را) و دیگری را برمی‌داشت برای خودش. وقتی که صبحانه می‌خوردیم، پدر و مادرم هر کدام نگاهی به صفحات خودشان

می‌انداختند و بعد با هم عوضشان می‌کردند. رأس ساعت هفت، به مجله خبری رادیو ملی سویس روی ایستگاه دی‌اس آر گوش می‌دادیم. کمی بعد، پدرم می‌رفت سر کار و ما بچه‌ها به مدرسه فرستاده می‌شدیم. ظهر همه خانواده برای صرف ناهار دور میز جمع می‌شدند. بعد حوالی ساعت ۱۲:۳۰ بعدازظهر، نوبت بخش بعدی خبرهای رادیویی بود. ایضاً وقت شام، حوالی ساعت ۶:۳۰ عصر. ساعت هفت و نیم، گل سرسید شبانگاه: گزیده خبرها در تاگس شو^۱، یک برنامه خبری در تلویزیون ملی سویس (بی‌بی‌سی سویس).

اخبار درست به اندازه اُولتین^۲ صبحانه بخشی از زندگی من شده بود. با این حال، حتی همان وقت‌ها هم احساس مبهمی به من می‌گفت که چیزی این وسط غلط است؛ اینکه هر روز، روزنامه‌ها با همان ضخامت و همان قالب به دستمان می‌رسید، متحیرم می‌کرد. روزنامه محلی شهر لوسرن^۳ که والدینم آبنه‌اش بودند، یک بخش اخبار خارجی یک صفحه‌ای داشت و یک بخش مالی یک صفحه‌ای و یک بخش دو صفحه‌ای درباره شهر لوسرن و غیره. این که روز قبل اتفاقات کم یا زیادی افتاده بود در تعداد صفحات و قالب روزنامه تغییری ایجاد نمی‌کرد. آن روزها در سویس یکشنبه‌ها روزنامه در نمی‌آمد اما نسخه دوشنبه‌ها با اینکه دو روز را پوشش می‌داد به همان اندازه همیشگی (۳۶ صفحه‌ای) در می‌آمد: شنبه و یکشنبه. این به نظر عجیب بود. اگر در یک روز بی‌حادثه اتفاقی رخ می‌داد، آن اتفاق ممکن بود مهم تلقی شود و در رأس توجه قرار بگیرد، در حالی که همان اتفاق در یک روز پرحادثه موضوعی بی‌اهمیت تلقی می‌شد. به خودم گفتم: «خب، همین است که هست»، و دیگر به آن فکر نکردم.

با گذشت سال‌ها، من به یک روزنامه‌خوان حریص بدل شدم. در

1. Tagesschau

۲. Ovaltine: نام تجاری یک طعم‌دهنده شیر، شامل عصاره مالت، شکر و ...

3. Luzerner Neuste Nachrichten

هفده سالگی، این ولع برای دانستن اخبار سراسر جهان به اوج خودش رسید. هر روزنامه‌ای به دستم می‌رسید صفحه به صفحه می‌خواندم، فقط قسمت ورزشی‌اش را حذف می‌کردم. وقتی که دوستانم وقت خودشان را در جنگل یا در زمین فوتبال یا با هواپیماهای مدل یا با دختران می‌گذراندند، من کل شنبه‌ها را در اتاق مطالعه کتابخانه لوسرن می‌گذراندم. روزنامه‌ها به میله‌های چوبی وصل شده بودند طوری که می‌شد آنها را به گیره‌ای آویزان کرد بی‌آنکه ورق‌های روزنامه بیفتند پایین.

بیشتر روزنامه‌ها آن قدر بزرگ بودند و میله‌های چوبی آن قدر بلند و سنگین که اگر روی یکی از میل‌ها می‌نشستم و آنها را دستم می‌گرفتم که بخوانم، مچم درد می‌گرفت، بنابراین در عوض پشت یکی از میزهای خیلی بزرگ می‌نشستم و مثل کشیشی که صفحات کتاب مقدس را بر محراب ورق می‌زند، روزنامه می‌خواندم. حتی گاهی مجبور می‌شدم که بایستم و تکیه بزنم به لبه میز تا بتوانم مقالات چاپ‌شده در بالای صفحه را بخوانم. هر روز در همان ساعت، مردان سالخورده‌ای می‌دیدم که مشتاقانه مشغول خواندن روزنامه‌ها بودند. با عینک کائوچویی و کت و شلوار و کراوات در لوسرن بسیار محافظه‌کار، مردم هنوز هم آخر هفته‌ها این‌طور لباس می‌پوشیدند. آن آقایان به چشم من بی‌نهایت باهوش به نظر می‌رسیدند و امیدوار بودم روزی به اندازه آنها دانا و باسواد به نظر بیایم و وقتی روزنامه می‌خواندم، دقیقاً چنین احساسی داشتم. خودم را جوانی مطلع تصور می‌کردم که تحت تأثیر ابتدال زندگی روزمره قرار نگرفته است. یک روشنفکر بلندپرواز. توافقات رؤسای جمهور، فجاج طبیعی، اقدام به کودتا: این همان جهان گسترده بود، جهانی که واقعاً مهم بود. و من خودم را بخشی از آن احساس می‌کردم.

