

اخبار را پیگیری نکنید

بیانیه‌ای برای یک زندگی

شادتر، آرام‌تر و عاقلانه‌تر

اخبار را پیگیری نکنید
بیانیه‌ای برای یک زندگی
شادتر، آرام‌تر و عقلانی‌تر

رولف دوبلی

نویسنده کتاب هنر شفاف اندیشیدن

ترجمه: آمنه محمدی



۱۳۹۹

سرشناسه : دوبلی، رولف، ۱۹۶۶م.

Rolf Dobelli

عنوان و نام پدیدآور : اخبار را پیگیری نکنید: بیانیه‌ای برای یک زندگی شادتر، آرام‌تر و عاقلانه‌تر، نویسنده: رولف دوبلی، مترجم: آمنه محمدی

مشخصات نشر : تهران: فانوس دنیا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م. ۱۸۶ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۲۶-۶

رده بندی دیویی : ۳۰۲/۲۳

شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۰۷۵۵۱



تلفن پخش: ۰۹۳۹۶۰۴۳۲۷۹

www.fanoosedonya.ir

Fanoos.donya@yahoo.com

اخبار را پیگیری نکنید:

بیانیه‌ای برای یک زندگی شادتر، آرام‌تر و عاقلانه‌تر

نویسنده: رولف دوبلی

مترجم: آمنه محمدی

طراح جلد: زهرا انصاری

انتشارات: فانوس دنیا

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۷-۲۶-۶

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱.۴۰۰.۰۰۰ ریال

رولف دوبلی

رولف دوبلی «نویسنده» رمان‌نویس و کارآفرین اهل سوئیس است. او دارای مدرک MBA و دکترای فلسفه اقتصاد از دانشگاه سنت گالن^۱ سوئیس است. او مؤلف کتاب پرفروش "هنر شفاف/ندیشیدن"^۲ است. کتابی که به سرعت در میان کتاب‌های پرفروش قرار گرفت و بیش از سه میلیون نسخه از آن در سرتاسر جهان فروخته شد و به چهل زبان ترجمه شد. او همچنین مؤلف کتاب "هنر خوب زندگی کردن"^۳ می‌باشد. دوبلی مؤسس و متولی کمیته جهان اذهان^۴ است. کمیته‌ای که فقط برجسته‌ترین متفکرین، دانشمندان و هنرپیشگان بین‌المللی به آن دعوت می‌شوند.

¹ St. Gallen

² The Art of Thinking Clearly

³ The Art of the Good Life

⁴ World Minds

تقدیم مؤلف

تقدیم به همسرم، سابانیف که مدت‌ها قبل از من اخبار را رها کرده و دوقلوهایم، نوما و آوی که هنوز برای این کار خیلی کوچک‌اند.

تقدیم مترجم

تقدیم به همسرم و دخترانم، حنانه و هدیه
و نورهای روشن‌گر زندگی‌ام: پدر و مادرم
و دلگرمی‌های زندگی‌م: برادرم و خواهرانم.

فهرست مطالب

۱	دفتر اول: اخبار را رها کنید
۵	چگونه اخبار را رها کردم - قسمت اول
۱۰	چگونه اخبار را رها کردم - قسمت دوم
۱۵	اخبار با ذهن همان کاری را می‌کند که قند با بدن
۲۲	خویشتن‌داری اساسی
۲۶	برنامه سی روزه
۳۱	گزینه نرم
۳۶	اخبار پر از مطالب نامرتبط است - قسمت اول
۴۲	اخبار پر از مطالب نامرتبط است - قسمت دوم
۴۶	اخبار خارج از دایره توانایی شما قرار دارد
۵۲	اخبار ارزیابی کاملاً اشتباه ارائه می‌دهد
۵۷	اخبار تلف کردن وقت شماست
۶۲	اخبار تصویر بزرگ را مخفی می‌کند

- ۶۷ اخبار برای بدن شما سمی است
- ۷۳ اخبار اشتباهات ما را تأیید می‌کنند
- ۷۷ اخبار سوگیری پس‌نگر (گذشته‌نگارانه) را تقویت می‌کنند
- ۸۲ اخبار سوگیری دسترس‌پذیری را در شما تقویت می‌کند
- ۸۸ اخبار باعث روشن شدن آتشفشان عقاید می‌شوند
- ۹۳ اخبار مانع پیشروی افکار هستند
- ۹۹ اخبار مغز ما را مجدداً سیم‌کشی می‌کند
- ۱۰۴ اخبار شهرت کاذب ایجاد می‌کند
- ۱۰۹ اخبار ما را کوچکتر از حد واقعی مان جلوه می‌دهد
- ۱۱۴ اخبار ما را منفعل می‌سازد
- ۱۱۹ اخبار توسط خبرنگاران اختراع شده است
- ۱۲۴ اخبار روند متقلبانه‌ای دارد
- ۱۳۰ اخبار خلاقیت را نابود می‌کند
- ۱۳۵ اخبار چرنوبیل را تقویت می‌کند: قانون استرجح
- ۱۳۹ اخبار توهم همدلی برای ما ایجاد می‌کند

- ۱۴۴ اخبار به تقویت تروریسم کمک می‌کند
- ۱۴۹ اخبار آرامش ذهنی ما را از بین می‌برد
- ۱۵۵ هنوز متقاعد نشده‌اید؟
- ۱۶۰ نظر شما راجع به دموکراسی چیست؟ بخش اول
- ۱۶۵ نظر شما راجع به دموکراسی چیست؟ بخش دوم
- ۱۷۰ ناهار خبری
- ۱۷۶ آینده اخبار
- ۱۸۲ چه احساسی دارید

