

سُقلمه

چاپ هفتم

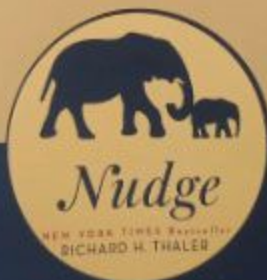
بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی

برنده جایزه نوبل اقتصاد

پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز، بهترین کتاب
سال از دید انجمنیست و فایننشیال تایمز

ریچارد تیالر - کاس آرسائشین

ترجمه: مه‌ری مدآبادی



سری کتاب‌های
حوزه کسب و کار
عشبت نیویورک تایمز



ketabtala



سُقْلَمَه

ریچارد تیلر - کاس آرسانستین

- بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی / تیلر، ریچارد اچ.، ۱۹۴۵ - Thaler, Richard H. م.
ترجمه: مهري مدآبادی؛ ۱۳۴۱ / هورمزد، ۱۴۰۱ / شابک: ۶-۶۵-۸۶۶۵-۶۰۰-۹۷۸
عنوان اصلی: Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness
موضوع: اقتصاد - جنبه‌های روان‌شناسی - تصمیم‌گیری - مصرف‌کنندگان
رده‌بندی دیویی: ۳۳۰/۰۱۹ / رده‌بندی کنگره: ۱۶۱۴۰۱ ت ۹/۷۴ HB / شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۳۱۷۵۷

در اینستاگرام **هورمزد**، فاصله ما با شما به حداقل ممکن رسیده است.

هر لحظه، هر ساعت، هر زمان؛ اختیار هورمزد را ببینید. از تازه‌های هورمزد باخبر شوید. سوال، انتقاد یا پیشنهادهای خود را دایرکت کنید، و منتظر خیرهای خوب هورمزد بمانید. به خود می‌بالیم که همراهان خوبی چون شما داریم.



hoormazdpub



سجلنامه: بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی

نویسندگان: ریچارد اچ تیلمر و کاس آر سانستین / مترجم: مهری مدآبادی

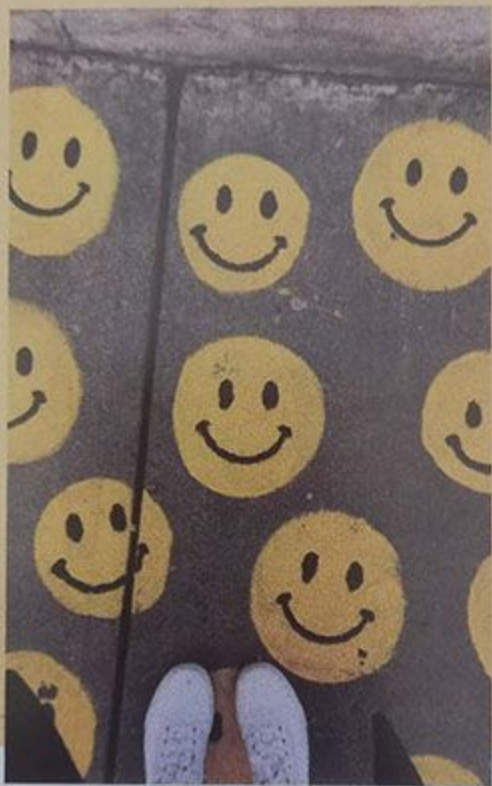
ناشر: هورمزد / نمونه خوان: زیور عابدی / ویراستاران: مریم آقا عبدالرزاق قمصری - سمیرا فرهادی

طراحی جلد اولیه طراحی نشر هورمزد / طراحی داخلی: خاطره باقری راد / نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۵-۶۵-۶



تا زمانی که نتوانی زمان را مدیریت کنی، از عهده
هیچ کاری به درستی بر نمی آیی.



بعضی اوقات شادی شما منبع لبخندتان است؛ گاهی ہم لبخندتان منبع شادی شماست.

