

پارادوکس انتخاب

آنگاه که آزادیِ انتخاب، اضطراب می آورد

باری شوارتز

ترجمه مهدی ملکپور

www.ketab.ir

کتابخانه ملی ایران

۳۰۶۶.۱۵۱

- سرشناسه:
- عنوان و نام پدیدآور:
- مشخصات نشر:
- مشخصات ظاهری:
- فروست:
- شابک:
- وضعیت فهرست نویسی:
- یادداشت:
- موضوع:
- موضوع:
- موضوع:
- موضوع:
- شناسه افزوده:
- رده بندی کنگره:
- رده بندی دیویی:
- شماره کتابشناسی ملی:
- شوارتس، باری، ۱۹۴۶ - م.
Schwartz, Barry
پارادوکس انتخاب؛ آنگاه و آنجا: انتخاب، اضطراب می آورد
/ باری شوارتز؛ ترجمه مهدی ملک پور.
تهران: انتشارات دنیای اقتصاد، ۱۳۹۷.
۲۴۸ ص.
- روانشناسی اقتصادی
۹۷۸-۶۰۰-۴۹۷-۰۱۲-۹
- فیبا
عنوان اصلی: The paradox of choice: why more is less.
انتخاب (روانشناسی)
Choice (Psychology)
تصمیم گیری
Decision making
ملک پور، مهدی، ۱۳۶۶ -، مترجم
۱۳۹۷ پ ۲/ش ۹/ BF۶۱۱
۱۵۳/۸۳
۵۲۶۵۳۹۵

پلختا رسچہ عالی

یہ آریہ باہلختا، پلختا رسچہ عالی آریہ ہلختا

پلختا رسچہ عالی

پلختا رسچہ عالی



انتشارات دنیای اقتصاد

پارادوکس انتخاب

آنگاہ کہ آزادی انتخاب، اضطراب و...

باری شوارتز

مہدی ملک پور

حسن کریم زادہ

علی سیاح

انوشہ صادقی آزاد

مہدی کریم زادہ

مریم فتاحی

علی سجودی

۹۷۸-۶۰۰-۴۹۷-۰۱۲-۹

۵۰۰ نسخہ

اول ۱۳۹۷

پردیس

تمام حقوق چاپ و نشر، محفوظ و متعلق به ناشر است

ناشر:

نویسنده:

مترجم:

مدیر هنری:

ویراستار:

مدیر تولید فنی:

طراح جلد:

صفحه آرا:

ناظر فنی:

شابک:

شمارگان:

نوبت چاپ:

چاپ:



- ۷ سیاست‌گذاری
- ۹ پیش‌گفتار: پارادوکس انتخاب: نقشه راه

بخش اول

- ۱۵ چه زمانی انتخاب می‌کنیم؟
- ۱۷ فصل اول: وزن بریم خرید
- ۳۱ فصل دوم: انتخاب‌های جدید

بخش دوم

- ۵۳ چگونه انتخاب می‌کنیم؟
- ۵۵ فصل سوم: تصمیم‌گیری و انتخاب
- ۸۳ فصل چهارم: زمانی که فقط «بهترین» کارساز خواهد شد

بخش سوم

- ۱۰۳ چرا رنج می‌کشیم؟
- ۱۰۵ فصل پنجم: انتخاب و شادی
- ۱۲۳ فصل ششم: فرصت‌های ازدست‌رفته
- ۱۵۳ فصل هفتم: «اگر فقط...»: مشکل افسوس
- ۱۷۱ فصل هشتم: چرا تصمیم‌ها ناامیدکننده هستند: مشکل تطابق
- ۱۸۵ فصل نهم: چرا هر چیزی را می‌فروشیم؟
- ۲۰۵ فصل دهم: تقصیر کدام است؟ انتخاب، ناامیدی و اسردگی

