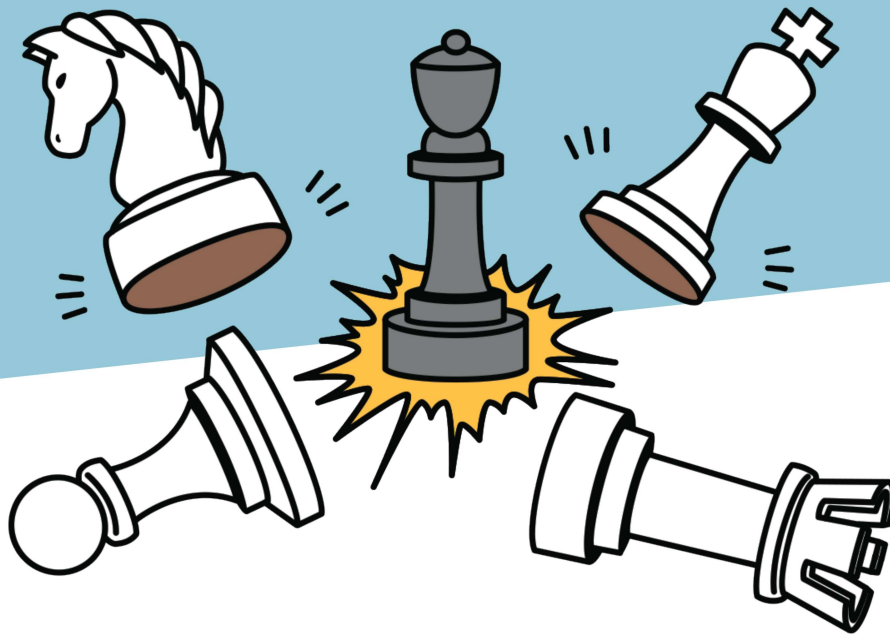




تئوری تصمیم

از تله‌های ذهنی تا انتخاب‌های طلایی



سرشناسه: کلیز، جیمز

Clear, James

عنوان و نام پدیدآور: تئوری تصمیم: از تله‌های ذهنی تا انتخاب‌های طلایی / جیمز کلیز؛ ترجمه مصطفی هراثینی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۵۳-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Decision theory: from mental traps to golden choices.

یادداشت: عنوان دیگر: از تله‌های ذهنی تا انتخاب‌های طلایی.

موضوع: تصمیم‌گیری

Decision making

هراثینی، مصطفی، ۱۳۶۹-، مترجم

رده‌بندی کنگره: HD۳۰/۲۳

رده‌بندی دیویی: ۶۵۸/۴۰۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۴۷۱۱۹

اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی: فیپا

تئوری تصمیم

از تله‌های ذهنی تا انتخاب‌های طلایی

جیمز کلیر | ترجمه‌ی مصطفی هراثینی

تئوری تصمیم: از تله‌های ذهنی تا انتخاب‌های طلایی

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: مصطفی هراثینی

ویراستار: احسان خانی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۵۳-۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ تومان



- کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.
- آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری، نرسیده به متیری جاوید، پلاک ۱۱۷، طبقه‌ی سوم، واحد ۳

 viaanbook@gmail.com
 [vian.publication](https://www.instagram.com/vian.publication)

 ۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷
 vianbook.ir

فهرست

۷	قدم اول تصمیم‌گیری
۱۱	نحوه‌ی مدیریت زمان
۲۱	وارونگی: تفکر سرنوشت‌ساز
۲۵	تفکر وارونگی آینده‌نگر و گذشته‌نگر
۳۱	تفکر بر مبنای اصول اولیه
۳۹	چرا حقایق ذهنیت ما را تغییر نمی‌دهند؟
۴۹	سبک سنگین کردن الگوی های تصمیم‌گیری
۵۳	میزان ارزشمندی زمان در تصمیم‌گیری
۷۱	پنج اشتباه ذهنی متداول برای انحراف شما از تصمیم‌گیری صحیح
۸۱	اغراق در برابر ناچیز شمردن
۸۷	بهینه‌سازی تصمیم‌گیری
۹۳	پاکسازی ذهن با استفاده از قوانین خط روشن
۹۹	پنج درسی که از اشتباه کردن می‌آموزیم.
۱۰۷	از دیاد ایده‌ها و نداشتن وقت کافی
۱۱۱	پنج راه حل برای غلبه کردن بر خستگی ناشی از تصمیم‌گیری

