

สารบัญ

	เจียบเสียจนได้ยินเสียงเข็มตกกระทบพื้น	9
1	ทำไมผมถึงเลิกอ่านข่าว (1)	13
2	ทำไมผมถึงเลิกอ่านข่าว (2)	19
3	ข่าวส่งผลต่อจิตใจในรูปแบบเดียวกับ ที่น้ำตาลส่งผลต่อร่างกาย	25
4	วิธีเลิกแบบสุดโต่ง	31
5	แผนสามสัปดาห์	35
6	วิธีตัดขาดแบบง่าย	39
7	ข่าวไม่มีความสำคัญต่อชีวิตเรา (1)	43
8	ข่าวไม่มีความสำคัญต่อชีวิตเรา (2) : การทดลองทางความคิด	49
9	ข่าวอยู่นอกขอบเขต แห่งความสามารถของคุณ	53
10	ข่าวทำให้เราประเมินความเสี่ยงผิดพลาด	59

11	ข่าวทำให้คุณเสียเวลาเปล่า	63
12	ข่าวบั่นทอนความสามารถในการทำความเข้าใจ	67
13	ข่าวเป็นอันตรายต่อสุขภาพ	73
14	ข่าวเพิ่มความเสี่ยงในการตัดสินใจผิดพลาด	79
15	ข่าวส่งเสริมอคติจากการรู้ผลลัพธ์อยู่แล้ว	83
16	ข่าวส่งเสริมอคติจากข้อมูลที่หาได้ง่าย	87
17	ข่าวทำให้พายุแห่งความคิดเห็น ก่อตัวขึ้นมาในทันใด	93
18	ข่าวขัดขวางการคิด	97
19	ข่าวทำให้สมองของเราเปลี่ยนแปลงไป	103
20	ข่าวก่อให้เกิดชื่อเสียงกำมะลอ	107
21	ข่าวทำให้เรารู้สึกต่ำต้อยกว่าความเป็นจริง	111
22	ข่าวทำให้เราเฉื่อยชา	117
23	ข่าวคือสิ่งที่นักข่าวเสกสรรขึ้นมาเอง	121
24	ข่าวกำลังชักใยเราอยู่	125
25	ข่าวทำลายความคิดสร้างสรรค์	131
26	ข่าวกระตุ้นให้เกิดเรื่องไร้สาระ : กฎของสเตอร์เจียน	137

27	ข่าวก่อให้เกิดภาพลวงตา ที่ว่าด้วยความเห็นอกเห็นใจ	141
28	ข่าวส่งเสริมการก่อการร้าย	145
29	ข่าวทำลายความสงบในจิตใจ	151
30	ถ้าคุณยังไม่เชื่อ...	155
31	ประชาธิปไตยจะเป็นอย่างไร (1)	161
32	ประชาธิปไตยจะเป็นอย่างไร (2)	167
33	มือกลางวันเปี่ยมความรู้	171
34	อนาคตของข่าว	177
35	ชีวิตที่ไม่มีข่าวเป็นอย่างไร	183
	ประวัติผู้เขียน	189

เงิบเสียจนได้ยื่นเสียง ขี้นตกระกบพื้น

ในวันที่ 12 เมษายน 2013 ผมได้รับคำเชิญจากหนังสือพิมพ์ *The Guardian* ให้ไปพูดคุยเกี่ยวกับหนังสือเรื่อง *Die Kunst des klaren Denkens* ฉบับภาษาอังกฤษซึ่งเพิ่งตีพิมพ์ ในแต่ละสัปดาห์ พวกเขาจะเชิญนักเขียนหนึ่งคนที่เพิ่งตีพิมพ์หนังสือเรื่องใหม่ ไปนำเสนอผลงานกับกองบรรณาธิการ และในสัปดาห์นี้ผมคือ นักเขียนที่ได้รับเกียรตินั้น

