

تقدیر و تشکر

باید از افراد بسیاری که در تهیه این کتاب ما را یاری کردند تشکر کنیم. جولیا شیفتز، ویراستار ما در انتشارات وان سیگنال، از همان آغاز ایده ما را نویدبخش دانست و در تمام طول مسیر، از شکل‌گیری تا نسخه نهایی، ماهرانه ما را راهنمایی کرد. راهنمایی‌ها و نکات جولیا بسیار ارزشمند بودند. سامیر رحیم، ویراستار ما در نشر لیتل، براون، نیز نظرات روشن‌گری ارائه داد و ما را امیدوار کرد. از تیم وایتینگ به دلیل اعتمادش به این کتاب و آثار قبلی‌مان سپاسگزاریم. همچنین از ادا روتشیلد سپاسگزاریم که در مراحل پایانی کار کتاب را به‌طور دقیق بررسی کرد و تغییرات فراوانی پیشنهاد داد که در نهایت باعث بهبود قابل‌توجه کتاب شد.

این اثر بدون کمک هدر شرودر، سوفی لمبرت، سارا چالفانت و ربکا ناگل خلق نمی‌شد. ما بسیار خوشبخت بودیم که این زنان قوی و باهوش را در کنار خود داشتیم که هم نماینده ما بودند و برای این کتاب جنگیدند، هم نقش دوستانی دلسوز و هوشمند را ایفا کردند.

از امیر دورون سپاسگزاریم که ما را برای پیدا کردن برخی از جالب‌ترین ماجراهای نقل‌شده در این کتاب راهنمایی کرد و همچنین از مانی راماسوامی و لوسیل کلیس که بحث‌های مفیدی ارائه کردند. از اورن بارگیل، لورا گلوبیگ، اریک پوسنر، لیرون روزنکرانتس، مارک تاشنت و والنتینا ولانی به دلیل نظرات ارزشمندی که درمورد نسخه اولیه ارائه دادند سپاسگزاریم. همچنین باید صمیمانه از دانشجویان ممتاز افکتیو برین لب تشکر کنیم که در این کتاب از پژوهش‌هایشان استفاده شده است. از دانشکده حقوق هاروارد، رشته اقتصاد رفتاری و سیاست عمومی و رئیس آن، جان منینگ، نیز برای پشتیبانی و کمک‌های متعددشان سپاسگزاریم. در نهایت، باید از کاتلین ریزو و ویکتوریا یو برای کار سترگ تکمیل این کتاب تشکر کنیم. تالی: از خانواده‌ام به دلیل حمایت‌هایشان بسیار سپاسگزارم. مفتخرم که همسر، جاش مک‌درموت، را هر روز در کنار خود دارم که هوش سرشاری دارد و به نظراتش بیش از هر کسی اعتماد دارم. این کتاب را تقدیم می‌کنم به فرزندان عزیز، دوست‌داشتنی و مهربانم، یعنی لیویا و لئو. عشق من به همه آن‌ها هرگز عادی نخواهد شد.

گس: از همسر، سامانتا پاور، به دلیل هوشمندی، شوخ‌طبعی و مهربانی‌اش و همچنین صحبت‌های فراوانی که درباره این پروژه کردیم تشکر ویژه دارم. فرزندان کوچکم، دکلان و ریان، برایم هم‌صحبت‌های صبور و دلسوزی بودند و فرزند بزرگ‌ترم، الین، در تمام طول پروژه دوستی ارزشمند بود. این کتاب را به آن‌ها و به لیویا و لئو تقدیم می‌کنم. سگ‌هایم، اسنو و فینلی، که از نژاد لاب‌رادرور رتریور هستند تمام این مدت در کنار من بودند و در مراحل مختلف راه خود را به این کتاب باز کردند (امیدوارم این کار را ظریفانه کرده باشند).

پی‌نوشت‌ها



درآمد: چگونه همیشه به همه چیز عادت می‌کنیم



1. H. G. Wells and J. Roberts, *The Island of Dr. Moreau* (Project Gutenberg, 2009), 136.
2. Vincent Gaston Dethier, *The Hungry Fly: A Physiological Study of the Behavior Associated with Feeding* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1976), 411.
- نکته‌ای درباره پی‌نوشت‌ها: در اینجا پی‌نوشت‌ها و ارجاعات زیادی می‌آوریم که اغلب آن‌ها شماره صفحه دارند. هر جا یافتن نکته یا نقل قول خاصی ساده باشد، ما براساس قرارداد به کل منبع آن ارجاع می‌دهیم.
3. M. Ramaswami, "Network Plasticity in Adaptive Filtering and Behavioral Habituation," *Neuron* 82 (6) (June 18, 2014): 1216–29.
4. "New Study Finds What Triggers the 'Holiday Feeling,'" *Travel Bulletin*, 2019, <https://www.travelbulletin.co.uk/news-mainmenu/new-study-finds-what-triggers-the-holiday-feeling>.
5. Wikipedia, s.v. "Dagen H."

6. A. Dembosky, "Can Virtual Reality Be Used to Combat Racial Bias in Health Care?," KQED, April 2021, <https://www.kqed.org/news/11898973/can-virtual-reality-help-combat-racial-bias-in-healthcare> VR reduces bias.
7. H. Allcott et al., "The Welfare Effects of Social Media," *American Economic Review* 110 (3) (2020): 629–76.
8. B. Cavalazzi et al., "Cellular Remains in a ~3.42-Billion-Year-Old Subseafloor Hydrothermal Environment," *Science Advances* 7 (9) (2021); and Matthew S. Dodd et al., "Evidence for Early Life in Earth's Oldest Hydrothermal Vent Precipitates," *Nature* 543 (7643) (2017): 60–64.
9. B. T. Juang et al., "Endogenous Nuclear RNAi Mediates Behavioral Adaptation to Odor," *Cell* 154 (5) (2013): 1010–22; and D. L. Noelle et al., "The Cyclic GMP-Dependent Protein Kinase EGL-4 Regulates Olfactory Adaptation in *C. elegans*," *Neuron* 36 (6) (2002): 1079–89.
10. Carl Zimmer, "How Many Cells Are in Your Body?," *National Geographic*, October 23, 2013, <https://www.nationalgeographic.com/science/article/how-many-cells-are-in-yourbody#:~:text=37.2%20trillion%20cells,magnitude%20except%20in%20the%20movies>.
11. Eric R. Kandel et al., eds., *Principles of Neural Science*, 5th ed. (New York: McGraw-Hill, 2013); and W. G. Regehr, "Short-Term Presynaptic Plasticity," *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology* 4 (7) (2012): a005702.
12. I. P. V. Troxler, "On the Disappearance of Given Objects from Our Visual Field," ed. K. Himly and J. A. Schmidt, *Ophthalmologische Bibliothek* 2 (2) (1804): 1–53.
۱۳. در این حالت حتی ممکن است گیرنده‌های نوری شما نیز به تصویر واکنش نشان ندهند.
14. J. Benda, "Neural Adaptation," *Current Biology* 31 (3) (2021): R110–R116.
15. A. S. Bristol and T. J. Carew, "Differential Role of Inhibition in Habituation of Two Independent Afferent Pathways to a Common Motor Output," *Learning & Memory* 12 (1) (2005): 52–60.
16. E. N. Sokolov, "Higher Nervous Functions: The Orienting Reflex," *Annual Review of Physiology* 25 (1) (1963): 545–80.

17. A. Ishai et al., "Repetition Suppression of Faces Is Modulated by Emotion," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 101 (2004): 9827-32.

[۱] شادی: درباب بستنی، بحران میان‌سالی و تک‌همسری



1. David Marchese, "Julia Roberts Hasn't Changed. But Hollywood Has," *New York Times*, April 18, 2022, <https://www.nytimes.com/interactive/2022/04/18/magazine/julia-roberts-interview.html>.

2. Ibid.

3. Ibid.

4. R. E. Lucas et al., "Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status," *Journal of Personality and Social Psychology* 5 (3) (2003): 527.

6. Tibor Scitovsky, *The Joyless Economy: The Psychology of Human Satisfaction* (Oxford: Oxford University Press on Demand, 1992), 71.

7. L. H. Epstein et al., "Long-Term Habituation to Food in Obese and Nonobese Women," *American Journal of Clinical Nutrition* 94 (2) (2011): 371-76.

