

چگونه احمق نباشیم و درست فکر کنیم

معرفی ۴۰ خطا و سوگیری شناختی که موجب می شوند
درست فکر و استدلال نکنیم
به همراه روش های کنترل آنها

«ویراست دوم»

بهنام مرادیان

ANNA

نشر بَرَسَم

سرشناسه: مرادیان، بهنام، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: چگونه احمق نباشیم و درست فکر کنیم: معرفی ۴۰ خطا و سوگیری شناختی که موجب می‌شوند درست فکر و استدلال نکنیم؛ به همراه روش‌های کنترل آن‌ها/ نوشته بهنام مرادیان؛ ویراستار دیناز دهنادی، نیلوفر سلامتی‌پور.
 وضعیت ویراست: [ویراست ۲].
 مشخصات نشر: تهران: نشر برسم، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۷۰ ص.: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۳۸-۵۲-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۰.
 عنوان دیگر: معرفی ۴۰ خطا و سوگیری شناختی که موجب می‌شوند درست فکر و استدلال نکنیم؛ به همراه روش‌های کنترل آن‌ها.
 موضوع: روان‌درمانی Psychotherapy
 شناخت (روان‌شناسی) Cognition
 شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness-based cognitive therapy
 رفتار جمعی Collective behavior
 رده بندی کنگره: RC۴۸۰
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۳۳۸۸۶
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

چگونه احمق نباشیم و درست فکر کنیم
 معرفی ۴۰ خطا و سوگیری شناختی که موجب می‌شوند درست فکر و استدلال نکنیم؛ به
 همراه روش‌های کنترل آن‌ها
 نوشته: بهنام مرادیان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۳۸-۵۲-۸
 شمارگان: ۵۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: چاپ نخست ویراست دوم، پاییز ۱۴۰۲ خورشیدی
 ویراستار: دیناز دهنادی، نیلوفر سلامتی‌پور
 طراحی جلد: سیامک جمشیدی‌زاده و مسعود رئیسی
 نشر برسم

شماره تماس: ۰۲۱۷۷۲۰۷۰۹۴ و ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴
 نشانی: اندیشه فاز ۵، خیابان بهشتی، مجتمع الاهی، بلوک ۴، واحد ۸
 همه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

برسم

نشر برسم



978-622-7138-52-8

فهرست

پیشگفتار

فصل یکم: خطا یا سوگیری شناختی چیست و چه پیامدهایی دارد؟

فصل دوم: انواع خطاهای شناختی و تمرین‌هایی برای کنترل آن‌ها

شماره ۱: سوگیری تاییدی یا آنچه را قبول دارم می‌بینم

شماره ۲: لنگرانداختن یا گرایش ذهنی به اولین اطلاعات

شماره ۳: گرایش به اطلاعات دم دستی و در دسترس

شماره ۴: چشم و هم‌چشمی، رفتار گله‌وار یا «هر چی همه می‌گن منم می‌گم»

شماره ۵: باورگرایی یا آنچه را می‌بینم که با باورها و اعتقادات من هماهنگ است

شماره ۶: نقطه کور سوگیری یا تشخیص نامتقارن سوگیری در خود و دیگران

شماره ۷: پشتیبانی از انتخاب یا اگر چیزی را انتخاب کرده‌ام، دلیل خوبی داشته

شماره ۸: توهم ارتباط یا به هم مربوط دانستن چیزهای نامرتبط

شماره ۹: محافظه‌کاری یا دفاع از باورهای قدیمی در برابر باورهای نو

شماره ۱۰: فروپاشی انگاری یا گذشته خوب آینده در حال فروپاشی

شماره ۱۱: اثر قالب‌بندی یا یک چیز را در قالب مثبت عرضه کنیم یا منفی

شماره ۱۲: انگ‌زدن شخصی یا تو خودت فلانی!

شماره ۱۳: پس‌بینی یا پدیده دیدی گفتم!