قدم اول تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری به چه معناست؟

قبل از این‌که بحث‌مان را شروع کنیم، بهتر است تعریفی از تصمیم‌گیری داشته باشیم. منظور از تصمیم‌گیری، همان‌طور که از اسمش پیداست، یعنی اقدام به گرفتن تصمیمات و طی کردن مراحل آن. گاهی، تصمیم‌ها به صورت عاقلانه است؛ ولی بیش‌تر اوقات، انتخاب‌ها از روی احساسات و به صورتی غیر معقول و بدون برنامه گرفته می‌شود. در این‌جا دلایل اتخاذ تصمیمات بد و چارچوب‌های مفید در راستای توسعه‌ی جعبه‌ی ابزار تصمیم‌گیری بررسی می‌شود.

دلیل تصمیمات بد چیست؟

اصولاً هر کسی دوست دارد بر اساس منطق عمل کند؛ ولی عملاً چنین اتفاقی نمی‌افتد. جالب این‌جاست که این قضیه تنها مختص یکی دونفر نیست. همه‌ی ما غیر منطقی هستیم. برای مدت زیادی، پژوهشگران و اقتصاددان‌ها باور داشتند که مبنای فعالیت‌های انسان‌ها، تصمیم‌های

سنجیده و منطقی بوده است. هرچند در دهه‌های اخیر، پژوهشگران از روی طیف گسترده‌ای از اشتباهات ذهنی پرده برداشته‌اند که تفکر را از مسیر صحیح خودش منحرف کرده است. در ادامه، درباره‌ی موقعیت‌هایی که ما دچار خطا می‌شویم و راهکار آن صحبت می‌کنم.

پنج اشتباه متداول ذهنی که باعث می‌شود تصمیمات بدی بگیریم: بهتر است با زبانی ساده و قابل فهم، به اشتباهات ذهنی‌ای بپردازیم که معمولاً در روزمرگی خود با آن‌ها روبرو می‌شویم. موضوع این بخش، پاسخ به این سؤال است که «چگونه سوگیری بقا، ترس از دست دادن، راه حل دم‌دست، خطای تکیه‌گاه ذهنی و سوگیری تأییدی باعث انحراف یک فرد از گرفتن تصمیم‌های به جا و مناسب می‌شود؟».

چگونگی تشخیص یک اشتباه ذهنی رایج که منجر به دیدگاه گمراه‌کننده‌ای می‌شود: بر مبنای صدها پژوهش روان‌شناسی، تمایل بر آن است که اهمیت اتفاقاتی را که به آسانی به یاد آورده می‌شود، به صورت اغراق‌آمیز مدنظر قرار دهیم و اهمیت رخدادهایی را که به سختی به یاد می‌آید، سطحی قلمداد کنیم. روان‌شناسان این اشتباه را «همبستگی توهمی» می‌نامند. در این جا، بحث از یک راهبرد آسان است که برای شناسایی مفروضات پنهان و پرهیز از ایجاد یک همبستگی توهمی استفاده می‌شود. دو تن از استادان دانشگاه هاروارد، علتی را کشف کردند درباره‌ی این که مغز انسان به تأخیر انداختن کارها را دوست دارد: ما همواره به فکر زمان حال هستیم و به آینده اهمیتی نمی‌دهیم. اگر واقع بین باشیم و تنبلی را کنار بگذاریم و در بلندمدت گزینه‌های انتخاب بهتری پیش روی مان داشته باشیم، لازم است راهی پیدا کنیم که عمل حال حاضر در گروهی بیش‌ترین مصلحت موجود در آینده باشد. در فصل بعد سه راه ساده برای رسیدن به این امر مطرح می‌شود.

روش بهره‌گیری از الگوهای ذهنی جهت تصمیم‌گیری هوشمند

هوشمندانه‌ترین مسیر برای به‌ترکردن مهارت‌های تصمیم‌گیری، فراگیری الگوهای ذهنی است. الگوی ذهنی ساختار یا اصولی است که چگونگی

عملکرد جهان با روش حاضر را توجیه می‌کند. هر الگوی ذهنی مفهومی است که درک جهان را برای ما آسان می‌سازد و برای حل مشکلات زندگی، راهی را پیش پای ما می‌گذارد.

در ادامه، اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی الگوهای ذهنی خواهیم داد؛ این‌که برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، ریچارد فاینمن فیزیکدان، چگونه از آن بهره‌برد و پس از آن، تعدادی از مهم‌ترین الگوهای ذهنی را می‌آورم.

