

اگر روزی برسد که ما نتوانیم حاشیه‌های زندگی پژمان جمشیدی را دنبال کنیم یا فیلم منتشر شده از مراسم عروسی دختر فلان چهره سیاسی یا حتی بی‌خاصیت‌تر – واژگونی خودروی حامل میمون‌های آژماپشگاهی درام‌ریکا و موضع‌گیری دانشگاه تولین که میمون‌ها عفونی و مسری نیستند – یا حاشیه‌های جنسیت همسر مکرون و تصادف سنگین رولزرویس و مرسدس بنز GLS را در شمال تهران، در آن صورت چگونه با زندگی بی‌معنای خود کنار خواهیم آمد؟ جز این است که ما با این خبر‌ها و صدها هزاران خبر از این نوع سعی می‌کنیم معنا و هیجانی به زندگی خود بدهیم؟

وقتی کلمه یا پاراژنی به گوش‌تان می‌خورد، احتمالاً تصویری از عکاس‌های سمج را به یاد می‌آورید که کار و زندگی‌شان، تهیه‌خبر و تصویر از گوشه‌های کمتر دیده‌شده ستاره‌های سرشناس سینمایی، ورزشی و فروش آنها به نشریات است، همین‌که هنگام خروج فلان فوق‌ستاره سینمای هالیوود از خانه‌اش مصادف با ورزش باد شود و گوشه لباس او بالا رود و لنز دوربین یک یاپاراتزی صحنه را شکار کند، انگار تکه‌ای از یک بهشت به یک یاپاراتزی و همه کسانی که با علاقه‌مندی خود یاپاراتزی‌ها را اجیر می‌کنند، تقدیم شده‌است. او حالا الماس تراش خورده‌ای را در اختیار دارد که می‌تواند به نشریات زرد بفروشد.

چنین خیانتی برای ما قابل هضم نیست که کسی زندگی و هم و غم خود را صرف چنین‌امور فرومایه‌ای کنداما اگر با خود صادق باشیم آیا در گوشه ذهن‌مان یک یاپاراتزی علاقه‌مند به حاشیه‌های سیاه زندگی نفس نمی‌کشد؟ آیا ما زندگی‌مان را امطل نکرده‌ایم که ببینیم گوشه زندگی کدام شخصیت سیاسی یا سینمایی بالا می‌رود و طشت رسوایی او از فراز بام یا بین می‌افتد تا اندکی از احساس رخوت و دل‌مردگی ما کاسته شود؟

تبدیل دستمزد رونالدو به تومان

در سبک زندگی فعلی – در دسترس بودن، آنلاین بودن و انتقال سریع خبر‌ها – ما به سمت نوعی یاپاراتزی گری بی‌چیره و موجب هُل داده می‌شویم. به خودی خود بسیاری از آدم‌ها را دیدم – گاه خود نیز در این دام افتاده‌ام – که مثلاً وقتی با دستمزد روزانه رونالدو یا فلان فوق‌ستاره دنیای فوتبال در متن یک خبر مواجه شده‌اند با پرسیدن جمله کلیشه‌ای دلار چند است؟ دستمزد را سریع به تومان تبدیل کرده‌اند و خود را زیر تعداد صفرهای عدد به دست‌آمده زنده به گور دیده‌اند و بعد هم تولید خشم و

زمین بازی‌مان را گم کرده‌ایم

آیا ما واقعاً نیاز داریم که هر روز تعداد انبوهی از کلیپ‌های تبلیغاتی مربوط به خودروهای روز دنیا را ببینیم و حسرت بخوریم؟ یا در کامنت‌های مربوط به حواشی زندگی فلان ستاره سینما له یا علیه او اظهار نظر کنیم؟ غرق شدن در حاشیه‌ها، فضایی برای تأمل در متن و اصل زندگی نمی‌گذارد و بیش‌آدم را نسبت به زندگی تیره و تار می‌کند. سعدی، حکایت کوتاه و گزنده‌ای در این باره دارد و در آن به آدم‌هایی می‌تازد که به هر سونگاه می‌کنند جز به خانه خودشان: «منجمی به خانه در آمد، یکی مرد

