

# دیگر اخبار نخوانید!

مانیفستی برای زندگی شادتر و آرام‌تر و عقلانی‌تر

رولف دوبلی

ترجمه  
فائره طباطبایی

فرهنگ‌شیرینو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران - ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

۹	یادداشت نویسنده
۱۱	می توانستید صدای افتادن یک سورن را بشنوید
۱۵	۱ چگوبه توانستم احبار را ترک کم قسمت اول
۱۹	۲ چگوبه توانستم احبار را ترک کم قسمت دوم
۲۳	۳ حر برای دهی ماند قد است برای بدن
۲۸	۴ پرهیر سفت وسخت
۳۱	۵ برنامۀ سی روره
۳۴	۶ راه آسان
۳۷	۷ احبار اهمیتی ندارد قسمت اول
۴۱	۸ احبار اهمیتی ندارد قسمت دوم (یک آزمایش فکری)
۴۴	۹ احبار حارح ار گسترۀ توانمندی شماست
۴۸	۱۰ تصویری که احبار ار ارریانی ریسک عرصه می کند کاملاً خطاست
۵۲	۱۱ دنبال کردن احبار اتلاف وقت است
۵۵	۱۲ احبار مانع شکل گیری بگرشی فراگر می شود
۵۹	۱۳ احبار برای بدن سم است
۶۳	۱۴ احبار اشتباهات ما را تأیید می کند

- ۱۵ احبار سوگیری گذشته‌نگر را تقویت می‌کند ۶۶
- ۱۶ احبار سوگیری سهولت دسترسی را تقویت می‌کند ۶۹
- ۱۷ احبار آتشفشانِ نظرات را حوشان‌نگه می‌دارد ۷۳
- ۱۸ احبار مانع اندیشیدن می‌شود ۷۶
- ۱۹ احبار ساختار معر ما را دگرگون می‌کند ۸۰
- ۲۰ احبار مایه شهرت کادب است ۸۴
- ۲۱ احبار ما را از آنچه واقعاً هستیم کوچک‌تر می‌کند ۸۷
- ۲۲ احبار ما را منفعل می‌کند ۹۰
- ۲۳ احبار را رورنامه‌نگاران اختراع می‌کنند ۹۳
- ۲۴ احبار فریکار است ۹۶
- ۲۵ احبار قاتل حلاقت شماس است ۱۰۰
- ۲۶ احبار تولید چریدیات را تشویق می‌کند قانون استرح ۱۰۴
- ۲۷ احبار موحب توهم همدلی می‌شود ۱۰۷
- ۲۸ احبار تروریسم را تشویق می‌کند ۱۱۰
- ۲۹ احبار آرامش دهی ما را نابود می‌کند ۱۱۴
- ۳۰ متقاعد بشدید؟ ۱۱۸
- ۳۱ و اما دموکراسی؟ قسمت اول ۱۲۲
- ۳۲ و اما دموکراسی؟ قسمت دوم ۱۲۶
- ۳۳ ناهار حبری ۱۳۰
- ۳۴ آینده احبار ۱۳۴
- ۳۵ رندگی بدون احبار چه حسی دارد ۱۳۸

## می‌توانستید صدای افتادن یک سوزن را بشنوید

دوازدهم آوریل ۲۰۱۳ به روزنامه‌گاردین دعوت شده بودم تا درباره‌ی کتاب هر شفاف اندیشیدن که تاره‌سحّه انگلیسی‌اش چاپ شده بود صحبت کنم. هر هفته به یک نویسنده فرصت داده می‌شود که آخرین کتابش را به‌طور خلاصه به هیأت تحریریه معرفی کند و آن هفته افتحار بصیب من شده بود. سردبیر آلن راسبریجر<sup>۱</sup> کارمندانش را جمع کرد اتاق به‌آرامی پر از روزنامه‌نگار شد، تا اینکه حدوداً پنج‌پنج‌دوازده نفر از آنها قهوه‌صبحگاهی به دست حلوی من ایستاده بودند و پچ‌پچ‌کنان در انتظار اینکه راسبریجر مرا معرفی کند. هم‌سرم با من آمده بود و من دستش را محکم در دستم می‌فشردم، انگار می‌خواستم با این کار بر اعصاب مسلط بشوم. اینها درخشان‌ترین دهن‌ها در یکی از برحسته‌ترین روزنامه‌های جهان بودند و به من این امتیاز محصوره‌فرد داده شده بود تا نقطه‌بظراتم را که برگرفته از جهان علوم شاحتی بود با آنها در میان نگذارم، به این امید که یکی از آنها درباره‌ی کتاب من مطلبی بنویسد. راسبریجر بعد از اینکه گلوش را صاف کرد، بلند شد ایستاد و با لحن سرد و طعنه‌آمیزی گفت «داشتم وب‌سایت شما را می‌دیدم