۸. تجربه مکرر چیزهای تکراری باعث می‌شود میزان لذتی که از تجربه آنها می‌بریم کاهش یابد، اما اندکی آشنایی می‌تواند لذت را افزایش دهد. مثلاً «اصل آشنایی» پدیده‌ای روان‌شناختی است که براساس آن افراد اغلب چیزهایی (هنر، موسیقی یا چهره‌هایی) را ترجیح می‌دهند که برایشان آشنا هستند. بنابراین چندبار تکرارشدن چیزها در آغاز باعث افزایش لذت می‌شود، تا اینکه درنهایت لذت آنها به دلیل عادت‌کردن کاهش می‌یابد.

R. B. Zajonc, "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inference," *American Psychologist* 35 (February 1980): 151-71.

9. L. D. Nelson and T. Meyvis, "Interrupted Consumption: Disrupting Adaptation to Hedonic Experiences," *Journal of Marketing Research* 45 (6) (2008): 654-64.

10. Laurie Santos, "My Life Is Awesome, So Why Can't I Enjoy It?," *Aspen Ideas*, <https://www.aspenideas.org/sessions/my-life-is-awesome-so-why-cant-i-enjoy-it>.

11. B. Blain and R. B. Rutledge, "Momentary Subjective Well-Being Depends on Learning and Not Reward," *eLife*, November 17, 2020, 9.
12. Oscar Wilde, *The Importance of Being Earnest* (1898), 20.
13. A. Geana et al., "Boredom, Information-Seeking and Exploration," *Semantic Scholar*, 2016, 6, <https://www.semanticscholar.org/paper/Boredom%2C-Information-Seeking-and-ExplorationGeana-Wilson/20851b975b4e2cb99ed2f11cfb2067e10304661b>.
14. C. Graham and J. Ruiz Pouel, "Happiness, Stress, and Age: How the U Curve Varies across People and Places," *Journal of Population Economics* 30 (1) (2017): 225–64.
15. Figure adapted from <https://www.brookings.edu/articles/happiness-stress-and-age-how-the-u-curvevaries-across-people-and-places/>.
16. Graham and Ruiz Pouel, "Happiness, Stress, and Age."
17. National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide>.
18. T. Gilovich, A. Kumar, and L. Jampol, "A Wonderful Life: Experiential Consumption and the Pursuit of Happiness," *Journal of Consumer Psychology* 25 (1) (2015): 152–65.
19. Ibid.
20. *The Works of Samuel Johnson, LL.D., Volume 1* (New York: George Dearborn, 1837), 412.
21. Ibid.
22. Wilde, *The Importance of Being Earnest*, 6–7.
23. Esther Perel, *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence* (New York: Harper, 2007), 272
- در ادامه بارها به این کتاب ارجاع می‌دهیم، اما هربار منبع را ذکر نمی‌کنیم.
24. Ibid., 10.
25. Ibid.
26. T. K. Shackelford et al., "Absence Makes the Adaptations Grow Fonder: Proportion of Time Apart from Partner, Male Sexual Psychology, and Sperm Competition in Humans (*Homo sapiens*)," *Journal of Comparative Psychology* 121 (2) (2007): 214.

27. S. Frederick and G. Loewenstein, "Hedonic Adaptation," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, ed. Daniel Kahneman, Edward Diener, and Norbert Schwarz (New York: Russell Sage, 1999), 302–29.
28. D. M. Lydon-Staley et al., "Hunters, Busybodies and the Knowledge Network Building Associated with Deprivation Curiosity," *Nature Human Behaviour* 5 (3) (2021): 327–36.
29. Chris Weller, "6 Novels Bill Gates Thinks Everyone Should Read," *Business Insider*, 2017.

[۲] تنوع: چرا باید چیزهای خوب را تکه تکه کنید، اما چیزهای بد را یک جا ببلعید؟



1. Tom Popomaronis, "Here's a Full List of Every Book Warren Buffett Has Recommended This Decade —in His Annual Letters," *CNBC*, 2019.
2. James Sudakow, "This Is Why Good Employees Resign within Their First Year and What You Can Do about It," *Inc.com*, October 18, 2017.
3. Adam Vaccaro, "Why Employees Quit Jobs Right After They've Started," *Inc.com*, April 17, 2014.
4. E. Diener, R. E. Lucas, and S. Oishi, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction," *Handbook of Positive Psychology* 2 (2002): 63–73.
5. E. L. Deci and R. M. Ryan, "Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction," *Journal of Happiness Studies* 9 (1) (2008): 1–11.
6. . E. O'Brien and S. Kassirer, "People Are Slow to Adapt to the Warm Glow of Giving," *Psychological Science* 30 (2) (2019): 193–204.
7. Ibid.
8. S. Oishi and E. C. Westgate, "A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning," *Psychological Review* 129 (4) (2022): 790.
9. Ibid.

10. S. D. Levitt, "Heads or Tails: The Impact of a Coin Toss on Major Life Decisions and Subsequent Happiness," *Review of Economic Studies* 88 (1) (2021): 378–405.

۱۱. در همه جای این کتاب اشاره به شرکت‌کنندگان در مطالعات به معنای اشاره به شخص خاصی نیست، بلکه به معنای اشاره به گروهی از افراد با ویژگی‌های مشابه است.

12. Ibid.

13. Ibid.

14. L. D. Nelson and T. Meyvis, "Interrupted Consumption: Disrupting Adaptation to Hedonic Experiences," *Journal of Marketing Research* 45 (6) (2008): 654–64.

15. Ibid.

16. Ibid.

17. Ibid.

18. Ibid.

[۳] رسانه‌های اجتماعی: چگونه از کمای ناشی از فناوری بیدار شویم؟



1. Ibid.

2. "New Study Finds What Triggers the 'Holiday Feeling,'" *Travel Bulletin*, 2019, <https://www.travelbulletin.co.uk/news-mainmenu/new-study-finds-what-triggers-the-holiday-feeling>.

3. Ibid.

4. Tim Harford, "Your Phone's Notification Settings and the Meaning of Life," *Forbes*, 2022.

5. Sam Holstein, "10 Great Ways Quitting Social Media Changed My Life for the Better," <https://samholstein.com/10-great-ways-quitting-social-media-changed-my-life-for-the-better/>.

6. Shovan Chowdhury, "14 Remarkable Ways My Life Changed When I Quit Social Media," *Inc.com*, September 21, 2017, <https://www.inc.com/quora/14-remarkable-ways-my-life-changed-when-i-quitsoc.html>.

7. H. Allcott et al., "The Welfare Effects of Social Media," *American Economic Review* 110 (3) (2020): 629–76.

8. R. Zalani, "Screen Time Statistics (2022): Your Smartphone Is Hurting You," Elite Content Marketer.
9. D. Ruby, "Social Media Users—How Many People Use Social Media in 2023," Demand Sage, 2023, <https://www.demandsage.com/social-media-users/>.
10. Allcott et al., "The Welfare Effects of Social Media."
11. L. Braghieri, R. E. Levy, and A. Makarin, "Social Media and Mental Health," *American Economic Review* 112 (11) (2022): 3660–93.
12. Ibid.
13. Allcott et al., "The Welfare Effects of Social Media."
14. S. Frederick and G. Loewenstein, "Hedonic Adaptation," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, ed. Daniel Kahneman, Edward Diener, and Norbert Schwarz (New York: Russell Sage, 1999), 302–29.
15. Ibid.
16. L. H. Bukstel and P. R. Kilmann, "Psychological Effects of Imprisonment on Confined Individuals," *Psychological Bulletin* 88 (2) (1980): 469.
17. Frederick and Loewenstein, "Hedonic Adaptation."
18. T. Wadsworth, "Sex and the Pursuit of Happiness: How Other People's Sex Lives Are Related to Our Sense of Well-Being," *Social Indicators Research* 116 (2014): 115–35.
19. A. Scalia, "The Rule of Law as a Law of Rules," *University of Chicago Law Review* 56 (1989): 1175.
20. Allcott et al., "The Welfare Effects of Social Media," 655.
21. Ibid.
22. Arthur Krieger, "Rethinking Addiction," Blog of the APA, April 21, 2022, <https://blog.apaonline.org/2022/04/21/rethinking-addiction/>;

برای دیدن متن اصلی بنگرید به:

Benjamin Rush, *Medical Inquiries and Observations Upon the Diseases of the Mind* (New York: Hafner, 1810), 266.

