

۱۶۱۸
۹۷,۴۱۲۰

هو العليم

چرا از انتخاب هایمان ناخشنودیم؟

چرا «بیش تر» «کم تر» است؟

بری شوارتز

مترجم: دکتر حسین شاره

دانشیار دانشگاه حکیم سبزواری



سرشناسه: شوارتز، بری، ۱۹۴۶-م.

Schwartz, Barry

عنوان و نام پدیدآور: چرا از انتخاب هایمان ناخشنود هستیم؟: چرا «بیش» تر «کم» تر است؟

بری شوارتز؛ مترجم حسین شاره.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The paradox of choice: why more is less, ۲۰۰۴.

موضوع: انتخاب (روان شناسی)

موضوع: Choice (Psychology)

موضوع: تصمیم گیری

موضوع: Decision making

سنا، فرزوده: شاره، حسین، ۱۳۶۰-، مترجم

کتابخانه ملی: ۱۳۹۷/۴/۹/۱۱/۶۶۱۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۳

شابک: ۵۲۷۶۲۲۷

عنوان: چرا از انتخاب هایمان ناخشنودیم؟

نویسنده: بری شوارتز

مترجم: دکتر حسین شاره

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۱۱۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۲-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۴

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

پیشگفتار. تناقض انتخاب: نقشه راه.....	۶
بخش اول. زمانی که انتخاب می کنیم	
فصل اول. برویم خرید کنیم.....	۱۴
فصل دوم. انتخاب های جدید.....	۲۷
بخش دوم. چقدر انتخاب می کنیم	
فصل سوم. تصمیم گرفتن و انتخاب کردن.....	۴۸
فصل چهارم. زمانی که فقط بهترین ها مد نظر شما هستند.....	۷۲
بخش سوم. چرا رنج می بریم	
فصل پنجم. انتخاب و شادی.....	۹۰
فصل ششم. فرصت های از دست رفته.....	۱۰۵
فصل هفتم. «اگر...»: مشکل پشیمانی.....	۱۳۰
فصل هشتم. چرا تصمیمات موجب ناامیدی ما می شوند.....	۱۴۶
فصل نهم. چرا همه چیز تحت تأثیر مقایسه قرار می گیرد.....	۱۵۸
فصل دهم. چه کسی مقصر است؟.....	۱۷۵
بخش چهارم. چه کاری می توانیم انجام دهیم	
فصل یازدهم. در رابطه با انتخاب چه کاری انجام دهیم.....	۱۹۰
پیوستها.....	۲۰۳
موضوع نما.....	۲۲۵
مجوزها.....	۲۳۹
تشکر و قدردانی.....	۲۴۰
در مورد نویسنده.....	۲۴۲

۲۴۳.....	تمجیدهای مربوط به کتاب تناقض انتخاب
۲۴۶.....	سایر کتاب‌های بری شوارتز
۲۴۷.....	دست اندرکاران
۲۴۸.....	حق چاپ

www.ketab.ir

پیشگفتار
تناقض انتخاب: نقشه راه

حدوداً شش سال قبل، براس خراب شلوار جین، به فروشگاه گپ رفتم. من معمولاً شلوار جین‌های خود را تا زمانی که خراب نشوند، استفاده می‌کنم؛ بنابراین می‌توان گفت مدت زمان زیادی از آخرین خریدم گذشته بود. فروشنده جوان و مهربانی به طرفم آمد و از من پرسید که آیا کمک خاصی از دستش بر می‌آید.

پاسخ دادم: «من یک شلوار جین سایز ۳۲-۳۸ می‌خواهم». او پاسخ داد: «آیا مدل اندامی و چسبان دوست دارید یا مدل‌های راسته بر می‌آید؟ راحت، جیب‌دار معمولی و یا تماماً جیب‌دار؟» و ادامه داد: «می‌خواهید رنگه دار باشد یا زیپ‌دار؟ رنگ آن مات باشد یا معمولی؟»

بهت زده شده بودم. پس از گذشت چند لحظه زمزمه کردم: «من فقط یک شلوار جین معمولی می‌خواهم؛ همان مدلی که همیشه بود.» مشخص شد که فروشنده اطلاعی از این شلوار جین‌ها نداشت؛ اما پس از مشورت با یکی از همکاران قدیمی‌اش متوجه شد که شلوار جین‌های معمولی کدام شلوار جین‌ها هستند و من را به سمت آن‌ها هدایت کرد.