دفتر اول

اخبار را رها کنید

رولف دوبلی

سکوت کامل حکم فرما بود

در تاریخ دوازدهم آوریل سال ۲۰۱۳، مجله گاردین^۵ از من دعوت کرد تا در مورد کتابم یعنی «هنر شفاف اندیشیدن» که به تازگی به زبان انگلیسی منتشر شده بود سخنرانی کنم. هیئت مدیره انجمن نویسندگان هر هفته به یک مؤلف فرصت می‌داد تا آخرین اثرش را معرفی کند و آن هفته این افتخار نصیب من شده بود. بنابراین سردبیر مجله آقای آلن راسبریگر^۶ کارکنان را جمع کرده بود. سالن کم‌کم پر از خبرنگار شد و به حدی رسید که

⁵ Guardian

⁶ Alan Rusbridger

پنجاه نفر از آنها درحالی که قهوه صبحگاهی خود را در دست داشتند، جلوی من ایستاده بودند و باهم پیچ می‌کردند و منتظر آقای راسبریگر بودند تا مرا معرفی کند. همسر من با من آمده بود و من دست او را محکم می‌فشردم تا از این طریق بتوانم به اعصابم مسلط بشوم. این افراد با استعدادترین و زنده‌ترین در یکی از صاحب‌نام‌ترین روزنامه‌های دنیا بودند و این امتیاز منحصر به فرد در اختیار من قرار گرفته بود تا تعداد اندکی از ویژگی‌های مهم نظری خود را از علوم‌شناختی با آنها به اشتراک بگذارم به این امید که یکی از آنها مطلبی را راجع به کتابم به رشته تحریر درآورد. آقای راسبریگر وارد سالن شد، صدایش را صاف کرد و با لحن خشک و بی‌روحی گفت: من اخیراً نگاهی به وب سایت شما انداختم و متوجه مقاله جدید شما شده‌ام. از شما می‌خواهم که راجع به آن صحبت کنید نه در مورد کتاب جدیدتان. من برای این کار آماده نبودم. نوک زبانم مشاهدات متفاوت تمرین‌شده امیدبخش، متقاعدکننده و خوش ترکیبی از هنر شفاف اندیشیدن بود که می‌توانستند راه خود را بدون هیچ انحرافی در مسیر صفحات گاردین پیدا کنند. همه را در خود فرو بردم. مقاله‌ای که راسبریگر در وب‌سایتم یافته بود، در فهرست مهم‌ترین مباحث علیه مصرف دقیق آنچه بود که این متخصصین محترم بین‌المللی

این روزها تولید می‌کنند: «اخبار» دل به دریا زدم، سخنرانی را شروع کردم. دلیل پشت دلیل می‌آوردم که چرا بهترین کار اجتناب از اخبار است. حالا در عوض قرار گرفتن در جلوی پنجاه نفر که مشتاق شنیدن گفته‌هایم بودند، پنجاه مخالف روبرویم ایستاده بودند. نگاه‌های خیره آن‌ها مانند گردابی مرا در خود فرو برد، اما سعی می‌کردم که تا حد امکان آرام باشم. بعد از بیست دقیقه به پایان مباحثم نزدیک شدم و با این عبارات نتیجه‌گیری کردم: «بیاید صادق باشیم: خانم‌ها و آقایان کاری که شما در حال انجام آن هستید، اساساً چیزی جز سرگرمی نیست.»

سکومت محض حکم‌فرما شد. صدا از هیچ‌چیز و هیچ‌کس در نمی‌آمد. راسبریگر چشمانش را تیز کرد، نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «دوست دارم همگی با انتشار مباحث آقای دوبلی موافقت کنید. همین امروز» او برگشت و بدون خداحافظی سالن را ترک کرد. خبرنگارها هم به دنبالش رفتند. هیچ‌کس به من نگاه نکرد. هیچ‌کس چیزی فراتر از یک کلمه نگفت.

چهار ساعت بعد یک نسخه تلخیص‌شده از مقاله‌ام در وبسایت گاردین قرار گرفت. طولی نکشید که چهارصد و پنجاه اظهارنظر از خوانندگان دریافت کردم. این تعداد از اظهارنظر حداکثر میزانی است که یک وبسایت اجازه انتشار آن را می‌دهد. شگفت اینکه

قطعه من با عنوان «اخبار برای شما بد است»^۷ یکی از پرخواننده‌ترین مقالات روزنامه‌ای سال شد.

کتابی که در دست داری، بر مبنای این مقاله بحث‌برانگیز استوار است. اما جزئیات بسیار بیشتری را در خود جای داده است: دلایل بیشتر برای عدم مشغول شدن اخبار، پژوهش‌های بیشتر بر سر تأثیر خواندن اخبار، نکات بیشتر برای ترک این عادت، از جمله این موارد بودند. دنیای دیجیتال امروز اخبار را از حالت سرگرمی بدون ضرر به شکل سلاح کشتار دسته‌جمعی درآورده است و مستقیماً سلامت ذهنی ما را نشانه گرفته است و ما باید از شر آن خلاص شویم.

نکته‌ای که ذکر آن حیاتی است این است که: محدود کردن خود از اخبار به معنای قربانی کردن خود نیست. بلکه این یک امتیاز ویژه برای شماست تا بتوانید از زمان و چشمان سرحال خود برای مسائل با اهمیت‌تر استفاده کنید. چیزی که واقعاً شما را خوشحال می‌کند.

⁷ News is bad for you