เมื่ออดัน รัสบริดเจอร์ บรรณาธิการบริหารเรียกที่มงาน มารวมตัว บรรดานักข่าวก็ทยอยเดินเข้ามา จนสุดท้ายห้องนั้นก็เต็มไปด้วยนักข่าวราว 50 คนซึ่งถือแก้วกาแฟเข้ามาด้วย พวกเขากระซิบคุยกันระหว่างรอให้รัสบริดเจอร์กล่าว แนะนำผมซึ่งเป็นคนแปลกหน้าในนามในห้องนี้ ผมประหม่อมามากจนต้องพยายามควบคุมสติและเผลอปีปมือกรรยาเสียแน่น คนเหล่านี้คือบรรดาหัวกะทิซึ่งทำงานให้กับหนึ่งในหนังสือพิมพ์

ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก ผมได้รับโอกาสแสนพิเศษในการแบ่งปันแนวคิดเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ด้านการรู้คิดให้พวกเขาฟัง และหวังว่าจะมีนักข่าวสักคนสนใจเขียนบทความเกี่ยวกับหนังสือของผม ทว่าจู่ ๆ รัสบริดเจอร์ก็กระแอมแล้วยืนขึ้นพร้อมกับกล่าวเชิงกระเซ้าว่า “ผมเพิ่งเข้าชมเว็บไซต์ของคุณและเห็นว่าคุณลงบทความใหม่ซึ่งเขียนได้เผ็ดร้อนสุด ๆ ผมอยากให้คุณพูดถึงบทความนั้น *ไม่ใช่* หนังสือเล่มใหม่ที่เพิ่งตีพิมพ์”

ผมไม่ได้เตรียมตัวมาเพื่อรับมือกับสถานการณ์นี้ สิ่งที่ผมเตรียมมาคือข้อมูลเกี่ยวกับหนังสือเรื่องใหม่ซึ่งผมเรียบเรียงมาเป็นอย่างดีเพื่อโน้มน้าวผู้ฟังและซ่อมพุดอย่างจริงจัง โดยคิดว่าข้อความเหล่านี้จะต้องปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์ *The Guardian* อย่างแน่นอน แต่ผมกลับต้องกลืนคำพูดทั้งหมดที่เตรียมมาลงคอไป บทความที่รัสบริดเจอร์เห็นบนเว็บไซต์ของผมกล่าวถึงเหตุผลสำคัญ ๆ ว่าทำไมคุณถึงไม่ควรบริโภคผลงานที่ยอดฝีมือผู้ได้รับการยอมรับจากทั่วโลกในห้องนี้พยายามสร้างสรรค์อยู่ทุกวัน ซึ่งก็คือข่าว สุดท้ายผมก็ได้แต่หลับหูหลับตาไล่เรียงเหตุผลที่ละข้อว่าทำไมการหลีกเลี่ยงข่าวถึงเป็นสิ่งที่คนเราควรทำที่สุด ดูท่าต่อนี้ผู้คนครึ่งร้อยที่ยืนอยู่ตรงหน้าผมคงไม่ได้มองว่าผมเป็นพวกพ้อง แต่มองว่าเป็นศัตรูต่างหาก ผมพยายามควบคุมจิตใจให้นิ่งที่สุดท่ามกลางสายตาดำจำนวนมากที่จ้องเขม็งมายังผม หลังจากใช้เวลาอธิบายเหตุผลต่าง ๆ ราว 20 นาที ในที่สุดผมก็ปิดท้ายด้วยการกล่าวว่ “ท่านสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีทั้งหลาย ยอมรับความจริง

กันเถอะครับว่าสิ่งที่พวกคุณกำลังทำอยู่ในตอนนี้เป็นแค่การสร้าง
ความบันเทิงเท่านั้น”

ทันทีที่ผมพูดจบทั้งห้องก็เงิบกริบ เงียบเสียจนคุณ
สามารถได้ยินเสียงเข็มตักกระทบพื้นเลยทีเดียว รัสบริดเจอร์
หรือตา กวาดตามองไปรอบห้อง แล้วกล่าวว่า “ผมอยากให้เรา
ลงบทความเกี่ยวกับความคิดเห็นของคุณโดเบลลีในเว็บไซต์
วันนี้เลย” หลังจากนั้นเขาก็เดินออกจากห้องไปโดยไม่กล่าวลา
ผมสักคำ แล้วบรรดานักข่าวก็ทยอยเดินตามออกไป ไม่มีใคร
ชายตามองหรือพูดกับผมเลย