بخش چهارم

- ۲۲۱ چه کاری می‌توانیم بکنیم؟
- ۲۲۳ فصل یازدهم: با انتخاب چه کنیم؟

- ۲۳۹ نمایه
- ۲۴۳ درباره نویسنده
- ۲۴۵ تحسین‌ها

پیش گفتار

پارادیس انتخاب: نقشه راه

در حدود شش سال قبل، برای خرید شلوار جین به فروشگاه گپ رفتم. من عادت دارم که شلوارم را تا پاره شدن کامل بپوشم، برای همین از زمان آخرین خریدم مدتی قبل تا بهی سپری شده بود. یک فروشنده جوان و مودب به طرف من آمد و پرسید که آیا می‌راند کمکی به من بکند یا خیر.

من گفتم: «یک شلوار جین ۲۸-۳۰ می‌خواهم.»

فروشنده جواب داد: «می‌خواهید یک باشد، دم‌پاگشاد باشد، لوله‌تفنگی باشد، گشاد باشد یا خیلی گشاد؟»

من سراسیمه شده بودم. چند لحظه بعد، سالم که مغشوش بودم، چیزی مثل این جمله به زبان آوردم: «من فقط هما جین می‌خواهم، شلوار را می‌خواهم. می‌دانید، همان مدلی که همیشه بوده است.» به نظر من در آن نطفه بود، اما بعد از کمی مشورت با همکار قدیمی‌اش توانست بفهمد که «جین همیشگی» کدام جین بوده است و مرا به سمت راست هدایت کرد.

مشکل این بود که باین همه حق انتخاب موجود در برابر من، هنوز مطمئن نبودم که «همیشگی» توصیف همان جینی است که می‌خواستم. شاید جین تنگ یا تفنگی راحت‌تر بود. با شرحی که از عقب‌ماندگی‌ام از مد روز دادم، به سمت فروشنده رفتم و از او تفاوت جین‌های مختلف را پرسیدم. او تصویری را به من نشان داد که در آن تفاوت برش‌های مختلف جین‌ها را نمایش داده بود. این کار او طیف انتخاب‌های من را باریک‌تر نکرد، لذا تصمیم گرفتم همه

آن شلوارها را امتحان کنم. از هر مدل یک جین زیر بغل خود زدم و وارد اتاق پرو شدم. همه جین‌ها را پوشیده و در آینه خودم را وارسی کردم. از فروشنده توضیح بیشتری خواستم.

اگرچه تعداد کمی از جین‌ها مدنظرم بودند، متقاعد شدم یکی از اینها مناسب من هستند و لذا تصمیم گرفتم آن را بررسی کنم؛ اما نتوانستم. در نهایت من جین دم‌پاگشاد را انتخاب کردم زیرا مدل تفنگی این‌طور به نظر رسید که لای پاهای آن زود از بین برود و نیازمند ترمیم شود.

جین‌هایی که انتخاب کردم خوب از آب درآمدند، اما آن روز این مسئله برای من پیش آمد که خرید یک شلوار یک پروژه یک‌روزه باشد. فروشگاه با فراهم کردن این تنوع در انتخاب، بی‌شک لطفی در حق مشتریان خود کرده بود. باین دلیل، با بسط دادن زیاد محدوده انتخاب، مشکل دیگری که نیازمند برطرف شدن بود ایجاد کرده بودند. قبل از این، خریداری مثل من می‌توانست به شلوار جین نه‌چندان ایده‌آلی رضایت دهد و حداقل در عرض پنج دقیقه خرید خود را تمام دهد. حال این فرایند انتخاب پیچیده‌تر شده بود. فرایندی که من مجبور شدم برای آن زمان انرژی و مقدار قابل‌توجهی تردید، اضطراب و دلهره به خرج دهم.

