

سبک مطالعه



اعتیاد به خبر زندگی‌تان را مختل می‌کند

رژیم خبری‌تان را تغییر دهید؛ اخبار اندک و مطالب عمیق‌تر

■ **تلخیص: حسین گل محمدی**

یک‌بار برای همیشه تکلیف خودتان را با اخبار روشن کنید. مثلاً یک‌سال گذشته را در نظر بگیرید و از خودتان بپرسید: واقعاً کدام خبر را در روزنامه یا وبسایتی خبری خوانده‌اید که تأثیر مهمی در زندگی و کارتان داشته است؟ چه چیز مهمی هست که اگر خبر نتوانید از دست خواهید داد؟ جوابش تقریباً برای همه ما یکسان است: هیچ چیز. دلیل کار کردن اخبار نه تنها هیچ فایده‌ی ندارد که همه‌اش ضرر است. پس شاید بهتر باشد این ماده مخدر را ترک کنیم‌از ولف دوپلی در مطلبی که در وبسایت خود نوشته است، ۱۵دلیل برای کنار گذاشتن اخبار و خواندن چیزهایی عمیق‌تر، طولانی‌تر و مفیدتر آورده است. هر چند در انتهای مقاله خود اذعان کرده و شاید روزی از دیدگاه خود عقب‌نشینی و حتی در برخی موارد آن را نقضی کند. مقاله او با ترجمه میترا دانشور در وبسایت ترجمان منتشر شده است. خلاصه‌اش از مهم‌ترین دلایل وولف دوپلی را در ادامه می‌خوانید.

اخبار برای ذهن حکم شکر را برای بدن دارد

این مقاله پادزهر اخبار است. نوشته‌های است طولانی و احتمالاً نمی‌توانید نگاهی سراسری به آن بیندازید. به لطف مصرف زیاد اخبار، خیلی‌ها عادت خواندن را از دست داده‌اند و برای اینکه مطلبی بیش از چهار صفحه را پشت‌سر هم بخوانند، به تقلا می‌افتند. این مقاله نشانان می‌دهد چطور از این دلم‌بیرون بیایید، البته اگر همین حالا خیلی عمیق درونش فرو نرفته باشید. اطلاعات زیادی داریم و با این همه خیلی کم می‌دانیم. چرا؟ در این سینه‌نازحت‌کننده قرار گرفته‌ایم، چون ۲۰۰سال پیش نوع زهر آگنی از دانش را به نام «خبر» ابداع کرده‌ایم. زمانش رسیده تا آثار زین‌بخش 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 و حشمتا کنار ا 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 به اهمیت راه‌به 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 مقدار نامحدودی از اخبار کوتاه را که مثل آنبیت‌های رنگی برای ذهن هستند، بلعیم. امروز در مواجهه با بارانیابی اطلاعات به همان جایی رسیده‌ایم که ۲۰ سال پیش در رابطه با مصرف غذا با آن روبه‌رو شده بودیم. داریم متوجه می‌شویم که واقعاً ربطی به زندگی‌هايمان ناک‌باشد و یاد می‌گیریم که اولین گام‌ها را به سمت نوعی رژیم اطلاعاتی برداریم. دوست خوبم، نسیم نیکلاس طالب نویسنده کتاب «قوی سبیه» یکی از اولین کسانی بود که مصرف خبر به نظرش مشکلی جدی آمد. بسیاری از پیش‌هایه‌ای که در ادامه می‌آیند را مدیون او هستم.

گزارش‌های خبری، جهان واقعی را نشانمان نمی‌دهند!

