

---

تفکر، سریع و کند

دانیل کانمن

---

مترجم:  
فروغ تالو صمدی

چاپ دوازدهم

●  
مؤسسه انتشارات  
دُرّ دانش بهمن  
●

# فهرست

۷	..... مقدمه
۲۳	..... <b>بخش اول: دو سیستم</b>
۲۵	..... فصل ۱: شخصیت‌های داستان
۴۰	..... فصل ۲: توجه و تلاش
۵۰	..... فصل ۳: کنترل‌کننده تنبل
۶۴	..... فصل ۴: دستگاه تداعی‌گر
۷۶	..... فصل ۵: سهولت شناختی
۹۱	..... فصل ۶: هنجارها، غافلگیری‌ها و علت‌ها
۱۰۰	..... فصل ۷: ماشینی برای نتیجه‌گیری فوری
۱۱۱	..... فصل ۸: قضاوت‌ها چگونه انجام می‌گیرند؟
۱۲۱	..... فصل ۹: پاسخ به یک پرسش ساده‌تر
۱۳۱	..... <b>بخش دوم: روش‌های اکتشافی و پیش‌داوری‌ها</b>
۱۳۳	..... فصل ۱۰: قانون اعداد کوچک
۱۴۶	..... فصل ۱۱: لنگر
۱۵۹	..... فصل ۱۲: دانش دسترس‌پذیری
۱۶۹	..... فصل ۱۳: دسترس‌پذیری، احساس و خطر
۱۸۱	..... فصل ۱۴: تخصص تام دابیلو
۱۹۳	..... فصل ۱۵: لیندا: کمتر بیشتر است
۲۰۶	..... فصل ۱۶: علت‌ها بر آمار پیروز می‌شوند
۲۱۷	..... فصل ۱۷: پسرقت به میانگین
۲۲۹	..... فصل ۱۸: مهار کردن پیش‌بینی‌های شهودی
۲۴۳	..... <b>بخش سوم: اعتماد به نفس بیش از حد</b>
۲۴۵	..... فصل ۱۹: خطای ادراک
۲۵۷	..... فصل ۲۰: خطای اعتبار
۲۷۲	..... فصل ۲۱: شهود در برابر فرمول

۲۸۶	فصل ۲۲: شهود کارشناس: چه وقت می‌توانیم به آن اطمینان کنیم؟
۳۰۰	فصل ۲۳: نمای بیرونی
۳۱۱	فصل ۲۴: موتور سرمایه‌داری
۳۲۵	<b>بخش چهارم: انتخاب‌ها</b>
۳۲۷	فصل ۲۵: خطای برنولی
۳۳۸	فصل ۲۶: نظریه چشم‌انداز
۳۵۲	فصل ۲۷: اثر بهره‌مندی
۳۶۵	فصل ۲۸: رویدادهای بد
۳۷۸	فصل ۲۹: طرح چهارگانه
۳۹۳	فصل ۳۰: رویدادهای نادر
۴۰۸	فصل ۳۱: سیاست‌های خطرپذیری
۴۱۷	فصل ۳۲: نگاه‌داشتن حساب‌ها
۴۳۱	فصل ۳۳: واژگون‌ها
۴۴۳	فصل ۳۴: چارچوب‌ها و واقعیت
۴۵۹	<b>بخش پنجم: دو خود</b>
۴۶۱	فصل ۳۵: دو خود
۴۷۲	فصل ۳۶: زندگی در قالب داستان
۴۷۸	فصل ۳۷: خوشی تجربه‌شده
۴۸۷	فصل ۳۸: تفکر درباره زندگی
۵۰۰	<b>نتیجه‌گیری‌ها</b>
۵۱۳	<b>ضمیمه شماره ۱</b>
۵۳۴	<b>ضمیمه شماره ۲</b>

# فصل ۱

## شخصیت‌های داستان

برای اینکه ذهنتان را در حالت خودکار مشاهده کنید، به تصویر زیر نگاهی بیندازید.



شکل ۱

وقتی به صورت این زن نگاه می‌کنید، تجربه‌ی شما آنچه را معمولاً دیدن و تفکر شهودی می‌نامیم، بی‌وقفه ترکیب می‌کند. به همان سرعت و اطمینانی که مشاهده کردید موهای این زن تیره است، به این نکته نیز پی بردید که او عصبانی است. علاوه‌براین، آنچه دیدید به آینده نیز تسری می‌یابد. شما حس کردید که این زن قصد دارد کلمه‌های نامناسبی - احتمالاً با صدایی بلند و گوش‌خراش - به زبان بیاورد. پیش‌آگاهی از آنچه او قصد انجام آن را دارد، به صورت خودکار و بدون تلاش به ذهنتان خطور کرد. شما قصد نداشتید حالات روحی او را بررسی یا آنچه را که می‌خواهد انجام دهد پیش‌بینی کنید و واکنش

شما به عکس نیز گواه چنین چیزی نیست. این جریان فقط پیش آمد. این یک نمونه از تفکر سریع است.

