

التَّم

این اثر ترجمه‌ای است از:



## Scarcity

Why Having Too Little Means So Much

**Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir**

Times Books, Henry Holt and Company, New York, 2013

سرشناسه: مولیناتهان، سندھیل

Mullainathan, Sendhil

عنوان و نام پدیدآور: فقر احمق می‌کند / نویسنده سندھیل مولیناتان و الدار شفیر

؛ مترجم: امیرحسین میرابوطالبی.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۸۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۱-۵-۹

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کمبود: نگاهی به کمبودهای

فردی و اجتماعی" در سال ۱۳۹۷ توسط ققنوس با ترجمه حسین علیچانی زانی

منتشر شده است.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شناسه افزوده: میرابوطالبی، سید امیرحسین، ۱۳۶۷-، مترجم

رده بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ک ۸ م ۸۰۱ / HB ۸۰۱

رده بندی دیویی: ۳۳۸ / ۵۲۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۴۶۶۲

ترجمان اقتصاد

## فقراحمق می کند

> سندهیل مولانیتن و الدار شفر  
ترجمہ سید امیرحسین میرابوطالبی



ترجمان علوم

فقراحمق می‌کند

نویسنده: سندهیل مولاینیتن و الدار شفیر

مترجم: سیدامیرحسین میرابوطالبی

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستاز: علی کریمی

طراح جلد: زهرا ابراهیم‌زاده

صفحه‌آرا: مهدی جاودان

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: [publication@tarjomaan.com](mailto:publication@tarjomaan.com)

[tarjoman.nashr@gmail.com](mailto:tarjoman.nashr@gmail.com)

فروشگاه اینترنتی: [www.tarjomaan.shop](http://www.tarjomaan.shop)

حقوق چاپ و نشر در قالب‌های کاغذی،

الکترونیکی و صوتی، انحصاراً برای انتشارات

ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

## معرفی نویسنده

سندهیل مولاینیتن استاد اقتصاد دانشگاه هاروارد و برنده «بورسیه نابغه» بنیاد مک آرتور است و در حوزه‌های اقتصاد توسعه، اقتصاد رفتاری و مالیه شرکتی فعالیت می‌کند. او در کمبریج ماساچوست زندگی می‌کند.

الدار شفیر استاد روان‌شناسی دانشگاه تاد و استاد روابط عمومی در دانشگاه پرینستون است. او در حوزه‌های علوم شناختی، قضاوت و تصمیم‌گیری، و اقتصاد رفتاری پژوهش می‌کند. شفیر در پرینستون نیوجرسی زندگی می‌کند.



برای آما، آپا و ای ۳، با عشقی بی انتها.

س.م

برای آناستاسیا و میا، عشق های زندگی ام.

ا.ش





۱۳	مقدمه
۱۸	کمیابی ذهن را تسخیر می‌کند
۲۶	علم کمیابی اصلی
۳۲	دعوت‌نامه
۳۵	<b>[بخش اول]: ذهنیت کمیابی</b>
۳۷	<b>[۱] تمرکز و تونل‌زنی</b>
۴۰	کسب بهترین نتیجه از داشته‌ها
۴۵	پاداش تمرکز
۵۰	تونل‌زنی
۵۳	فرایند غفلت
۶۰	تنگنای تونل‌زنی
۶۷	<b>[۲] تنگنای پهنای باند</b>
۷۱	اینجا سروصدا زیاد است
۷۹	ظرفیت شناختی
۸۵	کنترل اجرایی
۹۰	فصل برداشت
۹۶	دیگراشکال کمیابی
۹۹	کمیابی و نگرانی
۱۰۲	تنگنای پهنای باند به چه معناست؟
۱۰۵	<b>[بخش دوم]: کمیابی کمیابی به بار می‌آورد</b>
۱۰۷	<b>[۳] چیدمان و جای خالی</b>
۱۰۹	تفکر بده-بستان
۱۱۲	جای خالی
۱۱۵	زنبورهای عسل فقیر و زنبورهای وحشی ثروتمند
۱۱۸	آنچه با جای خالی به دست می‌آوریم
۱۲۲	جایی برای اشتباه
۱۳۰	کمیابی و جای خالی