۱۱ قدردانی و تشکر

۱۳ مقدمه

بخش اول: انسان‌های عادی و ایکان‌ها

۳۷ فصل اول: سوگیری‌ها و خطاها

۷۵ فصل دوم: مقاومت در برابر وسوسه

۹۹ فصل سوم: پیروی کورکورانه

۱۳۵ فصل چهارم: چه زمانی به سقلمه نیاز داریم؟

۱۵۱ فصل پنجم: معماری انتخاب

بخش دوم: پول

۱۸۷ فصل ششم: در آینده بیشتر پس انداز کنید

۲۱۳ فصل هفتم: سرمایه‌گذاری ساده لوحانه

۲۳۹ فصل هشتم: بازارهای اعتباری

۲۶۵ فصل نهم: خصوصی سازی تأمین اجتماعی

بخش سوم: سلامت

۲۸۹ فصل دهم: داروهای تجویزی: بخش D برای دل‌سرد کردن

۳۱۵ فصل یازدهم: چگونه می‌توان اهدای عضو را افزایش داد؟

۳۲۹ فصل دوازدهم: نجات سیاره

بخش چهارم: آزادی

۳۵۵ فصل سیزدهم: توسعه انتخاب مدرسه

۳۷۱ فصل چهاردهم: آیا باید بیمار را مجبور به خریدن بلیت بخت‌آزمایی کرد؟

بخش پنجم: توسعه‌ها و مخالفت‌ها

۳۸۷ فصل پانزدهم: ده سقلمه

۴۰۱ فصل شانزدهم: مخالفت‌ها

۴۲۷ فصل هفدهم: راه سوم

◀ قدردانی و تشکر

انجام دادن تحقیقات برای این کتاب بدون حمایت مالی دانشکده تحصیلات تکمیلی حقوق و بازرگانی دانشگاه شیکاگو امکان پذیر نمی شد؛ همچنین از جناب بنیاد «جان تمپلتون» حمایت های سخاوتمندانه ای به صورت اعطای کمک هزینه به «مرکز تحقیقات تصمیم گیری» دریافت کردیم.

از سوی دیگر، افراد بسیاری در شکل گیری و انسجام این کتاب به ما یاری رسانند؛ نماینده ما، سیدل کرامر، در سرتاسر کار، مشاوره ای فوق العاده در اختیارمان گذاشت و سردبیرمان، مایکل آومالی، درباره پیش نویس کتاب پیشنهادات ارزشمندی عرضه کرد و ویراستار ما، دن هیتون، کتاب را به سبک و طبعی خوش آراست؛ همچنین تشکر ویژه از تیم دوست داشتنی و برجسته دستیاران که طی دو تابستان به جمع ما پیوستند و ایشان عبارت اند از جان بالز (با تشکر دوباره برای تحمل ما در طول دو تابستان)، راشل دیزارد، کیسی فرانک، متشو جانسون، هیدی لیو، برت رینولدز، متو تاکسون و آدام ونز. کیم بارتکو نیز در امور هنری کتاب و طراحی جلد کمکی گران بها بود.

حضور بسیاری از همکاران موجب شد که این کتاب نیکوتر شود. برای پیش ها، نکته ها و حتی چند سقلمه ای که فراتر از حد دوستی و وظیفه آنان بوده است از تک تک ایشان تشکر می کنیم: شلومو بنارتزی، الیزابت ایمنز، نیک ایپلی، دن گیلبرت، تام گیلویچ، جانانان گوریان، جاستین هاستینگز، کریستین جولز، دنیل کانمن، ایمیر کامنیکا، دین کارلان، دیوید لئونارد، مایکل لوتیس، بریجیت مدریان، کید ماسی، فیل مایمین، سند هیل مالایانان، دان نورمن، اریک پوسنر، ریچارد پوسنر، رانو راجان، دنیس ریگان، تام راسل، جسی شاپیرو، جنیفر تیشر، ادنا اولمن. مارگالیت، ادریان ورمونل، اریک ونر، رومان ویل، سوزان وودوارد و ماریون وروبل. در نهایت، مثل همیشه، دشوارترین و هوشمندانه ترین مشاوره ها از فرانس لکلرک و مارتا ناسباوم گرفته شد.

ویکی درازد، مانند همیشه ما را در همه چیز یاری کرد و اطمینان حاصل کرد که دستمزد همه دستیاران تحقیق پرداخت شده است. موضوعی که گروه قدردان آن است؛ همچنین تشکر از ایلین رودیک سانسستین، برای مباحث مفید و صبوری اش در تفهیم اقتصاد رفتاری به شیوه ای سرگرم کننده و همچنین تشبویق های عالی اش.

علاوه بر این، از همه کارکنان رستوران نودلز واقع در خیابان ۵۷ تشکر ویژه می کنم. آن ها به ما سرویس دادند و در میان چیزهای دیگری که اکنون سال ها از آن می گذرد، به بحث ها و برنامه ریزی های ما پیرامون این کتاب گوش کردند.