23. H. Allcott, M. Gentzkow, and L. Song, "Digital Addiction," *American Economic Review* 112 (7) (2022): 2424–63.

[۴] تاب‌آوری: عنصری حیاتی برای داشتن ذهنی سالم



1. Ibid.
2. C. Kelly and T. Sharot, "Knowledge-Seeking Reflects and Shapes Mental Health," PsyArXiv, 2023.
3. Chowdhury, "14 Remarkable Ways My Life Changed When I Quit Social Media."
4. Attributed to Michael Rutter 1985, <https://medium.com/explore-the-limits/resilience-is-our-abilityto-bounce-back-from-lifes-challenges-and-unforeseen-difficulties-3e99485535a>
5. A. S. Heller, N. I. Kraus, and W. J. Villano, "Depression Is Associated with Blunted Affective Responses to Naturalistic Reward Prediction Error" (in prep).
۶. در این مطالعه افسردگی وضعیتی صفر یا صدی نبود و هرچه علائم افسردگی در دانشجویان بیشتر بود، عادت‌کردن آن‌ها بیشتر طول می‌کشید.
7. S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky, "Rethinking Rumination," *Perspectives on Psychological Science* 3 (5) (2008): 400–424.
8. L. K. Globig, B. Blain, and T. Sharot, "When Private Optimism Meets Public Despair: Dissociable Effects on Behavior and Well-Being," *Journal of Risk & Uncertainty* 64 (2022): 1–22.
9. Lara Aknin, Jamil Zaki, and Elizabeth Dunn, "The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think," Atlantic, 2021.
10. D. Fancourt et al., "COVID-19 Social Study," Results Release 10 (2021): 25.
11. Ibid.
12. R. E. Lucas, A. E. Clark, Y. Georgellis, and E. Diener, "Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status," *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (3) (2003): 527.
13. K. S. Kendler et al., "A Swedish National Twin Study of Lifetime Major Depression," *American Journal of Psychiatry* 163 (1) (2006): 109–14.

14. D. Cannizzaro, "Return to Normalcy Causing Post-Pandemic Anxiety," Wilx.com, 2021, <https://www.wilx.com/2021/06/02/return-to-normalcy-causing-post-pandemic-anxiety/>.
15. Upasana Bhat and Tae-jun Kang, "Empress Masako: The Japanese Princess Who Struggles with Royal Life," BBC, 2019.
16. "Adjustment Disorders," Mayo Clinic, 2019, <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/adjustment-disorders/symptoms-causes/syc-20355224>.
17. A. Ishai, "Repetition Suppression of Faces Is Modulated by Emotion," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 101 (2004): 9827–32.

[۵] خلاقیت: غلبه بر عادت‌کردن به افکار



1. L. E. Williams et al., "Reduced Habituation in Patients with Schizophrenia," *Schizophrenia Research* 151 (1–3) (2013): 124–32.
 2. G. N. Andrade et al., "Atypical Visual and Somatosensory Adaptation in Schizophrenia-Spectrum Disorders," *Translational Psychiatry* 6 (5) (2016): e804.
 3. Wikipedia, s.v. "Ornithophobia."
 4. J. S. Abramowitz, B. J. Deacon, and S. P. Whiteside, *Exposure Therapy for Anxiety: Principles and Practice* (New York: Guilford, 2019).
 5. C. W. Pollard, *The Soul of the Firm* (Grand Rapids: HarperCollins, 1996), 116.
 6. T. Goldman, "High Jumper Dick Fosbury, Who Revolutionized the Sport, with His 'Flop,' Dies at 76," NPR, 2023.
 7. Wikipedia, s.v. "Richard Douglas Fosbury."
 8. Welch, *The Wizard of Foz: Dick Fosbury's One-Man High-Jump Revolution* (New York: Simon & Schuster, 2018).
- در ادامه بارها به این کتاب ارجاع می‌دهیم، اما هربار منبع را ذکر نمی‌کنیم.
9. Ibid.
 10. Tower, "Trial and Error: How Dick Fosbury Revolutionized the High Jump," *Globalsportsmatters.com*, 2018; and "How One Man Changed

the High Jump Forever,” Olympics, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=CZsH46Ek2ao>.

11. W. W. Maddux and A. D. Galinsky, “Cultural Borders and Mental Barriers: The Relationship between Living Abroad and Creativity,” *Journal of Personality and Social Psychology* 96 (5) (2009): 1047.

۱۲. توجه کنید که فواتحلیل منابع علمی مرتبط نشان می دهند بین این دو رابطه وجود دارد، اما تأثیرشان بر هم اندک است.

E. Frith et al., “Systematic Review of the Proposed Associations between Physical Exercise and Creative Thinking,” *Europe’s Journal of Psychology* 15 (4) (2019): 858.

13. K. J. Main et al., “Change It Up: Inactivity and Repetitive Activity Reduce Creative Thinking,” *Journal of Creative Behavior* 54 (2) (2020): 395–406.

۱۴. پاسخ ساده برای هر دسته عبارت است از ۱: عمومی ۲: حزب ۳: روز ۴: برف ۵: بانک.

15. Ibid.

16. Ibid.

17. Ibid.

18. S. H. Carson, J. B. Peterson, and D. M. Higgins, “Decreased Latent Inhibition Is Associated with Increased Creative Achievement in High-Functioning Individuals,” *Journal of Personality and Social Psychology* 85 (3) (2003): 499

19. Ibid.

20. C. Martindale et al., “Creativity, Oversensitivity, and Rate of Habituation,” *Personality and Individual Differences* 20 (4) (1996): 423–27.

21. Carson, Peterson, and Higgins, “Decreased Latent Inhibition Is Associated with Increased Creative Achievement in High-Functioning Individuals.”

22. Welch, The Wizard of Foz.

[۶] دروغ‌گویی: چه کار کنید که دماغ کودکان دراز نشود؟



1. Richard H. Thaler, convocation address, University of Chicago Graduate School of Business, June 15, 2003.

2. Wikipedia, s.v. “Richard Douglas Fosbury.”
128. Ibid.
3. Welch, *The Wizard of Foz*.
4. Bonnie Kirchner, *The Bernard Madoff Investment Scam* (Upper Saddle River, NJ: FT Press, 2010).
5. Tali Sharot, “The Danger of Small Lies,” *Thrive Global*, 2022, <https://community.thriveglobal.com/the-danger-of-small-lies/>.
6. N. Garrett et al., “The Brain Adapts to Dishonesty,” *Nature Neuroscience* 19 (12) (2016): 1727–32.
7. D. T. Welsh et al., “The Slippery Slope: How Small Ethical Transgressions Pave the Way for Larger Future Transgressions,” *Journal of Applied Psychology*, 100 (1) (2015): 114.
۸. این حس منفی که مانع از دروغ‌گفتن ما می‌شود شاید مزیتی تکاملی باشد. دلیلش این است که هرچند دروغ‌گفتن در کوتاه‌مدت منافع دارد، در طولانی‌مدت به اعتبار ما آسیب می‌زند و به هزینه اجتماعی‌ای جدی منجر می‌شود.
9. H. C. Breiter et al., “Response and Habituation of the Human Amygdala during Visual Processing of Facial Expression,” *Neuron* 17 (1996): 875–87; A. Ishai et al., “Repetition Suppression of Faces Is Modulated by Emotion,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 101 (2004): 9827–32; and B. T. Denny et al., “Insula-Amygdala Functional Connectivity Is Correlated with Habituation to Repeated Negative Images,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9 (2014): 1660–67.
10. P. Dalton, “Olfaction,” in *Steven’s Handbook of Experimental Psychology: Sensation and Perception*, ed. H. Pashler and S. Yantis (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2002), 691–746.
11. S. Schachter and B. Latané, “Crime, Cognition, and the Autonomic Nervous System,” in *Nebraska Symposium on Motivation* 12, ed. D. Levine (Lincoln: University of Nebraska, 1964), 221–75.
12. Tali Sharot and Neil Garrett, “Trump’s Lying Seems to Be Getting Worse. Psychology Suggests There’s a Reason Why,” *MSNBC*, May 23, 2018.
13. K. A. Janecz and A. Gallego, “Eliciting Preferences for Truth-Telling in a Survey of Politicians,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 117 (36) (2020): 22002–8.