خریدن جین یک مسئله پیش‌پاافتاده است اما پیش‌زمینه‌ای وسیع‌تر را که در این کتاب دنبال خواهیم کرد، بیان می‌کند. در این موضوع را پیشنهاد می‌کند که «زمانی که مردم انتخاب ندارند، زندگی تقریباً تحمل‌ناپذیر می‌شود». هرچه تعداد انتخاب‌های موجود افزایش می‌یابد که در زندگی خرید ما این‌گونه شده است، استقلال، کنترل و آزادی به‌دست آمده از این نوع قدرت‌مند و مثبت است؛ اما با رشد هر چه بیشتر انتخاب‌ها، جنبه‌های منفی داشتن گزینه‌های متعدد ظاهر می‌شوند. هرچه تعداد انتخاب‌ها بیشتر می‌شوند، منفی‌های آنها چنان رشد می‌کنند که ما را زمین‌گیر می‌سازند. در این مرحله، انتخاب‌ها نه تنها ما را به آزادی نمی‌رسانند، بلکه ناتوان هم می‌سازند. شاید حتی بتوان گفت که مستبدانه نیز می‌شوند.

ادعای هیجان‌انگیزی است، به‌خصوص بعد از آن مثالی که درباره خرید جین گفتم؛ اما موضوع ما محدود به نحوه رفتار ما در انتخاب کالاهای مصرفی نیست.

این کتاب درباره انتخاب‌هایی است که مردم در اکثر جنبه‌های زندگی با آنها دست‌به‌گریبان هستند: آموزش، شغل، روابط دوستی، روابط جنسی، عشق، خانواده‌داری، ملاحظات مذهبی. هیچ‌کس منکر این قضیه نیست که انتخاب موجب بهبود کیفیت زندگی می‌شود. انتخاب ما را قادر می‌سازد که مقاصد خود را کنترل کرده و ما را به سمت آنچه دقیقاً از یک وضعیت خاص انتظار داریم، رهنمون می‌سازد. انتخاب برای استقلال ضروری است و استقلال نیز برای رفاه بنیادین است. افراد سالم می‌خواهند و نیاز دارند که زندگی خود را رهبری کنند.

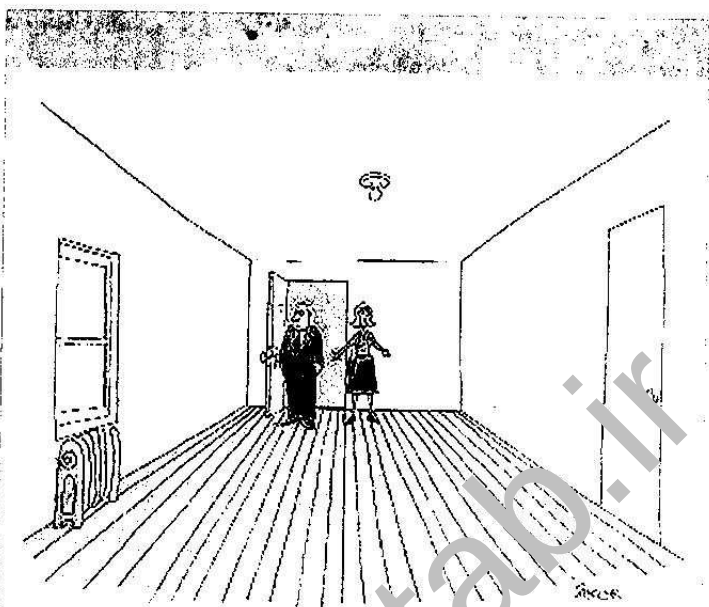
البسی دیگر، این حقیقت که داشتن کمی انتخاب خوب است، به این معنی نیست که انتخاب بیشتر بهتر است. همان‌طور که در ادامه تشریح خواهم کرد، داشتن انتخاب بیش از حد دارای هزینه است. ما به لحاظ فرهنگی، شیفته آزادی هستیم و نیز شایع خودرایی و تنوع بوده و تمایلی به نادیده گرفتن هیچ‌کدام از گزینه‌های خود نداریم. اما گرفتن سرسختانه تمامی انتخاب‌های موجود در برابر ما موجب تعمیم‌های بد، اضطراب، استرس و عدم رضایت و حتی افسردگی بالینی خواهد شد.

