

پی‌نوشت‌ها



مقدمه



۱. این نقل قول منتسب است به ماری درس‌لر. برای نمونه ر. ک:

Marie Dressler—Biography. IMDb. Retrieved November 6, 2012, from <http://www.imdb.com/name/nm0237597/bio>.

2. T. Smollett and J. Morley, eds., *The Works of Voltaire: The Maid of Orleans (La Pucelle d'Orléans)*, vol. 41 (New York: E. R. DuMont, 1901), 90.

۳. این تعریف از کمیابی اساساً ذهنی است. یک نفر، با ثروتی قابل توجه اما خواسته‌های بسیار، می‌تواند همان کمیابی‌ای را تجربه کند که یک نفر با ثروت کمتر (و خواسته‌های ناچیزتر) تجربه می‌کند. این تعریف ذهنی از کمیابی برای درک این طرز فکر حیاتی است. البته که پیامدها هم به طرز فکر هم به واقعیت مادی بستگی دارند. ما این رویکرد ذهنی را تنها برای درک این طرز فکر به کار می‌بریم. زمانی که مشکلات را تحلیل می‌کنیم (مثلاً تحلیل فقر در فصل هفتم)، موضوعات عینی و ذهنی را در کنار هم قرار می‌دهیم.

۴. رابرت پاتنم در این کتاب، با بهره‌گیری از مجموعه متنوعی از داده‌ها، از وجود روندی در شرکت جستن آمریکایی‌ها در نهادهای مدنی خبر می‌دهد:

Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon & Schuster, 2000).

- از آن زمان این حوزه با اضافه شدن داده‌هایی عظیم دربارهٔ تعاملات اجتماعی متحول شده است. ر. ک:
- Jim Giles, "Computational Social Science: Making the Links," *Nature* 488 (August 23, 2012): 448–50.
- البته که اهمیت سرمایه اجتماعی (متضاد کمپایی اجتماعی) تا به حال در گسترهٔ عظیمی از مسائل، از توسعهٔ اقتصادی گرفته تا ارزش شهرها، مورد بحث قرار گرفته است.
5. Todd Tucker, *The Great Starvation Experiment: Ancel Keys and the Men Who Starved for Science*, (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2008).
 6. A. Keys, J. Brožek, A. Henschel, O. Mickelson, and H. L. Taylor, *The Biology of Human Starvation*, 2 vols. (Oxford: University of Minnesota Press, 1950).
 7. S. A. Russell, *Hunger: An Unnatural History* (New York: Basic Books, 2006).
 8. R. Radel and C. Clement-Guillotin, "Evidence of Motivational Influences in Early Visual Perception: Hunger Modulates Conscious Access," *Psychological Science* 23, no. 3 (2012): 232–34. doi:10.1177/0956797611427920.
 9. B. Libet, C. A. Gleason, E. W. Wright, and D. K. Pearl, "Time of Conscious Intention to Act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act," *Brain* 106, no. 3 (1983): 623–42.
 10. H. Aarts, A. Dijksterhuis, and P. de Vries, "On the Psychology of Drinking: Being Thirsty and Perceptually Ready," *British Journal of Psychology* 92, no. 4 (2001): 631–42. doi:10.1348/000712601162383.
 11. P. Saugstad and P. Schioldborg, "Value Size and Perception," *Scandinavian Journal of Psychology* 7, no. 1 (1966): 102–14. doi:10.1111/j.1467-9450.1966.tb01344.x.
۱۲. در حوزهٔ درک بصری، تمرکز بیشتر لزوماً به معنی دقت بیشتر نیست. مطالعاتی متعدد دریافته‌اند که انگیزه و توجه می‌تواند پردازش بصری اولیه را تحت تأثیر قرار دهند. شواهد روان‌شناختی، نوروفیزیولوژیک و رفتاری نشانگران هستند که توجه قدرت یک محرک را با افزایش اهمیتش تغییر داده، و در نتیجه می‌تواند بازنمایی ادراکی آن را افزایش دهد و جنبه‌های مختلف عملکرد بصری را اصلاح کرده یا زیر سؤال ببرد. برای مثال شاهدان از دریافت محرک بیش از مقدار واقعی‌اش خبر داده‌اند:
- Marisa Carrasco, Sam Ling, and Sarah Read, "Attention Alters Appearance," *Nature Neuroscience* 7 (2004), 308–13; Yaffa Yeshurun and Marisa Carrasco, "Attention Improves or Impairs Visual Performance by Enhancing Spatial Resolution," *Nature* 396 (Nov. 5, 1998), 72–75; Rémi Radel and Corentin Clément Guillotin, "Evidence of Motivational Influences in Early Visual Perception: Hunger Modulates Conscious Access," *Psychological Science* 23, no. 3 (2012), 232–34.
۱۳. در این مطالعه بچه‌های فقیر بیش از بچه‌های ثروتمند به سکه‌ها ارزش می‌دادند. کارهای تازه‌تر ارزش را به شکل آزمایشگاهی القا می‌کنند، به جای اینکه تفاوت‌های سطوح جمعیتی را مد نظر قرار دهند. برای مشاهدهٔ مقاله‌ای تازه با این رویکرد ر. ک:

Brian A. Anderson, Patryk A. Laurent, and Steven Yantis, "Value-driven Attentional Capture," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 25 (2011): 10367–71.

14. P. U. Tse, J. Intriligator, J. Rivest, and P. Cavanagh, "Attention and the Subjective Expansion of Time," *Attention, Perception, and Psychophysics* 66, no. 7 (2004): 1171–89.

15. W. L. Gardner, Valerie Pickett, and Megan Knowles, "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring," *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (2005): 1549–60. doi:10.1177/0146167205277208.

۱۶. این به آن معنی نیست که افراد تنها کلاً مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند. برعکس، باید منظورمان از «مهارت‌های اجتماعی» را دقیقاً مشخص کنیم. این مطالعه ظرفیت رمزگشایی سرخ‌های اجتماعی را اندازه می‌گیرد. از سوی دیگر، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افراد تنها ظرفیت کمتری برای تنظیم رفتارهایشان در ترتیبات اجتماعی دارند. در فصل ششم خواهیم گفت که این عملکرد نازل‌تر در تنظیم رفتارها در ترتیبات اجتماعی نیز پیامد قابل پیش‌بینی کمیابی است. کتابی فوق‌العاده این ایده‌ها را به شکلی بسیار جزئی‌تر کاوش کرده است:

John T. Cacioppo and William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2008).

17. See W. L. Gardner, C. L. Pickett, and M. B. Brewer, "Social Exclusion and Selective Memory: How the Need to Belong Influences Memory for Social Events," *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, no. 4 (2000): 486–96. doi:10.1177/0146167200266007.

18. W. L. Gardner, Valerie Pickett, and Megan Knowles, "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring," *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (2005): 1549–60.

19. K. Vitasek, M. Ledyard, and K. Manrodt, *Vested Outsourcing: Five Rules That Will Transform Outsourcing* (New York: Palgrave Macmillan, 2010).

20. A. F. Bennett, "Structural and Functional Determinates of Metabolic Rate," *American Zoologist* 28, no. 2 (1988): 699–708.

۲۱. واژه کمیابی برای توصیف تأثیری دیگر در روان‌شناسی نیز به کار می‌رود. اصل کمیابی این ایده را برجسته می‌کند که وقتی چیزی کم باشد افراد از آن بیشتری خواهند. برای مثال بازاریاب‌ها استفاده گسترده‌ای از این اصل دارند، با اقداماتی مثل پیشنهادهای محدود زمانی، خالی گذاشتن کمی از قفسه، یا در پیشنهادهای آنلاینی که کنارش می‌نویسد «تنها ۳ عدد باقی مانده». برای توضیحی مناسب از اصل کمیابی می‌توانید به فصل هفتم این کتاب مراجعه کنید:

Robert B. Cialdini, *Influence: Science and Practice*, vol. 4 (Boston, Mass.: Allyn and Bacon, 2001).

۲۲. در اقتصاد این اصل مطلوبیت فزاینده است. بیشتر داشتن یک منبع مطلوبیت یا بهروزی بیشتری به دنبال دارد. در بخش عظیمی از تحلیل‌های اقتصادی (از جمله در کار ما) این ترجیحات، یا به عبارتی توابع مطلوبیت، مفروض در نظر گرفته می‌شوند.

۲۳. یکی از مطالعات در حوزه رژیم و احوالات افراد این مطالعه است:

Peter J. Rogers, "A Healthy Body, a Healthy Mind: Long-Term Impact of Diet on Mood and Cognitive Function," *Proceedings Nutrition Society of London* 60, no. 1 (CABI Publishing, 1999, 2001).

مطالعه‌ای تازه‌تر راه‌های روان‌شناختی را مورد بررسی قرار داده است:

Doris Stangl and Sandrine Thruet, "Impact of Diet on Adult Hippocampal Neurogenesis," *Genes and Nutrition* 4, no. 4 (2009): 271–82.

برای مطالعه‌ای مربوط به فرهنگ و فقر. ک مجموعه مقالات در:

David J. Harding, Michèle Lamont, and Mario Luis Small, eds., *The Annals of the American Academy of Political and Social Science* 629 (May 2010).

24. E. R. Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (New York: W. W. Norton, 2007).

[۱] تمرکز و تونل‌زنی



1. MOOD—Calvin and Hobbes—Full Story.

برگرفته از:

<http://web.mit.edu/manoli/mood/www/calvin-full.html>.

2. Dirtcandy.

برگرفته از:

<http://www.dirtcandynyc.com/?p=731>.

3. Dirtcandy.

برگرفته از:

<http://www.dirtcandynyc.com/?p=2508>.

شاید کسی فکر کند که امندا کوهن تنها به این دلیل این غذا را در منو قرار داده که از شهرت به دست آمده آن در برنامه «آیرن شف» استفاده کند: مردم به رستوران می‌آیند تا غذای درست شده در برنامه را بچشند. اما واقعیت این است که او این غذا را مدت‌ها پیش از پخش شدن برنامه در منو قرار داده بود. این غذا چیزی بیش از یک ترفند بازاریابی است.

۴. رابطه میان خلاقیت و فشار زمانی بسیار پیچیده‌تر از این‌هاست. در بسیاری از موارد فشار زمانی می‌تواند مانع خلاقیت شود. برداشت کلی ما چنین است که وقتی کاری نیاز به تفرق (ایجاد ایده‌های تازه) دارد، فشار زمانی مشکل‌آفرین است. زمانی که، مانند مورد کوهن، کاری نیازمند تمرکز (تلفیق ایده‌های متعدد در قالب یک ایده) باشد، فشار زمانی می‌تواند مفید باشد. مقاله‌ای خوب که به بررسی این ایده‌ها پرداخته این مقاله است:

Teresa M. Amabile, Constance N. Hadley, and Steven J. Kramer, "Creativity Under the Gun," *Harvard Business Review* (August 1, 2002).

۵. با وجود آثاری که بعد از مقاله اول منتشر شده، آن مقاله همچنان مطلبی خواندنی در این باره است:

Connie J. Gersick, "Time and Transition in Work Teams: Toward a New Model of Group Development," *Academy of Management Journal* 31, no. 1 (1988): 9–41.

در این پژوهش، او در همه جلسات هشت گروه شرکت کرده است. اگرچه که در اینجا ساده‌سازی کرده و به یک جلسه اشاره کردیم، فرایندی که او مطالعه کرده در چندین جلسه اتفاق افتاده است.

در این مقاله نیز به این موضوع پرداخته شده که رهبران چطور می‌توانند از این ایده‌ها بهره ببرند: Ruth Wageman, Colin M. Fisher, and J. Richard Hackman, in "Leading Teams When the Time Is Right" (*Organizational Dynamics* 38, no. 3 [2009] 192–203).

6. D. Ariely and K. Wertenbroch, "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment," *Psychological Science* 13, no. 3 (2002): 219–24.

مطالعه‌ای تازه‌تر دریافته است که اگر ویرایش مقاله اختیاری باشد، دانشجویانی که یک هفته وقت دارند بیش از دانشجویانی که سه هفته وقت دارند مقالات را برمی‌گردانند:

A. Tversky and E. Shafir, "Choice under Conflict: The Dynamics of Deferred Decision," *Psychological Science* 3, no. 6 (1992): 358–61.

اقتصاددانان قدرت ضرب‌الاجل‌ها را در چهارچوبی متفاوت، یعنی تنزیل هایپربولیک، بررسی کرده‌اند که در واقع همان تمایل ما به دادن وزن به زمان حال نسبت به آینده است. برای مطالعه در این زمینه ر. ک:

Shane Frederick, George Loewenstein, and Ted O'Donoghue, "Time Discounting: A Critical Review," *Journal of Economic Literature* (2002).

از این منظر ضرب‌الاجل‌های میانی ما را کاراتر می‌کنند، زیرا پاداش‌های دور و دراز آینده را به پاداش‌هایی نزدیک‌تر به زمان حال تبدیل می‌کنند.

7. J. J. Inman and L. McAlister, "Do Coupon Expiration Dates Affect Consumer Behavior?" *Journal of Marketing Research* (1994): 423–28; A. Krishna and Z. J. Zhang, "Short or Long-Duration Coupons: The Effect of the Expiration Date on the Profitability of Coupon Promotions," *Management Science* 45, no. 8 (1999): 1041–56.