14. Jennifer Graham, "Americans Are Increasingly Comfortable with Many White Lies, New Poll Reveals," Deseret News, March 28, 2018.
15. Welsh et al., "The Slippery Slope."
16. Clair Weaver, "Belle Gibson: The Girl Who Conned Us All," Australian Women's Weekly, June 25, 2015.
17. Melissa Davey, "'None of It's True': Wellness Blogger Belle Gibson Admits She Never Had Cancer," Guardian, April 22, 2015.
۱۸. ما پی برده ایم شواهدی قوی وجود دارند که نشان می دهند برخی از دانشمندان رفتاری که به موضوع دروغ‌گویی می پردازند خودشان گاه داده های علمی را دستکاری می کنند.
19. Kirchner, The Bernard Madoff Investment Scam.
20. Ibid.
21. J. Graham, J. Haidt, and B. A. Nosek, "Liberals and Conservatives Rely on Different Sets of Moral Foundations," Journal of Personality and Social Psychology 96 (5) (2009): 1029.
22. J. Baron and M. Spranca, "Protected Values," Organizational Behavior and Human Decision Processes 70 (1) (1997): 1–16; A. P. McGraw and P. E. Tetlock, "Taboo Trade-Offs, Relational Framing, and the Acceptability of Exchanges," Journal of Consumer Psychology 15 (1) (2005): 2–15.

[۷] اطلاعات (غلط): چگونه کاری کنیم که مردم (تقریباً همه چیز را) باور کنند؟



1. Haaretz, <https://www.haaretz.co.il/gallery/galleryfriday/2022-06-09/ty-articlemagazine/.highlight/00000181-3e90-d207-a795-7ef0418c0000>.
150. Bernard Williams, Moral Luck: Philosophical Papers, 1973–1980 (Cambridge: Cambridge University Press, 1981), 18.
2. Sharot, Garrett, and Lazzaro, unpublished article.
3. Adolf Hitler, Mein Kampf: Zwei Bände in einem Band (Berlin: Franz Eher Nachfolger, 1943).

برخی می‌گویند نباید از هیتلر نقل‌قول کرد. ما این دیدگاه را کاملاً درک می‌کنیم. با این حال آگاهی از و برجسته‌کردن طرز فکر وی و اصول روان‌شناختی که براساس آن‌ها پیروانش را تحت‌تأثیر قرار می‌داد بسیار آموزنده است. یادآوری اقدامات وی و تأکید بر خطرات روش‌هایش باعث می‌شود کاری کنیم که تاریخ تکرار نشود. همچنین خواندن کتاب زیر را توصیه می‌کنیم.

Géraldine Schwarz, *Those Who Forget* (2020).

4. L. Hasher, D. Goldstein, and T. Toppino, "Frequency and the Conference of Referential Validity," *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 16 (1) (1977): 107-12.

5. Ibid.

6. A. Hassan and S. J. Barber, "The Effects of Repetition Frequency on the Illusory Truth Effect," *Cognitive Research: Principles and Implications* 6 (1) (2021): 1-12.

7. G. Pennycook, T. D. Cannon, and D. G. Rand, "Prior Exposure Increases Perceived Accuracy of Fake News," *Journal of Experimental Psychology: General* 147 (12) (2018): 1865.

8. L. K. Fazio et al., "Knowledge Does Not Protect against Illusory Truth," *Journal of Experimental Psychology: General* 144 (5) (2015): 993.

9. J. De Keersmaecker et al., "Investigating the Robustness of the Illusory Truth Effect across Individual Differences in Cognitive Ability, Need for Cognitive Closure, and Cognitive Style," *Personality and Social Psychology Bulletin* 46 (2) (2020): 204-15.

10. Ibid.

11. J. P. Mitchell et al., "Misattribution Errors in Alzheimer's Disease: The Illusory Truth Effect," *Neuropsychology* 20 (2) (2006): 185.

12. T. R. Levine et al., "Norms, Expectations, and Deception: A Norm Violation Model of Veracity Judgments," *Communications Monographs* 67 (2) (2000): 123-37.

13. D. L. Schacter, "The Seven Sins of Memory: Insights from Psychology and Cognitive Neuroscience," *American Psychologist* 54 (3) (1999): 182.

14. I. Begg, V. Armour, and T. Kerr, "On Believing What We Remember," *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement* 17 (3) (1985): 199.

15. K. Fiedler, "Metacognitive Myopia—Gullibility as a Major Obstacle in the Way of Irrational Behavior," in *The Social Psychology of Gullibility: Fake News, Conspiracy Theories, and Irrational Beliefs*, ed. Joseph P. Forgas and Roy Baumeister (New York: Routledge, 2019), 123–39.
16. A. J. Horner and R. N. Henson, "Priming, Response Learning and Repetition Suppression," *Neuropsychologia* 46 (7) (2008): 1979–91.
17. R. Reber and N. Schwarz, "Effects of Perceptual Fluency on Judgments of Truth," *Consciousness and Cognition* 8 (3) (1999): 338–42.
18. Hitler, *Mein Kampf*.
19. V. Vellani et al., "The Illusory Truth Effect Leads to the Spread of Misinformation," *Cognition* 236 (2023): 105421.
20. Barbara Mikkelsen, "Leper in Chesterfield Cigarette Factory," *Snopes*, December 17, 1999, <https://www.snopes.com/fact-check/the-leper-who-changes-spots/>.
21. I. Skurnik et al., "How Warnings about False Claims Become Recommendations," *Journal of Consumer Research* 31 (4) (2005): 713–24.
22. Ibid.
23. M. Pantazi, O. Klein, and M. Kissine, "Is Justice Blind or Myopic? An Examination of the Effects of Meta-Cognitive Myopia and Truth Bias on Mock Jurors and Judges," *Judgment and Decision Making* 15 (2) (2020): 214.
24. G. Pennycook et al., "Shifting Attention to Accuracy Can Reduce Misinformation Online," *Nature* 592 (7855) (2021): 590–95.

[۸] خطر کردن: سوئدی‌ها با طرح رانندگی از سمت

راست به ما چه یاد دادند؟



1. T. Sharot, "To Quell Misinformation, Use Carrots—Not Just Sticks," *Nature* 591 (7850) (2021): 347.
2. L. K. Globig, N. Holtz, and T. Sharot, "Changing the Incentive Structure of Social Media Platforms to Halt the Spread of Misinformation," *eLife* 12 (2023): e85767.

3. Mark Synnott, "Legendary Climber Alex Honnold Shares His Closest Call," National Geographic, December 30, 2015, <https://www.nationalgeographic.com/adventure/article/ropeless-climber-alexhonnolds-closest-call>.
4. "Magician Killed Attempting Coffin Escape Trick," Los Angeles Times, November 1, 1990; and "When Magic Kills the Magician," Jon Finch (blog), <https://www.finchmagician.com/blog/whenmagic-kills-the-magician>.
5. "Magician Dies in Halloween Houdini-Type Stunt," United Press International, November 1, 1990, <https://www.upi.com/Archives/1990/11/01/Magician-dies-in-Halloween-Houdini-typestunt/2524657435600/>.
6. Ibid.
7. Donald S. Bosch, "Risk Habituation," Headington Institute, 2016, <https://www.headingtoninstitute.org/resource/risk-habituation/>.
8. H. Haj Ali, M. Glickman, and T. Sharot, "Slippery Slope of Risk-Taking: The Role of Habituation in Risk-Taking Escalation," Computational Cognitive Neuroscience Annual Meeting, 2023.
9. G. F. Loewenstein et al., "Risk as Feelings," *Psychological Bulletin* 127 (2) (2001): 267.
10. Ian Kershaw et al., "David Cameron's Legacy: The Historians' Verdict," *Guardian*, July 15, 2016, <https://www.theguardian.com/politics/2016/jul/15/david-camersons-legacy-the-historians-verdict>.
11. L. K. Globig, B. Blain, and T. Sharot, "Perceptions of Personal and Public Risk: Dissociable Effects on Behavior and Well-Being," *Journal of Risk and Uncertainty* 64 (2022): 213–34.
12. P. Slovic, "Perception of Risk," *Science* 236 (4799) (1987): 280–85.
13. J. E. Corter and Y. J. Chen, "Do Investment Risk Tolerance Attitudes Predict Portfolio Risk?," *Journal of Business and Psychology* 20 (3) (2006): 369–81.
14. "Why Workplace Accidents Often Happen Late in Projects," ISHN, October 1, 2016, <https://www.ishn.com/articles/104925-why-workplace-accidents-often-happen-late-in-projects>.
15. Neil Swidey, *Trapped Under the Sea: One Engineering Marvel, Five Men, and a Disaster Ten Miles into the Darkness* (New York: Crown, 2014).