หลังจากนั้น 4 ชั่วโมง บทความที่ผมปรับแก้จากต้นฉบับ
ในเว็บไซต์ของตัวเองให้เหลือเพียงใจความสำคัญก็ปรากฏอยู่บน
เว็บไซต์ของ *The Guardian* เพียงไม่นานก็มีผู้อ่านเข้ามาแสดง
ความคิดเห็นเกือบ 450 ข้อความ ซึ่งเป็นจำนวนสูงสุดที่เว็บไซต์
รองรับ สิ่งที่ดูย้อนแย้งกันเองจนน่าขันก็คือบทความของผม
ที่มีชื่อว่า “News is bad for you (ข่าวเป็นอันตรายต่อคุณ)”
กลายเป็นหนึ่งในบทความของหนังสือพิมพ์ที่มียอดอ่านสูงสุดใน
ปีนั้น

หนังสือเล่มนี้ต่อยอดมาจากบทความ “แดนเผด็จร้อน”
ดังกล่าวซึ่งก่อให้เกิดการถกเถียงในวงกว้าง โดยมีเนื้อหาเพิ่มเติม
อีกมากมาย ทั้งเหตุผลต่าง ๆ ที่เราควรหยุดบริโภคข่าว งานวิจัย
เกี่ยวกับผลกระทบของการอ่านข่าว และวิธีกำจัดนิสัยการเสพติด
ข่าว การเปลี่ยนแปลงสู่ระบบดิจิทัลอลทำให้ข่าวซึ่งเคยเป็นความ
บันเทิงที่ไร้พิษสงกลายเป็นอาวุธที่มีอำนาจทำลายล้างสูงซึ่ง

พุ่งเป้าโจมตีการคิดอย่างมีเหตุผลของเรา เราจึงต้องหลีกเลี่ยงมันให้พ้น

สิ่งหนึ่งที่ผมอยากบอกก็คือการเลิกบริโภคข่าวไม่ได้ทำให้คุณสูญเสียอะไรไป อันที่จริงผลลัพธ์นั้นตรงกันข้ามเลยต่างหาก โดยคุณจะได้รับรางวัลอันยอดเยี่ยม ซึ่งก็คือเวลาที่มากขึ้น และมุมมองใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้คุณค้นพบสิ่งที่สำคัญและสร้างความสุขได้อย่างแท้จริง

1

ทำไมผมถึงเลิกอ่านข่าว (1)

“สวัสดีครับ ผมชื่อรอล์ฟและผมเสพติดข่าว” ถ้ามีกลุ่มบำบัด การเสพติดข่าวเหมือนการติดสุรา นั่นคงเป็นคำกล่าวแนะนำตัว ของผมตอนเข้าร่วมกลุ่มบำบัดซึ่งเต็มไปด้วยผู้คนที่น่าจะเข้าใจ ความรู้สึกของผมดี แต่ตอนนี้ผมเลิกเสพข่าวมาได้ 10 ปีแล้ว

การเสพติดข่าวของผมเริ่มต้นขึ้นโดยไม่มีสัญญาณเตือน ใด ๆ ผมเกิดในครอบครัวฐานะปานกลางและเติบโตมากับกิจวัตร การติดตามข่าวเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ ถ้าคุณเติบโตมาในช่วงทศวรรษที่ 1970 เหมือนผม คุณก็น่าจะจำได้ว่าการติดตาม ข่าวในสมัยนั้นเป็นอย่างไร ทุกเช้าวันธรรมดาตอนหกโมงครึ่ง ผมจะได้ยินเสียงคนส่งหนังสือพิมพ์หย่อนหนังสือพิมพ์ลงในกล่อง จดหมายซึ่งตั้งอยู่ติดกับประตูบ้าน จากนั้นแม่ก็จะแง้มประตู แล้วยื่นมือไปคว้ามันออกมาด้วยท่วงท่าที่ชำนาญโดยไม่ต้อง ก้าวเท้าออกจากบ้านเลย ระหว่างเดินไปยังห้องครัว แม่จะแบ่ง