مشکل اینجا بود که با وجود انواع مدل های شلوار جینی که در اختیار من گذاشته شده بود، دیگر مطمئن نبودم که شلوار جین «معمولی» همان چیزی بود که می خواستم. اصرار کردم که شاید شلوار جین های مدل راسته یا راحت برای من مناسب تر باشد و با این نظر، بیشتر بر ناآگاهی ام نسبت به مدهای جدید صحه گذاشتم. مجدداً به سمت فروشنده رفتم و از او پرسیدم که چه تفاوتی بین شلوار جین های معمولی، راحت و راسته وجود دارد؟ او مداری را به من نشان داد که در آن به خوبی تفاوت برش مدل های مختلف شلوار جین توضیح داده شده بود. با این حال، این نمودار امکان انتخاب را برای من راحت تر نکرد؛ بنابراین تصمیم گرفتم تا همه مدل ها را امتحان کنم. زمانی که از هر مدل شلوار جین یکی برداشته بودم، وارد اتاق پرو شدم. تمام این شلوارها را امتحان کرده و به دقت خودم را در آینه بررسی کردم. بعد از توضیحات بیشتر خواستم، با وجود این که هنوز تصمیم خود را نگرفته بودم، ولی متقاعد شده بودم که یکی از این مدل شلوار جین ها حتماً برای من مناسب است و تصمیم گرفته بودم که این مدل را پیدا کنم؛ اما نتوانستم. در نهایت مدل راسته را انتخاب کردم؛ چراکه «مدل راحت» نشان می داد که پایین تر از حاق تر است و من باید این موضوع را پنهان می کردم.

شلوار جین هایی که من انتخاب کردم کاملاً مناسب بودند؛ اما مسئله ای که توجه مرا به خود جلب نمود این بود که خرید یک شلوار جین نباید به اندازه یک روز تمام زمان ببرد. با خلق تمام این امکانات متنوع، بدون شک می توان گفت که فروشگاه لطف بزرگی در حق خریدارانی که هر یک سلیقه و سبک متفاوتی داشتند، کرده بود. با این حال، با گسترش طیف وسیع امکانات، مشکلات جدیدی نیز به وجود آمده بود که نیاز به حل شدن داشتند. پیش از در دسترس بودن این امکانات، خریداری مانند من مجبور بود که به شلوار جین های معمولی و نامتناسب رضایت دهد؛ اما حداقل می توان گفت که فرآیند خرید در کمتر از پنج دقیقه صورت

می‌گرفت. اکنون، این مسئله تبدیل به تصمیم پیچیده‌ای شده بود که من مجبور بودم زمان و انرژی بسیاری را صرف آن نموده و احساساتی همچون شک به خود، اضطراب و نگرانی را تجربه کنم.

خرید شلوار جین مسئله‌ای کاملاً بی‌اهمیت است؛ اما موضوع بزرگ‌تری که مطرح می‌کند و در ادامه این کتاب نیز به آن پرداخته خواهد شد، این است که زمانی که مردم امکان انتخاب ندارند، زندگی برایشان غیرقابل تحمل می‌شود. هرچه تعداد گزینه‌های متعدد قابل انتخاب بیشتر می‌شود، استقلال، کنترل و آزادی نیز به همراه آن افزایش می‌یابد. این موارد به نوبه خود باعث حسرت و موجب افزایش قدرت می‌گردند. اما با رشد روز افزون این گزینه‌های متعدد، جنبه‌های منفی آن نیز نمایان می‌شوند و با افزایش هرچه بیشتر آن جنبه‌های منفی به قدری زیاد می‌شوند که احاطه‌ای همه‌جانبه بر مایه می‌کنند. در این زمان، گوناگونی طیف وسیع گزینه‌های انتخابی دیگر ارمغانی همچون آزادی ندارد؛ بلکه موجب ناتوانی و ضعف ما می‌گردد. در برخی موارد حتی می‌توان گفت موجب ستم به ما می‌گردد.

ستم؟

این ادعایی اغراق آمیز به نظر می‌رسد؛ به خصوص در ارتباط با مثالی همچون خرید شلوار جین. اما باید گفت که موضوع مورد بررسی ما، به هیچ عنوان محدود به چگونگی انتخاب از بین کالاهای مصرفی نیست.

این کتاب در مورد انتخاب‌هایی است که آمریکایی‌ها هر روزه در تمام جوانب زندگی با آن روبه‌رو هستند: تحصیلات، شغل، دوستی، روابط جنسی، روابط عاشقانه، تربیت فرزندان و مسائل مذهبی. باید توجه داشت که این مسئله که انتخاب موجب بهبود کیفیت زندگی ما می‌گردد، قابل انکار نیست. در واقع، انتخاب این امکان را به ما می‌دهد که سرنوشت خود را کنترل کرده و در هر موقعیتی به نتیجه مطلوب مورد نظر خود دست

یابیم. انتخاب امری ضروری برای استقلال است. مسئله‌ای که به نوبه خود برای حفظ سلامتی اساسی است؛ چراکه افراد سالم می‌خواهند و نیاز دارند که زندگی خود را هدایت کنند.