16. Juni Daalmans, *Human Behavior in Hazardous Situations: Best Practice Safety Management in the Chemical and Process Industries* (Oxford, UK: Butterworth-Heinemann, 2012)
17. Ibid.
18. "Switch to the Right," *Time*, 1967; "Swedish Motorists Move to Right," *Montreal Gazette*, 1967; and Wikipedia, s.v. "Dagen H."
19. C. Perakslis, "Dagen Hogertrafik (H-Day) and Risk Habituation [Last Word]," *IEEE Technology and Society Magazine* 35 (1) (2016): 88.
20. "Cigarette Labeling and Health Warning Requirements," FDA, <https://www.fda.gov/tobaccoproducts/labeling-and-warning-statements-tobacco-products/cigarette-labeling-and-health-warningrequirements>.
21. B. B. Anderson et al., "How Polymorphic Warnings Reduce Habituation in the Brain: Insights from an fMRI Study," *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2015, 2883–92.
22. A. Vance et al., "Tuning Out Security Warnings: A Longitudinal Examination of Habituation through fMRI, Eye Tracking, and Field Experiments," *MIS Quarterly* 42 (2) (2018): 355–80.
23. Ibid.
24. N. Kim and C. R. Ahn, "Using a Virtual Reality-Based Experiment Environment to Examine Risk Habituation in Construction Safety," *Proceedings of the International Symposium on Automation and Robotics in Construction (IAARC)*, 2020.

[۹] محیط: می‌توانید در طول تابستان کنار خوک‌دانی‌ای در جنوب

زندگی کنید



1. Haj Ali, Glickman, and Sharot, "Slippery Slope of Risk-Taking."
2. "Mortality among Teenagers Aged 12–19 Years: United States, 1999–2006," *NCHS Data Brief* no. 37, May 2010; and "CDC Childhood Injury Report," 2008.
3. Synnott, "Legendary Climber Alex Honnold Shares His Closest Call."
4. René Dubos, "Mere Survival Is Not Enough for Man," *Life*, July 24, 1970, 2

5. <https://www.quora.com/Whats-it-like-to-live-near-train-tracks>.
6. <https://www.quora.com/How-do-people-who-live-near-the-airport-cope-with-the-noise/answer/Brady-Wade-2>.
7. <https://libquotes.com/robert-orben/quote/lbw1u0d>.
8. <https://www.quora.com/How-do-people-who-live-near-the-airport-cope-with-the-noise/answer/Brady-Wade-2>.
9. G. W. Evans, S. V. Jacobs, and N. B. Frager, "Adaptation to Air Pollution," *Journal of Environmental Psychology* 2 (2) (1982): 99–108.
10. "Report Says LA Has Most Polluted Air in the US," NBC, 2022.
- البته گویا فهرست‌های مختلف در رتبه‌بندی آلودگی شهرها اندکی با هم تفاوت دارند.
11. Matthew Taylor and Sandra Laville, "British People Unaware of Pollution Levels in the Air They Breathe—Study," *Guardian*, February 28, 2017.
12. Evans, Jacobs, and Frager, "Adaptation to Air Pollution."
13. Ibid.
14. Sharot Tali, *The Optimism Bias: A Tour of the Irrationally Positive Brain* (New York: Pantheon Books, 2012).
15. L. K. Globig, B. Blain, and T. Sharot, "Perceptions of Personal and Public Risk: Dissociable Effects on Behavior and Well-Being," *Journal of Risk and Uncertainty* 64 (2022): 213–34.
16. R. E. Dunlap, G. H. Gallup Jr., and A. M. Gallup, "Of Global Concern," *Environment Science and Policy for Sustainable Development* 35 (9) (1993): 7–39.
17. A. Levinson, "Happiness and Air Pollution," in *Handbook on Wellbeing, Happiness and the Environment*, ed. David Maddison, Katrin Rehdanz, and Heinz Welsch (Cheltenham, UK: Edward Elgar, 2020), 164–82.
18. Ibid.
19. L. Gunnarsen and P. O. Fanger, "Adaptation to Indoor Air Pollution," *Environment International* 18 (1) (1992): 43–54.
20. Alice Ingall, "Distracted People Can Be 'Smell Blind,'" University of Sussex, June 5, 2018, <https://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/45089>.

21. A. Heinzmann, "Ueber die Wirkung sehr allmäliger Aenderungen thermischer Reize auf die Empfindungsnerven," *Archiv für die gesamte Physiologie des Menschen und der Thiere* 6 (1872): 222– 36, <https://doi.org/10.1007/BF01612252>; Edward Wheeler Scripture, *The New Psychology* (New York: W. Scott Publishing, 1897), 300.
22. "Next Time, What Say We Boil a Consultant," *Fast Company*, October 31, 1995; and Whit Gibbons, "The Legend of the Boiling Frog Is Just a Legend," *Ecoviews*, December 23, 2007.
23. Adam Grant, *Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know* (New York: Viking, 2021).
24. Fallows, "Guest-Post Wisdom on Frogs."
25. F. C. Moore et al., "Rapidly Declining Remarkability of Temperature Anomalies May Obscure Public Perception of Climate Change," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 116 (11) (2019): 4905–10.
26. *Ibid.*, 4909.
27. T. R. Davis, "Chamber Cold Acclimatization in Man," *Journal of Applied Physiology* 16 (6) (1961): 1011–15.

[۱۰] پیشرفت: شکستن زنجیره کم توقعی



1. M. Brazaitis et al., "Time Course of Physiological and Psychological Responses in Humans during a 20-Day Severe-Cold-Acclimation Programme," *PLoS One* 9 (4) (2014): e94698.
2. Markham Heid, "How to Help Your Body Adjust to Colder Weather," *Time*, October 29, 2019, <https://time.com/5712904/adjust-to-cold-weather/>.
3. René Dubos, *So Human an Animal* (New York: Charles Scribner's Sons, 1968).
4. <https://jessepaikin.com/2020/07/05/may-you-always-be-surprised/>.
5. <https://her-etiquette.com/beautiful-story-start-new-year-jorge-bucay/>.
6. B. Stevenson and J. Wolfers, "The Paradox of Declining Female Happiness," *American Economic Journal: Economic Policy* 1 (2) (2009): 190–225.

7. Ibid.
8. C. Tesch-Römer, A. Motel-Klingebiel, and M. J. Tomasik, "Gender Differences in Subjective WellBeing: Comparing Societies with Respect to Gender Equality," *Social Indicators Research* 85 (2) (2008): 329–49; S. Vieira Lima, "A Cross-Country Investigation of the Determinants of the Happiness Gender Gap," chapter 2 in "Essays on Economics and Happiness" (PhD diss., University of Milano-Bicocca, 2013); G. Meisenberg and M. A. Woodley, "Gender Differences in Subjective WellBeing and Their Relationships with Gender Equality," *Journal of Happiness Studies* 16 (6) (2015): 1539–55; M. Zuckerman, C. Li, and J. A. Hall, "When Men and Women Differ in Self-Esteem and When They Don't: A Meta-Analysis," *Journal of Research in Personality* 64 (2016): 34–51.
9. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2023/04/13/in-a-growing-share-of-u-s-marriageshusbands-and-wives-earn-about-the-same/>.
10. R. B. Rutledge et al., "A Computational and Neural Model of Momentary Subjective Well-Being," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 111 (33) (2014): 12252–57.
11. C. Graham, "Why Societies Stay Stuck in Bad Equilibrium: Insights from Happiness Studies amidst Prosperity and Adversity," IZA Conference on Frontiers in Labor Economics: The Economics of Well-Being and Happiness, Washington, DC, 2009.
12. . Jon Elster, *America before 1787: The Unraveling of a Colonial Regime* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2023).
13. Amartya Sen, *Commodities and Capabilities* (Amsterdam: North-Holland, 1985), 7.
14. Graham, "Why Societies Stay Stuck in Bad Equilibrium."
15. Ibid.
16. Ibid.
17. John F. Helliwell et al., *World Happiness Report 2021*, <https://worldhappiness.report/ed/2021/>.
18. Elster, *America before 1787*, 45.