หนังสือพิมพ์ออกเป็น 2 ส่วน วางส่วนหนึ่งไว้ให้พ่อ และเก็บอีกส่วนไว้อ่านเอง (แม้เป็นคนตัดสินใจว่าจะวางหนังสือพิมพ์ส่วนไหนไว้ให้พ่อ) พ่อกับแม่จะอ่านหนังสือพิมพ์ระหว่างกินมื้อเช้า โดยอ่านส่วนของตัวเองจนจบแล้วนำมาแลกกัน เมื่อถึงเวลาเจ็ดโมงตรงเราก็จะฟังรายงานข่าวจากดีอาร์เอสซึ่งเป็นสถานีวิทยุแห่งชาติของสวิตเซอร์แลนด์ หลังจากนั้นไม่นาน พ่อก็จะออกไปทำงาน ส่วนเด็ก ๆ อย่างพวกเราก็ขึ้นรถไปโรงเรียน เมื่อถึงตอนเที่ยงทุกคนในครอบครัวก็จะมารวมตัวกันที่โต๊ะอาหารเพื่อกินมื้อกลางวัน แล้วประมาณเที่ยงครึ่งเราก็จะเปิดวิทยุเพื่อฟังข่าวเช่นเดียวกับตอนกินมื้อเย็นช่วงหกโมงครึ่ง จากนั้นก็ดูรายการข่าว *Tagesschau* ที่ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์แห่งชาติสวิตเซอร์แลนด์ตอนหนึ่งทุ่มครึ่ง ซึ่งนี่นับเป็นช่วงเวลาสำคัญของคำคืนนั้นเลยทีเดียว

ข่าวคือส่วนหนึ่งของชีวิตผมเช่นเดียวกับการดื่มไอวัลดินในมื้อเช้า อย่างไรก็ตาม แม้ตอนนั้นผมจะยังเด็ก แต่ผมก็รู้สึกได้ถึงความผิดปกติบางอย่าง ผมไม่เข้าใจว่าทำไมเราถึงได้รับหนังสือพิมพ์ที่มีความหนาและรูปแบบเหมือนเดิมทุกวัน หนังสือพิมพ์ *Luzerner Neuste Nachrichten* ซึ่งเป็นหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นที่พ่อแม่ของผมบอกรับเป็นสมาชิกมีรูปแบบเหมือนกันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นก่อนหน้าจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นมากหรือน้อยก็ตาม โดยประกอบไปด้วยข่าวต่างประเทศ 1 หน้า ข่าวเศรษฐกิจ 1 หน้า ข่าวต่าง ๆ เกี่ยวกับเมืองลูเซิร์นอีก 2 หน้า และข่าวอื่น ๆ อีกเล็กน้อย สมัยนั้นสวิตเซอร์แลนด์ยังไม่มีหนังสือพิมพ์

ฉบับวันอาทิตย์ แต่หนังสือพิมพ์ฉบับวันจันทร์ซึ่งรวบรวมสารพัดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันเสาร์และวันอาทิตย์ก็ยังคงมีความหนาเท่ากับวันอื่น ๆ (36 หน้า) ส่วนรายการข่าว *Tagesschau* ก็มีความยาวเท่ากันทุกวัน ผมรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าประหลาดมาก ดูเหมือนว่าแม้จะเป็นเหตุการณ์เดียวกัน ถ้ามันเกิดขึ้นในวันที่มีเรื่องสำคัญไม่มากนัก เหตุการณ์นั้นก็จะได้รับความสนใจและถูกหยิบไปนำเสนอ แต่ถ้ามันเกิดขึ้นในวันที่เต็มไปด้วยเรื่องสำคัญ เหตุการณ์นั้นก็จะถูกเขี่ยทิ้งทันที ทว่าตอนนั้นผมคิดแค่ว่า “นี่คงเป็นเรื่องปกติ” แล้วก็ลืมเรื่องนี้ไปเลย

