

آیا بی خبری، خوش خبری است؟

در روز جهانی «بی خبری خوش خبری» سراغ پاسخ به این سوال رفتیم

که آیا لازم است از همه اتفاقات جهانی مثل جنگ، کرونا، قتل ها و... با خبر باشیم؟ آیا راهی برای مدیریت آن وجود دارد؟

سید سورتا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت



امروز ۱۱ سپتامبر، روز جهانی No news is good news است، یا به قول ما بی خبری، خوش خبری است، که تقریباً از سال ۲۰۰۶ هر ساله در دنیا جشن گرفته می شود. سایت daysoftheyear.com درباره دلیل نام گذاری این روز نوشته که: به طور دقیق، زمان و علت انتخاب این نام برای روز ۱۱ سپتامبر مشخص نیست؛ اما هر چه که هست، با پیشرفت رسانه ها این ضرورت احساس می شد که حداقل یک روز در سال، بی خبری را تجربه کنیم تا یاد بگیریم نیازی به شنیدن همه اخبار نیست.

خب شاید نگاه هر کسی به زندگی و اخبار پیرامونش یک جور باشد و نتوان برای همه یک نسخه قطعی صادر کرد اما می شود به این مناسبت جالب فکر کرد. حتی اگر سر ما به گذار هستیم و پول مان با اتفاق روز دنیا و سهام مختلف کم و زیاد می شود هم شاید به همه اخبار نیاز نداشته باشیم. از طرفی اگر یک آدم فعال باشیم و بخوایم دنیای بهتری هم بسازیم شاید لازم باشد که از لایه اول اخبار را بشویم و به جای آن که بدانیم زمین مدام در حال گرم شدن است یا طلاق زیاد شده و کودکان کار وضع بدی دارند، روی سمت عمیق مسائل فکر و مطالعه کنیم، یعنی چرا و چگونه شرایط به این وضع رسید، راه پیشگیری و در مان مشکلات چیست؟ اما بیشتر اوقات اخبار به ویژه از نوع آنلایند و در لحظه عمق لازم را برای تأثیر گذار بودن به ما نمی دهد و فقط ما را با میزان بالایی از اخبار که خیلی هایش کار برد یا اهمیتی هم ندارد دسر گرم یا نگران می کند.

سایت daysoftheyear.com در ادامه می نویسد: فقط یک امروز، شنیدن ۲۴ ساعته اخبار را فراموش کنید. این بهترین فرصت برای مدتی استراحت از اخبار روزانه است. فقط یک روز از سکوت خبری لذت ببرید و دیگر نگران همه چیزهای اشتباه نباشید. در این روز از همه اتفاقات بد مانند حوادث، بلا یا، غم ها و مصیبت هایی که هر روز در جایی از سراسر جهان رخ می دهد، فاصله بگیرید. توصیه می کنیم فقط همین امروز تلویزیون و رادیو را خاموش کنید، به روزنامه ها نگاه نکنید و به سایت ها و شبکه های اجتماعی سر نزنید. این به آن معنا نیست که مردم نباید به مشکلات همسایه و حوادث جهانی اهمیت دهند بلکه فقط یک بار در سال از همه بدی ها فارغ می کنند. اگر روزانه فقط درباره مسائل اجتماعی، سیاسی و مصیبت های شنوید، ممکن است آن قدر ترسناک بایی اعتماد شوید که دیگر نتوانید یک زندگی شاد داشته باشید. در این پرونده از جنبه های مختلف این موضوع را بررسی کردیم، با یک روان شناس و البته با کمک کتاب «پیگیر اخبار نباشید» اثر رولف دوبلی و با ترجمه عادل فردوسی پور.

