

عادل فردوسی پور
بهزاد توکلی
علی شهروز

رولف دوبلی

پی گیر اخبار نباشید

www.ketab.ir

www.ketab.ir

www.ketab.ir

www.ketab.ir

۲۰۵۸۷۷۷

حق نشر این کتاب به زبان فارسی خریداری شده است.

Stop Reading the News

Copyright©2019 Piper Verlag GmbH, München, Berlin

سرشناسه: دوبلی، رولف، ۱۹۶۶ م

Dobelli, Rolf

عنوان و نام پدیدآور: پی گیر اخبار نباشید / رولف دوبلی، جمعی عادل فردوسی پور، بهزاد توکلی نیشابوری، علی شهروز ستوده

مشخصات نشر: تهران: نشر چشمه، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۱-۰۶۶۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر از متن انگلیسی اثر با عنوان *Stop reading the news: a manifesto for a happier, calmer and wiser life*

به فارسی برگردانده شده است.

موضوع: رسانه‌های گروهی -- تأثیر

موضوع: Mass media -- Influence

موضوع: منفی‌گرایی

موضوع: Negativism

موضوع: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر

موضوع: Attitude change

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

شناسه‌ی افزوده: فردوسی پور، عادل، ۱۳۵۳، مترجم

شناسه‌ی افزوده: توکلی نیشابوری، بهزاد، ۱۳۶۹، مترجم

شناسه‌ی افزوده: شهروز ستوده، علی، ۱۳۷۲، مترجم

رده‌بندی کنگره: P۹۴

رده‌بندی دیویی: ۳۰۲/۲۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۶۲۴۳۰۸۵

رومندی نشر چشمه: علوم انسانی

پی گیر اخبار نباشید

دولف دولی

ترجمه عادل فردوسی پور، بهزاد توکلی، علی شهروز

همکاران آمادهمسازی: ناهید شادیده، کیمیا ادریسی

ناظران تولید: محمد رضائیان، میثم باقری

لیتوگرافی: باختر

چاپ: دالاهو

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹، تهران

ناظر فنی چاپ: یوسف امیرکiani

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر چشمه است.

رگونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازتی کتبی ناشر است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۱-۰۶۶۱-۶

دفتر مرکزی نشر چشمه. تهران، کاریر شمالی، قاطع بزرگراه شهید گمنام، کوچه چهارم، پلاک ۲. تلفن: ۸۸۳۳۳۶۰۰ — کتابفروشی نشر چشمه ی کریم خان: تهران، خیابان کریم خان زند، نیش میرزای شیرازی، شماره ۱۰۷. تلفن: ۸۰۰۰۷۷۶۶ — کتاب فروش نشر چشمه ی کورش: تهران، بزرگراه ستاری شمال، نیش خیابان پیامبر مرکزی، مجتمع تجاری آریس، طبقه پنجم، واحد ۴. تلفن: ۴۴۹۷۱۹۸۸ — کتابفروشی نشر چشمه ی آرن: تهران، شهرک دس (غرب)، بلوار فرحزادی، نرسیده به بزرگراه نیاپش، خیابان حافظی، نیش خیابان فخار مقدم، مجتمع تجاری آریس، طبقه ۱. تلفن: ۷۵۹۳۵۴۰۰ — کتابفروشی نشر چشمه ی بابل: بابل، خیابان شریعتی، روبه روی شیرین روی بابل. تلفن: ۳۲۴۷۶۵۷۱ (۰۱۱) — کتابفروشی نشر چشمه ی کارگر: تهران، کارگر شمالی، قاطع بزرگراه گمناام، کوچه چهارم، پلاک ۲. تلفن: ۸۸۳۳۳۵۸۳ — کتابفروشی نشر چشمه ی پریس: تهران، خیابان پاساروان، نرسیده به استان یکم، مجتمع پریس، طبقه دوم. تلفن: ۹۱۰۰۱۲۵۸ — کتابفروشی نشر چشمه ی دشت: مشهد، مشهد، بلوار وکیل آباد، بین وکیل آباد ۱۸ و ۲۰ (بین هفت تیر و هنرستان)، پلاک ۳۸۶. تلفن: ۳۸۶۰۰۰ (۰۵)

www.cheshmeh.ir

cheshmehpublication

cheshmehpublication

تلفن پخش کتاب چشمه: ۷۷۷۸۸۵۰۲

فهرست

۹	 مقدمه
۱۱	 سکوت مطلق
۱۴	 ۱. چگونه اخبار را که گذشتم: بخش اول
۱۸	 ۲. چگونه اخبار را کنار گذاشتم: بخش دوم
۲۲	 ۳. اخبار برای ذهن مانند شکر است بر زبان
۲۶	 ۴. پرهیز سخت گیرانه
۲۹	 ۵. برنامه‌ی سی‌روزه
۳۲	 ۶. راه حل نرم
۳۵	 ۷. اخبار به درد نخور است: بخش اول
۳۹	 ۸. اخبار به درد نخور است: بخش دوم
۴۲	 ۹. اخبار خارج از دایره‌ی شایستگی شماست
۴۶	 ۱۰. درک اخبار از خطرات به کلی اشتباه است
۵۰	 ۱۱. پی‌گیری اخبار وقت تلف کردن است
۵۴	 ۱۲. اخبار تصویر کلان را معشوش می‌کند
۵۸	 ۱۳. اخبار برای بدن شما سمی است
۶۲	 ۱۴. اخبار اشتباهات مان را تأیید می‌کند
۶۵	 ۱۵. اخبار خطای پس‌نگری را تقویت می‌کند
۶۸	 ۱۶. اخبار خطای در دسترس بودن را تشدید می‌کند
۷۲	 ۱۷. اخبار آتش فشان نظرها را به جوشش می‌اندازد
۷۶	 ۱۸. اخبار سد راه تفکر است