۸. نمونه‌ای از مقاله‌ای که این اثر را ثبت کرده است:
Paul Oyer, "Fiscal Year Ends and Nonlinear Incentive Contracts: The Effect on Business Seasonality".
تفسیر او کمتر از ما روان‌شناختی است و مسئله را بیشتر به تغییر تلاش در طول زمان نسبت داده است.
9. S. Kaur, M. Kremer, and S. Mullainathan, "Self-Control and the Development of Work Arrangements," *American Economic Review Papers and Proceedings* (2010).
10. M. Hastings, *Finest Years: Churchill as Warlord, 1940-45* (London: HarperPress, 2009).
۱۱. در اینجا اشاره‌ای کوتاه به مجموعه‌ای از مطالعات داشتیم. جزئیات این مطالعات، از جمله اندازه نمونه و آزمون‌های آماری دقیق‌تر، را می‌توانید اینجا بیابید:
Shah, Mullainathan, and Shafir, "Some Consequences of Having Too Little," *Science* 338, no. 6107 (November 2012): 682-85.
۱۲. مشکل احیاناً این نیز نبود که افراد پریلوپری خسته شدند یا نمی‌خواستند روی این کار آن قدر زمان صرف کنند. اگر مشکل این بود، می‌توانستند در مجموع دوره‌های کمتری بازی کنند و بازی را متوقف کنند.
۱۳. شواهد قفلک خود از آزمایش‌هایی که با کنترل یک شیء خارجی انجام می‌شود تا داده‌های fMRI را در بر می‌گیرد. این مقاله مروری بسیار خوب در این زمینه است:
Sarah Jayne Blakemore, Daniel Wolpert, and Chris Frith, "Why Can't You Tickle Yourself?" *Neuroreport* 11, no. 11 (2000): R11-R16.
- دیدگاه غالب این است که حرکت‌های خودانگیخته را می‌توان پیش‌بینی کرد و به این ترتیب اثرشان خنثی می‌شود. ما مطالعه تجربی دقیقی روی ضرب‌الاجل‌ها یا فشار زمانی فرضی سراغ نداریم. در این حوزه معمولاً به موضوع مذاکره دوباره اشاره شده است. ضرب‌الاجل مفروض به این دلیل مؤثر نمی‌افتد که فرد پس ذهنش می‌داند که می‌تواند در این مورد با خودش دوباره مذاکره کند.
14. State Fire Marshal's Office Firefighter Fatality Investigation, no. 05-307-04, Texas Department of Insurance, Austin, Texas.
- باید از جسیکا گروس برای پژوهش مفید در این باره و از دکتر برتون کلارک برای هماهنگی در این مورد تشکر کنیم.
15. P. R. LeBlanc and R. F. Fahy, *Full Report: Firefighter Fatalities in the United States—2004* (Quincy, Mass.: National Fire Protection Association, 2005).
16. Firefighter fatality retrospective study, April 2002. (Prepared for the Federal Emergency Management Agency, United States Fire Service, National Fire Data Center, by TriData Corporation, Arlington, Virginia).
17. C. Lumry (January 21, 2010). *Amarillo Firefighter Fatality—COFT|Council On Firefighter Training*.

<http://www.coft-oklahoma.org/newsupdates/m.blog/21/amarillo-firefighter-fatality>.

18. C. Dickinson, Chief's Corner (February 27, 2007).

برگرفته از:

<http://www.saratogacofire.com/seatbelt.htm>.

19. L. J. Williams, "Tunnel Vision Induced by a Foveal Load Manipulation," *Human Factors* 27, no. 2 (1985): 221–27.

منظور محققان از عبارت نگاه تونل‌زنی (Vision Tunneling) چیزی ملموس است که سال‌ها آن را مورد مطالعه قرار دادند. افراد روی اهدافی متمرکز می‌شوند که درست رویه‌روی گوداله، مرکز شبکیه چشم، قرار دارد. سپس چیزها در سطح فراگوداله، دور گوداله، مرکز شبکیه چشم ارائه می‌شود. سپس پژوهشگران درحالی‌که افراد مشغول کارهایی مشخص هستند توانایی آن‌ها در تشخیص آن چیزها که در حاشیه قرار گرفته‌اند را می‌سنجند. و یافته آن‌ها در این زمینه قابل توجه است. آن‌ها همه داده‌های بصری را دست‌نخورده باقی می‌گذارند و فقط کارهای سپرده‌شده به افراد را تغییر می‌دهند. یعنی مثلاً همه آن‌ها حرف A را مشاهده می‌کنند. حال بعضی باید تشخیص دهند که آیا این حرف A است (ساده)، و یا یک حرف صدا دار است (دشوار). و یافته آن‌ها نشان می‌دهد که، اگرچه تجربه بصری یکی است، کسانی که باید بیشتر به حرف A که پیش‌گوداله چشمشان است فکر کنند چیزهای جنبی را کمتر می‌بینند. اگرچه که این موضوع به چشم فیزیکی مربوط است، تونل‌زنی علاوه بر آن مشابه شناختی این تجربه بصری نیز هست. این همان نگاه تک‌بعدی است که باعث می‌شود بسیاری از آنچه در حاشیه قرار دارد نادیده گرفته شود.

20. Susan Sontag, *Regarding the Pain of Others* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002), 46.

21. N. J. Slamecka, "The Question of Associative Growth in the Learning of Categorized Material," *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 11, no. 3 (1972): 324–32.

مطالعه‌ای دیگر از افراد خواسته بود که ایالت‌های ایالات متحده را نام ببرند و دریافت که «کمک» به آن‌ها با نام بردن از چند ایالت تنها باعث کاهش تعداد ایالتی می‌شود که آن‌ها نام خواهند برد. ر. ک:

Raymond Nickerson, "Retrieval Inhibition from Part-Set Cuing: A Persisting Enigma in Memory Research," *Memory and Cognition* 12, no. 6 (November 1984): 531–52.

22. J. Y. Shah, R. Friedman, and A. W. Kruglanski, "Forgetting All Else: On the Antecedents and Consequences of Goal Shielding," *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 6 (2002): 1261.

23. C. M. MacLeod, "The Concept of Inhibition in Cognition," in *Inhibition in Cognition*, ed. David S. Gorfein and Colin M. Macleod (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2007), 3–23.

۲۴. تصویری که در اینجا ارائه شده چند مورد سیاه و سفید است. آنچه در آزمایش اصلی انجام شده بود از دو جهت تفاوت داشت. اول اینکه شرکت‌کنندگان با موارد متعدد دیگری روبه‌رو بودند. دوم اینکه این موارد در رنگ‌های متفاوت ارائه می‌شد و افراد باید رنگ‌ها را نیز به خاطر می‌سپردند.

۲۵. این نتایج حاصل آزمایشی منتشر نشده است. شرکت‌کنندگان زمانی که یک و سه حدس داشتند عملکردشان ۷ درصد بدتر از زمانی بود که در هر دو مورد یک حدس داشتند ($P > 0.05$).

26. Woody Allen—Biography, IMDb, <http://www.imdb.com/name/nm0000095/bio>.

27. B. Arends, "How to Save \$10,000 by Next Thanksgiving," *Wall Street Journal*, November 20, 2011.

برگرفته از:

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052970204323904577040101565437734.html>.

۲۸. بحثی کوتاه در این مورد و فهرستی از مثال‌های آن را می‌توانید در اینجا بیابید:

Michael J. McCord, Barbara Magnoni, and Emily Zimmerman, "A Microinsurance Puzzle: How Do Demand Factors Link to Client Value?" MILK Brief, no. 7. Available at http://www.microinsurancecentre.org/milk-project/milkdocs/doc_details/835-milk-brief-7-a-microinsurance-puzzle-how-do-demand-factors-link-to-client-value.html.

29. X. Giné, R. Townsend, and J. Vickery, "Patterns of Rainfall Insurance Participation in Rural India," *The World Bank Economic Review* 22, no. 3 (2008): 539–66.

30. A. Aizer, "Low Take-Up in Medicaid: Does Outreach Matter and for Whom?" *The American Economic Review* 93, no. 2 (2003): 238–41.

31. D. L. Strayer, F. A. Drews, and D. J. Crouch, "A Comparison of the Cell Phone Driver and the Drunk Driver," *Human Factors* 48, no. 2 (2006): 381–91. Also, D. Redelmeier and R. Tibshirani, "Association Between Cellular-Telephone Calls and Motor Vehicle Collisions," *New England Journal of Medicine* 336, no. 7 (1997), 453–58.

همین‌طور مد نظر داشته باشید که مطالعه‌ای تازه از تأثیر کم موبایل روی احتمال تصادفات حکایت داشته است. ر. ک:

Saurabh Bhargava and Vikram Pathania, "Driving Under the (Cellular) Influence" (2008), available at SSRN 1129978.

این مطالعه آخر، که از مشکلاتی که معمولاً مانع این نوع مطالعات میدانی خطرراندگی می‌شود عبور کرده جالب توجه است، اما با مجموعه عظیمی از داده‌های دیگر در تضاد است و نیازمند بررسی‌های بیشتر است.

۳۲. هیچ آزمایشی درباره غذا خوردن در هنگام رانندگی سراغ نداریم. بهترین داده‌هایی که در اختیار داریم از «مطالعه ۱۰۰ ماشینی» است که دستگاه‌های ردیابی روی ماشین‌ها نصب شده و ۱۲ تا ۱۳ ماه مورد بررسی قرار گرفتند، که برابر است با ۴۳ هزار ساعت و بیش از دو میلیون مایل داده. این

داده‌ها نشانگر آن بود که غذا خوردن هنگام رانندگی احتمال تصادف یا اتفاقات نزدیک به تصادف را تا ۵۷ درصد افزایش می‌دهد. تلفن حرف زدن این ریسک را ۲۹ درصد افزایش می‌دهد. شماره گرفتن با موبایل این ریسک را ۲۷۹ درصد افزایش می‌دهد، که مشخص می‌کند که حواس پرتی بصری می‌تواند بسیار مرگ‌بار باشد. ر.ک:

Sheila G. Klauer et al., "The Impact of Driver Inattention on Near-Crash/Crash Risk: An Analysis Using the 100-Car Naturalistic Driving Study Data," no. HS-810 594 (2006).

33. Paul Taylor and C. Funk, "Americans and Their Cars: Is the Romance on the Skids?" (2006), available on the Pew Research Center website.

34. B. Boon, W. Stroebe, H. Schut, and R. Ijntema, "Ironic Processes in the Eating Behaviour of Restrained Eaters," *British Journal of Health Psychology* 7, no. 1 (2002): 1-10.

35. "Recession-Proof Your Business," About.com Small Business: Canada, retrieved October 22, 2012, from <http://sbinfocanada.about.com/od/management/a/recession-proof.htm>.

۳۶. این ایده که ما با خودمان درگیر هستیم، یعنی کاری را انجام می‌دهیم که نمی‌خواهیم انجام دهیم، تاریخچه‌ای غنی دارد. این مسئله بیشتر به عنوان پیامد مشکلات خودمهارى مطرح می‌شود. برای مثال ر.ک:

T. C. Schelling, "Self-Command in Practice, in Policy and in a Theory of Rational Choice," *American Economic Review* 11-1 (1984) 74 .

[۲] تنگنای پهنای باند



۱. پهنای باند یا ظرفیت محاسباتی در آشکال مختلف از جمله شاخص‌های متعدد هوش، توانایی استدلال، ظرفیت حافظه کوتاه مدت، ظرفیت حافظه بلندمدت، حافظه سیال، کنترل شناختی، کنترل اجرایی، کنترل توجه و چیزهای دیگری از این دست مطالعه شده است. این موارد برای پژوهشگران حرفه‌ای تمایزات مهمی دارند که خارج از دایره بحث فعلی ماست. مثلاً برخی پژوهشگران مدعی اند که حافظه فعال جزء اصلی بسیاری از دیگر معیارهاست. برای مثال ر.ک:

R. W. Engle, "Working Memory Capacity as Executive Attention," *Current Directions in Psychological Science* 11 (2002): 19-23.

2. A. L. Bronzaft, "The Effect of a Noise Abatement Program on Reading Ability," *Journal of Environmental Psychology* 1, no. 3 (1981): 215-22; A. L. Bronzaft and D. P. McCarthy, "The Effect of Elevated Train Noise on Reading Ability," *Environment and Behavior* 7, no. 4 (1975): 517-28. doi:10.1177/001391657500700406.

۳. یکی از موارد بسیار مورد توجه در روان‌شناسی شناختی نقش حواس پرتی در عملکرد شناختی و به خصوص تعامل آن با توجه و بار شناختی است. حتی حواس پرتی‌های کوچک نیز آثار عظیمی دارند

که معمولاً بسیار فراتر از چیزی است که به نظر می‌رسد. مطالعات تجربی آثار حواس پرتی، از آزمایش‌های زمان پاسخ تا استفاده از شبیه‌سازها و مطالعات میدانی، را در بر می‌گیرند و آزمایش‌های متفاوتی از جمله بصری، شنیداری، ادراک درد، رانندگی، جراحی، عملکرد کاری و موفقیت‌های آموزشی را شامل می‌شوند. ۴. مطالعات متعددی که توسط لایوی (Lavie) و همکارانش انجام شده نشان از آن دارند که، در زمان وجود بار حافظه زیاد، حواس پرت‌کن‌ها بیش از پیش توجه را تسخیر می‌کنند. برای مثال در یک مطالعه، دو آزمایه نامرتب (توجه بصری و حافظه فعال) با یکدیگر ترکیب شدند. بار افزایش یافته در آزمایه حافظه فعال توانایی افراد در نادیده گرفتن حواس پرت‌کن‌های بصری را کاهش داده بود. تصور کنید در این آزمایش نامعمول شرکت کرده‌اید. به صفحه کامپیوتر خیره می‌شوید، و دنباله‌ای از اعداد مانند ۰، ۳، ۴، ۲، ۱ را می‌بینید که باید به خاطر بسپارید. سپس نام فردی مشهور را روی صفحه می‌بینید که باید بگویید سیاست‌مدار است یا ستاره موسیقی. این نام‌ها با چهره‌هایی همراه هستند که از شما خواسته شده نادیده بگیرید. سپس عددی، مثل ۲، روی صفحه ظاهر می‌شود و شما باید عددی که پس از آن در آن دنباله آمده بود را ذکر کنید (در این مورد ۴). دو تغییر مسئله را بیش از پیش جالب می‌کند. اول دست‌کاری میزان باز، در هر دور، با وجود بار حافظه زیاد، دنباله اعداد متفاوت بود، درحالی‌که در شرایط بار حافظه کم، اعداد ترتیبی مشخص داشتند: ۰، ۱، ۲، ۳، ۴. ناگفته پیداست که ترتیب مشخص نیاز به تلاش زیادی ندارد، درحالی‌که دنباله‌های جدید نیاز به تلاش داشت. علاوه بر این چهره‌هایی که باید نادیده گرفته می‌شدند نیز تغییر می‌کرد: در شرایط حواس پرتی کم، چهره‌ها و نام‌ها «مطابق» بودند؛ صورت بیل کلینتون با نامش ظاهر می‌شد و در مورد میک جگر نیز اوضاع از همین قرار بود. اما در شرایط حواس پرتی بالا، این چهره‌ها و نام‌ها تطابق نداشتند: چهره کلینتون با نام میک جگر ظاهر می‌شد و برعکس. این شرایط در حالت عادی نیز به نظر باعث حواس پرتی است، چه رسد به اینکه باری سنگین نیز بردوش حافظه باشد. تأثیر چهره‌های نامطابق، در شرایطی که افراد بار حافظه زیادی بردوش داشتند، بسیار بیشتر از شرایطی بود که بار چندانی به حافظه‌شان تحمیل نشده بود. ر. ک:

N. Lavie, "Distracted and Confused?: Selective Attention under Load," *Trends in Cognitive Sciences* 9, no. 2 (2005): 75–82.