مذهمان طوری شکل گرفته‌اند که به حمله محرک‌های مشهود، بزرگ، فضا فحت‌بار، هیجان‌انگیز، شوکه‌کننده، مرتبط با آدم‌ها، داستان‌وار، سریع‌در حال تغییر، پرسروصدا و واضح توجه‌کننده. بنابراین در مغزهایمان برای خرده اطلاعات نامحسوس‌تر جای چندانی برای توجه باقی نمی‌ماند؛ اطلاعاتی که کوچک، انتزاعی، دو وجهی، پیچیده، بی‌هیجان و بسیار کم‌سر وصدات 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. هر گونه اطلاعاتی که می‌شود با داستان‌های جذاب و تصاویر تکان دهنده منتقلش کرد، به نمایش می‌گذارند و به شکل نظام‌مند به چیزهای نامحسوس و پنهان پی‌مغنتایی می‌کنند، حتی اگر مطالب مهم‌تری باشند. اخبار توجه‌مان را جلب

می‌کند، چون طرز کار مدل تجاری‌اش 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 به‌شدت به چشم می‌آیند، رسانه‌های می‌کنند. پدیداری 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 ماشین‌رو می‌آدم داخل ماشین. از کجا می‌آمه و قرار بوده به کجا برود. چطور این حادثه را تجربه کرده (اگر زنده بماند). چه جور آدمی (بوده) است، اما همه اینها کلابی‌ریط 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 می‌توانست باعث‌شود پل فرو بریزد. حتی ممکن بود با قوی با سگی که روی پل راه می‌رفت باعث آن شود. پس چرا رسانه‌ها ماشین را پوشش می‌دهند؟ چون به چشم می‌آید، نمایشی است، یک آدم (غیرانتزاعی) در آن است و خبری است که تولیدش از زان از آب درمی‌آید. به دلیل اخبار، نقشه خطر در ذهنمان شکل می‌گیرد که کاملاً اشتباه است.

بسیاری از اخبار هیچ ربطی به ما ندارد

از بین حدود ۱۰ هزار داستان خبری‌ای که در ۱۲ماه گذشته خوانده‌اید، از خبری نام‌بربرد که به خاطر آگاهی از آن، نتوانستید تصمیم بهتری درباره‌ها بگیرید. خبری از تأثیر گذار در زندگی‌تان، شغلتان و کسب‌وکارتان بگیرید و مقایسه کنید با دانشی که اگر آن اخبار را نمی‌یلعید، یاد، قیل 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 بی‌ربط به ششمار می‌رود. فرض کنید بر خلاف تمام احتمالات، خبری پیدا کردید که به میزان زیادی کیفیت زندگی‌تان را بالا برده است، منظورم در مقایسه باوضعیتی است که برای زندگی‌تان پیش می‌آمد، اگر آن خبر را نخوانده یا ندیده بودید. مغزتان باید چقدر چیزهای جزئی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



ماشینی از روی پلی رد می‌شود و پل فرو می‌ریزد. رسانه‌های خبری روی چه چیزی تمرکز می‌کنند؟ روی ماشین‌رو می‌آدم داخل ماشین. از کجا می‌آمده و قرار بوده به کجا برود. چطور این حادثه را تجربه کرده، اما همه اینها کلابی‌ریط است. چه چیزی مهم است؟ استحکام ساختاری پل. خطر پنهانی که کمین کرده بوده و شاید در پل‌های دیگر هم مخفی باشد. هر ماشینی می‌توانست باعث‌شود پل فرو بریزد. حتی ممکن بود باد قوی یا سگی که روی پل راه می‌رفت باعث آن شود. پس چرا رسانه‌ها ماشین را پوشش می‌دهند؟ چون به چشم می‌آید، نما پشی است، یک آدم (غیرانتزاعی) در آن است و خبری است که تولیدش از زان از آب درمی‌آید

چیز واقعاً مهمی اتفاق بیفتد، در بارش خواهید شنید، حتی اگر در پیل‌های زندگی کنید که در برابر اخبار از شما حفاظت کند. دوستان و همکارانتان موفق‌تر از هر سازمان خبری‌ای درباره اتفاق‌های مرتبط با شما حرف خواهند زد. آنها اخبار را بازم‌تیدیه‌های اضافه‌فراان در اختیارتان قرار می‌دهند، چون اولویت‌هایتان را می‌شناسند و شما هم می‌دانید که آنها چطور فکر می‌کنند. با خواندن ژورنال‌های تخصصی، مجلات عمیق یا کتاب‌های خوب و صحبت با آدم‌هایی که می‌شناسید، خیلی بیشتر از اتفاق‌های واقعاً مهم و تغییرات در جامعه‌ا، می‌شوید.