حالا به عبارت زیر نگاه کنید:

۱۷×۲۴

شما بی‌درنگ دریافتید که این یک عمل ضرب است و احتمالاً متوجه شدید که با استفاده از مداد و کاغذ قادر به حل آن هستید، گرچه بدون آن هم می‌توانید. همچنین با استفاده از دانسته‌های ذهنی، حدود احتمالی پاسخ را تخمین زدید. شما سریع به این نکته پی بردید که دو عدد ۱۲۶۰۹ و ۱۲۳ به عنوان پاسخ، کاملاً دور از ذهن‌اند، اگرچه بدون صرف وقت نمی‌توانید به‌طور قطع اعلام کنید که پاسخ، ۵۶۸ نیست. به‌هرحال، پاسخ قطعی به ذهنتان نرسید و شما حس کردید که باید محاسبه را شروع کنید. اگر هنوز این محاسبه را انجام ن داده‌اید، بهتر است همین حالا عمل ضرب را انجام دهید. دست‌کم قسمتی از آن را حل کنید.

شما تفکر کند را در چند مرحله انجام دادید. در مرحله اول برنامه شناختی ضرب ر که در مدرسه آموخته‌اید از حافظه بازخوانی و سپس آن را به اجرا درآوردید. انجام دادن این محاسبه کار سختی بود. وقتی در میانه محاسبه بودید، شما بار اطلاعات زیادی را در حافظه حس می‌کردید، چون باید مسیر جایی را که بودید و جایی را که باید می‌رفتید در ذهن نگه دارید و در همین حین به یک نتیجه بینابینی برسید. این فرآیند یک عمل ذهنی بود: خودخواسته، نیازمند تلاش و نظام‌مند، یک نمونه بارز از تفکر کند. این محاسبه نه تنها رویدادی در ذهن شما بوده، بلکه بدن شما نیز در آن درگیر بوده است. ماهیچه‌هایتان منقبض شدند، فشار خونتان بالا رفت و ضربان قلبتان نیز افزایش یافت. هنگامی که مشغول حل این مسئله بودید، اگر شخصی به چشم‌هایتان نگاه می‌کرد، متوجه می‌شد که مردمک‌ها گشاد شده‌اند. به محض اینکه کار شما به پایان رسید - چه پاسخ را پیدا کرده باشید (که ۴۰۸ است) و چه دست از تلاش برداشته باشید، مردمک چشم‌هایتان به اندازه عادی خودشان برمی‌گردند.

## دو سیستم

روانشناسان، چندین دهه است که علاقه وافری به این دو حالت تفکر دارند و برای حالت‌هایی که از دیدن تصویر زن یا عملیات ضرب برانگیخته می‌شوند، اصطلاحات متفاوتی پیشنهاد داده‌اند. من از اصطلاحی استفاده کردم که نخستین بار دو روان‌شناس به نامهای کیت استانوویچ<sup>۱</sup> و ریچارد وست<sup>۲</sup> مطرح کردند و به دو سیستم در ذهن اطلاق می‌شود: سیستم ۱ و سیستم ۲.

- سیستم ۱ به صورت خودکار و سریع، بدون نیاز به تلاش زیاد یا کنترل خودخواسته، عمل می‌کند.
- سیستم ۲ به فعالیت‌های ذهنی نیازمند تلاش، مانند محاسبات پیچیده، معطوف می‌شود. کارکردهای سیستم ۲ اغلب با تجربه‌های ذهن‌گرا مانند اختیار، انتخاب و تمرکز در ارتباط است.

حقیقتی‌های سیستم ۱ و سیستم ۲ به شکلی گسترده در روان‌شناسی مورد استفاده قرار می‌گیرند. اما من در این کتاب که به شکل سایکودراما<sup>۳</sup>، با دو شخصیت اصلی نوشته شده است. از این مفاهیم فراتر رفته‌ام.

وقتی ما به خودمان می‌اندیشیم، با سیستم ۲ احساس نزدیکی یا وابستگی کرده‌ایم؛ خود منطقی خودآگاهی که باورهای دارد، انتخاب می‌کند و تصمیم می‌گیرد که به چه چیزهایی توجه کنیم. اگرچه سیستم ۲ خود را منشأ همه اعمال می‌داند، اما سیستم خودکار ۱ قهرمان این کتاب است. من سیستم ۱ را به عنوان احساسات و ادراکات پایه و محوری توصیف می‌کنم که منبع اصلی باورهای خارجی و انتخاب‌های عمده سیستم ۲ هستند. کارکردهای خودکار سیستم ۱ به صورتی الگوهای پیچیده فکرها را تولید می‌کند ولی تنها سیستم آرام‌تر ۲ می‌تواند افکار را به صورت مراحل منظم شکل دهد.

<sup>۱</sup> Keith Stanovich

<sup>۲</sup> Richard West

<sup>۳</sup> psychodrama نوعی روان‌درمانی که در آن بیمار با تظاهر به اینکه خود در گذشته از عوامل رخدادی بوده است جگرگی آن رخداد را نشان می‌دهد. - م.