۱۹. اخبار ساختار مغز شما را تغییر می دهد ۸۰
۲۰. اخبار شهرت کاذب ایجاد می کند ۸۴
۲۱. اخبار ما را از آن چه واقعاً هستیم کوچک تر می کند ۸۷
۲۲. اخبار ما را منفعل می کند ۹۱
۲۳. خبرنگاران خبرسازی می کنند ۹۴
۲۴. اخبار فریبنده است ۹۷
۲۵. اخبار خلاقیت را می کشد ۱۰۱
۲۶. اخبار مزخرفات را ترویج می دهد: قانون استرجح ۱۰۵
۱. اخبار باز به ما توهم همدلی می دهد ۱۰۸
۲۸. اخبار مشوق تروریسم است ۱۱۱
۲۹. اخبار آسایش را نابود می کند ۱۱۵
۳۰. متقاعد کننده نیست ۱۱۹
۳۱. پس دموکراسی می شود؟: بخش اول ۱۲۳
۳۲. پس دموکراسی چه می شود؟: بخش دوم ۱۲۷
۳۳. ناهار خبری ۱۳۱
۳۴. آینده ی اخبار ۱۳۵
۳۵. چه حسی دارد ۱۳۹

مقدمه

می‌گویند صد گام به عقب برابر هزار گام به پیش است. از دیرباز، ژاپنی‌ها به این سبک پیاده‌روی می‌کردند. در کهن‌ترین حکمت‌های بشری، برای تغییر خط‌مشی زندگی، از همین الگو روی می‌کردند: از آن‌چه بیش‌تر بکاه و بر آن‌چه کمی بیفزای. امروزه نیز شماری در روان‌شناسی مدرن بر این باورند که زمانی انسان به تعادل می‌رسد که به سوی قرینه‌ی خودش بازگردد. اگر شما از طرفداران این نگرش‌ها باشید یا چون من به بیماری خوره‌ی خبری مبتلا شده باشید، خواندن این کتاب پیشنهاد خوبی به نظر می‌رسد! شاید در ابتدا عجب باشد، آدمی اهل رسانه کتابی را ترجمه کند که توصیه‌اش را ساده و محکم در عیان خود جای داده: پی‌گیر اخبار نباشید! همچنان برای خودم هم عجیب مانده! دست‌کم برای یک‌بار هم که شده خواستم همان دویدن معکوس، همان قرینه‌سازی در پی تجربه کنم. گرچه در پایان ترجمه‌ی این کتاب متحول نشدم، دست‌کم انگیزه‌ها هم در پی‌گیری خوره‌مانند اخبار سست‌تر شد.

حالا با احتیاط بیش‌تری دست در سفره‌های رنگین و فریب‌انگیز خبر فرومی‌کنم. می‌دانم که اعتیاد به این لقمه‌های هوس‌انگیز مانند هر مخدر دیگری ویرانگر است و از شور و اشتیاق ما به زندگی می‌کاهد.

جریان سردرگم و آشفته‌ی خبری چه بسا سیل عظیم پوپولیستی به راه می‌اندازد

که حاصلش جز ویرانی دستاوردهای ارزشمند انسان نیست. این روزها بسیاری از تولیدکنندگان خبر دروغ را به جای حقیقت به خوردمان می‌دهند و دردناک این‌که خریداران پُرشماري هم دارند. خبرهای دروغ، دروغ‌های بزرگ و باورهای بزرگ‌تر ما به این دروغ‌ها. من اسمش را می‌گذارم «گوبلزسم خبری».

دوبلی در این کتاب به ما می‌گوید چگونه از این جریان که شعور و آگاهی ما را نشانه‌رفته‌هایی باییم. چگونه میان حقایق و اخبار جعلی، سناریوهای ساختگی و همراه‌کننده، که به طور هدفمند در بنگاه‌های خبری مهندسی می‌شوند، تفکیک و تمیز قابل‌شوم و چه‌طور از شر سیاه‌چاله‌های خبر، که وقت مفید و انرژی حیاتی زندگی ما را می‌بلند، خلاص شویم.

در این روزهای سخت، کرونایزه، که پیدا نیست پساکرونایش را کدام واکسن رقم می‌زند تا زندگی انسان دیرینه‌رنگین شود، کتاب‌ها همانند راه نجات از این فرسودگی‌های روزمره‌اند.

ضمن قدردانی از دوستان، به‌رادر تو ملی و ملی شهرور، که در ترجمه‌ی کتاب دیگری از دوبلی یاری‌ام کردند، سپاس ویژه‌نثار هم‌وطنان‌جانم که با مهرورزی و وسعت قلب‌شان همواره انگیزه‌ی زندگی را داده‌ی این راه دشوار بوده‌اند؛ فراموش نکرده‌اند و فراموش‌شان نمی‌کنم. نه مهربانی‌های شان را و نه آمال و رنج‌های بی‌پایان‌شان را...

ترجمه‌ی این کتاب را به قلب بزرگ، صبور و رنج‌کشیده‌ی مردم ایران تقدیم می‌کنم.