5. R. M. Piech, M. T. Pastorino, and D. H. Zald, "All I Saw Was the Cake: Hunger Effects on Attentional Capture by Visual Food Cues," *Appetite* 54, no. 3 (2010): 579.

این تصور که رویدادهای مشخص ذهنی یا فیزیکی می‌توانند توجه را تسخیر کنند بحثی همیشگی در حوزه مطالعه توجه بوده است. دلیل آن هم اهمیت درک شیوه تعامل فرایندهای هدف‌محور و مشوق‌محور در ادراک و شناخت است.

۶. این بازی برگرفته از این اثر منتشر نشده است:

Christopher Bryan; C. J. Bryan, S. Mullainathan, and E. Shafir, "Tempting Food, Cognitive Load and Impaired Decision-Making," invited talk at the United States Department of Agriculture, Economic Research Service, Washington, D.C., April 2010.

۳۸۹.۷ نفر در این آزمایش شرکت کردند. تفاوت زمانی که طول می‌کشید افرادی که رژیم هستند کلمات مرتبط با غذا را ببینند بسیار قابل توجه بود ($P = ۰/۰۰۳$). علاوه بر این تعاملی قابل توجه میان تفاوت در

- زمان لازم برای درک کلمات خنثی با کلمات مرتبط با غذا برای افراد رژیم و افراد عادی وجود داشت ($P = 0.047$). به افراد انگیزه‌ای ساده داده شده بود که هر تعداد می‌توانند واژه بیانند.
۸. پژوهشگران شناختی و علم اعصاب روی سازوکارها و ساختارهای مغزی‌ای متمرکز شده‌اند که کنترل اجرایی یا شناختی با بهره‌گیری از آن‌ها رفتار را هدایت می‌کند. برای مثال ر. ک. G. J. DiGirolamo, "Executive Attention: Conflict, Target Detection, and Cognitive Control," in *The Attentive Brain*, ed. Raja Parasuraman (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1998), 401–23.
9. J. Raven et al., *Manual for Raven's Progressive Matrices and Vocabulary Scales*, research supplement no. 3, 2nd/3rd edition (Oxford: Oxford Psychologists Press/San Antonio, Tex.: The Psychological Corporation, 1990/2000): A compendium of international and North American normative and validity studies together with a review of the use of the RPM in neuropsychological assessment.
10. J. Raven, *Ibid.*
- شایان ذکر است که براساس یافته‌های پژوهشگران داشته‌های حاصل از تحصیل تنها می‌تواند بخش کوچکی از آی. کیورا توضیح دهد؛ ر. ک. e.g., J. R. Flynn, "Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure," *Psychological Bulletin* 101 (1987): 171–91.
- مبحثی کامل درباره تأثیرات محیطی و فرهنگی روی آی. کیورا می‌توانید در اینجا مطالعه کنید: Richard Nisbett's *Intelligence and How to Get It: Why Schools and Cultures Count* (New York: W. W. Norton, 2010).
۱۱. این آزمایش‌ها همراه با جزئیات درباره اندازه نمونه و مقادیر p را می‌توانید در اینجا مطالعه کنید: Anandi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir, and Jiaying Zhao, "Poverty Impedes Cognitive Function" (working paper, 2012).
12. A. Lusardi, D. J. Schneider, and P. Tufano, *Financially Fragile Households: Evidence and Implications* (National Bureau of Economic Research, Working Paper No. 17072, May 2011).
۱۳. آن‌هایی که علاقه‌مندند مقیاس را بدانند، اندازه این اثر بین d کوهن ۰,۸۸ تا d کوهن ۰,۹۴ بوده است. d کوهن را می‌توان با استفاده از تفاوت میان میانگین‌ها تقسیم بر انحراف معیار محاسبه کرد.
14. L. Linde and M. Bergströme, "The Effect of One Night without Sleep on Problem-Solving and Immediate Recall," *Psychological Research* 54, no. 2 (1992): 127–36.

به طور کلی مطالعات متعدد نشان از تأثیر مخرب کمبود خواب بر انواع و اقسام فرایندهای شناختی داشته‌اند: از توجه و حافظه گرفته تا برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری. چکیده‌ای از مطالعات اخیر را می‌توانید در اینجا بیابید:

Gerard A. Kerkhof and Hans Van Dongen, *Human Sleep and Cognition: Basic Research* 185 (Amsterdam: Elsevier Science, 2010).

15. "What Is a Genius IQ Score?" About.com Psychology, retrieved October 23, 2012, from <http://psychology.about.com/od/psychologicaltesting/f/genius-iq-score.htm>.

16. W. Mischel, E. B. Ebbesen, and A. Raskoff Zeiss, "Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification," *Journal of Personality and Social Psychology* 21, no. 2 204: (1972).

یافته‌های میشل و همکارانش در مطالعات متعاقبی که سال‌ها بعد انجام دادند نشان از پیش‌بینی‌پذیری توانایی‌های اجتماعی و شناختی بچه‌هایی داشت که حالا بزرگ شده بودند، که سبب می‌شود محققان به نقش تعیین‌بخش‌های رفتاری موقعیتی در مقابل تعیین‌بخش‌های رفتاری فردی بیندیشند.

W. Mischel, Y. Shoda, and P. K. Peake, "The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification," *Journal of Personality and Social Psychology* 54, no. 4 (April 1988): 687-96.

17. Thomas C. Schelling, *Choice and Consequence* (Boston: Harvard University Press, 1985).

۱۸. روی بامیستر (Baumister Roy)، مارک موراون (Muraven Mark) و همکارانشان مطالعات بسیاری را روی حفظ و کاهش خودمهاری و کنترل اجرایی و چیزی انجام داده‌اند که نامش را خالی شدن خود گذاشته‌اند. برای مطالعه‌ای مروری تازه در این زمینه ر. ک:

R. F. Baumeister and J. Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin Press, 2011).

19. Mischel, Ebbesen, and Raskoff Zeiss, "Cognitive and Attentional Mechanisms."

20. J. Lehrer, "DON'T!" *New Yorker*, May 18, 2009.

21. B. Shiv and A. Fedorikhin, "Heart and Mind in Conflict: The Interplay of Affect and Cognition in Consumer Decision Making," *Journal of Consumer Research* 26, no. 3 (1999): 278-92. doi:10.1086/209563.

22. W. von Hippel and K. Gonsalkorale, "That Is Bloody Revolting!': Inhibitory Control of Thoughts Better Left Unsaid," *Psychological Science* 16, no. 7 (2005): 497- 500. doi:10.1111/j.0956-7976.2005.01563.x.

۲۳. جزئیات این مطالعه را می‌توانید در اینجا بیابید:

Mani, Mullainathan, Shafir, and Zhao, "Poverty Impedes Cognitive Function."

۲۴. یک آزمایش استروپ استاندارد از افراد شرکت‌کننده می‌خواهد رنگ‌های فونت مجموعه‌ای از حروف را بگویند. پس مثلاً وقتی XKYD به رنگ آبی نوشته شده باشد، افراد باید بگویند «آبی». چالش استروپ این است که برخی از این کلمات در واقع شکل نوشتاری رنگ‌ها هستند. مثلاً شاید واژه RED به رنگ آبی نوشته شده باشد که خب این مسئله چالش‌آفرین است. خلاصه‌ای بسیار خوب از استروپ را می‌توانید اینجا ببینید:

Colin M. MacLeod, "Half a Century of Research on the Stroop Effect: An Integrative Review," *Psychological Bulletin* 109, no. 2 (March 1991): 163–203.

حکایتی که بارها تکرار شده این است که استروپ برای یافتن جاسوسان شوروی استفاده می‌شد. دیدن واژه آبی به زبان روسی که با رنگ قرمز نوشته شده برای اکثر ما مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما جاسوس‌ها (به خاطر تسلط مخفی شان به زبان روسی) به خاطر وجود واژه روسی آبی برای تشخیص رنگ قرمز دچار مشکل می‌شدند.

25. Mani, Mullainathan, Shafir, and Zhao, "Poverty Impedes Cognitive Function."
۲۶. برای مثال ر. ک:

K. Alaimo, C. M. Olson, and E. A. Frongillo Jr., "Food Insecurity and American School-Aged Children's Cognitive, Academic, and Psychosocial Development," *Pediatrics* 108, no. 1 (2001): 44–53.

۲۷. یک مشکل این است که شرکت‌کنندگان پس از برداشت برای دومین بار با این داده‌ها روبه‌رو می‌شدند. عملکرد بهتر پس از برداشت تنها می‌تواند به دلیل تجربه‌شان از این آزمایش باشد. برای کنترل این مورد، صد کشاورز را به صورت تصادفی انتخاب کردیم و آزمون را برای اولین بار پس از برداشت در اختیارشان قرار دادیم. از آنجا که انتخاب آن‌ها تصادفی بود، آن‌ها را با کشاورزان پس از برداشت مقایسه کرده و آثار مشابهی را یافتیم که نشان می‌داد آثار ما به تجربه آزمون بستگی ندارد. همین‌طور نمونه‌ای از کشاورزان را بررسی کردیم که پس از برداشت قرار داشتند، اما به خاطر شرایط پرداختی همچنان فقیر مانده بودند. این کشاورزان پس از برداشت رفتار مشابهی با کشاورزان پیش از برداشت دارند، که این یعنی زمان برداشت نتایج ما را تعیین نمی‌کرده است.

28. N. Kusz, "The Fat Lady Sings," in *The Bitch in the House: 26 Women Tell the Truth About Sex, Solitude, Work, Motherhood, and Marriage* (New York: William Morrow, 2002).

29. D. Borchmann, *Fasting, Restrained Eating, and Cognitive Performance—A Literature Review from 1998 to 2006*.

۳۰. یک مطالعه نشان داد که دادن یک بسته شکلات به افرادی که رژیم هستند عملکرد شناختی آن‌ها را تضعیف می‌کند. دلیل این موضوع هم این بوده که ذهنشان بیش از پیش مشغول غذا می‌شد («به خاطر خوردن این بسته شکلات باید از چه بگذرم؟»):

N. Jones and P. J. Rogers, "Preoccupation, Food, and Failure: An Investigation of Cognitive Performance Deficits in Dieters," *International Journal of Eating Disorders* 33, no. 2 (March 2003): 185–92.

31. J. T. Cacioppo, J. M. Ernst, M. H. Burleson, M. K. McClintock, W. B. Malarkey, L. C. Hawkey, R. B. Kowalewski et al., "Lonely Traits and Concomitant Physiological Processes: The MacArthur Social Neuroscience Studies," *International Journal of Psychophysiology* 35, no. 2 (2000): 143–54.

۳۲. همان.

۳۳. برای مطالعه شرح مختصری از همه این مطالعات ر.ک:

John T. Cacioppo and William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2009).

34. R. F. Baumeister, J. M. Twenge, and C. K. Nuss, "Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought," *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 4 (2002): 817.

35. R. F. Baumeister, C. N. DeWall, N. J. Ciarocco, and J. M. Twenge, "Social Exclusion Impairs Self-Regulation," *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 4 (2005): 589.

36. W. Lauder, K. Mummery, M. Jones, and C. Caperchione, "A Comparison of Health Behaviours in Lonely and Non-Lonely Populations," *Psychology, Health and Medicine* 11, no. 2 (2006): 233–45. doi:10.1080/13548500500266607

۳۷. جزئیات این مطالعه را نیز می‌توانید در اینجا بیابید:

Mani, Mullainathan, Shafir, and Zhao, "Poverty Impedes Cognitive Function."

38. L. E. Bourne and R. A. Yaroush, "Stress and Cognition: A Cognitive Psychological Perspective," unpublished manuscript, NASA grant NAG2-1561 (2003).

برگرفته از:

http://humansystems.arc.nasa.gov/eas/download/non_EAS/Stress_and_Cognition.pdf.

همچنین ر.ک:

Bruce McEwen's *The End of Stress as We Know It* (New York: Joseph Henry Press / Dana Press, 2002).

۳۹. خلاصه‌ای فوق‌العاده از این حوزه پژوهشی را می‌توانید در اینجا مطالعه کنید:

Robert M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Henry Holt, 1994).

40. S. Vijayraghavan, M. Wang, S. G. Birmbaum, G. V. Williams, and A. F. T. Arnsten, "Inverted-U Dopamine D1 Receptor Actions on Prefrontal Neurons Engaged in Working Memory," *Nature Neuroscience* 10, no. 3 (2007): 376–84. doi:10.1038/nn1846.
41. G. Robert and J. Hockey, "Compensatory Control in the Regulation of Human Performance under Stress and High Workload: A Cognitive-Energetical Framework," *Biological Psychology* 45, no. 1 (1997): 73–93.

[۳] چیدمان و جای خالی



1. Dwight D. Eisenhower, *The Chance for Peace* (U.S. Government Printing Office, April 16, 1953).

۲. بایش از یک صد مسافر مصاحبه شد. $P < 0.05$.

۳. نتایج مشابه جالبی رامی توانید در اینجا نیز بیابید:

Stephen Spiller, "Opportunity Cost Consideration," *Journal of Consumer Research*.

۴. ۲۷۴ نفر در سال ۲۰۰۹ در تامپل نادو مورد مصاحبه قرار گرفتند. در اینجا درآمد بر اساس مقایسه پاسخ‌گویان شهری و روستایی دسته‌بندی شد؛ تفاوتی شش برابری بین تفاوت آن‌ها وجود داشت. تفاوت در $P < 0.01$ در مورد مخلوط‌کن قابل توجه بود. تفاوت برای تلویزیون نه از نظر اقتصادی قابل توجه بود و نه از نظر آماری (۵۸٫۶ درصد در برابر ۶۰٫۸ درصد).

5. K. Van Ittersum, J. Pennings, and B. Wansink, "Trying Harder and Doing Worse: How Grocery Shoppers Track In-Store Spending," *Journal of Marketing* (2010).

برگرفته از:

http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1546461.