۱۱] تبعیض: یهودی خوب، دانشمندی با لباس کوتاه و بچه های بد



1. Graham, "Why Societies Stay Stuck in Bad Equilibrium."
2. Tesch-Römer, Motel-Klingebiel, and Tomasik, "Gender Differences in Subjective Well-Being," and Vieira Lima, "A Cross-Country Investigation of the Determinants of the Happiness Gender Gap."
3. George Orwell, 1984 (Oxford: Oxford University Press, 2021), 208.
4. John Howard Griffin, Black Like Me: The Definitive Griffin Estate Edition, Corrected from Original Manuscripts (Chicago: Wings Press, 2004), 210.
5. Peter Holley, "'Super Racist' Pool Safety Poster Prompts Red Cross Apology," Washington Post, June 27, 2016, <https://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2016/06/27/super-racist-poolsafety-poster-prompts-red-cross-apology/>.
6. Ibid.
7. William J. Weatherby and Colin Welland, Chariots of Fire (New York: Dell/Quicksilver, 1982), 31.
8. Griffin, Black Like Me, 192.
9. Ibid., 49.
10. Ibid., 64.
11. April Dembosky, "Can Virtual Reality Be Used to Combat Racial Bias in Health Care?," KQED, 2021, <https://www.kqed.org/news/11898973/can-virtual-reality-help-combat-racial-bias-in-healthcare>.
12. T. C. Peck et al., "Putting Yourself in the Skin of a Black Avatar Reduces Implicit Racial Bias," Consciousness and Cognition 22 (3) (2013): 779–87.
13. Catharine A. MacKinnon, Sexual Harassment of Working Women: A Case of Sex Discrimination (New Haven, CT: Yale University Press, 1979).
14. Meritor Savings Bank v. Vincent, 477 U.S. 57, 64 (1986).
15. Betty Friedan, The Feminine Mystique (New York: W. W. Norton, 2010).

16. Solomon Northup, *Twelve Years a Slave* (Baton Rouge: Louisiana State University Press, 1968).

17. K. Nave et al., "Wilding the Predictive Brain," *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 11 (6) (2020): e1542.

[۱۲] استبداد: ویژگی‌های فزاینده و ویرانگر عقب‌گرد به فاشیسم



1. X. Ferrer et al., "Bias and Discrimination in AI: A Cross-Disciplinary Perspective," *IEEE Technology and Society Magazine* 40 (2) (2021): 72–80; and K. Miller, "A Matter of Perspective: Discrimination, Bias, and Inequality in AI," in *Legal Regulations, Implications, and Issues Surrounding Digital Data*, ed. Margaret Jackson and Marita Shelly (Hershey, PA: IGI Global, 2020), 182–202.

2. T. Telford, "Apple Card Algorithm Sparks Gender Bias Allegations against Goldman Sachs," *Washington Post*, November 11, 2019, <https://www.washingtonpost.com/business/2019/11/11/apple-card-algorithm-sparks-gender-biasallegations-against-goldman-sachs/>.

3. M. Glickman and T. Sharot, "Biased AI Produce Biased Humans," *PsyArXiv*, 2023.

4. Milton Mayer, *They Thought They Were Free* (Chicago: University of Chicago Press, 1955), 168.

در ادامه چندین نقل‌قول از این کتاب می‌آوریم که می‌توان آن‌ها را در متن تشخیص داد.
۵. بخش‌هایی از این فصل از منابع زیر برگرفته شده‌اند:

C. R. Sunstein, *This Is Not Normal: The Politics of Everyday Expectations* (Yale University Press, 2021); C. R. Sunstein, "It Can Happen Here," *New York Review of Books*, June 28, 2018.

6. Sebastian Haffner, *Defying Hitler* (New York: Macmillan, 2000)

در ادامه چندین نقل‌قول از این کتاب می‌آوریم که می‌توان آن‌ها را در متن تشخیص داد و هر بار منبع را ذکر نمی‌کنیم.

7. *Ibid.*, 142.

8. *Ibid.*

9. Mayer, *They Thought They Were Free*, viii.

10. Ibid., 93.
11. Timur Kuran, *Public Truths, Private Lies* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1997), 3.
12. Mayer, *They Thought They Were Free*, 168.
13. Haffner, *Defying Hitler*, 111.
14. Ibid., 150.
15. Ibid., 156.
16. Mayer, *They Thought They Were Free*, 169–70.
17. Haffner, *Defying Hitler*, 85.
18. Stanley Milgram, *Obedience to Authority* (New York: Harper Perennial, 2009).

[۱۳] قانون: قیمت گذاشتن برای درد؟



1. Ibid.
2. S. Milgram, “Behavioral Study of Obedience,” *Journal of Abnormal and Social Psychology* 67 (4) (1963): 371–78.
3. J. M. Burger, “Replicating Milgram: Would People Still Obey Today?,” *American Psychologist* 64 (1) (2009): 1.
4. P. A. Ubel and G. Loewenstein, “Pain and Suffering Awards: They Shouldn’t Be (Just) about Pain and Suffering,” *Journal of Legal Studies* 37 (S2) (2008): S195–S216.
5. Daniel Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011), 402.
6. D. A. Schkade and D. Kahneman, “Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction,” *Psychological Science* 9 (5) (1998): 340–46.

۷. این امر در مورد شاکیان و هیئت منصفه به یک اندازه صادق است. کسانی که شکایت می‌کنند بیشتر از کسانی که شکایت نمی‌کنند بر آسیب خود تمرکز می‌کنند. شاید منطقی باشد که به (برخی) شاکیان توصیه کنیم اقامه دعوی نکنند، زیرا این کار روند عادت کردنشان را مختل می‌کند.

8. *Dauria v. City of New York*, 577 N.Y.S. 2d 64 (N.Y. App. Div. 1991); *Coleman v. Deno*, 832 So. 2d 1016 (La. Ct. App. 2002); *Squibb v. Century Group*, 824 So. 2d 361 (La. Ct. App. 2002); *Thornton v. Amtrak*, 802 So. 2d 816 (La. Ct. App. 2001); *Keefe v. E & D Specialty Stands, Inc.*, 708 N.Y.S. 2d 214 (N.Y. App. Div. 2000).

9. *Keefe*, 708 N.Y.S. 2d.

10. *Thornton*, 802 So. 2d; *Levy v. Bayou Indus. Maint. Servs.*, 855 So. 2d 968 (La. Ct. App. 2003).

(۵۰ هزار دلار خسارت برای از دست رفتن لذت زندگی در اثر ضربه مغزی)

11. *Hatcher v. Ramada Plaza Hotel & Conf. Ctr.*, No. CV010807378S, 2003 WL 430506 (Conn. Super. Ct. Jan. 29, 2003).

12. *Frankel v. Todd*, 260 F. Supp. 772 (E.D. Pa. 1966).

13. *Russo v. Jordan*, No. 27,683 CVN 1998, 2001 WL 914107 (N.Y. Civ. Ct. June 4, 2001).

۱۴. آرماتیا سن و مارتا نوسباوم محوریت توانمندی‌های بدنی را در حوزه‌های مختلف مورد بررسی قرار داده‌اند. برای نمونه بنگرید به:

Amartya Sen, *Commodities and Capabilities*;

Martha Nussbaum, *Creating Capabilities: The Human Development Approach* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2011).

منظور ما از توانایی دقیقاً همان معنایی که سن و نوسباوم در نظر دارند نیست، اما از همان خانواده است و تمرکز ما بیشتر بر توانایی عملی و حرکتی است تا وضعیت ذهنی.

15. Ubel and Loewenstein, "Pain and Suffering Awards: They Shouldn't Be (Just) about Pain and Suffering."

16. G. Loewenstein and P. A. Ubel, "Hedonic Adaptation and the Role of Decision and Experience Utility in Public Policy," *Journal of Public Economics* 92 (8–9) (2008): 1795–1810.

17. *Ibid.*, 1799.

18. *Matos v. Clarendon Nat. Ins. Co.*, 808 So. 2d 841 (La. Ct. App. 2002).

[۱۴] تجربه‌ها در زندگی: آینده عادت زدایی



1. *Daugherty v. Erie R.R. Co.*, 169 A. 2d 549 (Pa. Sup. Ct. 1961).