سندروم سرک کشیدن به زوایای سیاه زندگی آدم‌ها تا کجا پیش خواهد رفت؟

پاپاراتزی‌های مجازی شده‌ایم

ریزه‌خواری‌های افسارگسیخته در شبکه‌های اجتماعی ما را در معرض سوءتغذیه روانی قرار داده است

■ حسن فرامرزى



با وجود ریزه‌خواری در شبکه‌های اجتماعی گرسنه‌ایم

چرا خبر می‌خوانیم؟ پاسخ کلیشه‌ای و کهنه این است: خبر می‌خوانیم که آگاه‌تر شویم و کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشیم. اما آیا از چسباندن تکه‌های ده‌ها و صدها خبری که ما در طول روز می‌خوانیم یا در اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم، روزنه‌ای از آگاهی پدید می‌آید؟ بگذارید همین حالا امتحان کنیم. خبر واژگونی خودروی میمون‌ها در امریکا و بیانیه دانشگاه تولین را که میمون‌ها عفونی و مسری نیستند می‌چسبانیم به خبر حاشیه‌های جنسیت همسر مکرون، رئیس‌جمهور فرانسه و این خبر را می‌چسبانیم به پژمان جمشیدی که به کانادا رفت و کانادا رفتن جمشیدی را می‌چسبانیم به آیا آب انار واقعاً گرفتگی رگ‌ها را کاهش می‌دهد، آن هم ۳۰درصد؟! اگر ما مقداری چسب یا سریش برداریم و با چسباندن بادن – در نقش گوش – ستون – در نقش پا – ناوان – در نقش خرطوم و مار – در نقش دم – بتوانیم به یک فیل زنده برسیم، در آن صورت احتمال دارد با چسباندن آب انار به پژمان جمشیدی، همسر مکرون، بیانیه دانشگاه تولین و میمون‌های واژگون شده به آگاهی برسیم.

خبرهای تولیدی امروز در شبکه‌های اجتماعی از چه رنج می‌برند؟ این خبر‌ها عموماً منتج به آگاهی نمی‌شوند بلکه شکل، نوع و جنس خبر‌ها به گونه‌ای است که بیشتر فضای هیجانی و التهایی ایجاد می‌کنند. آنها مثل یک حساب، شکوفه می‌کنند، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شوند و بعد هم ناگهان ناپدید تا نوبت به حباب بعدی برسد. این جنس خبر‌ها ممکن است با نقاب مهم بودن سرنوشت سوژه – حقوق زنان، تأمین عدالت اجتماعی و نظایر آن – جلو بیایند اما وقتی آن حس کنجکاو ارضا می‌شود سوژه به بوته فراموشی سپرده می‌شود. وقتی خبر دستگیری هنرپیشه معروف به اتهام تجاوز منتشر شد خبر هزار درجه سانتیگراد ما داشت‌اما حالا دمای خبر نهایتاً به ۳۰درجه رسیده و باز هم پایین می‌آید تا کاملاً سرد شود. آیا کسی واقعاً علاقه‌مند به آن هنرپیشه یا قربانی احتمالی اوست؟ نه!

چه بر سر ما آمده است؟ اگر مطالعه یا تأمل عمیق را یک وعده غذای باکیفیت در نظر بگیریم، ما مثل شخصی رفتار می‌کنیم که گرسنه است و شام هنوز آماده نیست و فرد تا آماده شدن شام آنقدر ریزه‌خواری می‌کند که به کلی اشتهای خود را به غذا از دست می‌دهد. در واقع پلتفرم‌های مجازی خبر امروز طیف متنوعی از ریزه‌خواری را جلوی ما گسترانده‌اند. یک کلیپ خنده‌دار در اینستاگرام یا تعقیب حاشیه زندگی فلان ستاره مثل سر کشیدن یک نوشابه گازدار تگری می‌چسبد. اینکه ما اشتهای خود را به خواندن کتاب‌های جدی فلسفی، دیوان‌های شعر کلاسیک، رمان‌های مهم، کتاب‌های خودیاری علمی، خاطرات تاریخی، کتاب‌های تخصصی مرتبط با رشته یا علاقه‌مندی‌های‌مان را از دست داده‌ایم، به خاطر این است که پیش‌تر اشتهای ما با ریزه‌خواری‌های مجازی غارت شده است.