6. G. Antonides, I. Manon de Groot, and W. Fred van Raaij, "Mental Budgeting and the Management of Household Finance," *Journal of Economic Psychology* 32, no. 4 (2011): 546–55. doi:10.1016/j.joep.2011.04.001.

7. Simpler saving: "The 60% Solution," *MSNMoney*, retrieved October 24, 2012, from <http://money.msn.com/how-to-budget/a-simpler-way-to-save-the-60-percent-solutionjens-kins.aspx?page=0>.

۸. برای مشاهده نوع دیگری از جای خالی زمانی پیش‌بینی شده ر.ک:

- G. Zauberman and J. G. Lynch, "Resource Slack and Propensity to Discount Delayed Investments of Time Versus Money," *Journal of Experimental Psychology: General* 134, no. 1 (2005): 23–37.

9. J. M. Graham, *The Hive and the Honey Bee* (Hamilton, Ill.: Dadant & Sons, 1992).
۱۰. خوانندگان می‌توانند انواع خطاهای مجاز تخته‌ها را در اینجا ببینند:
Plywood Standards, Voluntary Product Standard PS 1-09, National Institute of Standards and Technology, U.S. Department of Commerce, available at <http://gsi.nist.gov/global/docs/vps/PS1-09.pdf>.
11. H. J. Brockmann, "Diversity in the Nesting Behavior of Mud-Daubers (*Trypoxylon politum* Say; Sphecidae)," *Florida Entomologist* 63, no. 1 (1980): 53-64.
۱۲. این منطق یادآور استدلال هربرت سایمون مبنی بر این است که افراد به حداکثرها عمل نمی‌کنند؛ آن‌ها حداقل‌ها را برآورده می‌کنند. ر. ک:
Herbert A. Simon, "Rational Choice and the Structure of the Environment," *Psychological Review* 63, no. 2 (1956): 129.
- به اعتقاد او افراد منابع شناختی کافی برای به حداکثر رساندن را ندارند. اگر بخواهیم به زبان او بگوییم، کمیابی اجازه رفتارهای دلپذیر کمتری را می‌دهد. اگرچه که این بخشی از عناصر مربوط به جای خالی را در خود دارد، تأثیر کمیابی خودکارتر و کمتر از این‌ها کنترل‌پذیر است. همان‌طور که در ادامه مشاهده خواهیم کرد، کنترل‌ناپذیری نقشی اساسی در درک کمیابی دارد.
13. George Carlin, *Brain Droppings* (New York: Hyperion, 1997), 37.
۱۴. مروری فوق‌العاده درباره‌ی رهاشدگان کابینت را می‌توان در اینجا یافت:
Brian Wansink, S. Adam Brasel, and Stephen Amjad, "The Mystery of the Cabinet Castaway: Why We Buy Products We Never Use," *Journal of Family and Consumer Science* 92, no. 1 (2000): 104-8.
- یکی از دلایلی که با این تعداد از رهاشدگان کابینت روبه‌رو می‌شویم، چیزی است که اقتصاددانان «ارزش‌گزینه» می‌نامند. زمانی که چیزی را می‌خریم نمی‌دانیم که آن را استفاده خواهیم کرد یا نه، اما به‌گزینه داشتن آن چیز ارزش می‌دهیم. روان‌شناسی این مسئله می‌تواند پیچیده‌تر از این روایت ساده باشد. به نظر ما، تحت شرایط کمیابی، افراد بیشتر به احتمال استفاده‌ی نهایی چیزها فکر می‌کنند (یا در واقع تمرکز می‌کنند)، ارزش‌گزینه را به دقت ارزیابی می‌کنند و تنها به سناریوی «شاید وقتی به کار بیاید» بسنده نخواهند کرد.
15. SSA 2012 SSA Fact Sheet.

برگرفته از:

<http://www.selfstorage.org/ssa/Content/NavigationMenu/AboutSSA/FactSheet/default.html>.

17. J. Mooallem, "The Self-Storage Self," *New York Times*, September 6, 2009.

برگرفته از:

<http://www.nytimes.com/2009/09/06/magazine/06self-storage-t.html>.

18. D. A. Redelmeier and E. Shafir, "Medical Decision Making in Situations That Offer Multiple Alternatives," *JAMA—Journal of the American Medical Association* 273, no. 4 (1995): 302–5.

19. M. Friedman and R. Friedman, *Free to Choose: A Personal Statement* (Orlando, Fla.: Mariner Books, 1990).

20. R. Buehler, D. Griffin, and M. Ross, "Exploring the 'Planning Fallacy': Why People Underestimate Their Task Completion Times," *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 3 (1994): 366.

21. M. Sigman, "Response Time Distributions in Rapid Chess: A Large-Scale Decision-Making Experiment," *Frontiers in Neuroscience* 4 (2010). doi:10.3389/fnins.2010.00060.

22. A. Banerjee and S. Mullainathan, *The Shape of Temptation: Implications for the Economic Lives of the Poor* (Working Paper No. w15973, National Bureau of Economic Research, 2010).

۲۳. اینکه افراد در شرایط تعیین‌کننده رفتار متفاوتی نشان می‌دهند یکی از اولین استدلال‌ها در برابر فایده‌یافته‌های روان‌شناختی برای توضیح پدیده‌های اجتماعی بود. در دو دهه‌ی گذشته، پژوهش‌ها نشانگر آن بوده که سوگیری‌های روان‌شناختی افراد، تصمیماتشان را به اندازه‌ی بازنشستگی یا شرایط سلامتشان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲۴. مفهوم پیچیدگی محاسباتی را می‌توان با مقایسه‌ی برنامه‌نویسی خطی و برنامه‌نویسی عدد صحیح دریافت. در برنامه‌نویسی خطی همه چیز را می‌توان تا بی‌نهایت تقسیم کرد (تعمیمی منطقی از دانه‌ای بودن). در برنامه‌نویسی عدد صحیح چیزها را باید در واحدهای مشخص جا داد. دانشمندان علوم کامپیوتر با ریاضیاتی دقیق نشان داده‌اند که برنامه‌نویسی عدد صحیح اساساً دشوارتر از برنامه‌نویسی خطی است. مقدمه‌ای جزئی در این باره را می‌توانید در اینجا بیابید:

Alexander Schrijver, *Theory of Linear and Integer Programming* (West Sussex, England: John Wiley & Sons, 1998).

۲۵. خود‌ثورودرسی متفاوت از این مشاهده گرفته. او مدافع تعدیل خواسته‌ها و نه افزایش ثروت بود. به زبان ما، دو راه برای بدست آوردن جای خالی وجود دارد. یا می‌توانید چمدان بزرگ‌تری بگیرید، و یا از چیزهایی که می‌خواهید در آن جا دهید بکاهید.

26. Henry David Thoreau, *Walden* (Yale University Press, 2006), 87.

[۴] تخصص



۱. در این کتاب برای بیان ارزش واحدهای پول خارجی (در این مورد روپیه) به دلار از نرخ ارز اسمی استفاده می‌کنیم. این کار در بعضی موارد کاملاً درست است، مثل زمانی که می‌خواهیم بدانیم الکس چقدر باید برای روپیه ارزش قائل باشد. اما در بعضی موارد نیز می‌تواند گمراه‌کننده باشد، زیرا نرخ‌های ارز تفاوت قیمت میان کشورها را در نظر نمی‌گیرند. مثلاً یک روپیه در هند ارزش بیشتری دارد، زیرا همه چیز ارزان‌تر است. اکثر اقتصاددانان برای ارزیابی تفاوت‌های درآمدی میان کشورها به نرخ ارز بسنده نکرده و برابری قدرت خرید را نیز مد نظر قرار می‌دهند، معیاری که تفاوت قیمت‌ها را مد نظر قرار می‌دهد. از آنجاکه این کتاب به دنبال مقایسه درآمدی میان کشورها نیست، برای راحتی مطالعه از همان نرخ ارز اسمی استفاده می‌کنیم. با وجود این خواننده باید این تمایز را مد نظر قرار دهد.

۲. این نسخه‌ای تعدیل شده (برای تورم) از مسئله مشهور «ژاکت-ماشین حساب» تورسکی و کانمن است:

A. Tversky and D. Kahneman, "The Framing of Decisions and the Psychology of Choice," Science 211, no. 4481 (1981): 453–58. See also R. Thaler, "Mental Accounting Matters," Journal of Behavioral Decision Making 12 (1999): 183–206.

3. Ofer H. Azar, "Relative Thinking Theory," The Journal of Socio Economics 36, no. 1 (2007): 1–14.

۴. بعضی مطالعات آثاری مشابه را با استفاده از مشوق‌ها یافته‌اند. در یک مطالعه، از افراد حل سؤالات جبری خواسته شده بود و برای هر پاسخ ۶ سنت به آن‌ها پرداخت می‌شد. بعضی از آن‌ها، تنها برای حضورشان در ابتدا، ۱ دلار، بعضی ۳ دلار، و بعضی دیگر ۱۰ دلار دریافت می‌کردند. ۶ سنت برای گروه ۱ دلاری به نظر زیاد و برای گروه ۱۰ دلاری به نظر کم می‌رسید. و در حقیقت هم گروه ۱ دلاری بیشتر کار کرده و به سؤالات بیشتری پاسخ دادند. بعضی محققان شوخ طبع در سال ۲۰۰۳ به جلسات تابستانی انجمن اقتصادسنجی آمریکای شمالی رفتند و همین داده‌ها را با استفاده از اقتصاددانان تأیید کردند. این‌طور به نظر رسید که اقتصاددانان نیز در تصمیم‌گیری‌های عقلایی خیلی بهتر از بقیه ما عمل نمی‌کنند.

۵. نسبت افرادی که در موقعیت‌های ۱۰۰ دلاری و ۱۰۰۰ دلاری صرفه‌جویی را بر می‌گزینند، برای شرکت‌کنندگان پرداخت بسیار متفاوت بود، اما برای افراد کم درآمد خیر؛ در این مطالعه $N=123$ بود:

C. C. Hall, Decisions Under Poverty: A Behavioral Perspective on the Decision Making of the Poor (PhD diss., Princeton University, 2008).

۶. به نظر می‌رسد که این نتایج تنها به دلیل اثر «سقف» نیست، که در آن فضای کمتری برای افزایش اشتیاق فقرا به سفر وجود دارد. این مقادیر، اگرچه که برای ثروتمندان بیشتر است، همچنان با تمایل صد درصدی به سفر فاصله بسیاری دارند.

7. H. E. Ross, "Weber Then and Now," *Perception* 24, no. 6 (1995): 599.
 8. G. Trotta, "Some Laundry-Detergent Caps Can Lead to Overdosing," June 5, 2009.

برگرفته از:

<http://news.consumerreports.org/home/2009/06/laundrydetergent-overdosing-caps-procter-and-gamble-method-sun-era-tide-cheer-all-consumer-reports-.html>.

9. S. Grondin and P. R. Killeen, "Tracking Time with Song and Count: Different Weber Functions for Musicians and Nonmusicians," *Attention, Perception, and Psychophysics* 71, no. 7 (2009): 1649-54.
 10. B. Wansink and K. Van Ittersum, "Bottoms Up! The Influence of Elongation on Pouring and Consumption Volume," *Journal of Consumer Research* 30, no. 3 (2003): 455-63.
 11. I. M. Rosa-Díaz, "Price Knowledge: Effects of Consumers' Attitudes Towards Prices, Demographics, and Socio-cultural Characteristics," *Journal of Product and Brand Management* 13, no. 6 (2004): 406-28. doi:10.1108/10610420410560307.

۱۲. تفاوت در نسبت پاسخ‌های درست میان پاسخ‌گویان پردرآمد و کم‌درآمد از نظر آماری قابل توجه بود:

$p < .05, N = 104$.

13. Jacob Goldin and Tatiana Homonoff, "Smoke Gets in Your Eyes: Cigarette Tax Salience and Regressivity," *American Economic Journal: Economic Policy* 5, no. 1 (February 2013): 302-36.

۱۴. شاید چنین القا شود که فقرا به این دلیل توجه بیشتری دارند که پای پول بیشتری وسط است، اما این فقط بخشی از داستان است. نکته جالب توجه در اینجا این است که چطور این توجه فرایند تصمیم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چطور «سوگیری‌هایی» را تغییر می‌دهد که برای افراد متعدد صادق بوده است.

15. J. K. Binkley and J. Bejnarowicz, "Consumer Price Awareness in Food Shopping: The Case of Quantity Surcharges," *Journal of Retailing* 79, no. 1 (2003): 27-35. doi: 10.1016/S0022-4359(03)00005-8.

16. "Sold Short? Are You Getting Less Than You Think? Let Us Count the Ways," (Consumer Reports) February 2000, 24-26.

۱۷. همان.

۱۸. دن آریلی چالش تفکر متناسب بندی را در اینجا شرح داده است:

<http://bigthink.com/ideas/17458>.

19. Shane Frederick, Nathan Novemsky, Jing Wang, Ravi Dhar, and Stephen Nowlis, "Opportunity Cost of Neglect," *Journal of Consumer Research* 36, no. 4 (2009): 553-61.

۲۰. نمونه‌های متعددی از وابستگی درک به چهارچوب‌ها وجود دارد. این نمونه ارائه شده از تد ادلسون یکی از موارد مورد علاقه ماست. برای مشاهده این مورد و خطاهای دیگر مانند آن می‌توانید به اینجا سرزنید: http://web.mit.edu/persci/people/adelson/checkershadow_illusion.html.

برای مشاهده مباحثی جزئی‌تر درباره سازوکارهای ضمنی این خطاها، ر. ک:

Edward H. Adelson, "Lightness Perception and Lightness Illusions," *The New Cognitive Neurosciences* (1999): 339.

۲۱. این آزمایش بر پایه "Mental Accounting and Consumer Choice", *Marketing Science* 4, no. 3 (1985): 199-214 می‌باشد. داده‌ها در سال ۲۰۱۲ به همراه آنجوش شاه جمع‌آوری شده است. بهره‌مندان در دو چهارچوب تفاوت بسیاری از خود نشان دادند، اما فقرا خیر. $P < 0.01$ (N=۱۴۸).

22. J. Hastings and J. M. Shapiro, *Mental Accounting and Consumer Choice: Evidence from Commodity Price Shocks* (Cambridge, Mass.: National Bureau of Economic Research, Working Paper No. 18248, 2012).