หลายปีผ่านไปผมกลายเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือพิมพ์เป็นชีวิตจิตใจ ตอนอายุ 17 ปีความกระหายที่จะเสพข่าวจากทั่วโลกของผมพุ่งถึงจุดสูงสุดเป็นครั้งแรก ผมอ่านหนังสือพิมพ์ทุกฉบับเท่าที่จะหาได้อย่างละเอียดตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้ายโดยข้ามแค่ข่าวกีฬาเท่านั้น ในขณะที่เพื่อน ๆ ใช้เวลาว่างไปกับการเดินป่า เล่นฟุตบอล ต่อโมเดลเครื่องบิน หรืออยู่กับสาว ๆ ผมกลับใช้เวลาในวันเสาร์ไปกับการชลุกอยู่ในหอสมุดของเมืองลูเซิร์นเพื่ออ่านหนังสือพิมพ์ทั้งวัน หนังสือพิมพ์ต่าง ๆ จะถูกหนีบด้วยแท่งไม้และวางไว้บนราวแขวนหนังสือพิมพ์ ผมเคยหยิบหนังสือพิมพ์ไปนั่งอ่านที่เก้าอี้นวม แต่เพียงไม่นานก็เริ่มปวดข้อมือเพราะแท่งไม้ยึดหนังสือพิมพ์ทั้งยาวและหนักมาก ส่วนหนังสือพิมพ์ก็มีขนาดใหญ่ ผมจึงเปลี่ยนมาทางหนังสือพิมพ์บนโต๊ะและยื่นอ่านแทน ท่าทางของผมดูคล้ายกับบาทหลวงที่กำลังอ่านคัมภีร์ไบเบิลที่แท่นบูชาเลยทีเดียว แถมผมยังต้อง

โน้มตัวจนแทบจะแนบไปกับโต๊ะเวลาอ่านบทความที่อยู่ส่วนบนสุดของหน้ากระดาษด้วย

ทุกวันนี้เสาร์ที่ขลุกอยู่ในหอสมุด ผมจะเจอชายสูงวัยกลุ่มหนึ่งในเวลาเดิมเสมอ พวกเขาอ่านหนังสือพิมพ์ด้วยความตั้งใจ สวมแว่นตากรอบสีน้ำตาลอมดำ และแต่งกายด้วยชุดสูทผูกเนกไท (ทุกวันนี้ชาวเมืองลูเซิร์นหัวอนุรักษ์นิยมสุดโต่งก็ยังคงแต่งกายเช่นนี้ในช่วงสุดสัปดาห์) ผมมองว่าผู้ชายเหล่านี้เฉลียวฉลาดสุด ๆ และหวังว่าสักวันหนึ่งผมก็จะฉลาดและรอบรู้เหมือนพวกเขา ทุกครั้งที่ย่านหนังสือพิมพ์ ผมวาดภาพในหัวว่าตัวเองคือชายหนุ่มผู้ฉลาดเป็นกรดซึ่งเปี่ยมไปด้วยความรู้และไม่ได้พึงพอใจกับเรื่องธรรมดา ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สิ่งที่ผมสนใจคือเรื่องสำคัญระดับโลกอย่างประธานาธิบดีของประเทศต่าง ๆ จับมือกัน ภัยธรรมชาติ และการพยายามก่อรัฐประหาร การเสพยาประเภทนี้ทำให้ผมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

หลังจากเข้าเรียนมหาวิทยาลัย ความหลงใหลในการอ่านข่าวของผมหักเบาบางลงเพราะผมต้องอ่านตำราจำนวนมาก ทว่าทันทีที่เริ่มทำงานความต้องการอ่านข่าวก็หวนกลับเข้ามาในชีวิตของผม แถมยังรุนแรงกว่าเดิมราวกับต้องการชดเชยช่วงเวลาที่ผ่านไป ตอนดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายบัญชีและการเงินของสายการบินสวิสแอร์ ผมต้องใช้เวลาอยู่บนเครื่องบินแทบทุกวันและไม่เคยพลาดที่จะกวาดหนังสือพิมพ์ทุกฉบับที่พนักงานต้อนรับนำมาให้เลือกมาครอบครอง ถ้าอ่าน