2. Nemmers v. United States, 681 F. Supp. 567 (C.D. Ill. 1988).
3. Varnell v. Louisiana Tech University, 709 So. 2d 890, 896 (La. Ct. App. 1998).
4. J. S. Mill, *On Liberty* (London: John W. Parker & Son, 1859), 101.
5. Marco Polo, *The Travels of Marco Polo: The Venetian* (London: J. M. Dent, 1921).
۶. میل در تعریف آزمایش کردن زندگی می‌گوید «قراردادن انسان در تعامل با کسانی که مشابه او نیستند و آشنا کردن وی با طرز فکر و اعمالی که برای او ناآشنا هستند، در وضعیت فعلی که پیشرفت انسانی اندک است».
- John Stuart Mill, *Principles of Political Economy with Some of Their Applications to Social Philosophy*, Volume II (New York: D. Appleton & Company, 1909), 135.
7. Mill, *On Liberty*.
۸. ما در اینجا به دنبال طرح ادعاهای بحث‌برانگیز فلسفی درباره تعریف زندگی خوب نیستیم. نکته‌ای که می‌خواهیم بگوییم این است که اگر گزینه‌های متعدد را بررسی نکنیم، نمی‌توانیم تشخیص دهیم چه چیزی خوب و چه چیزی بد است.
9. H. G. Wells and J. Roberts, *The Island of Dr. Moreau* (Project Gutenberg, 2009), 136.
10. D. E. Levari et al., "Prevalence-Induced Concept Change in Human Judgment," *Science* 360 (6396) (2018): 1465–67.
11. Ibid.
12. Rustichello da Pisa, *The Travels of Marco Polo* (Genoa, n.d., ca. 1300).

فهرست نام‌ها و اصطلاحات



Hunt Allcott	آلکات، هانت
They Thought They Were Free	آن‌ها گمان می‌کردند آزادند
illusory truth effect	اثر حقیقت واهی
Shigehiro Oishi	اویشی، شیگه‌یرو
sensation seeker	احساس طلب
adjustment disorder	اختلال سازگاری
post-pandemic anxiety	اضطراب پس از همه‌گیری
adaptive preferences	انتظارات سازگارکننده
Equal Protection Clause	بند حفاظت یکسان
Ornithophobia	پرنده‌هراسی
Rustichello da Pisa	پیزا، روستیچلو دا
Esther Perel	پرل، استر
preference falsification	تحریف خواسته‌ها
focusing illusion	توهم تمرکز

Richard Thaler	تالر، ریچارد
truth bias	سوگیری حقیقت
Neil Swidey	سوییدی، نیل
Defying Hitler	سرپیچی از هیتلر
Robert Shiller	شیلر، رابرت
Daisy Fancourt	فانکورت، دیزی
Fosbury flop	فلاپ فاسبوری
Phone Dashboard	فون داشبورد
metacognitive myopia	کوته‌نظری فراشناختی
Daniel Kahneman	کانمن، دنیل
Ronald Coase	کوز، رونالد
Steven Levitt	لویت، استیون
Kelly Main	مین، کلی
wir kleine Leute	ما مردم کوچک
consumer surplus	مازاد مصرف‌کننده
exposure therapy	مواجهه‌درمانی
Milton Mayer	مایر، میلتن
Yael Niv	نیو، ییل
Erin Westgate	وستگیت، ارین
Sebastian Haffner	هافنر، سباستین
Sam Holstein	هولشتاین، سم
phobia	هراس
homo	هومو
Sameness	یکنواختی

نمایه



استپل، دیدریک الکساندر ۱۱۶	۱
اسکالیا، آنتونین ۶۷	آبراهامز، هارولد ۱۹۲
اسکیزوفرنی ۸۶، ۸۷، ۹۹	آپارتاید ۱۸۹
اطلاعات غلط ۱۱، ۱۲۲، ۱۳۴، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹	آفریقا ۱۸۳
اعتماد ۱۳۱، ۱۳۹، ۱۷۴، ۲۳۲	آفریقای جنوبی ۱۸۹
اعتیاد ۷۰، ۷۱، ۷۲	آلزامیر ۱۲۶
افسردگی ۳۲، ۶۳، ۶۴، ۶۹، ۷۸، ۸۷	آلکات، هانت ۶۲
۸۸، ۲۲۲، ۲۴۰	آلودگی هوا ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۷۳
افغانستان ۱۸۳	آمیگدال ۱۰۹، ۱۱۰
انتظارات ۶۶، ۶۸، ۸۴، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲	اقتصاد رفتاری ۶، ۲۳۲
۱۸۳، ۱۸۴، ۱۹۲، ۱۹۷، ۲۵۷	اپل ۱۱۴، ۱۹۹
انتقالدهنده عصبی ۱۸۲	اتفاکهای هوای پاک ۱۱
انگلستان ۲۰۵	اثر حقیقت واهی ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۳۲
اودا، ماساکو ۸۴	اختلال سازگاری ۸۵، ۲۵۷
اوربن، رابرت ۱۶۲	اختلال وسواس فکری عملی ۸۸
اورول جورج ۱۸۵	استبداد ۷، ۱۱، ۲۰۳، ۲۰۵، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۱۴، ۲۵۳

- اویشی، شیگه‌یرو ۵۰
ایالت نیویورک ۱۲۳
ایجاد وقفه ۵۶
اینستاگرام ۶۲، ۶۸، ۷۲، ۱۱۴، ۱۲۱
الکترومیوگرافی ۲۹
- ب
بافت، وارن ۴۱
برا، یوگی ۲۳۰
بارینگتون-لی، کریستوفر ۱۶۵
بازدارندگی ۲۱۹
باست، دنی ۴۱
برآگیری، لوکا ۶۳
براون، رینالدو ۱۰۳
بلین، باستین ۳۱، ۷۹
بوروس، جو ۱۴۳، ۱۴۷، ۱۴۸
بوکای، خورخه ۱۷۷
- پ
پارکس، رزا ۱۹۵
پاکسازی بندر بوستون ۱۵۰
پانتازی، میرتو ۱۳۷
پرتزل، ریموند ۲۰۵
پرل، استر ۳۷
پرنده‌هراسی ۸۷، ۲۵۷
پولو، مارکو ۲۲۸، ۲۲۹
پیزا، روستیچلو دا ۲۲۹
پیش‌بینی عادت ۵۴
پیشرفت ۳۰-۳۴، ۵۰، ۶۷، ۱۱۱، ۱۴۵
۱۵۹، ۱۷۷، ۱۸۱، ۲۵۰، ۲۵۶
- ت
تاب‌آوری ۱۶، ۷۴، ۷۵، ۸۰
تجربه‌ها در زندگی ۲۲۹، ۲۲۷
تازگی ۲۶، ۳۸
تالر، ریچارد ۱۰۱
تب‌عیض علیه زنان ۱۹۹
تحریف خواسته‌ها ۱۸۵، ۲۰۷، ۲۵۷
تراکسلر، پل ویتال ۱۳
ترامپ، دونالد ۱۱۲
تغییر سطح سازگاری ۶۴
تغییرات اقلیمی ۱۶۵، ۱۶۹، ۱۷۳
تفکر خلاقانه ۸۸، ۹۵، ۹۶، ۹۹
تنوع ۴۵، ۵۰، ۵۱، ۱۰۲، ۲۰۰، ۲۳۷
توهم تمرکز ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۴، ۲۵۷
تووز، فرانک ۹۲
توییتر ۶۰، ۶۵، ۷۰، ۷۱، ۱۳۳، ۱۳۹، ۱۷۰،
۱۸۸، ۱۸۹
- ج
جاشوا هشل، آبراهام ۱۷۷، ۱۳۳، ۲۵۷
جانسون، بوریس ۸۱
جانسون، ساموئل ۳۶
جبران خسارت ۲۲۱
جذام ۱۳۴
جرویز، ریکی ۱۲۱
- چ
چاودری، شوان ۶۰
چسترفیلد (سیگار) ۱۳۳، ۱۳۴

ح	رسانه‌های اجتماعی ۱۲، ۱۶، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۲۶، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۴، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۹۹
حاج علی، هدیل ۱۴۵، ۱۵۶، ۱۵۷	زنکوئیست، ویلیام ۱۹۶
حقوق مدنی ۱۹۵، ۱۹۶	
حقوق و آزادی‌های مدنی ۲۰۳	
حیوانات سیرک ۱۷۷	