شماره ۱۴: ارتباط‌انگاری یا این به آن مربوط است

شماره ۱۵: منفی‌نگری یا هممون می‌میریم!

شماره ۱۶: کوری خودخواسته یا سر را مثل کبک زیر برف کردن

شماره ۱۷: نتیجه‌زدگی یا وقتی فرایند را نمی‌بینیم

شماره ۱۸: اعتماد به نفس کاذب یا اعتماد به سقف

شماره ۱۹: نوآوری دوستی افراطی یا بدون آخرین مدل گوشی؛ زندگی هرگز!

شماره ۲۰: توهم تازگی یا آنچه من تازه فهمیده‌ام، چیز تازه‌ای است

شماره ۲۱: دریافت گزینشی یا من هر چه را دوست دارم می‌بینم

شماره ۲۲: خودخدمت‌گرایی یا هر موفقیتی به خاطر من است

شماره ۲۳: هم‌رنگی با جماعت یا «ساز مخالف با جمع زن»

شماره ۲۴: تمرکز بر نمونه‌های موفق یا «مرده‌ها حرف نمی‌زنند»

- شماره ۲۵: بازی مجموع صفر یا برد یکی منجر به باخت دیگری می شود ۴۸
- شماره ۲۶: خطای قمار باز یا آنچه اتفاق نیفتاده ممکن است باز هم اتفاق نیفتد ۴۹
- شماره ۲۷: تفاوت همبستگی و علیت ۵۰
- شماره ۲۸: گردآوری سوگیرانه اطلاعات یا وقتی اطلاعات به ما اطلاعات اشتباه می دهند! ۵۳
- شماره ۲۹: اثر هاله ای یا وقتی چیزی/کسی خوب است، بقیه جنبه هایش هم خوب است ۵۴
- شماره ۳۰: اثر شاخی یا وقتی چیزی/کسی بد است، بقیه جنبه هایش هم بد است ۵۵
- شماره ۳۱: اثر مقایسه ای یا این نسبت به دیگری، چه طور به نظر می رسد؟ ۵۶
- شماره ۳۲: سوگیری تاریخی یا از گذشتگان خردمند تا گذشتگان خرافاتی! ۵۷
- شماره ۳۳: اثر دارونما یا آنچه انتظار داری را می بینی ۵۸
- شماره ۳۴: اثر دانینگ - کروگر یا توهم دانایی ۶۰
- شماره ۳۵: تعمیم اشتباه یا مستی که نمونه خروار نیست ۶۱
- شماره ۳۶: اثر قهرمان سازی یا اگر ادیسون برق را اختراع نمی کرد، دیگری اختراع می کرد ۶۳
- شماره ۳۷: خطای تمرکز یا آنچه من رویش تمرکز کرده ام مهم ترین مساله دنیا است. ۶۵
- شماره ۳۸: اثر هلهله چی یا وقتی در جمع باشی بهتر به نظر می رسی ۶۶
- شماره ۳۹: نفرین دانش یا آنچه من می دانم پس همه می دانند ۶۶
- شماره ۴۰: سوگیری عادی انگاری یا به سفر رفتن در زمان کرونا ۶۷
- سخن پایانی ۶۹
- برای ارتباط بیشتر ۶۹
- یاری نامه ۷۰

پیشگفتار

ما انسان‌ها، بسیار به خردمندی، عقلانیت، آگاهی و مفاهیمی از این دست می‌بالیم و فکر می‌کنیم وقتی به چیزی فکر می‌کنیم، درباره چیزی اظهار نظر می‌کنیم یا برای موضوعی استدلالی می‌کنیم، پس یعنی رفتاری عقلانی و خردمندانه انجام داده‌ایم. ولی موضوع به همین سادگی‌ها هم نیست. تفکر یا اندیشه، صرفاً جا به جایی تعدادی پیام عصبی در مغز بزرگی که درون مجموعه‌مان حمل می‌کنیم نیست. اندیشه ما فرایند بسیار پیچیده‌ای است که موجب می‌شود ما جهان پیرامونمان را بشناسیم، با آن ارتباط برقرار کنیم و در تعامل با آن رفتار کنیم.