۲۳. داده‌های جمع‌آوری شده در سال ۲۰۱۲ همراه با آنجوش شاه این پیش‌بینی را تأیید می‌کند. ثروتمندان پاسخ‌های متفاوتی به هزینه در چهارچوب‌های متفاوت می‌دهند، اما ثروتمندان نه؛ $P < 0.05$ (N=۱۴۱).

۲۴. داده‌های جمع‌آوری شده در سال ۲۰۱۲ به همراه آنجوش شاه. ثروتمندان به احتمال بیشتری هزینه گذشته را در نظرمی‌گرفتند و فقرا هزینه جایگزینی را $P < 0.05$ در هر دو مورد (N=۹۸).

25. E. Shafir and R. H. Thaler, "Invest Now, Drink Later, Spend Never: On the Mental Accounting of Delayed Consumption," *Journal of Economic Psychology* 27 (2006): 694-712.

26. Paul J. Ferraro and Laura O. Taylor, "Do Economists Recognize an Opportunity Cost When They See One? A Dismal Performance from the Dismal Science" (2005).

۲۷. این مطلب برگرفته از وبلاگ Revolution Marginal است:

http://marginalrevolution.com/marginalrevolution/2005/09/opportunity_cos.html.

[۵] قرض گرفتن و نزدیک بینی



1. J. A. Riis, *How the Other Half Lives* (Boston, Mass.: Bedford/St. Martin's, 2010).

۲. این داستان درباره سندرا را می‌توانید در این لینک ببینید:

<http://www.responsiblelending.org/paydaylending/tools-resources/victims-2.html>.

3. M. Fellowes and M. Mabanta, *Banking on Wealth: America's New Retail Banking Infrastructure and Its Wealth-Building Potential* (Washington, D.C.: Brookings Institution, 2008).

4. McDonald's restaurants statistics—countries compared—NationMaster.

برگرفته از:

http://www.nationmaster.com/graph/foo_mcd_res-food-mcdonalds-restaurants.

5. Loxcel Starbucks Store Map FAQ.

برگرفته از:

<http://loxcel.com/sbux-faq.html>.

6. Fast Facts.

برگرفته از:

<http://www.responsiblelending.org/payday-lending/tools-resources/fast-facts.html>.

۷. مباحثی فوق‌العاده دربارهٔ این مسائل را می‌توانید در اینجا بیابید:

Michael Barr, *No Slack* (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 2002).

8. K. Edin and L. Lein, *Making Ends Meet: How Single Mothers Survive Welfare and Low-Wage Work* (New York: Russell Sage Foundation Publications, 1997).

برای مشاهدهٔ اعجاب‌انگیز شرایط جدیدی که زندگی اقتصادی فقرای آمریکایی دارد، ک:

Sarah Halpern-Meehin, Kathryn Edin, Laura Tach, and Jennifer Sykes, *It's Not Like I'm Poor: How Working Families Make Ends Meet in a Post-Welfare World* (Berkeley: University of California Press, forthcoming)

9. Abhijit Banerjee, "Contracting Constraints, Credit Markets, and Economic Development," in *Advances in Economics and Econometrics: Theory and Application*, Eighth World Congress of the Econometric Society, vol. 3, ed. Mathias Dewatripont, Lars Hansen, and S. Turnovsky (Cambridge: Cambridge University Press, 2004), 1–46.

۱۰. دلیل رایج دیگر، برای بیش‌ازاندازه قرض گرفتن، نزدیک‌بینی است. آنچه در این روایت جالب است این است که نزدیک‌بینی (تونل‌زنی) در اینجا یک خصوصیت شخصی نیست. همه در مواجهه با کم‌یابی تونل می‌زنند. و به یاد داشته باشید که همان نیروهایی که باعث تونل‌زنی هستند پاداش تمرکزنازیز به بار می‌آورند. تونل‌زنی، برخلاف نزدیک‌بینی، پیامدهای مثبت نیز دارد.

11. Anuj Shah, Sendhil Mullainathan, and Eldar Shafir, "Some Consequences of Having Too Little," *Science* 338 (2013): 682–85.

۱۲. خلاصه‌ای مناسب از سوگیری به اکنون و دیگر مدل‌های تنزیل زمان را می‌توانید در اینجا بیابید:

Shane Frederick and George Loewenstein, "Time Discounting and Time Preference: A Critical Review," *Journal of Economic Literature* (2002).

13. R. E. Bohn and R. Jaikumar, *Firefighting by Knowledge Workers* (Information Storage Industry Center, Graduate School of International Relations and Pacific Studies, University of California, 2000).

برگرفته از:

<http://isic.ucsd.edu/pdf/firefighting.pdf>.

14. S. R. Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (New York: Free Press, 2004).

15. *Bridges—Report Card for America's Infrastructure*.

برگرفته از:

<http://www.infrastructurereportcard.org/fact-sheet/bridges>.

۱۶. مطالعات متعددی درباره مغالطه برنامه ریزی وجود دارد. بعضی از مرورهای مناسب در این زمینه:

Roger Buehler, Dale Griffin, and Michael Ross, "Inside the Planning Fallacy: The Causes and Consequences of Optimistic Time Predictions," in *Heuristics and Biases: The Psychology of Intuitive Judgment*, ed. Thomas Gilovich, Dale Griffin, and Daniel Kahneman (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), 250–70; D. Lovallo and D. Kahneman, "Delusions of Success," *Harvard Business Review* (2003): 1–8.

درحالی که هیچ مطالعه مستقیمی درباره این تأثیر کمیابی انجام نشده است، چنین برمی آید که مغالطه برنامه ریزی بیشتر درباره افراد تحت کمیابی صادق است.

[۶] دام کمیابی



۱. نقل قولی از استیون رایت در:

W. Way, *Oxymorons and Other Contradictions* (Bloomington, Ind.: AuthorHouse, 2005).

۲. این داده‌ها برگرفته است از:

Dean Karlan and Sendhil Mullainathan, "Debt Traps" (working paper, 2012).

۳. در این کتاب، وقتی معادل‌های دلاری را گزارش می‌کنیم، از نرخ‌های ارزیابی استفاده می‌کنیم. باین حال بسیاری از کارشناسان بر این باورند که این شرایط تصویری نادرست را ترسیم می‌کند، زیرا که افراد در کشورهای مختلف با قیمت‌های متفاوتی روبه‌رو هستند. به این ترتیب، مثلاً دست‌فروشی که صحبتش را کردیم با قیمت کمتری برای غذا و چیزهای دیگر روبه‌روست. در نتیجه درآمد او بر اساس نرخ اسمی دلاری به درستی قدرت خرید او را بازتاب نمی‌دهد. در مورد هند، این تأثیر در درآمد برای دست‌فروش تقریباً ۲٫۵ برابر است.

۴. اقتصاددانان و به‌ویژه اقتصاددانان توسعه روی چیزی به نام دام فقر (Poverty trap) تمرکز کرده‌اند. بر اساس این پدیده، کسانی که فقیر آغاز می‌کنند فقیر باقی می‌مانند. سازوکاری که معمولاً به آن استناد می‌شود این است که یک فرصت سرمایه‌گذاری سودآور نیازمند مقداری ثابت از سرمایه است. ثروتمندان آن مقدار سرمایه لازم برای این سرمایه‌گذاری را دارند، اما چنین کاری برای فقرا دشوار است. سازوکارهای دیگری که مورد بحث قرار گرفته‌اند نزدیک‌بینی و اشتیاق است. منابع مرتبط در این زمینه را می‌توانید در اینجا بیابید:

Debraj Ray, "Development Economics", The New Palgrave Dictionary of Economics, ed. Lawrence Blume and Steven Durlauf (2007).

5. Michael Faye and Sendhil Mullainathan, "Demand and Use of Credit in Rural India: An Experimental Analysis" (working paper, Harvard University, 2008).

6. Daryl Collins, Jonathan Morduch, Stuart Rutherford, and Orlanda Ruthven, *Portfolios of the Poor: How the World's Poor Live on \$2 a Day* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 2010).

۷. اگرچه که به دست آوردن داده‌های کارکرد-زمان در کشورهای در حال توسعه دشوار است، مجموعه مطالعاتی بسیار خوب را می‌توان در اینجا یافت:

Quentin Wodon and Mark Blackden, *Gender, Time Use, and Poverty in Sub-Saharan Africa* (Washington, D.C.: World Bank Press, 2006).

8. M. Muraven and R. F. Baumeister, "Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?" *Psychological Bulletin* 126, no. 2 (2000): 247-59. doi:10.1037//0033-2909.126.2.247.

9. K. D. Vohs and T. F. Heatherton, "Self-Regulatory Failure: A Resource-Depletion Approach," *Psychological Science* 11, no. 3 (2000): 249-54.

10. D. Collins et al., *Portfolios of the Poor*.

11. New Amsterdam Consulting, "Stability First Pilot Test: Pre-Test Interviews Narrative Report" (March 2012).

۱۲. توضیحی مناسب از بسیاری از این آزمایش‌ها را می‌توانید در اینجا بیابید:

John T. Cacioppo and William Patrick, *Loneliness: Human Nature, and the Need for Social Connection* (New York: W. W. Norton, 2009).

13. J. Friedman, "How Did Tom Amberry Set the World Free Throw Record?" *Sports Illustrated*, October 17, 1994

برگرفته از:

<http://sportsillustrated.cnn.com/vault/article/magazine/MAG1005796/index.html>.

14. Bruce Bowen, Basketball-Reference.com.

برگرفته از:

<http://www.basketball-reference.com/players/b/bowenbr01.html>.

15. S. L. Beilock, A. R. McConnell et al., "Stereotype Threat and Sport: Can Athletic Performance Be Threatened?" *Journal of Sport and Exercise Psychology* 26, no. 4 (2004): 597-609.

16. R. M. Yerkes and J. D. Dodson, "The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation," *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, no. 5 (1908): 459-82.

17. Daniel M. Wegner, David J. Schneider, Samuel R. Carter, and Teri L. White, "Paradoxical Effects of Thought Suppression," *Journal of Personality and Social Psychology* 53, no. 1 (1987): 5-13; D. M. Wegner, *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control* (New York: Viking, 1989).

[۷] فقر



1. J. Carr and L. Greeves, *Only Joking: What's So Funny About Making People Laugh?* (New York: Gotham Books, 2006).

2. *Levels and Trends in Child Mortality* (Washington, D.C.: The UN Inter Agency Group for Child Mortality Estimation [IGME], 2010).

3. <http://www.globalissues.org/article/26/poverty-facts-and-stats>.

۴. بانک جهانی از نرخ فقر ۲,۵ دلاردر روز استفاده می‌کند که روی «فقر مطلق» متمرکز می‌شود. بر اساس این شاخص، هیچ کودک آمریکایی‌ای در فقر به سر نمی‌برد. این مطلب و دیگر مطالب از این دست درباره فقر را می‌توان در اینجا یافت:

Anup Shah, "Poverty Facts and Stats," *Global Issues* 26 (2008).

برای مطالعه قاطع و خردمندانه‌ای درباره فقر در سراسر جهان ر. ک:

Abhijit Banerjee and Esther Duflo, *Poor Economics: A Radical Rethinking of the Way to Fight Global Poverty* (New York: PublicAffairs, 2011).

5. Mark R. Rank and Thomas A. Hirschl, "Estimating the Risk of Food Stamp Use and Impoverishment during Childhood," *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 163, no 11 (2009): 994.
 6. Alisha Coleman-Jensen et al., "Household Food Security in the United States in 2010," USDA-ERS Economic Research Report 125 (2011).
 7. B. Ritz and F. Yu, "The Effect of Ambient Carbon Monoxide on Low Birth Weight Among Children Born in Southern California Between 1989 and 1993," *Environmental Health Perspectives* 107, no. 1 (1999): 17.
۸. برای مطالعه دورنمایی نو و بسیار گیرا از مواد اولیه سازنده فقر و استمرار آن ر. ک: Charles Karelis, *The Persistence of Poverty: Why the Economics of the Well-Off Can't Help the Poor* (New Haven: Yale University Press, 2009).
9. International Diabetes Federation, Atlas. <http://www.diabetesatlas.org/content/some-285-million-peopleworldwide-will-live-diabetes-2010>.
۱۰. این بازه تخمین به این خاطر است که نرخ تبعیت دارویی به جمعیت تحت مطالعه بستگی دارد. شیوه اندازه‌گیری تبعیت نیز روی این شاخص تأثیرگذار است (مثلاً بر اساس گزارش‌های شخصی، نرخ دریافت دارو، و نظارت الکترونیک). برای شروع ر. ک:
- Eduardo Sabaté, ed., *Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action* (Geneva: World Health Organization, 2003).
- این کتاب حاوی داده‌های تبعیت برای بیماری‌های گوناگون نیز هست.
۱۱. ۱۵ دسامبر ۲۰۰۹. منافع و جین‌کردن برای هر کدام از کشاورزان را سخت بتوان از این‌گونه مطالعات تعمیم داد، مطالعاتی که به طرح‌های نمونه یا داده‌های میان‌بخشی وابسته‌اند. برای تخمین‌های فعلی در آفریقا ر. ک:
۱۲. L. P. Gianessi et al., "Solving Africa's Weed Problem: Increasing Crop Production and Improving the Lives of Women," Proceedings of "Agriculture: Africa's 'engine for growth'—Plant Science and Biotechnology Hold the Key," Rothamsted Research, Harpenden, UK, October 12–14, 2009 (Association of Applied Biologists, 2009).
- برگرفته از: <http://ipmworld.umn.edu/chapters/johnson.htm>.

13. J. Lexmond, L. Bazalgette, and J. Margo, *The Home Front* (London: Demos, 2011).

۱۴. مطالعه‌ای قدیمی‌تر در این باره:

J. Garbarino, "A Preliminary Study of Some Ecological Correlates of Child Abuse: The Impact of Socioeconomic Stress on Mothers," *Child Development* (1976): 178–85.

و این هم مطالعه‌ای جدیدتر که از داده‌های بزرگ‌تری استفاده کرده است:

Christina Paxson and Jane Waldfogel, "Work, Welfare, and Child Maltreatment," *Journal of Labor Economics* 20, no. 3 (July 2002): 435–74.

15. J. S. Lee and N. K. Bowen, "Parent Involvement, Cultural Capital, and the Achievement Gap Among Elementary School Children," *American Educational Research Journal* 43, no. 2 (2006): 193–218.

16. A. T. Clarke and B. Kurtz-Costes, "Television Viewing, Educational Quality of the Home Environment, and School Readiness," *Journal of Educational Research* (1997): 279–85.