که چشمم خورد به مقاله حدیدتان دلم می‌خواهد در مورد آن مقاله صحبت کنید، به در مورد کتاب حدیدتان»

من برای چیس چیری آمادگی نداشتم آنچه مهیای گفتش بودم ملاحظاتی بود تمرین‌شده و متقاعدکننده و تطبیق‌شده درباب کتاب هر شفاف اندیشیدن که امیدوار بودم بدون هیچ تعییری نه صفحات گاردین راه پیدا کند حرف‌هایم را قورت دادم مقاله‌ای که راسریحر در وب‌سایت من دیده بود، فهرستی بود از مهم‌ترین استدلال‌ها علیه استفاده از چیری که این متخصصان محترم رندگی خود را وقف تولید آن کرده بودند احبار

احتیاط را گذاشتم کنار و شروع کردم به ارائه دلایلی منی بر این که چرا باید از احبار دوری گریذ حالا به جای اینکه روبروی پناه‌بهر هم‌فکر ایستاده باشم در واقع نا پناه‌مخالف مواحه شده بودم درحالی که از هر طرف ریر نگاه حیره‌شان بودم، سعی کردم تا حد ممکن آرام بنامم بعد از بیست دقیقه، گفتارم را نا این نتیجه جمع‌بندی کردم «صادقانه نگوییم حامها و آقایان، آنچه شما ایحا انجام می‌دهید اساساً سرگرمی است»

سکوت حکم‌فرما شد می‌توانستید صدای افتادن سوزن را بشنوید راسریحر چشم‌هایش را تنگ کرد، نگاهی به اطراف انداخت گفت «می‌خواهم استدلال‌های آقای دوبلی منتشر شود، امروز» چرحید و بدون حداحاطی اتاق را ترک کرد روربامه‌نگاران هم به دنبالش رفتند هیچ‌کس به من نگاه نکرد هیچ‌کس حتی یک کلمه هم نگفت

چهار ساعت بعد سحله کوتاه‌شده‌ای از مقاله من در وب‌سایت گاردین بود خیلی رود ۴۵۰ نظر از خوانندگان ریر پست گذاشته شده بود - حداکثر تعدادی که وب‌سایت احبار می‌داد مطلب من نا عنوان «حبر برای شما بد است» به شکلی پارادوکسیکال بدل نه یکی از پرمحاطب‌ترین مقاله‌های آن سال روربامه‌ها شد

کتابی که در دست شماست بر اساس این مقاله ححالی نوشته شده،

اما شامل چیره‌های بسیار بیشتری است دلایل بیشتری برای عدم مصرف [یا پیگیری] احبار، تحقیقات بیشتر در مورد تأثیر خواندن احبار و نکات بیشتر در مورد چگونگی ترک این عادت دبیحی‌تال‌سازی احبار را از یک سرگرمی بی‌صبر به سلاح کشتار جمعی تبدیل کرده که مستقیماً سلامت روانی ما را نشانه گرفته است باید از سر راهش کنار برویم

نکته مهمی که ایحا باید نه آن توجه شود این است که شما نا محدود کردن مصرف احبار چیری را فدا نمی‌کنید بلکه چیره‌های اررشمندی نه دست می‌آورید رمان بیشتر و نگرشی تازه برای تشخیص آنچه واقعاً مهم است، آنچه شما را واقعاً حوشحال می‌کند