

# 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



نشر پرسیم

۱۳۹۹

۲۱۵۵۹۰

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.
مشخصات نشر	تهران: برسم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۷ ص.
شابک	978-600-986279-5
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۰۷.
موضوع	روان‌درمانی
موضوع	Psychotherapy
موضوع	شناخت (روان‌شناسی)
موضوع	Cognition
موضوع	شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	Mindfulness-based cognitive therapy
موضوع	تار جمعی
موضوع	Collective behavior
رده بندی کنفرانس	RC
رده بندی دیویی	۶۱۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۶۹۰۱

### 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

طراحی جلد: سیامک جمشیدی‌زاده

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۸۶۲۷۹۵

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

سال نشر: تابستان ۱۳۹۹

بها: ۳۳۰۰۰ تومان

نشر برسم

شماره تماس: ۰۲۱۷۷۲۰۷۰۹۴ - ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴

نشانی: میدان رسالت خیابان هنگام خیابان قزوینی پلاک ۶۶

همه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.



نشر برسم

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۷
- فصل ۱: خطای شناختی چیست و چه پیامدهایی دارد؟ ..... ۹
- سوگیری شناختی با خطای شناختی چیست؟ ..... ۱۰
- آثار و پیامدهای خطاهای شناختی بر زندگی ما ..... ۱۰
- کنترل خطاهای شناختی چگونه روی بهبود زندگی ما تاثیر دارد؟ ..... ۱۲
- براساس گیری های شناختی در ذهن و مغز ما پدید می آیند؟ ..... ۱۳
- فصل ۲: انواع خطاهای شناختی و راههای کنترل آنها ..... ۱۷
- شماره ۱: تاثیر گویی یا سوگیری تاییدی ..... ۱۸
- شماره ۲: نگراندختن ..... ۲۱
- شماره ۳: گرایش ..... ۲۳
- شماره ۴: چشم و هم سعی رفتار گله‌وار ..... ۲۶
- شماره ۵: باورگرایی ..... ۲۹
- شماره ۶: نقطه کور سوگیری ..... ۳۱
- شماره ۷: پشتیبانی از انتخاب ..... ۳۳
- شماره ۸: توهم ارتباط ..... ۳۶
- شماره ۹: محافظه کاری یا تعصب ..... ۳۸
- شماره ۱۰: فروپاشی انگاری ..... ۴۰
- شماره ۱۱: اثر قالب بندی ..... ۴۲
- شماره ۱۲: انگ زدن شخصی ..... ۴۴
- شماره ۱۳: پس بینی ..... ۴۷
- شماره ۱۴: ارتباط انگاری ..... ۴۹
- شماره ۱۵: منفی نگری ..... ۵۲
- شماره ۱۶: کوری خودخواسته ..... ۵۴
- شماره ۱۷: نتیجه زدگی ..... ۵۶

- شماره ۱۸: اعتماد به نفس کاذب ..... ۵۸
- شماره ۱۹: نوآوری دوستی افراطی ..... ۶۱
- شماره ۲۰: توهم تازگی ..... ۶۳
- شماره ۲۱: دریافت گزینشی ..... ۶۵
- شماره ۲۲: خودخدمت گرایی ..... ۶۷
- شماره ۲۳: هم‌رنگی یا جماعت ..... ۶۹
- شماره ۲۴: تمرکز بر نمونه‌های موفق ..... ۷۱
- شماره ۲۵: بازی مجموع صفر ..... ۷۳
- شماره ۲۶: خطای قمارباز ..... ۷۵
- شماره ۲۷: تفاوت پیوستگی و علیت ..... ۷۷
- شماره ۲۸: گزینش آسان‌ترین گیرانه اطلاعات ..... ۸۰
- شماره ۲۹: اثر هالی ..... ۸۲
- شماره ۳۰: اثر شاخی ..... ۸۳
- شماره ۳۱: اثر مقایسه‌ای ..... ۸۴
- شماره ۳۲: سوگیری تاریخی ..... ۸۷
- شماره ۳۳: اثر شبه دارو ..... ۸۹
- شماره ۳۴: اثر دانینگ-کروگر یا توهم دانایی ..... ۹۱
- شماره ۳۵: تعمیم اشتباه یا مثنی که نمونه خروار نیست ..... ۹۳
- شماره ۳۶: اثر قهرمان‌سازی ..... ۹۶
- شماره ۳۷: خطای تمرکز ..... ۹۶
- شماره ۳۸: اثر هلهله‌چی ..... ۹۶
- شماره ۳۹: نفرین دانش ..... ۱۰۲
- شماره ۴۰: سوگیری عادی‌انگاری ..... ۱۰۴
- یاری‌نامه ..... ۱۰۷

## پیشگفتار

همه ما 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 جا کردن 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 برای مغز حدوداً یک کیلوگرمی که داریم فکر می‌کنیم. اما آیا همه تفکرات و تصمیم‌های درست است؟ پس این سیل عظیم تصمیم‌های نادرست ریز و درشت که انار خالی که حک تا فجایعی بزرگ را پدید آورده‌اند چیست؟ این یعنی ذهن و اندیشه ما. هر چه ما را پیشرفته، بهینه و پرکاری است، اما مانند هر سخت‌افزار و نرم‌افزار دیگری، خطاهای خاص خودش است.

ما در اندیشه و تفکرات و تصمیم‌هایمان اشتباه می‌کنیم و این اشتباه‌ها روی زندگی، تصمیم‌ها و روابطمان تاثیر می‌گذارد. ما 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 خطاهای رایجی‌های ذهن ما هستند. علمی میان‌رشته‌ای و ترکیبی وجود دارد به نام «علوم شناختی». همانطور که در ادامه خواهیم گفت وظیفه این علم بررسی این موضوع است که 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.

چگونه احمق نباشیم و درست فکر کنیم

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 با 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.