خبر یا اهرم تخدیر حفره‌های روان؟

داشتن روان و جان خود نیاز به تغذیه مداوم داریم، یعنی نیاز داریم که روزانه و پیوسته با منابع حکمت و معرفت در تماس باشیم. از این زاویه آیه‌های مقدس، ابیات حکیمان بزرگ و سخنان اولیا در حکم خبر هستند که می‌توانند نشاط و سبزندگی را به روان ما برگردانند اما شوربخانه ذهن ما این گونه شرطی شده است که سیاه‌ترین جنبه‌های روان آدم‌ها را که در قالب تجاوز، جنایت و دزدی جلوه‌گر می‌شود، به عنوان خبر شناسایی کند. واقعاً چرا این دو بیت از مثنوی معنوی را خبر ندانیم: «آن یکی پرسید اشتر را که هی‌ا/از کجا می‌آیی ای اقبال بی‌/گفت از حمام گرم کوی تو؟/گفت خود پیداست در زانوی تو».

این خبر در عین حال که روشن و همه‌فهم است، عمیق است و به یکی از اساسی‌ترین چالش‌های روان و زندگی انسان، یعنی عدم تطبیق ادعا با واقعیت اشاره دارد. کسی از شتر می‌پرسد از کجا می‌آیی؟ شتر می‌گوید از حمام و آن فرد به طعنه می‌گوید از زانویت – زانویی که برق نمی‌زند و پینه بسته – پیداست، شتر وقتی این خبر را می‌خواند، آن را نمی‌توانید با خبر دیدن شدن یک شیء درخشان در آسمان مسکو یا تالان ماکارونی را اشتباه می‌پختید مقایسه کنید، چون در این گونه خبر‌ها ما وارد فضای خبر می‌شویم و بعد از چند ثانیه یا دقیقه از متن خبر بیرون می‌اییم بدون آنکه واقعاً چیزی دست‌مان را گرفته باشد.

ذهن ما امروز در پلتفرم‌های اجتماعی شرطی شده است که پیام‌ها را در برش‌های ۱۰ – ۳۰ ثانیه‌ای دریافت کنند، خبر‌های فست‌فودی، خبر‌هایی که سریع آمده و سریع‌تر مصرف می‌شوند، مثل ناگت‌ها و سبب‌زمینی‌های سرخ شده، بنابراین کسی حوصله‌اش نمی‌کشد که با متن‌های کلاسیک که حوصله و صبوری بیشتری می‌خواهد روبه‌رو شود، مثل این است که شما انتظار داشته باشید یک غذای باکیفیت را در دو دقیقه تهیه کنید، امکان ندارد. آنچه در دو یا چند دقیقه تهیه می‌شود، نهایتاً گرم کردن یک کنسرو یا غذای نیمه‌آماده صنعتی با کلی مواد نگهدارنده است.

واقعاً ربط این خبر‌ها به ما چیست؟



همراه می‌شویم. تصاویر تماشایی از فوران آتشفشان تال، چرا صندلی سینماها قرمز است؟ تبادل آتش میان نیروهای مرزی پاکستان و هند، لحظه سقوط مهران غفوریان از بالای دکل یک پر نامه شبکه نمایش خانگی، پاسخ مدیر ناسا به ادعای کیم کارداشیان، پرداخت غرامت ۳۰میلیارد تومانی به یک بیمار در دوبی.

وقتی يك خبر جان ۲هزار نفر را می‌گیرد

تهدیدهایی است که در عمل همیشه همراه‌است. دوم اینکه اخبار نامربوط هستند. در ۲ ماه گذشته احتمالاً حدود ۱۰هزار خبر کوتاه به تو رسیده، شاید روزی سه خبر – این بر آورد نویسنده با توجه به گسترش پلتفرم‌های مجازی خبری خوشبینانه و عدد واقعی بسیار بیشتر است – با خودت صادقی باش. یکی از آنها را نام ببر. فقط یکی که بهت کمک کرده تصمیم‌بهتری بگیري – برای زندگی یا شملت – و مقایسه‌اش کن با شرایطی که این خبر را نمی‌داشتی. از میان کسانی که از آنها پرسیدم هیچ کس نتوانست به بیش از دو خبر اشاره کند، آن هم از بین ۱۰هزار خبر؛ نتیجه‌ای ناراحت‌کننده. سازمان‌های خبری تأکید می‌کنند اطلاعات‌شان به شما مزیت رقابتی می‌دهد. خیلی‌ها در این مسیر شکست خورده‌اند. اگر اخبار واقعاً به پیشرفت مردم کمک می‌کرد، خبرنگاران باید در رأس هرم درآمدی قرار می‌گرفتند، در حالی که آنها چنین وضعیتی ندارند.