ไม่ทันผมก็จะนำส่วนที่เหลือกลับไป “ศึกษา” ต่อที่โรงแรม โดยเก็บใส่กระเป๋าเอกสาร (กระเป๋าสี่เหลี่ยมที่มีตัวล็อกแบบใส่รหัสอยู่บริเวณฐานทั้งสองด้านของหูจับ ซึ่งปัจจุบันคุณคงเห็นกระเป๋าแบบนี้เฉพาะในซีรีส์แนวอาชญากรรมต้นทุนต่ำ โดยตัวละครมักใช้มันใส่ธนบัตร) การอ่านหนังสือพิมพ์และนิตยสารจากนานาประเทศทำให้ผมมีความสุขสุด ๆ ผมรู้สึกราวกับได้เห็นทุกแง่มุมของโลกใบนี้ทุกวัน ช่วงเป็นช่วงเวลาที่น่าปลื้มปีติจริง ๆ

2

ทำไมผมถึงเลิกอ่านข่าว (2)

ผมไม่ได้หลงใหลแค่หนังสือพิมพ์ นิตยสาร โทรทัศน์ และวิทยุ เท่านั้น เมื่ออินเทอร์เน็ตได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในช่วงทศวรรษที่ 1990 ง่ายๆ ก็มีเรื่องราวให้เราได้อ่านมากขึ้น ข้อมูลสารพัดอย่างปรากฏขึ้นมาตรงหน้าเราทันที ข่าวจำนวนมากที่ครอบคลุมรอบด้าน ฉับไว และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายหลังโหลดมาจากทั่วทุกมุมโลก ผมยังจำครั้งแรกที่เปลี่ยนภาพพิกหน้าจอในคอมพิวเตอร์ของตัวเองได้ ผมเปลี่ยนจากภาพสามเหลี่ยมที่เต็มไปด้วยเส้นแฉกเป็นภาพหัวข่าวล่าสุดโดยใช้โปรแกรมพอยต์แอนด์คลิก ผมสามารถนั่งจ้องมันได้นานหลายชั่วโมงเลยทีเดียว พาดหัวข่าวใหม่ๆ จะไหลขึ้นมาบนหน้าจออย่างต่อเนื่องเหมือนหน้าจอขนาดใหญ่ที่ไทมส์แควร์ แต่สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นบนหน้าจอส่วนตัวของผม! ในช่วงเวลาเดียวกันนี้ บรรดาหนังสือพิมพ์และนิตยสารรายใหญ่ต่างๆ ก็วุ่นอยู่กับการสร้าง

เว็บไซต์ของตัวเอง ไม่เว้นแม้แต่สื่อท้องถิ่นบางราย ผลก็คือ เราไม่มีทางอ่านข่าวได้ครบทุกเรื่องเพราะข่าวใหม่ ๆ จะปรากฏขึ้นมาเสมอ ทันทีที่อ่านข่าวหนึ่งจบก็จะมีข่าวใหม่รอให้คุณเข้าไปอ่านอยู่เรื่อย ๆ ไม่มีวันจบสิ้น

เมื่อเบราร์เซอร์พัฒนามาถึงยุคที่สองและสาม เราก็สามารถเปิดข้อความแจ้งเตือนและบอกรับข่าวแบบอาร์เอสเอสได้ ซึ่งผมสมัครรับบริการนับไม่ถ้วนเลยทีเดียว หลังจากนั้นหนังสือพิมพ์ก็มีบริการส่งจดหมายข่าวรายวันทางอีเมล ผมก็สมัครบริการนี้ด้วย และต่อมาพอดแคสต์รายงานข่าวก็ได้รับความนิยม แน่หนอนว่าผมไม่มีทางเลือก ผมรู้สึกว่าคุณเองรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้อย่างทันท่วงทีเสมอ ข่าวทำให้ผมรู้ร้อนและมันเมาเช่นเดียวกับตอนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ว่าข่าวแตกต่างจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตรงที่มันไม่ได้ทำให้สมองของเราเฉื่อยชา แต่ช่วยขัดเกลาสติปัญญาของเราให้แหลมคมยิ่งขึ้น นั่นคือสิ่งที่ผมคิดในตอนนั้น