17. A. Drewnowski and S. E. Specter, "Poverty and Obesity: The Role of Energy Density and Energy Costs," *The American Journal of Clinical Nutrition* 79, no. 1 (2004): 6–16.

18. R. Tabberer, "Childhood Poverty and School Attainment, Causal Effect and Impact on Lifetime Inequality," in *Persistent Poverty and Lifetime Inequality: The Evidence—Proceedings from a Workshop Held at HM Treasury, Chaired by Professor John Hills, Director of the ESRC Research Centre for Analysis of Social Exclusion* (1998).

19. N. Adler, J. Stewart, S. Cohen, M. Cullen, A. D. Roux, W. Dow, and D. Williams, "Reaching for a Healthier Life: Facts on Socioeconomic Status and Health in the U.S.," *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation Research Network on Socioeconomic Status and Health* 43 (2007).

۲۰. هم‌بستگی میان درآمد و شستن دست یا تصفیه آب در جاهای مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. در پرویک مطالعه به رفتار مادر یا دیگران در مراقبت از فرزند پرداخت. براساس این مطالعه تنها ۴۶ درصد مراقبت‌کنندگان بعد از استفاده از دستشویی دستشان را می‌شستند. حتی درون این داده‌ها نیز هم‌بستگی شدیدی با درآمد وجود داشت: ۵۶٫۵ درصد افرادی که در چارک بالای درآمدی قرار داشتند بعد از استفاده از دستشویی دستشان را می‌شستند، در حالی که تنها ۳۴ درصد چارک پایینی این کار را می‌کردند. داده‌ها نشانگر همین تفاوت‌ها در شستن دست پس از تمیز کردن جای بچه و پیش از غذا دادن به او نیز وجود داشت. ر. ک:

Sebastian Galiani and Alexandra Orsola-Vidal, "Scaling Up Handwashing Behavior," *Global Scaling Up Handwashing Project, Water and Sanitation Program* (Washington, D.C., 2010).

21. Adler et al., "Reaching for a Healthier Life."
22. John M. Darley and Paget H. Gross, "A Hypothesis-Confirming Bias in Labeling Effects," *Journal of Personality and Social Psychology* 44, no. 1 (1983): 20-33.
23. R. L. Repetti, "Short-Term and Long-Term Processes Linking Job Stressors to Father-Child Interaction," *Social Development* 3, no. 1 (2006): 1-15.
24. L. A. Gennetian, G. Duncan, V. Knox, W. Vargas, E. Clark-Kauffman, and A. S. London, "How Welfare Policies Affect Adolescents' School Outcomes: A Synthesis of Evidence from Experimental Studies," *Journal of Research on Adolescence* 14, no. 4 (2004): 399-423.
25. M. Siahpush, H. H. Yong, R. Borland, J. L. Reid, and D. Hammond, "Smokers with Financial Stress Are More Likely to Want to Quit but Less Likely to Try or Succeed: Findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey," *Addiction* 104, no. 8 (2009): 1382-90.
26. Jens Ludwig, et al. "Neighborhoods, Obesity, and Diabetes—A Randomized Social Experiment," *New England Journal of Medicine* 365, no. 16 (2011): 1509-19.
27. R. T. Gross and T. D. Borkovec, "Effects of a Cognitive Intrusion Manipulation on the Sleep-Onset Latency of Good Sleepers," *Behavior Therapy* 13, no. 1 (1982): 112-16.
28. F. N. Watts, K. Coyle, and M. P. East, "The Contribution of Worry to Insomnia," *British Journal of Clinical Psychology* 33 no. 2 (2011): 211-20.
29. J. T. Cacioppo, L. C. Hawkey, G. G. Berntson, J. M. Ernst, A. C. Gibbs, R. Stickgold, and J. A. Hobson, "Do Lonely Days Invade the Nights? Potential Social Modulation of Sleep Efficiency," *Psychological Science* 13, no. 4 (2002): 384-87.
30. N. P. Patel, M. A. Grandner, D. Xie, C. C. Branas, and N. Gooneratne, "Sleep Disparity in the Population: Poor Sleep Quality Is Strongly Associated with Poverty and Ethnicity," *BMC Public Health* 10 (2010): 475-75.
31. G. Belenky, T. J. Balkin, D. P. Redmond, H. C. Sing, M. L. Thomas, D. R. Thorne, and N. J. Wesensten, "Sustaining Performance During Continuous Operations: The U.S. Army's Sleep Management System," in *Managing Fatigue in Transportation. Proceedings of the 3rd Fatigue in Transportation Conference* (1998).
32. Alaska Oil Spill Commission, *Spill: The Wreck of the Exxon Valdez*, vol. 3 (State of Alaska, 1990).

مبحثی راحت فهم درباره ادبیات خواب به صورت کلی را می‌توان در اینجا یافت:

William C. Dement and Christopher Vaughan, *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep* (New York: Dell, 1999).

33. Hans PA van Dongen et al., "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation," *SLEEP* 26, no. 2 (2003): 117-29.

مروری جالب بر مضرات بی‌خوابی را می‌توانید در اینجا بیابید:

D. F. Dinges, N. L. Rogers, and M. D. Baynard, "Chronic Sleep Deprivation," *Principles and Practice of Sleep Medicine* 4 (2005): 67-76.

۳۴. آثار رو به افزایشی مدعی هستند که تجربیات اولیه کودکی می‌توانند رشد مغز را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال رک به آخرین نمونه:

Clancy Blair et al., "Salivary Cortisol Mediates Effects of Poverty and Parenting on Executive Functions in Early Childhood," *Childhood Development* 82, no. 6 (November/December 2011): 1970-84.

نتایج ما نشانگر آن است که علاوه بر این‌گونه آثار، حتی در سال‌های بزرگ‌سالی، تأثیر مستقیم بسیار عظیمی از سوی فقر روی کارکرد شناختی وجود دارد.

[۸] بهبود زندگی فقرا



1. A. Chapanis, "Psychology and the Instrument Panel," *Scientific American* 188 (1953): 74-82.

۲. مجموعه‌ای مناسب از مقالات مرتبط با برنامه‌های آموزشی این چالش‌ها را در ایالات متحده ترسیم کرده است:

Burt S. Barnow and Christopher T. King, eds., *Improving the Odds: Increasing the Effectiveness of Publicly Funded Training* (Washington, D.C.: Urban Institute Press, 2000).

۳. دو ارزیابی مختصر، از تأثیر مالیة خرد، مشکلات بالقوه را به صورت کمی مشخص کرده است:
Dean Karlan and Jonathan Zinman, "Microcredit in Theory and Practice: Using Randomized Credit Scoring for Impact Evaluation," *Science* 332, no. 6035 (2011): 1278-84; Abhijit

Banerjee et al., "The Miracle of Microfinance? Evidence from a Randomized Evaluation" (MIT working paper, 2010).

۴. بخشی از این استدلال را می‌توان بدون توسل به طرز فکر کمیابی ارائه داد. بخش زیادی از طراحی‌های سیاستی با پیش‌فرض عقلانیت انجام می‌گیرند. صرفاً دز نظر گرفتن محدودیت‌های روانی طبیعی افراد می‌تواند سیاست‌گذاری را بهبود دهد. این دیدگاه اخیراً به شکلی بی‌نظیر در این کتاب ترسیم شده است:

Richard H. Thaler and Cass R. Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 2008).

همچنین ر. ک:

Eldar Shafir, ed., *The Behavioral Foundations of Public Policy* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 2012).

از این منطبق، قبل‌تر به این منظور استفاده کرده بودیم که می‌توانیم درکمان از فقرا را با درک این نکته افزایش دهیم که فقرا نیز دارای همان نقایص روان‌شناختی‌اند که دیگران نیز دچارش هستند:

Marianne Bertrand, Sendhil Mullainathan, and Eldar Shafir, "A Behavioral-Economics View of Poverty," *American Economic Review* (2004): 419–23.

چشم‌پوشی از پهنای بانده کمیابی را تشدید می‌کند و تأثیرات آن را افزایش می‌دهد. در چهارچوب فقر، وجود سیاست‌های فکرشده از نظر روان‌شناختی بسیار مهم است.

5. D. Ellwood and R. Haskin, *A Look Back at Welfare Reform*, IPRNews (Winter 2008).

برگرفته از:

<http://www.ipr.northwestern.edu/publications/newsletter/iprn0801/dppl.html>.

6. Banerjee, Abhijit Vinayak, Esther Duflo, Rachel Glennerster, and Dhruva Kothari. "Improving immunisation coverage in rural India: Clustered randomised Controlled evaluation of immunisation campaigns with and without incentives." *BMJ: British Medical Journal* 340 (2010).

7. L.B. Rawling and G.M. Rubio, "Evaluating the Impact of Conditional Cash Transfer Programs", *The World Bank Research Observer* 20, no. 1 (2005): 29–55.

8. A. Drexler, G. Fischer, and A. Schoar, *Keeping It Simple: Financial Literacy and Rules of Thumb* (London: Center for Economic Policy Research, 2010).

9. Emergency Hand Loan: A Product Design Case Study, Financial Access Initiative, ideas42 and IFC.

توضیح و اسناد دز:

<http://www.financialaccess.org/blog/2011/05/product-design-poor-emergency-hand-loan>.

10. S. Baird, J. De Hoop, and B. Ozler, "Income Shocks and Adolescent Mental Health," World Bank Policy Research Working Paper Series, no. 5644 (2011).
۱۱. نرخ‌های بازگشت به برنامه‌های رفاهی ایالات متحده به شکل مبسوط مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال ر. ک:
- J. Cao, "Welfare Reciprocity and Welfare Recidivism: An Analysis of the NLSY Data," Institute for Research on Poverty Discussion Papers 1081-96, University of Wisconsin Institute for Research on Poverty (March 1996).
۱۲. این برنامه تأثیر مثبتی روی بهروزی داشت، اما خودکفایی اقتصادی را تحت تأثیر قرار نداد. ر. ک:
- J. Ludwig, G. J. Duncan, L. A. Gennetian, L. F. Katz, R. Kessler, J. R. Kling, and L. Sanbonmatsu, "Neighborhood Effects on the Long-Term Well-Being of Low-Income Adults," *Science* 337 (September 21, 2012): 1505-10, online edition.
۱۳. تلفیقی از مطالعات موجود درباره تأثیر مالیۀ خرد را می‌توانید در اینجا بیابید:
- M. Duvendack, R. Palmer-Jones, J. G. Copestake, L. Hooper, Y. Loke, and N. Rao, "What Is the Evidence of the Impact of Microfinance on the Well-Being of Poor People?" (London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, 2011).

[۹] مدیریت کمیابی در سازمان‌ها



۱. مبحث مطرح شده درباره بیمارستان سنت جانز برگرفته است از:
- S. Crute, "Case Study: Flow Management at St. John's Regional Health Center," *Quality Matters* (2005).
- همچنین ر. ک:
- "Improving Surgical Flow at St. John's Regional Health Center: A Leap of Faith," Institute for Healthcare Improvement. Last modified: 07/13/2011. <http://www.ihl.org/knowledge/Pages/ImprovementStories/ImprovingSurgicalFlowatStJohnsRegionalHealthCenter>.
- این موارد و موارد دیگر به خوبی در اینجا مورد بحث قرار گرفته‌اند:
- E. Litvak, M. C. Long, B. Prenney, K. K. Fuda, O. Levtzion-Korach, and P. McGlinchey, "Improving Patient Flow and Throughput in California Hospitals Operating Room Services," Boston University Program for Management of Variability in Health Care Delivery.

۲. سنت جانز موردی استثنایی نیست. برای یک مثال تحلیلی دقیق ر. ک:
 Mark van Houdenhoven et al., "Improving Operating Room Efficiency by Applying Bin-Packing and Portfolio Techniques to Surgical Case Scheduling," *Anesthesia and Analgesia* 105, no. 3 (2007): 707-14.
- مروری بر آثار مرتبط با تعیین وقت مناسب‌تر تخت‌های بیمارستانی را می‌توانید در اینجا بیابید:
 Brecht Cardoen, Erik Demeulemeester, and Jeroen Beliën, "Operating Room Planning and Scheduling: A Literature Review," *European Journal of Operational Research* 201, no. 3 (2010): 921-32.
3. John Gribbin, *Deep Simplicity: Bringing Order to Chaos and Complexity* (New York: Random House, 2005).
۴. تام دی مارکو توضیحی بسیار عالی درباره اهمیت جای خالی برای سازمان‌ها دارد. «می‌توان یک سازمان را کارآتر کرد، اما در نهایت موجب بهتر شدنش نشد. همین‌طور می‌توان کمی از کارایی یک سازمان کاست، و در مقابل کیفیت آن را به مراتب بهبود داد. برای این منظور باید جای خالی را به اندازه کافی به سازمانتان بدهید تا بتواند نفس بکشد، خود را بازیابی کرده، و تغییرات لازم را اعمال کند». ر. ک:
 Tom DeMarco, *Slack: Getting Past Burnout, Busywork, and the Myth of Total Efficiency* (New York: Broadway, 2002).
۵. توضیحی عالی درباره خرید با سرمایه استقراضی را می‌توانید در اینجا بیابید:
 Steven N. Kaplan and Per Stromberg, "Leveraged Buyouts and Private Equity," *Journal of Economic Perspectives* 23, no. 1 (Winter 2009): 121-46.
6. F. R. Lichtenberg and D. Siegel, "The Effects of Leveraged Buyouts on Productivity and Related Aspects of Firm Behavior," *Journal of Financial Economics* 27, no. 1 (1990): 165-94.
۷. این امکان که خرید با سرمایه استقراضی در شرایط وجود شوک شرکت‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد بسیار مورد بحث قرار گرفته است. برای مثال ر. ک:
 Krishna G. Palepu, "Consequences of Leveraged Buyouts," *Journal of Financial Economics* 27, no. 1 (1990): 247-62.
8. Arthur G. Stephenson et al., "Mars Climate Orbiter Mishap Investigation Board Phase I Report, 44 pp.," NASA, Washington, D.C. (1999).
- مبحثی آسان فهم در این رابطه را نیز می‌توانید در اینجا مطالعه کنید:
 James Oberg, "Why the Mars Probe Went Off Course," *IEEE Spectrum* 36, no. 12 (1999): 34-39.