سوم اینکه خواندن اخبار وقت تلف کردن است. یک آدم معمولی نصف روز در هفته را صرف خواندن مطالب مربوط به روابط عاشقانه می‌کند. از منظر جهانی این ضرری عظیم به لحاظ بهر‌مروی است. حملات تروریستی سال ۲۰۰۸ بمبئی را در نظر بگیرید. تروریست‌ها برای عطش مطرح‌شدن اسم‌شان ۲۰۰۰ نفر را کشتند. فرض کنید یکمیلیارد نفر یک ساعت از وقت‌شان را برای دنبال کردن عواقب این خبر صرف کرده باشند. آنها اخبار را لحظه به لحظه دنبال و به – برحرفی‌های بی‌معنای چند «کارشناس» و «مفسر» گوش می‌کردند. این حدس کاملاً واقع‌گرایانه است، چون هند به تنهایی بیش از یکمیلیارد نفر جمعیت دارد، بنابراین حاصل محاسبات محافظه‌کارانه‌مان یکمیلیارد نفر در یک ساعتی که حواس‌شان پر بوده مساوی می‌شود با یکمیلیارد ساعت توقف کار. با تبدیل ساده این رقم متوجه می‌شویم توجه به این خبر جان ۲هزار نفر را گرفته، ۱۰ برابر بیشتر از آن حمله؛ نگاهی طعنه‌آمیز اما کاملاً دقیق.

میل مفرط ما به پیگیری خبر‌های سیاه به خاطر حفره ای روانی است که در اعماق روان ما وجود دارد. ارزایی ما این است: من به شکوه، آوازه و اعتباری در زندگی ترسیدم اما با چسباندن خود به کسانی که به این شکوه، شهرت و اعتبار رسیدند –

چه چسباندن با هیجان‌های مثبت مثل دفاع و ستایش و چه هیجان‌های منفی مثل خشم و ناسزا – از اعتبار آنها تغذیه می‌کنم، درست مثل کسانی که به شخصیت‌های مطرح حمله می‌کنند تا از موج شهرت آنها برای دیده‌شدن بهره‌مند شوند یا نوجوان‌ها و جوان‌هایی که خودروی بازیگر مورد علاقه خود را تعقیب می‌کنند یا در صحنه‌های مربوط به فیلمبرداری‌ها حضور پیدا می‌کنند یا تماشاگرانی که در محل تمرین تیم مورد علاقه خود حاضر می‌شوند و با چسباندن خود به آن بازیگر یا بازیکن ولو برای مدتی کوتاه نوعی احساس شکوه به خود می‌بخشند.

ما عموماً از خبر‌های تولیدی امروز در شبکه‌های اجتماعی به عنوان یک اهرم تخدیری برای به تعویق انداختن روبه‌روشدن با ملال و افسردگی‌مان استفاده می‌کنیم، در حالی که عمیقاً متوجهیم چاره‌کار در این نوع خبر‌ها نیست، چون بعد از یک یا دو ساعت و بیشتر پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی آن حال بد با شدت بیشتری به سمت ما هجوم می‌آورد، گمشده ما دست یافتن به حکمت زندگی است. به تعبیر زیبایی‌امام علی(ع) در یکی از حکمت‌های نهج‌البلاغه: «هٰذَا هَذِهِ الْقُلُوبُ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْاَبْدَانُ، فَاَتَبَتُّوْا لَهَا طَرَافِ الْجَنَمِ: این قلب‌ها همچون بدن‌ها ملول و افسرده می‌شوند، برای رفع ملالت آنها لطایف حکمت‌آمیز را انتخاب کنید».