اخبار در کتیبینی شمارا محدود می‌کند

هم سازمان‌های خبری و هم مصرف‌کنندگان اخبار به اشتباه دانستن‌رشته‌ای از واقعیت‌ها را بافهم دنیا یکی می‌دانند. این «واقعیت‌های خبری» نیستند که اهمیت دارند، بلکه رشته‌هایی که به هم متصل‌شان می‌کنند، مهم هستند چیزی که واقعاً می‌خواهیم، درک فرآیندهای اساسی است، اینکه چیزها چطور اتفاق می‌افتند. چرا سازمان‌های خبری دنبال مطالب سبک، حکایات، رسانی‌ها، داستان‌هاو تصاویر مردمی می‌روند؟ جایش ساده است: چون تولیدشان ارزان است. مهم‌ترین داستان‌ها نادانسانند: جنبش‌های آهسته و قدرتمندی که بدون اطلاع روزنامه‌نگاران شکل می‌گیرند، اما آثار دگرگون‌کننده‌ای دارند. بیشتر آدم‌ها معتقدند که داشتن اطلاعات بیشتر کمکشان می‌کند تا تصمیم‌های بهتری بگیرند. سازمان‌های خبری از این باور پشتیبانی می‌کنند. خب معلوم است، این به نفعشان است. یا اثباتش واقعیت‌ها در مغزتان کمکتان می‌کند تا جهان را درک کنید؟ یا کامل تأسف، خبر. واقع‌رابطه وارونه است. هر چه «واقعیت‌مهای خبری» بیشتری هضم کنید، کل قضیه با کمتر درک خواهید کرد. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان بدهد معتان با اطلاعات، تصمیم‌گیرندگان بهتری هستند. مطمئناً موفق‌تر از یک آدم متوسط نیستند. اگر اطلاعات بیشتر منجر به موفقیت اقتصادی بیشتر شود، انتظار داریم روزنامه‌نگاران در رأس هرم باشند. اینطور نیست. تقریباً برعکس صادق است.

اخبار خلاقت‌ما را از بین می‌برد

چیزهایی که از قبل می‌دانیم، خلاقت‌مان را محدود می‌کند. به همین دلیل است که ریاضیدانان، نویسنده‌گان، آهنگسازان و کارآفرینان اغلب خلاقت‌ترین کارهایشان را در سن پایین تولید می‌کنند. آنها خیلی به چیزهایی که قبلاً امتحان شده است، توجهی ندارند. مغزهایشان از فضای گسترده و خالی از سکنه‌ای که به آنها چسبارت می‌دهد تا ایده‌های جدیدی را مطرح و دنبال کنند، لذت می‌برد. حتی یک مغز واقعاً خلاق نمی‌ششام که معتاد به اخبار باشد، حتی یک نویسنده، آهنگساز، ریاضیدان، پزشک، دانشمند، موسیقیدان، طراح، معمار یا نقاش. از طرف دیگر، دسته بزرگی از مغزهای می‌شناسم که به شکل و حشمتاکی غیر خلاق هستند و اخبار را مثل ماده‌مخدر مصرف می‌کنند. اثر خلاقت‌کش اخبار شاید به دلیل ساده‌تری باشد که قبلاً گفتیم: جواس پر تی. اصلاً نمی‌توانم تولید ایده‌های نوآورانه را با جواس پر تی‌ای که اخبار همیشه به همراه دارد، تصور کنم. اگر می‌خواهید راهکارهای جدید هستید، اخبار نخوانید.