خ	ز
خسارت لذت ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۱، ۲۲۳، ۲۲۴	زاگربرگ مارک ۶۳
خطاهای پیش‌بینی منفی ۱۸۲	
خطرکردن ۱۰۲، ۱۴۳، ۱۴۵، ۱۴۷، ۲۴۶	س
خلاقیت ۹۱-۹۷، ۱۰۲، ۲۴۱	سویدی، نیل ۱۵۰
خودکشی ۳۴	سین، آمارتیا ۱۸۲
	سازگاری عصبی ۱۵۴
	سازمان غذا و داروی ۱۵۳
	سانتوس، جورج ۱۱۶
	سانتوس، لوری ۲۸
	سلامت روان ۶۴، ۷۰، ۷۳، ۷۹
	سلدون، آنتونی ۱۴۸
	سوروکین، آنا ۱۳۵
	سوگیری ۱۱۲، ۱۳۳، ۱۳۵، ۱۳۸، ۱۳۹، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۸
	سوگیری حقیقت ۱۳۳، ۱۳۵، ۱۳۸، ۱۳۹، ۲۵۸، ۲۵۹
	سویر، مارگارت ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۵
	سیتوفسکی، تیبور ۲۴
	سیستم‌های هوش مصنوعی ۱۹۸، ۱۹۹

د	د
دالمانز، جونی ۱۵۱	دالمانز، جونی ۱۵۱
دانشگاه پیتسبورگ ۱۵۴	دانشگاه پیتسبورگ ۱۵۴
دانشگاه حیفا ۲۹	دانشگاه حیفا ۲۹
دانشگاه یوسی‌ال‌ای ۱۶۳	دانشگاه یوسی‌ال‌ای ۱۶۳
دروغ‌گفتن ۱۰۶-۱۱۲، ۱۱۷، ۱۲۰، ۱۲۱	دروغ‌گفتن ۱۰۶-۱۱۲، ۱۱۷، ۱۲۰، ۱۲۱
۲۴۳، ۱۲۲	۲۴۳، ۱۲۲
دوبوس، رنه ۱۷۳	دوبوس، رنه ۱۷۳
دود سیگار ۱۶۷	دود سیگار ۱۶۷
دولزل، ریچل ۱۱۵	دولزل، ریچل ۱۱۵
دیالیز ۲۲۳	دیالیز ۲۲۳
دود ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۳	دود ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۷۳
دیوید و جیمی هاینمایر هانسون ۱۹۹	دیوید و جیمی هاینمایر هانسون ۱۹۹

ش	ر
شادی ۱۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۷، ۲۸، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۶۳، ۶۸، ۸۰، ۸۲، ۱۷۹	ر
۱۸۳، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۳۵	رابتز، جولیا ۲۳
	راتلج، راب ۳۱
	راش، بنجامین ۷۰

شهر نیویورک ۱۲۳	فلاپ فاسبوری ۹۲، ۹۳، ۱۰۰، ۱۰۳
شیلر، رابرت ۱۰۱	فاشیسم ۱۷، ۲۰۳، ۲۰۶، ۲۵۳
ص	فانکورت، دیزی ۸۰
صلیب سرخ ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۵	فانگر، اوله ۱۶۶
ع	فراشتر ۱۶۹
عادت عاطفی ۱۱۰، ۱۱۲	فرودگاه ۱۶۲
عادت‌زدایی ۱۱، ۱۶، ۲۷، ۲۸، ۳۴، ۹۴	فریدن، بتی ۱۹۶
۹۹، ۱۰۲، ۱۴۷، ۱۵۲، ۱۵۴، ۱۵۶، ۱۵۸	فیسبوک ۶۰، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۸، ۶۹
۱۸۶، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۲۰۰	۷۲، ۷۳، ۱۱۴، ۱۲۸
۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰	فون داشبور ۷۲، ۲۵۸
عادت‌کردن ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۲۷، ۲۸	ق
۳۰، ۴۰، ۴۷، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۷۸	قانون ۶۷، ۱۶۷، ۱۷۸، ۱۸۹، ۲۰۹، ۲۱۷
۸۰، ۸۳، ۸۵، ۸۶، ۸۸، ۹۱، ۹۶، ۹۸	۲۱۹، ۲۲۳، ۲۵۴
۹۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۳، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۲۰، ۱۳۰	قشر بینایی ۱۵۴
۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۱، ۱۵۳، ۱۵۴	قواعد پرواز ابزاری ۱۷۳، ۱۷۴
۱۵۵، ۱۵۹، ۱۶۲، ۱۶۶، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳	ک
۱۷۴، ۱۸۴، ۱۹۲، ۱۹۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۷	کرون، عساف ۲۹
۲۰۹، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۴، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲	کارسون، شلی ۹۶
۲۲۳، ۲۳۵، ۲۴۰، ۲۴۱	کاروتز، اد ۱۰۳
عدم صداقت ۱۰۷، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۶	کالیفرنیا ۲۴، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۴۴، ۱۶۳
۱۱۷، ۱۱۸، ۱۲۱	۱۷۰، ۲۲۰، ۲۲۱
عواطف ۳۰، ۴۰، ۷۹، ۱۰۹، ۱۱۱، ۱۲۰	کامرون، دیوید ۱۴۸
۱۷۴، ۲۰۵، ۲۰۸	کانمن، دنیل ۲۲۰
غ	کرو، شریل ۴۵
غافل‌گیری ۹۲، ۱۳۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۶	کرونا ۲۸، ۷۹، ۸۳، ۸۴، ۱۲۰، ۱۴۹
ف	۱۶۲، ۱۶۵
فاسبوری، دیک ۹۱، ۹۲، ۱۰۱	کلی، کریس ۷۳
	کم‌توقعی ۷، ۱۷۹، ۱۸۲، ۱۸۳
	کوز، رونالد ۱۰۰

گ

- گریفین، جان هوارد ۱۹۳
 گلوبیگ، لورا ۷۹، ۱۳۹، ۲۳۲
 گوگل ۶۵، ۸۲، ۱۱۳، ۱۵۴
 گولتس، فریدریش ۱۶۸
 گیانا، آندرا ۳۱
 گیسون، بل ۱۱۴
 گیتس، بیل ۴۱
 گونارسن، لارس ۱۶۶
 ن
 ناروهیتو ۸۴
 نورثاپ، سولومون ۱۹۶
 نارینین، اونچی ۱۶۲
 نازیس ۲۰۴، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۹، ۲۱۲
 نشخوار فکری ۷۸
 نشست سالانه انجمن بین‌المللی
 عصب‌شناسی ۲۰۰
 نوروها ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۹۹
 نوروهای دوپامینرژیک ۱۸۲
 نیو، بیل ۲۰۰

ل

- لذت ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹،
 ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۴۰، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۴، ۵۵،
 ۵۶، ۵۷، ۶۱، ۷۱، ۷۶، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۱،
 ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۳۵، ۲۵۵
 لس آنجلس ۲۲۴
 لویت، استیون ۵۲
 واقعیت مجازی ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸،
 ۱۹۴، ۲۲۶، ۲۳۰
 وایلد، اسکار ۳۱، ۳۷
 وایومینگ ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵
 وزنیاک، استیو ۱۹۹
 وستگیت، ارین ۵۰
 ولز، اچ. جی. ۸، ۲۲۸
 وید، بردی ۱۶۲
 ویرایش صدا ۱۶۸
 ویلیامز، برنارد ۱۲۰

م

- مادوف، برنارد ۱۱۶
 مازاد مصرف‌کننده ۶۲، ۲۵۸
 مایر، میلتن ۲۰۴
 مشکل روده بزرگ ۲۲۳
 مک‌کینون ۱۹۵، ۱۹۶
 منطقه گرگ‌ومیش ۲۶، ۳۱
 مواجهه درمانی ۸۸، ۲۵۸
 مور، فرانسیس ۱۷۰
 میل جنسی ۳۷، ۳۸
 میل، جان استوارت ۲۲۷
 میلگرام، استنلی ۲۱۴
 مین، کلی ۹۴، ۱۰۲
 هارفورد، تیم ۵۹
 هافتر، سباستین ۲۰۵
 هانولد، الکس ۱۴۳، ۱۵۹
 هاینسمن ۱۶۹
 هراس ۸۷، ۸۸، ۲۱۰، ۲۵۸
 هلر، آرون ۷۷

ه

هیتلر، آدولف ۱۲۳، ۱۳۲، ۲۰۳، ۲۰۶

هیچکاک ۸۷

ی

یکنواختی میان سالی ۳۴

یهودستیزی ۲۰۸

هلمز، الیزابت ۱۰۶، ۱۱۵

همجنس‌گرا ۳۲، ۱۹۰

هنجارها ۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۸۵، ۱۹۰،

۲۲۶، ۲۲۷

هودینی، هری ۱۴۳

هولتز، نورا ۱۳۹

هولشتاین، سم ۵۹