از طرف دیگر، این واقعیت که برخی گزینه‌های قابل انتخاب خوب هستند، لزوماً به این معنا نیست که گزینه‌های هرچه بیشتر بهتر هستند. همان‌طور که در ادامه برای شما شرح خواهم داد، افزایش بیش از حد گزینه‌های انتخابی بهایی گزاف خواهد داشت. به عنوان یک فرهنگ مشرقی در بین کلیه جوامع، ما مشتاق آزادی، خودشناسی و تنوع هستیم و تمایلی به کنار گذاشتن هیچ یک از گزینه‌های خود نداریم؛ اما حفظ تمام گزینه‌هایی که در دسترس ما هستند، منجر به تصمیمات بد، اضطراب، استرس، نارضایتی و حتی افسردگی بالینی^۱ خواهد شد.

سال‌ها پیش، ایزایا برلین^۲ فیلسوف برجسته سیاسی، تمایزی اساسی بین «آزادی منفی»^۳ و «آزادی مثبت»^۴ قائل شد. آزادی منفی، «آزادی از»^۵ محدودیت‌ها و موقعیتی است که در آن دیگران به شما می‌گویند که چه کاری باید انجام دهید. آزادی مثبت، «آزادی برای»^۶ استفاده از فرصت‌های در دسترس است که به شما این امکان را می‌دهد تا زندگی خود را به گونه‌ای که می‌خواهید بسازید و به آن معنا و مفهوم ببخشید. این دو نوع متفاوت از آزادی معمولاً با یکدیگر همراه هستند. با توجه داشت که اگر محدودیت‌هایی که مردم به دنبال «آزادی از»^۷ آن هستند بسیار سخت و دشوار باشند، هرگز نمی‌توانند به مفهوم «آزادی برای» دست یابند. با این حال، نیازی نیست که این دو نوع آزادی همیشه همراه با یکدیگر باشند. آمارتیا سن^۸، فیلسوف و اقتصاددان برنده جایزه نوبل، ماهیت و اهمیت

1. Clinical Depression

2. Isaiah Berlin

3. Negative Liberty

4. Positive Liberty

5. Liberty from

6. Liberty to

7. Amartya Sen

آزادی و استقلال و شرایط رشد و ترویج آن را بررسی نموده است. او در کتاب خود با عنوان «توسعه به عنوان آزادی»^۱، بر اهمیت انتخاب، با توجه به نقش اساسی ای که در زندگی ما ایفا می‌نماید، تأکید می‌کند. او پیشنهاد می‌دهد که به جای تأکید بسیار بر ایده‌رهای از انتخاب، از خود پرسیم که آیا انتخاب موجب بهره‌مندی هرچه بیشتر ما می‌شود و یا موجب محرومیت ما؛ موجب تحرک در زندگی ما می‌شود و یا خمودگی؛ موجب افزایش عزت نفس ما می‌شود و یا کاهش آن و در نهایت این که، آیا انتخاب موجب مشارکت هرچه بیشتر ما در جامعه می‌گردد و یا ما را به کناره‌گیری از آن سوق می‌دهد. آزادی برای عزت نفس، مشارکت اجتماعی، تحرک در زندگی، بهره‌مندی از امکانات، آزادی برای عزت نفس، مشارکت اجتماعی، افزایش آزادی نمی‌گردد به طور دقیق‌تر، افزایش گزینه‌های انتخابی در میان کالاها و خدمات، به عدالت کم و یا بسیار ناچیزی، می‌تواند به بهبود آزادی مد نظر ما کمک کند اما در حقیقت، ممکن است با صرف کردن زمان و انرژی بسیار زیادی که بهتر است در مورد مسائل دیگر صرف شود، آزادی ما را زائل نماید.