اگر خبر نتوانیم، پس چه کار کنیم؟

مجلات و کتاب‌هایی بخوانید که جهان را تبیین می‌کنند: دنسبال جلالی بروید که عادت‌کردن جامعه به این نوع زندگی‌هاست. پیچیدگی‌های زندگی‌های پرهیز نمی‌کنند، یا اینکه صرفاً سفسر‌گرم‌تان می‌کنند. جهان پیچیده است و نمی‌توانیم هیچ کاری در این‌باره انجام بدهیم. پس باید مقالات و کتاب‌های مفصل و عمیقی بخوانید که پیچیدگی جهان را هستند، سعی کنید هفته‌ای یک کتاب بخوانید. دو یا سه تا کتاب بهتر است. تاریخ خوب است. زیست‌شناسی، روانشناسی، اینطور ی‌سادی می‌گیرید سازو کارهای زیربنایی جهان را درک کنید. به جای گسترده‌گی شروع عمیق بروید. از مطالبی لذت ببرید که واقعاً برایتان جالب هستند. با خواندن خوش بگذراند. هفته اول سخت‌ترین دوره است. اینکه تصمیم بگیرید اخبار را چک نکنید و در عین حال فکر کنید، نویسد یا بخوانید، این کار نیاز به ریاضت دارد. دارید با میلی که در مغزتان جا خوش کرده می‌چنگید. در ابتدا، احساس بی‌خبری یا حتی انزوای اجتماعی می‌کنید. هر روز سوسه می‌شوید سایت خبری مورد علاقه‌تان را چک کنید. به برنامه برهیز یک‌ملتان پایینی بماند. ۳۰روز بدون اخبار بمانید. بعد از ۳۰روز، نگرشی متعادل‌تر به اخبار دارید. می‌بینید که وقت بیشتر دارید، تمرکزتان بیشتر است و درک بهتری از جهان دارید. بعد از مدتی، متوجه می‌شوید که به‌رغم خاموشی خبری شخصی‌تان، هیچ واقعیت مهمی را از دست نداده‌اید و قرار نیست از دست بدهید. اگر اطلاعاتی واقعاً برای حرفه‌تان، شرکت‌تان، خانواده‌تان یا اجتماع‌تان مهم باشد، به موقع از آن باخبر می‌شوید از سمت دوستانتان، مادرزنتان یا هر روزنامه‌نگاری دارد، اما به شوه‌ای متفاوت. روزنامه‌نگاری تحقیقی برای هر جامعه‌ای لازم است. نیاز به تعداد بیشتری روزنامه‌نگار متعهد داریم که در داستان‌های معنادر کنندواو کنند: نیاز به نوعی گزارشگری داریم که بر جامعه‌ماند نظارت داشته باشد و حقایق را کشف کند. مقالات طولانی مجلات و کتاب‌های عمیق، محل‌های خوبی برای روزنامه‌نگاری تحقیقی هستند و حالا که اخبار را کنار گذاشته‌اید، وقت دارید که آنها را بخوانید.

سبک مراقبت



واکاوی تهدیدهای فضای مجازی با نگاه به روایات

تعارض‌های خانوادگی

محصول دل بستن به فضای مجازی

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ***

دین اسلام به عنوان مکتب جامع زندگی برای تمام ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان دارای برنامه‌هایی روشن و راهبردی است که نه تنها ریشه در فطرت آدمی دارد، بلکه واجد ویژگی‌های لازم برای روزآمدکردن است. یکی از مباحثی که هم در قرآن کریم و هم در روایات و احادیث به آن پرداخته شده، تربیت کودک است. از نگاه مکتب تربیتی اسلام، سال‌های نخستین زندگی دورانی حساس در رشد کودک محسوب می‌شود که باید همراه با فراغ بال، نشاط و تفریح و مالامال از محبت باشد. در احادیث و روایات تأکید شده است که در هر مرحله از رشد باید به گونه‌ای خاص و متناسب با سن فرزند با او رفتار کرد.

■ ■ ■
علا و عواقب اعتیاد به فضای مجازی چیست. در این زمینه می‌توان به دلایل متعدد اشاره کرد:از جمله اینکه:

۱. بیگاری و نداشتن برنامه در زندگی انسان را دچار بی‌برنامگی و در نهایت گرفتار برنامه‌های طراحی شده فضای مجازی می‌کند. بیگاری آفت بزرگی است که فرجامش به هم ریختگی زندگی است.
۲. دوستان هوس باز، بی‌برنامه و رفاه‌طلب باعث گرایش انسان به فضاهای مخرب، دوستی‌ها و عشق‌های فریبنده می‌شود.
۳. غفلت از سرمایه‌های زندگی مثل همسر و فرزند، پدر و مادر... باعث افتادن در دام سبک زندگی غربی و در نتیجه ارمغان آمدن زندگی‌ای بی‌روح می‌شود.