همچنان که بدن‌های ما برای تداوم حیات خود به تغذیه مداوم نیاز دارند و اگر شما مغذی‌ترین غذای دنیا را هم خورده باشید، باز شما را بی‌نیاز نمی‌کند از اینکه چند ساعت بعد دوباره بدن خود را با ماده مغذی دیگری تأمین کنید. در حوزه روان نیز ما برای زنده نگه

چه کسی امروز می‌تواند انکار کند که چگونه زمان و دارایی فوق‌العاده ارزشمند ما در وب‌گردی‌های از سر دلمردگی و تفتن به بغما می‌رود. خبر تصادف هواپیمای سعودی با دسته پرندگان ۴۰ ثانیه وقت تو را می‌گیرد،

البته برای دیدن تصادف هواپیمای سعودی با دسته پرندگان باید شش ثانیه تبلیغات را هم به صورت اجبار در گاه‌نمایش دهنده فیلم تماشا کنی. وقتی خبر را باز می‌کنی توضیحات ظاهر می‌شود: لحناتی پس از نخستین پرواز، یکی از هواپیمای شرکت هواپیمایی عربستان سعودی با دسته‌ای بزرگ از پرندگان بر فراز فرودگاه الجزایر برخورد کرد. به گزارش منابع خبری، این حادثه که به طور ناگهانی و در ارتفاع پایین رخ داد، موجب شد رد خون و بر پرندگان روی بدنه هواپیما پدیدار شود. می‌خواهیم ببینیم که چطور رد خون روی بدنه هواپیما ظاهر شده است.

حالا که مطمئن شدی ورد خون را در بدنه هواپیما رصد کردی، می‌توانی بروی سراغ زندگی‌ات؟ نه! فیلم پشت پرده کباب‌های ارزان را هم باید ببینم، چند روز پیش یکی در اینستا می‌گفت اومدم کباب بخورم نوشته بود بعد رد صد گوسفندی، وقتی خوردم فهمیدم با من بودم.

حالا ما همین آدم – ر مثلاً من، تو یا هر کس دیگری – در طول روز تعقیب می‌کنیم و با کلیک‌ها و اسکرول‌هایش

رولف دولسی که در کتاب «هنر ظرف شفاف اندیشیدن» به صد خطا یا تحریف ذهنی در زندگی امروز ما می‌پردازد، در فصل «چرا نباید اخبار را دنبال کنی» از تجربه خود برای دوری گریدن آگاهانه از

خبر اشاره می‌کند و می‌نویسد: سه سال پیش تجربه‌ای را شروع کردم: ممنوعیت خواندن و شنیدن اخبار. حق اشتراک تمام روزنامه‌ها و مجله‌ها را لغو کردم. از شر تلویزیون و رادیو خلاص شدم. نرم‌افزار اخبار را از روی آیفونم حذف کردم. دست به هیچ روزنامه‌ای نمی‌زد. چند هفته اول سخت بود، خیلی سخت. مدام می‌ترسیدم چیزی را از دست بدهم اما بعد از مدتی جهان‌بینی تازه‌ای داشتم. نتیجه‌اش بعد از سه سال افکار صریح‌تر، دید ارزشمندتر، تصمیمات بهتر و زمان بسیار بیشتر و بهترین نکته؟ هیچ چیز مهمی را از دست نادم.

او در ادامه به سه دلیل عمده برای دوری گریدن از اخبار اشاره می‌کند: اول اینکه مغز ما به انواع اطلاعات واکنش‌های نامتناسبی نشان می‌دهد. اخبار جنجال‌برانگیز، غافلگیرکننده، مردم‌خو، پسررسودا و پر جزئیاتی که مدام در حال تغییر است، همگی ما را تحریک می‌کنند در حالی که اطلاعات خشک، پیچیده و فرآوری‌نشده برای ما آرامش‌بخش هستند. تولیدکنندگان خبر از این‌س موضوع به نفع خودشان بهره‌برداری می‌کنند. داستان‌های هیجان‌انگیز، تصاویر پرزرق و برق و حقایق جنجالی توجه‌مان را جلب می‌کند. یک لحظه شیوه کسب‌و کار آنها را به خاطر بیاور. آگهی‌گذارندگان فضا می‌خرند، بنابراین بودجه اخبار را به شرطی تأمین می‌کنند که تبلیغات‌شان دیده شود. نتیجه: هر نکته ظریف، پیچیده، انتزاعی و عمیقی باید همواره حذف شود، به رغم اینکه چنین داستان‌هایی بیشتر به زندگی و درد ماساژ جهان مربوط است. در نتیجه این میزان مصرف اخبار، نقشه ذهنی اشتباهی از ریسک‌ها و