به شخصه معتقدم که بسیاری از آمریکایی‌ها، بدون درنظر گرفتن میزان رضایت کمتری نسبت به زندگی خود احساس می‌کنند؛ اگرچه آزادی انتخاب آن‌ها در حال افزایش است. در این کتاب، این مسئله مورد بررسی قرار گرفته و پیشنهاداتی در ارتباط با حل آن ارائه می‌شود. ایالات متحده بر پایه تعهد به آزادی و استقلال فردی، همراه با آزادی انتخاب به عنوان یک ارزش اساسی پایه‌گذاری شد. در عین حال، موضوع مورد بحث من این است که زمانی که ما آزادی را به معنای قدرت انتخاب تلقی می‌کنیم و در پی افزایش آن با توسعه گزینه‌های در دسترس بیشتری برمی‌آییم، به هیچ عنوان به نفع خود عمل نمی‌کنیم. برعکس، من معتقدم زمانی بیشترین میزان آزادی را می‌توان به دست آورد

که ما انتخاب های خوبی در مورد مسائل با اهمیت انجام دهیم؛ در عین حال که خود را از بار سنگین نگرانی بیش از حد در ارتباط با مسائلی که اهمیت چندانی ندارند، رهایی بخشیم.

در راستای این موضوع، در فصل یکم به بررسی افزایش طیف وسیع انتخاب های پیش روی مردم در سال های اخیر پرداخته می شود. فصل دوم فرآیند انتخاب را توضیح می دهد و به بررسی دشواری انتخاب های معقولانه می پردازد. انتخاب خوب، به خصوص برای افرادی که مصمم هستند بهترین انتخاب ها را انجام دهند، امری دشوار است. این افراد، افرادی هستند که از آن ها با عنوان «حداکثرخواه ها» یاد می کنیم. فصل سوم به این مسئله می پردازد که انتخاب، چگونه و چرا موجب رنج ما می شود. این سؤال مطرح می شود که آیا افزایش فرصت های انتخاب در عمل موجب افزایش شادی مردم شده است یا خیر. و در نهایت به این نتیجه می رسد که در غالب موارد این اتفاق می افتد. علاوه بر این، فرآیندهای روانشناختی^۱ مختلفی در این فصل مورد بررسی قرار می گیرند که همگی توضیح می دهند چرا افزایش گزینه های انتخابی موجب رضایت بیشتر مردم نشده است: انطباق^۲، پشیمانی^۳، فرصت های از دست رفته^۴، انتظارات افزایش یافته^۵ و احساس ناکافی بودن در مقایسه با دیگران از جمله دستاوردهای این مسئله هستند. در نهایت این فرضیه مطرح می شود که افزایش گزینه های انتخابی می تواند در واقع عامل افسردگی بالینی گسترده ای باشد که در سال های اخیر دنیای غرب را تحت تأثیر خود قرار داده است. ششم، در فصل چهارم، مجموعه ای از پیشنهادات را برای بهره مندی هرچه بیشتر از موارد مثبت و دوری از موارد منفی، در دنیای مدرن آزادی انتخاب ها ارائه می نمایم.

-
1. Maximizers
 2. Psychological Processes
 3. Adaptation
 4. Regret
 5. Missed Opportunities
 6. Raised Expectations
 7. Feelings of Inadequacy in Comparison with Others

در این کتاب، شما با طیف وسیعی از یافته‌های تحقیقاتی روان‌شناسان^۱، اقتصاددانان^۲، بازاریاب‌ها^۳ و محققان حوزه تصمیم‌گیری^۴، که همگی در ارتباط با انتخاب و نحوه تصمیم‌گیری هستند، آشنا خواهید شد. باید از این تحقیقات درس‌های مهمی آموخت؛ برخی از آن‌ها چندان واضح نیستند و مواردی حتی بحث‌برانگیز هستند. به عنوان مثال، من این پیشنهادها را مطرح می‌کنم:

۱. اگر به صورت داوطلبانه، محدودیت‌های خاصی را بر آزادی انتخاب خود وضع کنیم، زندگی بهتری خواهیم داشت. تا این‌که در برابر آن‌ها دست به شورش بزنیم.
۲. اگر به دنبال این باشیم که چه چیزی به «اندازه کافی خوب»^۵ است، زندگی بهتری خواهیم داشت. تا این‌که همیشه به دنبال بهترین باشیم. (تا به حال شنیده‌اید که یک والد بگوید «من چیزی را می‌خواهم که به اندازه کافی برای فرزندم خوب باشد»؟).
۳. اگر از انتظارات خود در ارتباط با مایج تصمیمات بکاهیم، زندگی بهتری خواهیم داشت.
۴. اگر تصمیمات ما غیرقابل بازگشت باشد، زندگی بهتری خواهیم داشت.
۵. اگر توجه کمتری به آنچه اطرافیان ما انجام می‌دهند، معطوف نمائیم، زندگی بهتری خواهیم داشت.

1. Psychologists

2. Economists

3. Market researchers

4. Decision scientists

5. Good Enough