کافه‌تریا

فرض کنید دوستی به نام کارولین دارید که مدیریت سیستم توزیع گسترده مواد خوراکی را در مدارس سطح شهر برعهده دارد. او مسئول کافه‌تریای صدها مدرسه است و روزانه صدها هزار کودک در کافه‌تریاهای او غذا می‌خورند. کارولین در رشته تغذیه تحصیل کرده است و مدرک رسمی کارشناسی ارشد این رشته را از دانشگاهی دولتی گرفته است. او آدم خلاق است و دوست دارد به شیوه‌های غیرمرسوم به موضوعات و مسائل بیندیشد.

شبی پس از صرف شام، ایده جالبی به ذهن کارولین و دوستش آدم خطور می‌کند. آدم مشاور مدیریت با گرایش آماری است و به فروشگاه‌های زنجیره‌ای مشاوره می‌دهد. این دو نفر تصمیم می‌گیرند بدون هیچ تغییری در منوی غذای مدرسه، آزمایش‌هایی انجام دهند تا معلوم شود که آیا نحوه نمایش غذاها و ترتیب آن‌ها می‌تواند بر انتخاب بچه‌ها تأثیر بگذارد یا نه. بر اساس این تصمیم، کارولین به مدیران بسیاری از مدارس دستورالعمل خاصی درباره نحوه نمایش گزینه‌های غذایی ارائه می‌دهد؛ به گونه‌ای که در بعضی مدارس، دسرها را جلوتر از همه، در بعضی دیگر، آخر همه و در باقی مدارس، در ردیفی جداگانه می‌گذارند. محل قرار دادن غذاهای مختلف نیز از یک مدرسه به مدرسه دیگر متفاوت است؛ در بعضی مدارس سبب‌زمینی سرخ‌کرده و در برخی دیگر، سبزیجات در معرض دید است.

آدم به دلیل تجربه‌اش در طراحی طبقات سوپرمارکت پیش‌بینی می‌کند این کار نتایج چشمگیری داشته باشد. حق با اوست، چون کارولین فقط با همین طبقه‌بندی جدید در کافه‌تریا توانست میزان مصرف بسیاری از اقلام خوراکی را تا ۲۵٪ افزایش یا کاهش دهد.

ما هر روز در مورد موضوعات مختلفی از سرمایه‌گذاری شخصی گرفته تا مدارس برای فرزندانمان، از وعده‌های غذایی که می‌خوریم تا فعالیت‌هایمان از موضوعی تصمیم‌گیری می‌کنیم و متأسفانه اغلب وقت‌ها انتخاب‌های ضعیفی داریم. ریچارد نیر، برنده جایزه نوبل و کاس سانستین محقق حقوق و نویسنده آثار پرغش، در کتاب سقلمه به چگونگی تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی و انتخاب‌های غیرعقلانی و معماری انتخاب، پرداخته و توضیح می‌دهند که همه ما با وجود انسان بودن، مستعد ابتلا به تصمیمات مختلف هستیم که می‌تواند ما را به بیراهه سوق دهند. ما اغلب تصمیمات بدی در زمینه‌های مختلف اهم از آموزش، سرمایه‌گذاری شخصی، مراقبت‌های بهداشتی، وام‌ها و کارت‌های اعتباری، خانواده و حتی همین گویا‌هاکی انتخاب می‌کنیم.

در کتاب سقلمه، نیر و سانستین ما را به دنیایی می‌برد که گوهر انسانیمان در شکل اصول خود نمایان می‌گردد. آن‌ها با آگاهی از طرز فکر افراد نشان می‌دهند که می‌توانیم محیط‌هایی را برای تصمیم‌گیری طراحی کنیم که افراد در آن راحت‌تر بتوانند بهترین گزینه‌ها را برای خود، خانواده و جامعه انتخاب نمایند. این دو نویسنده با استفاده از مثال‌های مختلف و جذاب از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی، نشان می‌دهند که چگونه می‌توان به معماری انتخاب، مشکلاتی پرداخت و بدون محدودیتی در آزادی انتخاب، به سمت و سوی مفید سوق پیدا کنیم. این کتاب، پرداختن جدید و منحصر به فرد به افراد و دولت‌ها در مورد بسیاری از موضوعات داغ ارائه می‌دهد. سقلمه یکی از جذاب‌ترین و تحریک‌کننده‌ترین کتاب‌هایی است که طی سال‌های متعددی منتشر شده است.



کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