سال‌ها قبل، آیزایا برلین، فیلسوف سیاسی معروف، تفاوت مهمی میان «آزادی منفی» و «آزادی مثبت» قائل شد. «آزادی منفی»، «آزادی از» است؛ آزادی از قیدوبند، آزادی از اینکه توسط دیگران به ما ابرو نهی شود. آزادی مثبت، «آزادی به» است؛ در دسترس بودن فرصت‌هایی که تعیین‌کننده زندگی خود باشید و آن را مفهومی و قابل‌توجه سازید. اغلب افراد بین دو نوع آزادی درهم‌آمیخته می‌شوند. چنانچه قیدوبندهایی که مردم می‌خواهند «از» آنها رهایی یابند، به حد کافی محکم باشند، مردم نخواهند توانست «آزادی به» نائل شوند؛ اما این دو نوع آزادی همواره ملزم به آمیختگی هم نیستند. آمارتیاسن اقتصاددان برنده جایزه نوبل و فیلسوف، نیز طبیعت و اهمیت آزادی و استقلال و شرایط بهبود آنها را بررسی کرده است. در کتاب آمارتیا به نام توسعه به‌مثابه آزادی وی اهمیت انتخاب را از نقش کاربردی آن در زندگی ما تمیز داده است. وی پیشنهاد می‌کند که به‌جای داشتن جاه‌طلبی غیرمنطقی در قبال آزادی انتخاب، باید از خود پرسیم که آیا این جاه‌طلبی انتخاب موجب پرورش

ما می شود یا ما را محروم می سازد؟ ما را به رهایی می رساند یا ما را پایبند می کند؟ موجب عزت نفس ما می شود یا اینکه موجب تزلزل ما می شود؟ و اینکه موجب قدرتمند شدن ما در مشارکت های اجتماعی می شود یا اینکه ما را از این کار مانع می شود؟ آزادی برای عزت نفس، مشارکت اجتماعی، رهایی و پرورش ما ضروری است؛ اما تمامی انتخاب ها موجب بیشتر شدن آزادی ما نمی شوند. به طور خاص، انتخاب زیاد در میان کالاها و خدمات در برابر آزادی که ارزش بحث دارد، دارای سهمی نبوده و یا سهم آن بسیار ناچیز است. در واقع این گستره انتخاب در کالا و خدمات، با گرفتن زمان و انرژی که می توانستیم صرف سایر موارد کنیم، موجب آسیب آزادی می شود.

با این حال، این است که بسیاری از آمریکایی های پیشرفته با هرچه بیشتر شدن داده انتخاب آن ها، کمتر و کمتر احساس رضایت می کنند. این کتاب می خواهد دلیل این را توضیح دهد و راهکارهایی در قبال این روند ارائه کند. ایالات، محال است با تعهد بر آزادی و استقلال تاسیس شده است و آزادی انتخاب جزو ارزش های اصلی آن است. با این حال هدف من این است که بگویم ما با برابر گرفتن آزادی با انتخاب به صورت بسیار مستقیم لطفی در حق خود نمی کنیم؛ چرا که اگر ما افزایش تعداد گزینه های موجود کمکی به افزایش آزادی نکرده ایم.

به جای این، من اعتقاد دارم که بیش از این آزادی ما از طریق یادگیری نحوه انتخاب خوب درباره مسائل مهم به دست می آید. و همین طور خالی کردن شانه های خود از بار نگرانی های بیش از حد درباره مسائل مهمی که ارزشی ندارند. در دنباله این سر رشته، بخش اول کتاب به نحوه رسیدن به انتخاب هایی که مردم در زندگی روزمره با آنها روبه رو هستند می پردازد. بخش دوم نحوه انتخاب ما را بررسی کرده و نشان می دهد که انتخاب عاقلانه چقدر می تواند سخت و طاقت فرسا باشد. انتخاب خوب، علی الخصوص برای آنهایی که مصمم به گرفتن بهترین تصمیم هستند دشوار خواهد بود؛ افرادی که من به آنها «بیشینه ساز» می گویم، یعنی کسانی که به دنبال به حد اعلی رساندن انتخاب خود هستند. بخش سوم کتاب درباره چرایی و چگونگی منجر شدن ما بر اثر انتخاب است. این بخش از ما می پرسد که آیا افزایش فرصت های