وقتی که دانشگاه را شروع کردم دلمشغولی‌ام به اخبار فروکش کرد؛ به عنوان دانشجو کلی کتاب درسی باید می‌خواندم. اما همین که اولین کارم را شروع کردم، میل به روزنامه‌خوانی شدیدتر از قبل به جانم افتاد.

من در مقام ناظر مالی هواپیمایی سوئیس ایر، کمابیش هر روز در هواپیما بودم. وقتی مهماندار با دسته‌های روزنامه می‌آمد، یک کُپه می‌قاپیدم. اگر در پرواز نمی‌توانستم به همه‌شان رسیدگی کنم، آنها را که نخوانده بودم می‌چپاندم توی کیف دستی‌ام (یک چیز گوشه‌دار با یک قفل رمزی در هر دو طرف دسته؛ از همان نوع که این روزها فقط در درام‌های جنایی کم‌مایه می‌بینید که برای حمل بسته‌های اسکناس دلار به کار می‌برند) و بعداً در اتاق هتل تمامشان می‌کردم. خواندن همهٔ این روزنامه‌ها و مجلات بین‌المللی احساسی شبیه سرمستی به من می‌داد؛ انگار هر روز داری همهٔ وجوه جهان را زیر و بالا می‌کنی. نشئه می‌شدم.

چگونه توانستم اخبار را ترک کنم

قسمت دوم

من فقط عاشق روزنامه‌ها، مجلات، تلویزیون و رادیو نشده بودم. با ظهور اینترنت در دههٔ ۱۹۹۰، ناگهان چیزهای بیشتری برای دانستن وجود داشت. ناگهان همه چیز در دسترس بود. اخبار از هر گوشهٔ زمین سرازیر می‌شد، جامع و فوری و رایگان. به‌خاطر دارم که اولین محافظ صفحه نمایش^۱ کامپیوترم به جای نمایش مثلث‌های متحرک خسته‌کننده، عناوین آخرین خبرها را نشان می‌داد. به آن پوینت کست^۲ می‌گفتند و می‌توانستم ساعت‌ها پای آن بنشینم: عناوین خبرها بدون توقف مانند نمایشگرهای میدان تایمز حرکت می‌کردند، اما در صفحه نمایش خودم! در همین حال، روزنامه‌ها و مجلات بزرگ مشغول راه‌اندازی وبسایت‌های خود بودند و نشریات محلی هم از آنها پیروی می‌کردند. حالا دیگر هیچ وقت نمی‌توانستید خواندن اخبار را تمام کنید؛ ممکن نبود. همیشه یک عنوان جدید برای خواندن وجود داشت و درست زمانی که خواندن آنها را تمام می‌کردید، دیگران عناوین جدید و اخبار جدید گذاشته بودند.

1. screensaver

2. PointCast

نسل دوم و سوم مرورگرهای اینترنتی پوش-نوتیفیکیشن‌ها^۱ و فیدهای RSS را فعال کردند. من مشترک خیلی از آنها شدم. روزنامه‌ها خبرنامه‌های روزانه ارائه می‌دادند. من مشترک آنها هم شدم. پادکست‌های خبری هم آمد. نمی‌توانستم به خودم اجازه بدهم اینها را از دست بدهم، می‌توانستم؟ انگار نبض اوضاع را به دست داشتم. پرتب و تاب بودم، کیفور و مست. درست مثل الکل بود. با این تفاوت که ذهن آدم را کند نمی‌کرد، تیزترش می‌کرد؛ دست کم من این‌طور خیال می‌کردم.