<b>[۴] تخصص</b>	۱۳۳
تأثیر کمیابی	۱۳۷
کمی درباره ادراک	۱۳۹
هزینه واقعی خرید این کالا چیست؟	۱۴۴
پنداشت	۱۴۹
هزینه های فرصت	۱۵۳
<b>[۵] قرض گرفتن و نزدیک بینی</b>	۱۵۷
تونل زنی و قرض گرفتن	۱۶۲
بازی خصومت	۱۶۵
غفلت از آینده	۱۷۱
ناتوانی در برنامه ریزی	۱۷۶
<b>[۶] دام کمیابی</b>	۱۸۱
گرفتار ژانگولربازی	۱۸۶
خارج شدن	۱۹۱
ریشه مشکل	۱۹۵
شوک ها	۱۹۸
قحطی و عیش و نوش	۲۰۲
یک نوع دام کمیابی متفاوت	۲۰۵
روزنه امید	۲۱۱
<b>[۷] فقر</b>	۲۱۳
لباس پادشاه	۲۱۸
روبه روشن شدن بالباس پادشاه	۲۲۱
فرزند پروری	۲۲۴
فقیر از جهات مختلف	۲۲۷
مشکل از کجاست؟ تنگنای پهنای باند؟	۲۳۳
<b>[بخش سوم]: طراحی برای کمیابی</b>	۲۳۷
<b>[۸] بهبود زندگی فقرا</b>	۲۳۹
رفتار فقیرانه	۲۴۱
مشوق های ناکارآمد	۲۴۵
استفاده از پهنای باند هزینه دارد	۲۴۷
پهنای باند را می توان ساخت	۲۵۱
مشکلی پابرجا	۲۵۷
<b>[۹] مدیریت کمیابی در سازمان ها</b>	۲۵۹
جای خالی دست کم گرفته شده	۲۶۳
جای خالی در برابر فریبگی	۲۶۵
مدارگرد مریخ	۲۶۷
دام آتش نشانی	۲۷۱
منبع کمیاب واقعی را مدیریت کنید	۲۷۴

۲۸۱	بِنیهانا
۲۸۴	چیدمان در کسب و کار
۲۸۷	<b>[۱۰] کمیابی در زندگی روزمره</b>
۲۸۹	در تونل چه خبر است؟
۲۹۲	غفلت
۲۹۵	هشیاری
۲۹۹	ارتباط و زمان بندی تصمیمات
۳۰۱	در پهنای باند صرفه جویی کنید
۳۰۵	پهنای باند تغییر می کند
۳۰۸	موانع
۳۱۱	مشکل فراوانی
۳۱۳	نیاز به جای خالی
۳۱۵	<b>نتیجه گیری</b>
۳۲۲	فراوانی
۳۲۵	<b>قدردانی</b>
۳۲۹	<b>پی نوشت ها</b>
۳۷۱	<b>واژه نامه</b>
۳۷۹	<b>نمایه</b>



## مقدمه

اگر مورچه‌ها این قدر کارگران پرکاری هستند، چطور برای این همه گشت‌وگذار وقت دارند؟