ทว่าแท้จริงแล้วข่าวอันตรายเทียบเท่ากับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาจถึงขั้นอันตรายกว่าด้วยซ้ำ เพราะการบริโภคข่าวนั้นง่ายกว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก พุดง่าย ๆ ก็คือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอุปสรรคมากมาย ในขณะที่การบริโภคข่าวคือสิ่งที่เราถูกสอนมาว่าเป็นเรื่องดี การซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องลงทุนทั้งในแง่ของเวลาและเงิน มันไม่ได้ส่งตรงมาถึงบ้านของคุณแบบฟรี ๆ และถ้าคุณกำลังคบหากับใครสักคนอยู่ คุณยังอาจต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์

ในการหาที่ซ่อนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และแอบเอาขวดที่ดื่มหมดแล้วไปทิ้งเพื่อไม่ให้คนรักของคุณจับได้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์รั้งแต่จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก ในทางกลับกัน ชาวแพร่กระจายอยู่ทุกที่และแทรกตัวเข้ามาในสมอของของคุณได้อย่างแนบเนียน แถมส่วนใหญ่คุณยังไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เลยด้วย คุณไม่จำเป็นต้องหาสถานที่จัดเก็บหรือวิธีกำจัดขวดต่าง ๆ ทั้ง หลังจากอ่านจบ “การปราศจากอุปสรรค” เช่นนี้ทำให้ชาวเป็นภัยแฝงที่อันตรายอย่างยิ่ง ผมใช้เวลาหลายหมื่นชั่วโมงไปกับการบริโภคข่าวว่าจะตระหนักถึงความจริงนี้หลังจากถามตัวเองด้วยคำถามสองข้อ นั่นคือ “การอ่านข่าวทำให้ฉันเข้าใจโลกมากขึ้นหรือเปล่า มันทำให้ฉันตัดสินใจได้ดีขึ้นใช่ไหม” ซึ่งคำตอบของผมสำหรับทั้งสองคำถามก็คือไม่ใช่เลย

อย่างไรก็ตาม ชาวอันแยบยลใจที่วนเวียนอยู่รอบตัวยังคงดึงดูดความสนใจของผมได้ แม้ผมจะรู้ดีว่ามันทำให้ผมวิตกกังวลก็ตาม บรรดารายงานข่าวซึ่งมักมีความยาวไม่มากนักค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผม มันทำให้ผมรู้สึกว่าการอ่านบทความหรืออะไรก็ตามที่มีความยาวมากให้จบภายในรวดเดียวกลายเป็นเรื่องยาก รวกับว่าสมาธิของผมถูกหันออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผมเริ่มต้นตระหนักว่าสมาธิของผมไม่มั่นคงเหมือนเดิม ความกลัวนั้นทำให้ผมค่อย ๆ ถอยห่างจากข่าวโดยยกเลิกบริการจดหมายข่าวทางอีเมลและการบอกรับข่าวแบบอาร์เอสเอส รวมถึงลดจำนวนเว็บไซต์ข่าวที่ผมติดตามให้เหลือเพียงเว็บไซต์ NZZ, Der Spiegel, The New York Times,