درحقیقت، اخبار دقیقاً به اندازه الکل خطرناک است. درواقع حتی بیشتر از آن، چون عبور از موانع پیش‌روی می‌گساری به‌مراتب سخت‌تر است. یا به بیان دقیق‌تر، همیشه موانعی برای نوشیدن الکل وجود دارد، درحالی‌که در مورد اخبار مدام ترغیب می‌شوید بخوانید. خرید الکل جد و جهدی هم نیاز دارد؛ صرف وقت و پول. الکل را رایگان در منزل تحول نمی‌دهند. اگر الکی شده‌اید و (هنوز) رابطه‌ای عاطفی با کسی دارید، ممکن است مجبور شوید برای پنهان کردن بطری‌ها از شریک زندگی‌تان خلاقیت به خرج دهید و وقتی خالی شدند از شر آنها خلاص شوید. صادقانه بگویم، این یک دردسر است. اما اخبار دردسر نیست. اخبار همه جا هست، بخش اعظم آن رایگان است و به‌طور خودکار وارد مغز شما می‌شود. لازم نیست آن را جایی ذخیره کنید و بعد از مصرف هم چیزی برای دور ریختن در کار نیست. این «موانع منفی» همان چیزی است که اخبار را بسیار فریبکار می‌کند. زمان درازی طول کشید تا این را درک کنم، تا آن زمان، دیگر ده‌ها هزار ساعت را صرف پیگیری اخبار کرده بودم. از خودم دو سؤال پرسیدم: آیا حالا دنیا را بهتر می‌شناسی؟ و: آیا تصمیمات بهتری می‌گیری؟ جواب در هر دو مورد منفی بود.

با این حال، من هنوز به‌طور اجتناب‌ناپذیری مجذوب رژه عظیم و

پرزرق و برق اخبار بودم، هرچند آشکارا موجب اضطرابم می‌شد. قطعات کوچک گزارش‌های خبری بی‌وقفه به درون واقعیت ذهنی من هجوم می‌آوردند و ناگهان فهمیدم خواندن یکباره متن‌های طولانی‌تر برایم دشوار شده است. انگار کسی توجه من را قطعه قطعه کرده بود. وحشت کرده بودم که مبادا دیگر هرگز نتوانم گستره توجه خود را بازیابم، مبادا هرگز دیگر نتوانم این قطعات را به طور کامل جمع کنم. به آرامی شروع کردم به جدا کردن خودم از نمایش اخبار. خبرنامه‌ها و فیدهای RSS را حذف کردم و سعی کردم خودم را فقط به چند وبسایت محدود کنم. با این حال، همین هم خیلی زیاد بود. بنابراین آن را کمتر کردم - پنج منبع، چهار منبع، سپس سه، سپس دو - و به خودم اجازه دادم فقط روزی سه بار به سایت‌های خبری سر بزنم. این هم بی‌فایده بود. من از مانند یک اورانگوتان از یک لینک به لینک دیگر تاب می‌خوردم و به سرعت در جنگل بی‌پایان اخبار گم می‌شدم. به یک راه‌حل سخت‌گیرانه نیاز داشتم، خیلی هم فوری. بنابراین یک روز تصمیم گرفتم: دیگر اخبار تعطیل. نقطه سر خط. تصمیم جدی و فوری بود و جواب داد.

رها شدن از اعتیاد به اخبار، زمان، اراده و آمادگی برای آزمون‌گری لازم داشت. مهم‌تر از همه، من به دنبال پاسخ به این سؤالات بودم: خبر چیست؟ چه چیزی موجب می‌شود مقاومت در برابر آن این قدر دشوار باشد؟ هنگام مصرف آن در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟ چگونه می‌توانیم خوب مطلع باشیم اما در عین حال خیلی کم بدانیم؟

دست کشیدن از اخبار آن‌هم به شکلی این قدر اساسی، به خصوص برای کسی مثل من سخت بود، چون بسیاری از دوستانم روزنامه‌نگار هستند. آنها برخی از باهوش‌ترین و بازمه‌ترین و فرهیخته‌ترین افرادی هستند که من می‌شناسم. علاوه بر این، آنها حرفه خود را عمدتاً به دلایل اخلاقی انتخاب کردند - تا جهان را کمی بهتر کنند و افراد قدرتمند را پاسخگو نگه دارند. متأسفانه، آنها اکنون در صنعتی به دام افتاده‌اند که هیچ ارتباطی با

روزنامه‌نگاری واقعی ندارد. تمام این تردستی‌هایی که در اخبار هست، آن را بی‌معنی کرده است.

امروز، من «پاک» هستم. از سال ۲۰۱۰ من کاملاً بدون اخبار زندگی کرده‌ام و می‌توانم اثرات این آزادی را به‌طور دست‌اول بفهمم و احساس کنم و گزارش دهم: بهبود کیفیت زندگی، تفکر شفاف‌تر، بینش باارزش‌تر و زمان بسیار بیشتر. اشتراک روزنامه‌هایم را لغو کردم، تماشای اخبار تلویزیون را متوقف کردم، از بولتن‌های رادیویی خارج شدم و خودم را در معرض اخبار آنلاین قرار ندادم. این کار در آغاز فقط آزمایشی شخصی بود اما اکنون این یک فلسفه زندگی است. وقتی از شما می‌خواهم که اخبار را رها کنید، می‌توانم با وجدان راحت این کار را انجام دهم. این کار زندگی شما را بهتر می‌کند. و به من اعتماد کنید: چیز مهمی از دست نمی‌دهید.