



NUDGE

# سُقلمه

ریچارد تیبلر

کاس آسانستین

ترجمه: مه‌ری مدآبادی



بهبود تصمیمات دربارهٔ

تندرستی، ثروت  
و خوشبختی

**فهرست**

۱۱ ..... قددانی و تشکر

۱۳ ..... مقدمه

**بخش اول: انسان‌های عادی و ایکان‌ها**

۳۷ ..... فصل اول: سوگیری‌ها و خطاها

۷۵ ..... فصل دوم: مقاومت در برابر وسوسه

۹۹ ..... فصل سوم: پیروی کورکورانه

۱۳۵ ..... فصل چهارم: چه زمانی به سقلمه نیاز داریم؟

۱۵۱ ..... فصل پنجم: معماری انتخاب

**بخش دوم: پول**

۱۸۷ ..... فصل ششم: درآینده بیشتر پس انداز کنید

۲۱۳ ..... فصل هفتم: سرمایه‌گذاری ساده لوحانه

۲۳۹ ..... فصل هشتم: بازارهای اعتباری

۲۶۵ ..... فصل نهم: خصوصی سازی تأمین اجتماعی

**بخش سوم: سلامت**

۲۸۹ ..... فصل دهم: داروهای تجویزی: بخش D برای دلسرد کردن

۳۱۵ ..... فصل یازدهم: چگونه می‌توان اهدای عضو را افزایش داد؟

۳۲۹ ..... فصل دوازدهم: نجات سیاره

**بخش چهارم: آزادی**

۳۵۵ ..... فصل سیزدهم: توسعه انتخاب مدرسه

۳۷۱ ..... فصل چهاردهم: آیا باید بیمار را مجبور به خریدن بلیت بخت‌آزمایی کرد؟

**بخش پنجم: توسعه‌ها و مخالفت‌ها**

۳۸۷ ..... فصل پانزدهم: ده سقلمه

۴۰۱ ..... فصل شانزدهم: مخالفت‌ها

۴۲۷ ..... فصل هفدهم: راه سوم

## ◀ مقدمه

## کافه‌تریا

فرض کنید دوستی به نام کارولین دارید که مدیریت سیستم توزیع گسترده مواد خوراکی را در مدارس سطح شهر برعهده دارد. او مسئول کافه‌تریای صدها مدرسه است و روزانه صدها هزار کودک در کافه‌تریاهای او غذا می‌خورند. کارولین در رشته تغذیه تحصیل کرده است و مدرک رسمی کارشناسی ارشد این رشته را از دانشگاهی دولتی گرفته است. او آدم خلاق است و دوست دارد به شیوه‌های غیرمرسوم به موضوعات و مسائل بیندیشد.

شبی پس از صرف شام، ایده جالبی به ذهن کارولین و دوستش آدام خطور می‌کند. آدام مشاور مدیریت با گرایش آماری است و به فروشگاه‌های زنجیره‌ای مشاوره می‌دهد. این دو نفر تصمیم می‌گیرند بدون هیچ تغییری در منوی غذای مدرسه، آزمایش‌هایی انجام دهند تا معلوم شود که آیا نحوه نمایش غذاها و ترتیب آن‌ها می‌تواند بر انتخاب بچه‌ها تأثیر بگذارد یا نه. براساس این تصمیم، کارولین به مدیران بسیاری از مدارس دستورالعمل خاصی درباره نحوه نمایش گزینه‌های غذایی ارائه می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که در بعضی مدارس، دسرها را جلوتر از همه، در بعضی دیگر، آخر همه و در باقی مدارس، در ردیفی جداگانه می‌گذارند. محل قراردادن غذاهای مختلف نیز از یک مدرسه به مدرسه دیگر متفاوت است: در بعضی مدارس سبب زمینی سرخ‌کرده و در برخی دیگر، سبزیجات در معرض دید است.

آدام به دلیل تجربه‌اش در طراحی طبقات سوپرمارکت پیش‌بینی می‌کند این کار نتایج چشمگیری داشته باشد. حق با اوست، چون کارولین فقط با همین طبقه‌بندی جدید در کافه‌تریا توانست میزان مصرف بسیاری از اقلام خوراکی را تا ۲۵٪ افزایش یا کاهش دهد.