۹. شناختمان از آتش‌نشانی سازمانی و بسیاری از مثال‌ها در این رابطه را مدیونیم به:
 Roger E. Bohn and Ramchandran Jaikumar, *Firefighting by Knowledge Workers* (Information Storage Industry Center, Graduate School of International Relations and Pacific Studies, University of California, 2000).
10. N. P. Reppenning, "Reducing Cycle Time at Ford Electronics, Part II: Improving Product Development," case study available from the author (1996).
۱۱. این عدد برگرفته است از:
 Bohn and Jaikumar, *Firefighting by Knowledge Workers*. It is actually part of a larger controversy about whether or not Microsoft shipped with 61,000 known bugs. See the terrific discussion at Gripes about Windows 2000, <http://www.computergripes.com/Windows2000.html#28000bugs>.
۱۲. مطالعه‌ای تازه نشان از آن دارد که قضات بیش از توانشان کار می‌کنند و در نهایت در موارد متعدد دچار ژانگولری بازی می‌شوند. ر. ک:
 Decio Coviello, Andrea Ichino, and Nicola Persico, "Don't Spread Yourself Too Thin: The Impact of Task Juggling on Workers' Speed of Job Completion" (National Bureau of Economic Research Working Paper No. 16502, 2010).
13. Henry David Thoreau quotes. See H. D. Thoreau, *A Week on the Concord and Merrimac Rivers* (Princeton; N.J.: Princeton University Press, 2004).
14. State Cell Phone Use and Texting While Driving Laws (November 2012).
 برگرفته از:
http://www.ghsa.org/html/stateinfo/laws/cellphone_laws.html.
15. Cell Phone Accident Statistics and Texting While Driving Facts, [edgarsnyder.com](http://www.edgarsnyder.com).
 برگرفته از:
<http://www.edgarsnyder.com/car-accident/cell-phone/cellphone-statistics.html>.
16. J. Wilson, M. Fang, S. Wiggins, and P. Cooper, "Collision and Violation Involvement of Drivers Who Use Cellular Telephones," *Traffic Injury Prevention* 4, no. 1 (2003): 45–52.
17. D. L. Strayer, F. A. Drews, and D. J. Crouch, "A Comparison of the Cell Phone Driver and the Drunk Driver," *Human Factors* 48, no. 2 (2006): 381–91.
- مطالعات متعاقب از شبیه‌سازهای رانندگی با دقت بالا، برای مقایسه عملکرد رانندگان در حال استفاده از تلفن (بدون دست) با رانندگان مست، استفاده کردند، و به این نتیجه رسیدند که ریسک افزایش یافته حواس پرتی ناشی از تلفن با ریسک افزایش سطح الکل خون به بیش از حد مجاز قابل مقایسه است.
۱۸. بحشی جالب را می‌توان در اینجا یافت:

E. Robinson, "Why Crunch Mode Doesn't Work: 6 Lessons," IGDA (2005), retrieved February 17, 2009.

مقاله خوش‌خوان دیگر در این رابطه این مقاله است:

Sara Robinson, "Bring Back the 40-Hour Work Week," Slate, March 14, 2012.

موضوع مشخص هر دو مقاله هفته‌های کاری کوتاه‌تر است و استدلال‌های مناسبی در این رابطه ارائه می‌دهند.

19. Robinson, "Why Crunch Mode Doesn't Work."

20. "Scrum & Overtime?" posted on the blog Agile Game Development, June 9, 2008.

21. Diwas S. Kc and Christian Terwiesch, "Impact of Workload on Service Time and Patient Safety: An Econometric Analysis of Hospital Operations," *Management Science* 55, no. 9 (2009): 1486-98.

22. Seonaidh McDonald, "Innovation, Organisational Learning and Models of Slack," *Proceedings of the 5th Organizational Learning and Knowledge Conference* (Lancaster University, 2003).

23. D. T. Wagner, C. M. Barnes, V. K. Lim, and D. L. Ferris, "Lost Sleep and Cyberloafing: Evidence from the Laboratory and a Daylight Saving Time Quasi-Experiment," *Journal of Applied Psychology* 97, no. 5 (2012): 1068.

۲۴. همان.

25. "Manage Your Energy, Not Your Time," *Harvard Business Review*.

برگرفته از:

<http://hbr.org/2007/10/manage-your-energy-not-your-time/ar/1>.

۲۶. همان.

۲۷. این همان قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. برای مثال ر. ک:

<http://www.mayoclinic.com/health/eyestrain/DS01084/DSECTION=prevention>.

28. J. De Graaf, D. Wann, and T. H. Naylor, *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (San Francisco, Calif.: Berrett-Koehler, 2005).

۲۹. برای زندگی‌نامه‌ای مختصر ر. ک:

<http://www.rockyhaoki.com/biography.html>.

۳۰. این بحث برگرفته است از مطالعه موردی خارق‌العاده HBS درباره مدل کسب و کار بنیهانا:

W. Earl Sasser and J. Klug, *Benihana of Tokyo* (Boston: Harvard Business School, 1972).

همین‌طور ر. ک:

Ernst Ricardo and Glen M. Schmidt, "Benihana: A New Look at an Old Classic," *Operations Management Review* 1 (2005): 5-28.

31. S. E. Kimes, "Restaurant Revenue Management Implementation at Chevys Arrowhead," *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly* 45, no. 1 (2004): 52–67.
32. Y. Berra, *The Yogurt Book* (New York: Workman Publishing, 1997).

[۱۰] کمیابی در زندگی روزمره



1. D. Karlan, M. McConnell, S. Mullainathan, and J. Zinman, *Getting to the Top of Mind: How Reminders Increase Saving* (National Bureau of Economic Research, Working Paper No. w16205, 2010).
2. "Impulse Savings," ideas42 case study.
3. Snopes.com: "Massachusetts License Renewal" (November 4, 2008).

برگرفته از:

<http://www.snopes.com/politics/traffic/massrenewal.asp>.

4. J. J. Choi, D. Laibson, B. C. Madrian, and A. Metrick, "For Better or for Worse: Default Effects and 401(k) Savings Behavior," in *Perspectives on the Economics of Aging*, ed. D. A. Wise (Chicago: University of Chicago Press, 2004), 81–126.
5. http://www.bankofamerica.com/promos/jump/ktc_coinjar/.
6. Bank of America's Keep the Change program: "Keep Your Savings Elsewhere," *BloggingStocks*.

برگرفته از:

<http://www.bloggingstocks.com/2007/04/23/bank-of-americas-keep-the-change-program-keep-your-savings-e/>.

7. L. E. Willis, "Against Financial Literacy Education" (2008).

برگرفته از:

http://works.bepress.com/lauren_willis/1/.

8. R. H. Thaler and S. Benartzi, "Save More Tomorrow™: Using Behavioral Economics to Increase Employee Saving," *Journal of Political Economy* 112, no. S1 (2004): S164–87.
9. M. Bertrand and A. Morse, "Information Disclosure, Cognitive Biases, and Payday Borrowing," *The Journal of Finance* 66, no. 6 (2011): 1865–93.

10. R. Levine, *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently* (New York: Basic Books, 1997).
11. J. Mata, P. M. Todd, and S. Lippke, "When Weight Management Lasts: Lower Perceived Rule Complexity Increases Adherence," *Appetite* 54, no. 1 (2010): 37–43. doi:10.1016/j.appet.2009.09.004.
12. E. Duflo, M. Kremer, and J. Robinson, *Nudging Farmers to Use Fertilizer: Theory and Experimental Evidence from Kenya* (No. w15131, National Bureau of Economic Research, 2009).

۱۳. همان.

۱۴. پژوهشگران این موضوع را در چهارچوب مدل تنزیل هایپربولیک و به عنوان راه‌حلی برای چالش ما با لذت‌طلبی با تأخیر تفسیر کرده‌اند. داده‌های ما در رابطه با افزایش پهنای باند با نزدیک شدن به زمان برداشت نشان از آن دارد که شاید داستان به همین جا ختم نشود. یعنی اینکه همین تصمیم‌گیری در زمانی که کشاورزان پهنای باند بیشتری دارند نیز می‌تواند منجر به بهبود کیفیت تصمیماتشان شده باشد.

15. K. Haycock, "Promise Abandoned: How Policy Choices and Institutional Practices Restrict College Opportunities" (Washington, D.C.: Education Trust, 2006).
16. E. P. Bettinger, B. T. Long, P. Oreopoulos, and L. Sanbonmatsu, *The Role of Simplification and Information in College Decisions: Results from the H&R Block FAFSA Experiment*. National Bureau of Economic Research, (2009).

برگرفته از:

<http://www.nber.org/papers/w15361>.

17. D. Ariely and K. Wertenbroch, "Procrastination, Deadlines, and Performance: Self-Control by Precommitment," *Psychological Science* 13, no. 3 (2002): 219–24.
18. C. F. Camerer and H. Kunreuther, "Decision Processes for Low Probability Events: Policy Implications," *Journal of Policy Analysis and Management* 8, no. 4 (1989): 565–92.

نتیجه‌گیری



1. John A. Wheeler, as quoted in J. Horgan, "The New Challenges," *Scientific American* 267, no. 6 (1992): 10.

۲. این ایده توسط مؤسسه غیرانتفاعی ideas42 (که ما در تأسیسش یاری کرده‌ایم) مورد بررسی قرار گرفته است. این مؤسسه از بینش‌های رفتاری برای ایجاد محصولات و سیاست‌ها استفاده می‌کند. خواننده علاقه‌مند می‌تواند از این وبسایت دیدن کند:

www.ideas42.com.

3. Vitality–About GlowCaps.

برگرفته از:

<http://www.vitality.net/glowcaps.html>.

واژه‌نامه



absolute poverty	فقر مطلق
abundance	فراوانی
adherence	تبعیت
arousal	انگیختگی
attention	توجه
attentional blink	پلک‌زدنِ توجهی
background	پس‌زمینه
bandwidth	پهنای باند
bandwidth tax	تنگنای پهنای باند
bargaining	چانه‌زنی
behavioral economics	اقتصاد رفتاری
bias	سوگیری
blind spot	نقطه کور
brain lateralization	جانب‌گرایی مغز

busy	پرمشغله
capture	تسخیر
cognitive capacity	ظرفیت شناختی
cognitive load	بار شناختی
cognitive science	علوم شناختی
compounding	مرکب سازی
concrete tangible	لمسوس
conformity	سازگاری
conscious	آگاهانه
construal	پنداشت
contextual cues	نشانه های زمینه ای
craving	کمبود
deadline	ضرب الاجل
debt trap	دام بدهی
declarative memory	حافظه اخباری
development economics	اقتصاد توسعه
dichotic listening task	تکلیف شنود دوگوشی
diminishing marginal utility	مطلوبیت نهایی کاهنده
discretion	اختیار
disposable income	درآمد قابل تصرف
double-entry bookkeeping	حسابداری دوطرفه
executive control	کنترل اجرایی
executive function	کارکرد اجرایی
expertise	تخصص

extension workers	کارگزاران ترویج
fake scarcity	تظاهر به کمیابی
firefighting trap	دام آتش‌نشانی
flexible intelligence	هوش انعطاف‌پذیر
fluid intelligence	هوش سیال
focus dividend	پاداش تمرکز
foreground	پیش‌زمینه
forward-thinking	افکار نوآورانه
fungible	تبدیل‌پذیر
goal inhibition	بازداری هدف
harried	مضطرب
helping behavior	رفتار یاریگرانه
heuristic	سرانگشتی
homo economicus	انسان اقتصادی
human capital	سرمایه انسانی
hyperbolic discounting	تنزیل هایپربولیک
impulse	انگیزه ناگهانی / خواسته ناگهانی
inconsistency	ناسازگاری
inhibition	بازداری
insurance deductibles	کسورات بیمه
internal metric	سیستم سنجش درونی
juggling juggle	ژانگولربازی
leveraged buyout	خرید با سرمایه استقراضی
liquid saving	پس‌انداز نقدشده

mental accounting	حسابداری ذهنی
mental function	کارکرد ذهنی
mental process	فرایند ذهنی
mental processor	پردازشگر ذهنی / پردازنده ذهنی
midcourse correction	اصلاح میانی
mind wandering	پرسه زنی ذهنی
mindset	ذهنیت / قالب ذهنی
misplanning	سوء برنامه ریزی
multitasking	چندوظیفگی
myopia	نزدیک بینی
nonprofit organization	سازمان غیرانتفاعی
normal distribution	توزیع بهنجار
nternal disruption	اختلال درونی
obedience	فرمان برداری
opportunity cost	هزینه فرصت
optical illusion	خطای دیداری
payday loan	وام کوتاه مدت
personality test	آزمون شخصیت
placebo	دارونما
planning fallacy	مغالطه برنامه ریزی
present bias	سوگیری به اکنون
proactive interference	تداخل پیش گستر
procrastination	اهمال کاری / تعطل
productivity	بازدهی

prospective memory	حافظه پیش‌نگر
psychophysics	روان - فیزیک
pull of scarcity	جذبۀ کمیابی
quantity surcharge	اضافه‌بهای مقداری
quartile	چارک
quintile	پنجک
random assignment	گمارش تصادفی
Raven's Progressive Matrices test	آزمون ماتریس‌های مدرج ریون
recession	رکود
relative poverty	فقر نسبی
reminder	یادآور
replication	بازآزمایی
rivet	مجدوب
rules of thumb	قواعد سرانگشتی
scarcity	کمیابی
scarcity dividend	پاداش کمیابی
scarcity trap	دام کمیابی
self-command	خودفرمانی
self-control	خودمهاری
self-monitor	نظارت بر خویشتن
shortsighted	کوته‌بین
single-mindedness	تفکر تک‌بعدی
slack	جای خالی
social bonds	پیوندهای اجتماعی

social scarcity	کمیابی اجتماعی
stereotype	کلیشه
subjective expansion of time	بسط ذهنی زمان
tangential	حاشیه‌ای
tax return	اظهارنامه مالیاتی
tax withholdings	مالیات کسرشده از حقوق
temptation tax	بار وسوسه
tolerance	خطای مجاز
trade-off	تناسب / بده بستان / سبک‌سنگین کردن
tunneling tax	تنگنای تونل‌زنی
ubiquitous	همه‌گیر
vigilance	هشیاری
well-being	بهروزی
willpower	اراده
working memory	حافظه فعال