چرا و چگونه پیگیر اخبار نباشیم؟

دوبلی در کتابش، اعتیاد به خبرهای ریز و درشتی را که به ویژه در فضای آنلاین منتشر می شود برای زندگی بهتر مضر می داند

رولف دوبلی داستان نویس، سر ما به گذار و نویسنده کتاب معروف «هنر شفاف اندیشیدن» در اثر جنجالی اش «پیگیر اخبار نباشید» که در ایران توسط عادل فردوسی پور و به همت نشر «چشمه» منتشر شده، به معنادان اخبار را هکارهایی ارائه می کند تا بتوانند بارهایی از پیگیری لحظه ای هر نوع خبری، زمان بیشتری را روی تمرکز و افزایش مزیت های نسبی خود بگذارند. این کتاب پیش از همه گیری کووید ۱۹ منتشر شد اما به شدت در این روزها کاربرد جدی تری پیدا کرده است. در این کتاب دوبلی از این می گوید که چطور معتاد اخبار بوده، و به تدریج با ورود اینترنت به زندگی مردم، اعتیادش دوچندان شده، اما به مرور بر وسوسه چک کردن اخبار غلبه می کند. او با حوصله به ما می گوید چرا و چگونه باید بر این وسوسه غلبه کنیم. در ادامه بخش هایی از کتاب را مرور می کنیم. ناگفته نماند این مرور کوتاه صرفاً برای آشنایی شما با ایده کلی کتاب بوده و به معنای تأیید تمام محتوای آن و بی نیاز شدن شما از مطالعه خود کتاب نیست.

● **عادل که متحول نشد!** عادل فردوسی پور مجری و گزارشگر کشورمان در مقدمه کتاب اعتراف می کند با ترجمه کتاب متحول نشده اما انگیزه هایش در پیگیری خوره مانند اخبار کم شده. اما دوبلی



می گوید در مقطعی از خودش پرسیده آیا با مطالعه و چک کردن در لحظه این میزان از خبر درک بهتری از دنیاداری؟ و آیا تصمیم های بهتری می گیری؟ پاسخ به هر دو سوال برای او دوبلی منفی بوده. اما شاید برای برخی از ما پاسخ متفاوت باشد.

● **فوری یا مهم!** یکی از ایراداتی که دوبلی به اخبار به ویژه به شکل در لحظه و برخط وارد می داند این است که خبر فوری را در همه جای دنیا، به جای

خبر مهم جامی زند، ما به این میزان از خبر فوری نیاز نداریم چون بیشترشان برای ادامه زندگی بهتر ما مهم نیستند.

● **قابلی که شناخت واقعی ایجاد کند!** دوبلی معتقد است اخبار با بیماران ذهن مخاطب توجه و را از نکات مهم پیر می کنند و در عوض درک عمیقی ارائه نمی کنند. اما از نظر او قالب هایی وجود دارند که شناخت واقعی از جهان منتقل کنند اما مثل خبر اعتبار آور هم نباشند. مثل مقالات نشریات و روزنامه ها که به لایه های بعدی خبر پرداخته اند. به ویژه اگر مقاله توسط متخصصان نوشته شده باشد.

● **اطلاعات عمومی یا مزیت نسبی؟** یکی از نکات مهم دوبلی درباره خبر این است که مهم ترین خبر در دنیا، به محض انتشار تبدیل به اطلاعات عمومی می شود و چون همه از آن با خبر هستند پس مزیت نسبی برای فرد محسوب نمی شود. اما اگر فرد دنبال آگاهی از پیش زمینه موضوع باشد چون آن محتوای عموم گسترش پیدا کرده پس باعث برتری فردی می شود که به جای خبر، مقاله یا کتابی در باره آن خوانده است.

● **نفوذ در پیله بی خبری!** البته دوبلی موافق بی خبری نیست. او اعتیاد به چک کردن مدام اخبار و لینک ها را نقد می کند. از نظر او مهم ترین اخبار به شیوه های مختلف مثل گپ زند با دوستان یا خانواده، به پیله بی خبری فرد نفوذ می کنند و در نتیجه اگر در زندگی ما موثر باشد بالاخره ما از آن ها مطلع خواهیم شد.

● **روش ترک اعتیاد به خبر!** ادوبلی معتقد است باید روش کسب اطلاع از اخبار را برای ترک این اعتیاد تغییر داد. برای شروع اشتراک یک هفته نامه، یا اختصاص زمان مشخص برای مطالعه اخبار مهم یک روزنامه پیشنهاد خوبی است. روزنامه پیگیری اخبار را به زمان خاصی محدود می کند. در بحث تغییر برای تثبیت یک عادت جدید، گفته می شود باید متناسب با هدف، یک روند تعریف کرد و عواملی که این روند را مخدوش می کنند ترک کرد. با گوشی که هر لحظه در دسترس و کلی خبر در آن موجود است که بیشترشان پیش پا افتاده بوده چون فوری محسوب می شوند اطلاعات کافی ندارند می توان اعتیاد به خبر را ترک کرد.