۴. الگوبرداری از تبلیغات ماهواره‌ای و فضای مجازی انسان را دچار تنوع طلبی کرده و در نهایت آدمی را به سمت مدل‌های مختلف می‌کشاند. طوری که بشر هر روز دنبال یک نوع خودنمایی بوده و در نتیجه او رفتار فضایی ولنگار همچون مجازی و از کانون گرم خانواده طرد می‌شود.

۵. ضعف اعتقادات مذهبی و بی‌توجهی به مسائل دینی باعث بی‌حیایی و بی‌عفتی شده و برحیم زن و شوهر را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد تا دنیگران در این روز و روزن به دنیای حقیقی و

اما هدف چیست؟ هدف کسانی که این کار را در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی ترویج می‌کنند، عادی‌جوه‌دادن این کارها و در نتیجه عادت‌کردن جامعه به این نوع زندگی‌هاست. وظیفه‌ما در این فضا این است که در مقابل ترویج این نوع از سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی را با توجه به دستورات دین ترویج کنیم. از ایسن رو در روایات است که زشت‌شمردن کار زشت انسان را در دوری گزیدن از آن می‌کشاند. پس وظیفه ما است که کارهای اینها را در فضای مجازی قبیح بدانیم نه اینکه خودمان آن را ترویج کرده و تبلیغ آنان شویم.

از دیگر آسیب‌هایی که در فضای مجازی به‌اسبازی برای تفریح باسلام تبدیل شده، تمسخرکردن اقوام، گروه‌ها و حتی بعضی افراد در غالب‌های مختلف است. این عمل غیر نامتسخرکردن در عین حال فکرنکنید، نویسد یا بخوانید، این کار نیاز به ریاضت دارد. باید میلی که در مغزتان جا خوش کرده می‌چنگید. در ابتدا، احساس بی‌خبری یا حتی انزوای اجتماعی می‌کنید. هر روز سوسه می‌شوید سایت خبری مورد علاقه‌تان را چک کنید. به برنامه برهیز یک‌ملتان پایینی بماند. ۳۰روز بدون اخبار بمانید. بعد از ۳۰روز، نگرشی متعادل‌تر به اخبار دارید. می‌بینید که وقت بیشتر دارید، تمرکزتان بیشتر است و درک بهتری از جهان دارید. بعد از مدتی، متوجه می‌شوید که به‌رغم خاموشی خبری شخصی‌تان، هیچ واقعیت مهمی را از دست نداده‌اید و قرار نیست از دست بدهید. اگر اطلاعاتی واقعاً برای حرفه‌تان، شرکت‌تان، خانواده‌تان یا اجتماع‌تان مهم باشد، به موقع از آن باخبر می‌شوید از سمت دوستانتان، مادرزنتان یا هر روزنامه‌نگاری دارد، اما به شوه‌ای متفاوت. روزنامه‌نگاری تحقیقی برای هر جامعه‌ای لازم است. نیاز به تعداد بیشتری روزنامه‌نگار متعهد داریم که در داستان‌های معنادر کنندواو کنند: نیاز به نوعی گزارشگری داریم که بر جامعه‌ماند نظارت داشته باشد و حقایق را کشف کند. مقالات طولانی مجلات و کتاب‌های عمیق، محل‌های خوبی برای روزنامه‌نگاری تحقیقی هستند و حالا که اخبار را کنار گذاشته‌اید، وقت دارید که آنها را بخوانید.



درست است که خانواده‌ها از نیاز

جسمی کنار هم هستند، اما آيا از

نظر روحی و ارتباط عاطفی و

خانوادگی توانسته‌اند این ارتباط

را حفظ کنند و کنار هم باشند؟

آيا عادت به فضای مجازی، به

اعضای خانواده اجازه می‌دهد

در کنار هم، بدون این فضاها

لحظاتی را برای درک و شنیدن

حرف‌های یکدیگر بگذرانند؟