همه ما به یاری مغز حدوداً یک کیلوگرمی که داریم فکر می‌کنیم، اما آیا همه تفکرات و تصمیم‌های ما درست است؟ پس این سیل عظیم تصمیم‌های نادرست ریز و درشت که آثار خیلی کوچک تا فجایعی بزرگ را پدید آورده‌اند چیست؟ این یعنی ذهن و اندیشه ما، هرچند ماشین پیشرفته، بهینه و پرکاری است، اما مانند هر سخت‌افزار و نرم‌افزار دیگری، دارای خطاهای خاص خودش است.

ما در اندیشه و تفکرات و تصمیم‌هایمان اشتباه می‌کنیم و این اشتباه‌ها روی زندگی، تصمیم‌ها و روابطمان تاثیر می‌گذارند. اما خطاهای ذهن ما چه هستند؟ از تعصب ورزیدن روی یک باور تا سرمایه‌گذاری اشتباه روی یک سهم در بازار بورس به خاطر برداشت نادرست، نمونه‌هایی رایج از خطاها و سوگیری‌های ذهن ما هستند. در پاسخ به این نیاز که باید ساختار تفکر و درک انسان‌ها را بهتر بشناسیم، علمی میان‌رشته‌ای به نام «علوم شناختی» پدید آمده است. وظیفه این علم بررسی این موضوع است که ما انسان‌ها چه طور جهان پیرامون را می‌شناسیم، درک می‌کنیم، فکر می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم. علوم شناختی همچنین خطاها و سوگیری‌های ذهن و اندیشه ما را می‌سنجد و به ما می‌گوید چگونه اشتباه فکر می‌کنیم.

این کتاب درباره خطاهای شناختی اندیشه ما و روش‌های برطرف کردن آن‌ها است. ما در این کتاب پس از بررسی چند تعریف اساسی درباره خطاهای شناختی، به بررسی تعدادی از مشهورترین و شناخته‌شده‌ترین خطاهای شناختی می‌پردازیم و روش‌هایی برای مقابله و کنترل آن‌ها ارائه می‌دهیم.

اما پیش از هر چیز باید به یاد داشته باشیم که زمانی می‌توانیم بر خطاهای شناختی خود

غلبه کنیم که به این جمع‌بندی برسیم که ممکن است ذهن ما اشتباه کند و ما خالی از اشتباه نیستیم. دوم اینکه برای غلبه بر این اشتباهات، باید آگاهی به دست آوریم، تلاش کنیم و پشتکار داشته باشیم.

پس بیایید با هم شروع کنیم و ذهن و زندگی‌مان را از خطاهای شناختی نجات دهیم.

پیشگفتار ویراست دوم

چاپ نخست کتاب «چگونه احمق نباشیم و درست فکر کنیم» زمانی که در سال ۱۳۹۹ منتشر شد، بازخورد خوبی از مخاطبان دریافت کرد. عنوان صریح و روراست آن توانست ارتباط صادقانه‌ای با کسانی برقرار کند که علاقه‌مند و اراده‌مند بودند تا کیفیت اندیشیدن خود را بهبود دهند. با گذشت چند سال از انتشار کتاب، تصمیم گرفتم ویراست دوم را آماده کنم. در این ویرایش تلاش کرده‌ام به جز بهبود کیفیت ظاهری مانند رویه‌آرایی و بهبود طراحی جلد، نکات ویرایشی که خوانندگان و کارشناسان گرامی روی چاپ نخست مطرح کرده بودند را برطرف کنم.

امیدوارم که توانسته باشم کتاب کاربردی، فشرده و جذابی را عرضه کرده باشم.

با سپاس

بهنام مرادیان

ویراست دوم ۱۴۰۲