Financial Times และ *The Wall Street Journal* แต่ผมก็ยังรู้สึก
ว่ามันมากเกินไปอยู่ดี ผมจึงลดจำนวนเว็บไซต์ข่าวลงเรื่อย ๆ
จาก 5 เว็บไซต์เป็น 4 เว็บไซต์ จากนั้นก็ลดเหลือ 3 เว็บไซต์
แล้วก็ 2 เว็บไซต์ ทั้งยังตั้งเงื่อนไขว่าจะเข้าเว็บไซต์ข่าวแค่
วันละ 3 ครั้งเท่านั้น แต่สุดท้ายวิธีนี้ก็ล้มเหลวไม่เป็นท่า เพราะ
หลังจากอ่านข่าวหนึ่งจบผมก็คิดถึงก็ไปยังข่าวใหม่เรื่อย ๆ
ราวกับอูรงูตุ้งที่ไผ่จากกิ่งไม้หนึ่งไปยังอีกกิ่ง ผมติดอยู่ในดงข่าว
อันไร้ขอบเขตอย่างรวดเร็ว ผมต้องการวิธีที่เด็ดขาดและต้องการ
เดี๋ยวนี้เลยด้วย ผมจึงตัดสินใจหยุดรับข่าวโดยสิ้นเชิงในทันที
ปรากฏว่าวิธีนี้ได้ผลจริง ๆ!

การรักษาอาการเสพติดข่าวของผมต้องใช้ทั้งเวลา
พลังใจ และความมุ่งมั่นที่จะทดลองวิธีใหม่ ๆ ทว่าสิ่งที่สำคัญ
ที่สุดคือผมพยายามค้นหาคำตอบว่าข่าวคืออะไร อะไรทำให้
ข่าวดึงดูดใจเราได้อย่างยากที่จะต้านทาน เกิดอะไรขึ้นบ้าง
ในสมองขณะที่เราอ่านข่าว และทำไมเราถึงเข้าใจสิ่งต่าง ๆ
เพียงน้อยนิดทั้งที่ได้รับข้อมูลมหาศาลจากข่าว

การตัดขาดจากข่าวด้วยวิธีสุดโต่งเช่นนี้เป็นเรื่องที่ทำให้
ได้ยากเป็นพิเศษสำหรับผมเพราะเพื่อนหลายคนของผมเป็น
นักข่าว พวกเขาเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่ฉลาด มีอารมณ์ขัน
และมีความเข้าใจลุ่มลึกมากที่สุดในบรรดาผู้คนที่ผมรู้จักมา
ทั้งชีวิต เพื่อน ๆ ของผมเลือกอาชีพนี้เพราะยึดมั่นในคุณธรรม
โดยต้องการทำให้โลกนี้ดีขึ้นและคอยตรวจสอบผู้มีอำนาจ
น่าเสียดายที่ตอนนี้พวกเขากลับติดอยู่ในแวดวงที่ไม่ได้ให้ความ

สำคัญกับหลักการทางวารสารศาสตร์เลยสักนิด ชาวจำนวน
มหาศาลที่หลังไหลออกมาจึงกลายเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย

ตอนนี้ผม “เลิกเสพข่าว” ได้แล้ว ผมใช้ชีวิตโดย
ปราศจากข่าวมาตั้งแต่ปี 2010 และผลลัพธ์ที่ได้ก็ยอดเยี่ยมมาก
ผมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คิดได้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น เข้าใจ
สิ่งต่าง ๆ อย่างถ่องแท้มากขึ้น วิตกกังวลน้อยลง ตัดสินใจ
ได้ดีขึ้น และมีเวลาว่างมากขึ้นอย่างมหาศาล ผมตัดขาดจาก
ข่าวทุกช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ รายงานข่าวใน
โทรทัศน์และวิทยุ หรือข่าวในโลกออนไลน์ ทั้งหมดนี้เริ่มต้นจาก
การทดลอง แต่ตอนนี้มันกลายเป็นปรัชญาในการใช้ชีวิตของผม
ไปแล้ว

คำแนะนำของผมที่ขอให้คุณเลิกอ่านข่าวนั้นผ่านการ
ไตร่ตรองมาเป็นอย่างดี การเลิกบริโภคข่าวจะทำให้ชีวิตของคุณ
ยอดเยี่ยมยิ่งขึ้นอย่างแน่นอน และผมรับรองเลยว่ามันไม่ได้
ทำให้คุณพลาดสิ่งสำคัญไปแม้แต่น้อย