● **شکر ذهن ادوبلی** معتقد است اخبار همانند شکر زود هضم، اشتها آور و بی نهایت زبان آور است. طعم لقمه هایی که رسانه ها به ما می خوراندن دلپذیر است ولی هیچ فایده ای برای فرو نشاندن عطش ما برای کسب دانش نمی کنند. همان طور که تغذیه سالم برای بدن و جسم اهمیت دارد، تغذیه ذهن و روان هم به همان اندازه ضروری است. خب کتاب، بعد از مطالعه مقاله ها، پیشنهاد جدی نویسنده کتاب «هنر شفاف اندیشیدن» است. البته او برای مطالعه کتاب هم قواعدی پیشنهاد می کند که از این بحث فراتر است.

● **اخبار، خارج از دنیای شایستگی ماست!** اما پای دلایل دیگری هم برای ضرورت ترک اخبار در



پیوندی میان قابلیت و شایستگی با شهرت وجود داشت ولی امروزه اخبار با پرداختن به موضوعات جالبی مثل سلبریتی ها باعث نا شناخته ماندن موضوعات و افراد مهم تر شده است مثل فردی که واکنشی را کشف کرده و جان هزاران انسان را نجات داده است.

این روزها با انبوهی از اخبار مرتبط با فراقبری کرونا، مادر محاصر اخبار به دستیم و ضرورت نادیده گرفتن اخبار در میزان بالا بیشتر حس می شود. اصول کلی پیگیری از ابتلا یکی است پس فرق چندانی ندارد چه سویه های جدیدی آمده و چند نفر در کشور های مختلف مبتلا شده اند. شاید مادر دوران کرونا، به جای میزان زیادی از اخبار کوچک که خیلی های شان هم در دست نیست به همان محتوایی که دوبلی می گوید نیاز داریم، محتوایی که به ما عمق بدهد، دید تازه ای برای مواجهه با این پدیده تلخ در ما ایجاد کند و باعث مزیت ما شود. فارغ از کرونا، درباره موج خبر و شایعه به ویژه در فضای آنلاین راجع به هر پدیده ای، همین بحث عبور از لایه اول خبر و توجه به نگاه تحلیلی به آن مهم است.

افزایش سن ازدواج

افزایش قیمت مواد غذایی

کاهش سن اعتیاد

افزایش قربانیان کرونا

افزایش آلودگی هوا

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۰
۴ صفر ۱۴۴۲ • ۱۱ سپتامبر ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۵۰

۱۹۷۰

بی خبری نه

مدیریت ر صد اخبار آری

در دنیای امروز نمی توان از شنیدن اخبار اجتناب کرد اما ضرورت دارد تعادلی در شنیدن و بررسی اخبار ایجاد کرد



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

آیا واقعا بی خبری، خوش خبری است؟ در قرن بیست و یکم با ظهور شبکه های اجتماعی و... دستیابی به چنین چیزی ممکن است؟ نقش ما در این بین چیست؟ در دنیای پر حادثه و پراز خبر های جور و اجور، در خیلی از مواقع بی خبری و اطلاع نداشتن از اخبار، حوادث و اتفاقات به ویژه بد و منفی می تواند ما به آرامش و حفظ روحیه مثبت تلقی شود. در ضمن، فجایع تکرار شوند هم ارزش خبری خود را از دست می دهند مثل میزان فوتی های کرونا که حتی با افزایش میزان آن جوامع امروز توجه کمتری به آن دارند تا در اوایل سال ۲۰۲۰ میلادی.

● **نشئیدن اخبار بد، فایده دارد**

از آن جا که بیشتر اخبار موجود در رسانه ها، مطبوعات و حتی خبر های رایج بین مردم که دهان به دهان منتقل می شود و می تواند برای بیشتر مردم ارزش خبری داشته باشد، خبر های خوبی نیستند بنا بر این بی اطلاعی و بی خبری از این دسته از خبر ها می تواند تأثیر مثبتی بر روحیه فرد داشته باشد و او را از اتفاقات بدی که در دنیای اطراف فرد می افتد دور نگه دارد. در ضمن لازم نیست یک فرد از همه چیز و از همه اتفاقات مطلع باشد، به ویژه اتفاقاتی که اغلب آن ها گویای نکته مثبتی در دنیای پر آشوب کنونی ما انسان ها نیست.

