

سقلمه

بهبود تصمیمات برای
تندرستی، ثروت و شادمانی

نویسنده:

ریچارد اچ تالر
کاس آر سانسیتین

مترجم

فرشید غضنفری

www.ketab.ir



- نویسنده: ریچارد اچ تالر؛ کاس آر سانشتین
- مترجم: فرشید غضنفری
- نشر: راز معاصر
- تایپ، ویراستاری و صفحه‌آرایی: فریبا بادامی
- طراح جلد: آتلیه راونیز
- مشاور طرح: پخش راونیز
- طراح جلد: آتلیه راونیز
- چاپ لیتوگرافی: چاپ شریف نو
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۵-۳-۲
- تیراژ: ۵۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می‌باشد.

سرشناسه	تالر، ریچارد اچ، ۱۹۴۵-م. Thaler, Richard H.
عنوان و نام پدیدآور	سقلمه: بهبود تصمیمات برای تندرستی، ثروت و خوشبختی / نویسنده ریچارد اچ تالر؛ کاس آر سانشتین؛ مترجم فرشید غضنفری؛ ویراستاری فریبا بادامی
مشخصات نشر	تهران: نشر راز معاصر، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۳۵۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۴۵-۳-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Nudge improving decisions about health, walth, and happiness, 2009
عنوان دیگر	سقلمه، بهبود تصمیمات درباره تندرستی، ثروت و خوشبختی
عنوان دیگر	بهبود تصمیمات برای تندرستی، ثروت و شادمانی
موضوع	اقتصاد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	انتخاب (روان‌شناسی) -- جنبه‌های اقتصادی
موضوع	Choice (Psychology) -- Economic aspects
موضوع	تصمیم‌گیری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Decision making -- Psychological aspects
موضوع	مصرف‌کنندگان -- رفتار
شناسه افزوده	Consumer behavior
شناسه افزوده	سانشتاین، کاس آر، ۱۹۵۴-م. Sunstein, Cass R.
رده‌بندی کنگره	غضنفری، فرشید، ۱۳۳۹-، مترجم HB۷۴
رده‌بندی دیوبی	۳۳/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۳۲۱۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
بخش اول: آدم‌ها و عقل‌کارها	۲۷
فصل ۱: جهت‌گیری‌ها و اشتباهات	۲۹
فصل ۲: مقاومت در برابر وسوسه	۵۹
فصل ۳: تبعیت گله‌وار	۷۷
فصل ۴: چه وقت نیاز به سکلمه داریم؟	۱۰۳
فصل ۵: سازندگی انتخاب	۱۱۵
بخش دوم: پول	۱۴۱
فصل ۶: فردا بیشتر پس‌انداز کن	۱۴۳
فصل ۷: سرمایه‌گذاری ساده‌انگ‌رانه	۱۶۵
فصل ۸: بازار نسیه	۱۸۷
فصل ۹: خصوصی‌سازی تأمین اجتماعی به سبک اسمورگزیوردی	۲۰۹
بخش سوم: سلامت	۲۲۷
فصل ۱۰: داروهای تجویزی: بخش D برای آرامش	۲۲۹
فصل ۱۱: چگونه امدای عضو را افزایش دهیم؟	۲۵۳
فصل ۱۲: نجات زمین	۲۶۳



بخش چهارم: آزادی ۲۸۲

فصل ۱۳: بهبود انتخاب‌های مدرسه ۲۸۵

فصل ۱۴: آیا بیماران باید وادار به خرید پلیط‌های بخت‌آزمایی

شوند؟ ۲۹۷

بخش پنجم: بسط‌ها و مخالفت‌ها ۳۰۹

فصل ۱۵: دوچین سقلمه ۳۱۱

فصل ۱۶: ایرادها ۳۲۳

فصل ۱۷: راه سوم حقیقی ۳۴۱

نویسنده: نوامبر ۲۰۰۸ ۳۴۹

مقدمه

کافه تریا

کارولین؛ رئیس سیستم خدمات تغذیه و سیستم پخش مواد غذایی، در مدارس یکی از شهرهای بزرگ است. صدها دانش آموز؛ هر روزه در بوفه‌های تحت سرپرستی او، غذا می‌خورند. کارولین که کارشناسی ارشد تغذیه خود را از یکی از دانشگاه‌های معروف اخذ کرده است؛ مانند شخصی نوآور، در انجام کارها به صورتی غیرمعمول فکر می‌کند.

نشی در خلال خوردن قهوه، ایده‌ای بکر به ذهن او و دوستش آدام که مشور مدیر فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ است، خطور کرد. ایده آنها از این فرار بود: «ایا می‌توان بی‌تکه تغییری در نوع مواد غذایی ایجاد کرد و تنها با عوض کردن نوع چیدمان خوراکی‌ها در لیست، در انتخاب نوع غذای دانش‌آموزان دخالت کرد؟». آنها کار را با فرستادن دستورالعمل‌هایی به مدارس؛ برای آزمایش، آغاز کردند. در بعضی بوفه‌ها؛ سالاد ر' در صدر منو، در برخی دیگر؛ در میانه و در دیگر بوفه‌ها نیز، آن را در قسمتی جداگانه در نظر گرفتند.

جای اسم خوراکی‌های گوناگون در مدارس، با یکدیگر متفاوت در نظر گرفته شد. در بعضی مدارس؛ سبزمینی سرخ‌کرده و در بعضی



نیز، سبزیجات پخته شده در میدان دید دانش آموزان قرار داده شد. آدام؛ بنا بر تجارب سابقش در چیدمان مواد غذایی فروشگاه‌های زنجیره‌ای، نتایج فوق‌العاده‌ای را حدس می‌زد. البته، حق نیز با او بود. آنها با همین دگرگونی ساده، توانستند فروش بعضی از انواع خوراکی‌ها را تا ۲۵ درصد افزایش (یا کاهش) دهند و در نتیجه تجربه مهمی را به دست آوردند.

دانش آموزان؛ همچون بزرگسالان، شدیداً از دگرگونی‌های ناچیز در شرایط تصمیم‌گیری، متأثر می‌شوند. این تأثیرپذیری می‌تواند مثبت یا منفی باشد. برای مثال؛ امکان داشت مصرف مواد غذایی سالم را افزایش و استفاده از خوراکی‌های ناسالم را کاهش داد.

با کمک تعدادی از دانشجویان داوطلب و آنالیز اطلاعات کسب شده در نتیجه تکرار این آزمون‌ها در مدارس گوناگون، کارلین اطمینان یافت که نیروی تأثیرپذیری بسیاری در گزینش‌های دانش آموزان و چینی که می‌خورند، دارد. پرسش اساسی؛ این بود که از نتایج آزمون‌ها، چه استفاده‌ای می‌خواهند بکنند. بعضی پیشنهادات صریح و گاهاً شیطنت‌آمیز همکاران او در ذیل بیان می‌شود:

- ۱- نام خوراکی‌ها باید با ترتیبی در لیست قرار گیرند که حداکثر بهبود در تغذیه دانش آموزان به وجود بیاید.
- ۲- ترتیب لیست، بایستی به طور کلی تصادفی انتخاب شود.
- ۳- بایستی ترتیب منو طوری باشد که دانش آموزان همان‌گونه انتخاب کنند که اگر تغییری هم نمی‌یافت، انتخاب می‌کردند.
- ۴- لیست خوراکی‌ها باید به گونه‌ای باشد که سبب افزایش فروش خوراکی‌هایی شوند که فروشنده حاضر است بیشترین تحقیف را به آن‌ها اختصاص دهد.
- ۵- باید سود فروش را افزایش داد! فقط همین!