

دیگر اخبار نخوانید!

• بیفشی برای زندگی شادتر و آرام‌تر و عقلانی‌تر

رولف دِ بلی

ترجمه

فائزه طباطبایی

فرهنگ‌نشر نو
با همکاری نشر آسیم
تهران - ۱۳۹۹

دیگر اخبار نخوانید!

مانیفستی برای زندگی شادتر و
آرام‌تر و عقلانی‌تر

ترجمهٔ فائزه طباطبایی

از **Stop Reading the News**

A Manifesto for a Happier, Calmer and Wiser Life

Rolf Dobelli

Sceptre, London, 2020

فرهنگ نشر نو، تهران، خیابان میرعماد، خیابان سیزدهم، شمارهٔ سیزده

تلفن ۸۸۷۴۰۹۹۱

نوبت چاپ اول، ۱۳۹۹

شمارگان ۱۱۰۰

ویرایش تحریریهٔ نشر نو

صفحه‌آرا مرتضی فکوری

سراج چاپ حکمت مرادی

غزال

نشر چاپ من سراج

حق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور دیگر اخبار نخوانید، بیانیه‌ای برای یک زندگی شادتر، آرام‌تر و

عقلانی‌تر / رولف دوبلی، ترجمهٔ فائزه طباطبایی.

تهران: فرهنگ نشر نو، ۱۳۹۹

ص. ۱۵۲

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۰۲۱۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی فیبا

موضوع

رسانه‌های گروهی -- تأثیر: منفی‌گرایی، نگرش روان‌شناسی)

طباطبائی، فائزه، ۱۳۵۱، - مترجم

P۹۴

رده‌بندی کنگره

۳۰۲/۲۳ رده‌بندی دیویی

شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی ۶۱۷۱۹۱۶

مرکز پخش آسیم

تلفن و دورنگار ۸۸۷۴۰۹۹۲-۵

فروشگاه اینترنتی www.nashrenow.com

قیمت ۲۴,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	یادداشت نویسنده
۱۱	می‌توانستید مطالب او را در یک سوزن را بشنوید
۱۵	۱ چگونه توانستم اخبار را ترکیب کنم: قسمت اول
۱۹	۲ چگونه توانستم اخبار را ترکیب کنم: قسمت دوم
۲۳	۳ خبر برای ذهن مانند قند است برای بدن
۲۸	۴ پرهیز سفت و سخت
۳۱	۵ برنامه سی روزه
۳۴	۶ راه آسان
۳۷	۷ اخبار اهمیتی ندارد: قسمت اول
۴۱	۸ اخبار اهمیتی ندارد: قسمت دوم (یک آزمایش فکری)
۴۴	۹ اخبار خارج از گستره توانمندی شماست
۴۷	۱۰ تصویری که اخبار از ارزیابی ریسک عرضه می‌کند کاملاً خطاست
۵۰	۱۱ دنبال کردن اخبار اتلاف وقت است
۵۵	۱۲ اخبار مانع شکل‌گیری نگرشی فراگیر می‌شود
۵۹	۱۳ اخبار برای بدن سم است
۶۳	۱۴ اخبار اشتباهات ما را تأیید می‌کند

- ۱۵ اخبار سوگیری گذشته‌نگر را تقویت می‌کند ۶۶
- ۱۶ اخبار سوگیری سهولت دسترسی را تقویت می‌کند ۶۹
- ۱۷ اخبار آتشفشان نظرات را جوشان نگه می‌دارد ۷۳
- ۱۸ اخبار مانع اندیشیدن می‌شود ۷۶
- ۱۹ اخبار ساختار مغز ما را دگرگون می‌کند ۸۰
- ۲۰ اخبار مایه شهرت کاذب است ۸۴
- ۲۱ اخبار ما را از آنچه واقعاً هستیم کوچک‌تر می‌کند ۸۷
- ۲۲ اخبار ما را متفعل می‌کند ۹۰
- ۲۱ اخبار را روزنامه‌نگاران اختراع می‌کنند ۹۳
- ۲۳ اخبار سریع‌تر است ۹۶
- ۲۵ اخبار تسلط خلافت شماس است ۱۰۰
- ۲۶ اخبار تأیید حرنایات را تشویق می‌کند: قانون استرجح ۱۰۴
- ۲۷ اخبار موم و وهم را می‌شود ۱۰۷
- ۲۸ اخبار تروریسم را تشویق می‌کند ۱۱۰
- ۲۹ اخبار آرامش ذهنی را از ما می‌کند ۱۱۴
- ۳۰ متقاعد نشدید؟ ۱۱۸
- ۳۱ و اما دموکراسی؟ قسمت اول ۱۲۲
- ۳۲ و اما دموکراسی؟ قسمت دوم ۱۲۶
- ۳۳ ناهار خبری ۱۳۰
- ۳۴ آینده اخبار ۱۳۴
- ۳۵ زندگی بدون اخبار چه حسی دارد ۱۳۸

یادداشت نویسنده

تزه‌ای این کتاب منعکس کننده شفاف‌ترین و درست‌ترین نظرگاهی است که تا تاریخ انتشار توانسته‌ام به آن دست یابم. و این در مورد تمام نوشته‌های غیرداستانی من نیز صادق است. من حق بازنشانی تزه‌ام را در هر زمان برای خود محفوظ می‌دارم. حتی ممکن است بعدها نظری دیگر مخالف نظر کنونی خودم داشته باشم. تنها دلیلی که موجب تجدیدنظر در تزه‌ها یا تخلص آرای کنونی‌ام می‌شود، نزدیک شدن به حقیقت است و نه هرگز منافع شخصی.

تقدیر و تشکر

با تشکر از کُنی گبیستورف، که این متن را زیردستانه ویراسته و به نفع من صیقل داده است.

من در بین ویراستاران آثار غیرداستانی شخصی حرفه‌ای‌تر از مارتین جانس در انتشارات فرلاگ نمی‌شناسم. او روی کتاب‌های قبلی من - هنر شفاف اندیشیدن و هنر خوب زندگی کردن - هم کار کرد و خوشحالم که روی این کتاب هم کار کرده است.

نسیم طالب اولین کسی بود که مرا متوجه خطاهای شناختی ناشی از اخبار کرد. من از او به خاطر بسیاری از این بینش‌ها سپاسگزارم - گرچه الآن دیگر نمی‌دانم که آن بینش‌ها دقیقاً کدام‌اند. من مقاله اصلی را به انگلیسی نوشتم. سپس رنه شوی،

سر دبیر وقت شوایتسر مونات، که در حال حاضر دبیر بخش ویژه نویه تسوریشتر تسایتونگ است، آن را در سال ۲۰۱۱ به آلمانی ترجمه کرد و در شوایتسر مونات چاپ کرد.

این کتاب بدون مکالمات و ایمیل‌ها و نامه‌های بی‌شماری که طی سالیان گذشته در مورد اخبار رد و بدل کرده‌ام، به وجود نمی‌آمد.

و اما بیشتر از همه از همسرم سپاسگزارم. او خواندن اخبار را مدت‌ها قبل از من متوقف کرد - مدتی قبل از اینکه بخت یارم شود و با او آشنا شوم. او چشمه‌ای درخشان از ایده‌هاست. اولین ویراستار من هم هست. قلم قرمز بی‌رحم او هدیه‌ای به شماست، خواننده عزیز.