● **اخباری که باعث نتیجه گیری های اشتباه می شود**

یک نوع دیگر خبر، در زندگی روزمره فردی است یعنی اتفاقاتی که برای اطرافیان پیش می آید. در این جا با اطمینان بیشتری می توان گفت که بی خبری، خوش خبری است. هیچ کس هر روز نمی گوید که حالم خوب است! ولی اگر بیمار شود خبر بیماری او زود به گوش دیگران می رسد. پس اگر از کسی خبر خاصی ندارید احتمالاً مشکل بزرگی نداشته و زنده است! توجه به جنبه های نامتعارف زندگی برای گفت و گو اثرات جانبی هم دارد. افراد هر چیزی را بیشتر بشنوند خیال می کنند فراوانی بیشتری دارد. برای مثال خبر جدایی یا خیانت ناوشویی افراد خیلی زود در بین خانواده و دوستان پخش می شود بعد از آن جا که زوجی که به خوبی و خوشی زندگی می کنند هر روز نمی گویند امروز به همسر خود خیانت نکردم! این تصور در افراد ایجاد می شود که اکثر از دو جا هم مشکل دار هستند!

● **هر خبری را نباید شنیدن**

موضوع بعدی تبدیل شدن اخبار تخصصی علمی و شایعات به اخبار مثبت است. تحقیقات علمی را افراد کمی دنبال می کنند پس خیلی زیاد پخش نمی شوند اما شایعات درباره زندگی افراد مشهور بیشتر جلب توجه می کند چون سبکی از زندگی را که برای اکثریت مردم قابل دستیابی نیست نشان می دهند، در واقع رویا می فروشند که اثرات مخرب اجتماعی زیادی دارد مثل توقع یک شبه پولدار شدن. در واقع افرادی که تبلیغ توجه به اخبار مثبت را می کنند، دقت نمی کنند که اخبار مثبت (غیر از قتل و جنایت و فاجعه) دقیقاً از چه مواردی تشکیل شده چه اثراتی دارد. در دنیای امروز شاید نتوان از دریافت اخبار بد اجتناب کرد، مگر آن که کلا از اجتماع و حوادث اجتماعی خود را حذف کنیم اما می توان تعادلی در دریافت اخبار ایجاد کرد. مثل دنبال کردن صرف یک بخش خبری یا یک منبع. از صبح تا شب صدا بخش خبری از تلویزیون پخش می شود یا بولتن خبری در صفحات مجازی مطبوعات درج می شود، اگر همه آن ها را که بخش اعظم آن ها تکراری است، پیگیری کنیم اوضاع جالبی نیست.

● **شنونده حرف های خبر ها شویم**

مهم ترین موضوع درباره دریافت اخبار این است که در خود توان ذهنی و روحی تحمل ناکامی، ابهام و درد را ایجاد کنیم تا یک شنونده آما تور اخبار نباشیم. زندگی در این جهان به صورت کاملاً عادلانه یا منطقی نیست پس متأسفانه اتفاقات ناخوشایند پیش می آیند، بنابراین باید از دنیای خود خبر داشته باشیم تا بتوانیم موفق شویم اما صرف دریافت خبر هم کافی نیست. درباره اخبار فکر کنید، تحلیل کنید و اگر امکان دارد کاری انجام دهید تا دنیا جای بهتری شود. اگر از فقر خبری بخش می شود، دست یک نیازمند را بگیریم. این گونه هم از شرایط جامعه خود آگاه هستیم، هم توازن انرژی منفی خبر با انرژی مثبت مفید بودن به نفع انرژی مثبت خواهد شد. اگر اخبار فوت و بیماری این روزها زیاد شده است، با اطرافیان، خانواده و دوستان مهربان تر باشیم و به آن ها ابراز محبت کنیم، هدیه های کوچک بخریم. این گونه احساس انفعال و مثل با تلاق در مشکلات فرو رفتن نخواهیم کرد. ممکن است هر خبری خوب نباشد اما با رفتار خوب خود دنیای بهتری می شود ساخت.