رہ رستای احتمالات

انتخاب موجب شادتر شدن مردم می شوند یا نه و این طور نتیجه گیری می کند که گاهی اوقات موجب شادی مردم نمی شوند. در این بخش چند فرایند روانی که علت عدم افزایش شادی مردم بر اثر افزایش گزینه ها را تشریح می کنند، ارائه می شود. این فرایندهای روانی عبارت اند از: انتظارات افسوس، فرصت های از دست رفته، انتظارات افزایش یافته و حس بی کفایتی. همه ایسه با دیگران. در خاتمه این بخش چنین نتیجه گیری می شود که انتخاب مردم می تواند عامل افسردگی بالینی شایع در عصر حاضر شود که گریبانگیر بیشتر جهان غرب است. در نهایت، در بخش چهارم کتاب توصیه هایی برای بهره گیری از جنبه های مثبت و دوری کردن از جنبه های منفی آزادی انتخاب ارائه می کنم.

شما در طول کتاب درباره گستره وسیع یافته های پژوهشی روان شناسان، اقتصاددانان، پژوهشگران بازار و دانشمندان عرصه تصمیم گیری درباره

تصمیم و تصمیم‌گیری خواهید آموخت. درس‌های مهمی وجود دارند که لازم است از این پژوهش‌ها آموخته شوند؛ برخی مبهم و برخی هم در تناقض با عقل سلیم. برای مثال می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

ما اگر برخی قیده‌های زندگی در قبال آزادی انتخاب را به‌جای مخالفت کردن با آنها قبول کنیم، حس بهتری خواهیم داشت.

چنانچه از بهترین دست‌برداریم و به بهتر قناعت کنیم، حس بهتری خواهیم داشت (آیا تابه‌حال شنیده‌اید که خانواده‌ای بگوید: من صرفاً آنچه خوب است را برای کودک‌انم می‌خواهم؟)

اگر ما انتظارات خود از نتایج تصمیماتمان را کاهش دهیم، حس بهتری خواهیم داشت.

اگر تصمیمات ما برگشت‌ناپذیر می‌بودند، حس بهتری می‌داشتیم. اگر به آنچه اطرافیان ما انجام می‌دهند کمتر توجه نشان دهیم، شادتر خواهیم بود.

این نتایج بر تضاد آشکارا با عقل سلیم قرار دارند، در تناقض با این طرز فکر که مردم هرچه انتخاب‌های شادتری داشته باشند شادتر و بهتر خواهند بود یا اینکه راه برای کسب نتایج خوب داشتن استانداردهای بسیار بالا است یا اینکه همواره بهتر است راهی برای برگشت از تصمیمات گرفته‌شده باشیم و غیره. آنچه می‌خواهم بگویم این است که عقل سلیم در اینجا اشتباه است؛ حداقل وقتی درباره آنچه ما را از تصمیمات اتخاذی خود ارضا می‌کند بحث می‌کنیم.

همان‌طوری که گفتیم ما بار انتخاب‌های بیش از حدی که بر برخی حوزه‌های زندگی انسان تاثیر قابل توجهی می‌گذارند را بررسی خواهیم کرد، اما برای جمع‌آوری مستندات درباره آنچه «باز بیش از حد» می‌باشد، از کف سلسله‌مراتب نیازهایمان شروع کرده و بالاتر خواهیم رفت. کارمان را با خرید بیشتر آغاز خواهیم کرد.