نمایه



اعلام، مفاهیم، اصطلاحات و مکاتب

الف

- آی.کیو ۶۵، ۶۶، ۶۹، ۷۶، ۱۸۷، ۲۰۵
- آزمایش بازار ۷۲، ۷۵، ۷۶
- ادراک ۱۱۲-۴، ۱۲۰
- آزمایش بلوبری های خشمگین ۳۸-۴۰،
- ارزش گزینه ۲۸۰
- استقراض ۲۱۲، ۲۱۳، ۳۰۳، ۳۹۵
- ۴۷، ۸۰، ۱۳۷
- اقتصاد ۲۲-۲۴، ۱۰۲، ۱۱۰، ۱۱۶، ۱۲۰، ۱۲۲،
- آزمایش مارشملو ۷۰، ۷۱
- ۱۲۵، ۲۵۵، ۲۵۶
- آزمایه استروپ ۷۵، ۲۷۷
- ام.آی.تی ۱۲۰، ۱۹۹
- آفریقا ۱۱۹، ۱۷۶، ۲۸۹
- اندیشیدن؛ سریع و آهسته ۴۱
- آلاسکا ۱۸۵
- انزوای اجتماعی ۱۵
- آلمان ۱۶
- ب آمریکا ۴۲، ۱۱۱، ۱۴۲، ۱۷۸، ۱۸۵، ۲۲۰، ۲۲۴،
- بازاریابی ۳۶، ۵۲، ۹۷، ۱۱۴، ۱۱۹
- ۲۳۷، ۲۲۵
- بازداری ۴۵، ۴۶، ۷۱
- آواز عاشقانه جی.آلفرد پروفراک ۱۷۷
- باهاما ۱۱۷، ۱۱۸
- آیرن شف (برنامه تلویزیونی) ۳۲، ۳۳، ۲۶۸

تاملیل نادو ۲۷۹، ۱۴۹	بده‌بستان ۱۱۸، ۱۱۷، ۱۰۰، ۹۷، ۹۱-۸۹
تأمین اجتماعی ۱۹۳، ۱۹۶	۱۲۳، ۱۲۵، ۲۰۱، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۵۶
ترنتون ۱۱۲، ۱۱۷	برنامه‌نویسی ۲۸۱
تسخیر ۱۶، ۱۸-۲۱، ۲۴-۲۶، ۳۳، ۳۴، ۳۷	بنیهاانا ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷
۴۰، ۴۱، ۴۶، ۴۹، ۵۷، ۵۸، ۶۰، ۶۱، ۹۰، ۹۵	بهروزی ۲۵۵، ۲۶۸، ۲۹۴
۱۳۲، ۱۴۴، ۲۷۴	بولیوی ۲۳۳
تکلیف شنود دو گوشه ۷۹	بیتل‌ها ۲۲۵
تمرکز ۱۷، ۱۹-۲۱، ۲۴، ۲۵، ۳۱، ۳۴، ۳۵	بیمارستان ۸۸، ۱۳۲، ۲۰۷-۲۱۰، ۲۱۷
۳۷-۴۰، ۴۳-۴۷، ۴۹، ۵۵-۶۱، ۶۴، ۷۹	پ
۸۰، ۸۲، ۸۳، ۸۸، ۱۰۵، ۱۱۹، ۱۲۵، ۱۳۱	پاداش تمرکز ۳۷-۴۰، ۴۶، ۴۷، ۴۹، ۸۲
۱۳۳، ۱۳۵-۱۳۷، ۱۴۰، ۱۵۱، ۱۵۳، ۱۵۴	۱۳۳، ۱۴۰
۱۶۲-۱۶۸، ۱۸۰، ۱۸۸، ۱۹۹، ۲۰۲-۲۰۴، ۲۰۶	پرو ۲۳۳
۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۶، ۲۱۹، ۲۲۳، ۲۳۲، ۲۴۲	پرینستون ۱۱۱، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۴۴، ۲۶۲
۲۴۵، ۲۵۰، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۶۹، ۲۸۵، ۲۸۰	پس‌انداز ۲۳، ۴۶، ۵۰، ۵۶، ۱۱۹، ۱۲۲، ۱۳۵
۲۸۷، ۳۰۳	۱۳۷، ۱۴۹، ۱۵۶، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۱-۱۶۴
تنزیل هایپربولیک ۱۳۷، ۲۶۹، ۲۹۹، ۳۰۳	۱۷۷، ۱۹۷، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۳۳-۲۳۸، ۲۴۱
تنگنا ۴۹، ۵۸، ۶۰، ۷۲، ۷۴، ۷۸، ۸۰-۸۴	۲۴۲، ۲۵۲، ۲۵۶، ۲۵۹
۹۰، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۴۲، ۱۵۴، ۱۶۲، ۱۸۲، ۱۸۳	پست‌مدرنیسم ۱۳۴
۱۸۶، ۱۸۸، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۲۴، ۲۴۲، ۲۴۳	پهنای باند ۲۵، ۲۶، ۵۵، ۵۸، ۶۰، ۶۴، ۷۰-
۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۴، ۲۵۷	۷۲، ۷۴، ۷۶، ۷۸-۸۴، ۱۰۳، ۱۳۲، ۱۳۳
تورم ۲۸۲	۱۵۲-۱۵۴، ۱۶۳، ۱۷۲، ۱۷۵، ۱۸۱-۱۸۸
تونل‌زنی ۳۱، ۴۱، ۴۳، ۴۴، ۴۶-۵۳، ۵۷	۱۹۶، ۱۹۸-۲۰۶، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۲-۲۲۴، ۲۴۲
۶۰، ۸۲، ۱۲۵، ۱۳۱، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۷-۱۳۹	۲۴۳، ۲۴۵-۲۴۷، ۲۴۹-۲۵۱، ۲۵۸-۲۵۴
۱۴۱-۱۴۴، ۱۵۰-۱۵۳، ۱۶۳، ۱۷۲، ۱۸۰، ۱۹۶	۲۶۳
۱۹۷، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۱۳، ۲۱۶-۲۱۹، ۲۲۴	ت
۲۳۲-۲۳۴، ۲۳۷-۲۴۰، ۲۵۱، ۲۶۸	تأثیر مالیة خرد ۲۹۲، ۲۹۴
۲۷۱، ۲۸۵، ۳۰۶	

- تی. اس. الیوت ۱۷۷ خودمهارى ۷۰-۷۲، ۷۴، ۱۳۴، ۱۵۵، ۱۶۸،
ج ۱۸۴، ۱۸۶، ۲۰۲، ۲۰۵، ۲۷۳، ۲۷۶، ۳۰۵
- د جامعه‌شناسى ۲۳
داستان لباس پادشاه ۱۷۵، جای خالى ۶۵، ۸۷، ۹۱-۹۳، ۹۵-۱۰۱، ۱۰۶،
دام فقر ۲۸۷ ۱۱۴، ۱۱۷-۱۱۹، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۴۶، ۱۵۴، ۱۵۸-
درمان با مشاهده مستقیم ۱۷۵، ۱۶۱، ۱۶۳، ۱۷۲، ۲۱۰-۲۱۳، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۳۱،
دموکراسى ۶۴ ۲۳۲، ۲۵۱، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱،
دیرین‌شناسى ۲۲ ۲۹۵
- ر جمهوری دومینیکن ۱۹۹
راجاستان ۱۹۷ جنتیان، لیزا ۱۸۲، ۲۶۱
رژیم غذایی ۱۵، ۲۴، ۲۶، ۶۱، ۶۳، ۷۸-۸۰، جنگ و صلح ۴۹
۸۹، ۹۰، ۱۰۴، ۱۱۴، ۱۶۸، ۱۷۱، ۱۷۴، ۲۴۵،
چ ۲۴۸، ۲۴۸، ۲۶۸، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۷،
رژیم اتکینز ۲۴۵
رژم ۹۳، ۱۷۲
ح روان‌شناسى ۵۸، ۷۰، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۷۵، ۱۷۸،
حافظه محور ۷۱ ۲۶۷، ۲۷۳
حافظه اخبارى ۱۸۲
حافظه پیش‌نگر ۱۸۲
حافظه فعال ۸۲، ۱۸۳، ۲۰۲، ۲۷۳، ۲۷۴،
۳۰۶
خ روستیه ۴۹، ۲۷۷
- ژ ژاپن ۲۲۴
ژانگولربازى ۱۴۹، ۱۵۱-۱۵۴، ۱۶۳، ۱۸۱،
۱۹۵، ۱۹۶، ۲۰۱-۲۰۴، ۲۱۱، ۲۱۸
ژنتیک ۲۳ خودکفایى ۲۹۴ ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۳۲، ۲۷۶، ۲۹۲

۱۲۳، ۱۶۱-۱۶۳، ۱۸۱، ۲۰۴، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۵۰-	س
۲۵۲، ۲۵۸-۲۶۰، ۳۰۱	سرمایه اجتماعی ۲۶۶، ۱۵
فرایند کنایه‌آمیز ۱۶۷	سنت جانز (بیمارستان) ۲۰۷-۲۱۱، ۲۱۷،
فرهنگ ۲۳، ۲۶، ۶۶، ۱۹۳، ۲۶۸	۲۱۹، ۲۹۴، ۲۹۵
فقر مطلق ۲۸۸	سوتی ۱۶۶، ۱۶۷
فیزیولوژی ۲۳، ۱۶۸، ۲۶۶	سوگیری ۱۱۶، ۱۲۲، ۱۳۳، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۷۸،
فیلیپین ۱۸۷، ۲۳۳	۱۷۹، ۲۸۵
ق	سوگیری به اکنون ۱۳۷، ۱۳۸، ۲۸۵
قرض ۱۳، ۵۶، ۱۰۱، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۳، ۱۳۶-	ش
۱۳۸، ۱۴۳، ۱۴۶، ۱۴۸، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۶۰-۱،	شباهت ۲۴۴، ۲۴۵
۱۹۸، ۲۱۹، ۲۳۱، ۲۳۳	شوک ۱۲۳، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۲، ۱۶۳، ۲۰۴، ۲۱۰،
ک	۲۱۱، ۲۳۱، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۹۵
کارایی ۱۴، ۳۵، ۴۰، ۶۶، ۸۰، ۱۰۱، ۱۳۳،	ط
۱۵۹، ۱۷۵، ۱۸۵، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۳،	طلاق ۲۱، ۲۵۶
۲۲۱، ۲۲۳، ۲۴۲، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۵۲،	ظ
۲۵۷، ۲۹۵	ظرفیت شناختی ۲۵، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۷۴،
کارگزاران ترویج ۱۸۳	۷۸، ۸۳، ۱۴۳، ۱۸۵، ۲۰۲، ۲۴۲، ۲۵۶
کارولینای شمالی (دانشگاه) ۱۲۷	ع
کانسومر ریپورت (مجله) ۱۱۵	علوم اجتماعی ۷۰، ۱۶۱، ۲۵۵
کزبل (دانشگاه) ۲۲۷	علوم اعصاب ۲۳، ۶۰
کلیولند ۱۳	غ
کنترل اجرایی ۲۵، ۶۴، ۷۰-۷۳، ۷۵، ۷۶،	غفلت ۴۳، ۴۴، ۴۶، ۴۷، ۱۳۸، ۱۴۱، ۱۵۳،
۷۸، ۸۰، ۸۲، ۸۳، ۱۳۲، ۱۵۲، ۱۸۲، ۱۸۷،	۱۶۲، ۱۶۳، ۱۹۶، ۲۱۷، ۲۲۱، ۲۲۴، ۲۳۵-
۲۰۲	۲۳۷، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۴، ۲۵۱، ۲۵۸
کنیا ۲۴۶	ف
	فراوانی ۹۲، ۹۳، ۹۷، ۱۰۴-۱۰۶، ۱۱۷-۱۱۹،

- ن
- ناسا ۲۱۳-۲۱۵، ۲۱۷، ۲۱۹
- نایروبی ۱۸۷
- نزدیک بینی ۱۲۹، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۴۲، ۱۴۴، ۲۱۳، ۲۸۵، ۲۸۷، ۳۰۴
- نسبی ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۶، ۱۶۲، ۱۷۴، ۲۰۴، ۳۰۵
- نیوجرسی ۲۷، ۶۶، ۷۲، ۷۳، ۸۰، ۱۱۱، ۱۷۳، ۱۸۷
- نیوهیون ۵۹
- و
- واترسون، بیل ۳۱
- وبر، ارنست ۱۱۲
- ولتر، فرانسوا ۱۲
- وودی آلن ۴۹
- ویلر، جان. ای ۲۵۳
- ویلمینگتون ۱۲۷، ۱۲۸
- ه
- هارلم ۲۲۵
- هاروارد ۲۶۲
- هستینگز، مکس ۳۷
- هلند ۹۲
- همبستگی ۱۸۰، ۱۸۳، ۲۹۰
- هند ۲۷، ۷۷، ۹۱، ۱۰۷-۱۱۰، ۱۴۱، ۱۴۵، ۱۴۹، ۱۵۸، ۱۷۳، ۱۸۷، ۱۹۷، ۲۰۳، ۲۸۲، ۲۸۶
- هندی، جک ۱۷۱
- کوس، ناتالی ۷۸
- کووی، استیون ۱۴۰
- کوهن، امندا ۳۱-۳۳، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۵
- کیلین، پیتر ۱۱۳
- کولوستوم ۱۷۲
- گ
- گراندین، سایمن ۱۱۳
- گرسنگی ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۷، ۳۷، ۷۷، ۱۳۲، ۱۷۳
- گروس، جسیکا ۲۶۱، ۲۸۰
- گلوکپس ۲۵۸
- ل
- لباس پادشاه ۱۷۵، ۱۷۷-۱۷۹، ۱۸۶
- م
- ماساچوستس ۲۳۵
- مالاوی ۲۰۵
- مانی، آناندی ۲۶۱، ۷۴
- متفقین ۱۶
- مرکب سازی ۱۴۶، ۱۵۷، ۳۰۲
- مک کانل، مارگارت ۲۳۳
- مهارت های اجتماعی ۱۸۸، ۱۹۸، ۲۶۷
- مهارت های نرم ۱۹۹
- موراو، مارک ۲۷۶
- مورس، آدر ۲۴۳
- میشل، والتر ۷۰، ۷۱، ۲۷۶
- مینه سوتا ۱۶، ۱۸

هوش سیال ۲۵، ۶۴-۶۶، ۶۸، ۶۹، ۷۲،

۷۳، ۷۵-۷۸، ۸۴، ۱۵۲

ی

یوتیوب ۲۲۵