-ماری درسلر، بازیگرزن برنده اسکار

ما این کتاب را به این خاطر نوشتیم که برای نوشتنش وقت نداشتیم. سندهیل نشسته بود و مدام زیرگوش الدار ناله می‌کرد. کارهایی که باید انجام می‌داد از زمانی که برای انجامشان داشت بیشتر بود. ضرب‌الأجل‌ها از مرحله «دیرکرد» گذشته و به مرحله «تأخیر وحشتناک» رسیده بود. قرارهای ملاقات را با شرمساری عقب می‌انداخت. صندوق ورودی اش پر از پیام‌های نیازمند رسیدگی بود. می‌توانست چهره‌آزده مادرش را تصور کند که حتی گهگاه هم تماسی از سندهیل دریافت نمی‌کرد. بیمه ماشینش منقضی شده بود و همه چیز داشت بدتر می‌شد. شش ماه پیش رفتن به کنفرانسی که دو پرواز دورتر از آنجا بود ایده خوبی به نظر می‌رسید، اما الان که موعدش رسیده بود دیگر نه. عقب افتادن به یک دور باطل تبدیل شده بود. بیمه کردن دوباره ماشین کاری بود پشت صف طولانی کارهای دیگر. یکی از پروژه‌ها به دلیل پاسخ ندادن به موقع ایمیل وارد مسیری اشتباه شده بود؛ برگرداندن آن به مسیر درست خودش کاری دیگر بود. کارهای از موعد گذشته‌ای که یکی پس از دیگری روی هم قرار می‌گرفت به کوهی می‌ماند که هر لحظه امکان فروریختن داشت.

به نظر الدار اینکه سندهیل زمانش را صرف شکایت از کمبود زمان می‌کرد  
تناقض آمیز بود. اما خود سندهیل خیلی متوجه این داستان نبود و بی‌اعتنا  
برنامه‌اش برای خارج شدن از این دور باطل را بازگو می‌کرد.

برنامه او این بود که ابتدا از تلبارشیدن بیش از پیش کارها جلوگیری  
کند. تعهدات گذشته باید انجام می‌شد و تعهد جدیدی هم پذیرفته  
نمی‌شد. قرار گذاشته بود که به هر درخواست جدیدی نه بگوید و با کار  
مدام روی پروژه‌ها از تأخیر بیشتر جلوگیری کند. این ریاضت بالاخره به  
نتیجه می‌رسد و آن موقع کارهای تلبارشده قابل کنترل می‌شود. آن وقت  
است که به خود اجازه فکر کردن درباره کارهای دیگر را می‌دهد. با خود  
اندیشیده بود که بعد از آن با احتیاط بیشتری گام بر خواهد داشت. «بله» را  
تنها زمانی خواهد گفت که به دقت زوایای مختلف یک پروژه را موشکافی  
کرده باشد. کار سختی بود اما باید انجام می‌شد.

همین برنامه ریزی حس خوبی به او می‌داد، و البته تعجبی هم نداشت. هر  
چه باشد آن طور که ولتر مدت‌ها پیش گفته «توهم اولین لذت‌هاست».<sup>۲۰</sup>  
یک هفته بعد بود که سندهیل تماس گرفت: دو نفر از همکاران در  
حال تدوین کتابی در باب زندگی آمریکایی‌های کم‌درآمد بودند. او گفت  
«فرصت خیلی خوبیه، بیایه فصلش بنویسیم». در صدایش ذره‌ای شک و  
تردید وجود نداشت.

همان طور که انتظارش می‌رفت، آن فصل «خوب‌تر از آن بود که بتوان از آن  
گذشت» و برای نوشتنش توافق کردیم. و باز هم همان طور که انتظارش می‌رفت،  
این کار اشتباه بود و در نهایت با عجله و بعد از موعد مقرر نوشته شد. آنچه  
انتظارش نمی‌رفت این بود که این اشتباه ارزشش را داشته باشد، و باعث ایجاد ارتباطی  
غیرمنتظره شود که در نهایت به نوشتن این کتاب ختم شد.

این گزینه‌ای است از یادداشت‌های جنبی ما برای آن فصل:

شان، مدیردفتری در کلیولند، درگیر رساندن دخل به خرجش بود. چندتایی از قبض‌هایش را نپرداخته بود. اعتبار کارت اعتباری‌اش تمام شده بود. حقوقش به سرعت آب رفته بود. می‌گفت «همیشه اندازه یک ماه بیشتر از اندازه پولی است که داری». چند روز پیش یکی از چک‌هایش، به این خاطر که پول موجود در حسابش را بیش از حد تخمین زده بود، برگشت خورد؛ خرید ۲۲ دلاری‌اش را از یاد برده بود. هر تماس تلفنی باعث می‌شد مضطرب شود؛ نکند طلبکار دیگری باشد که زنگ زده تا طلبش را «یادآوری» کند. بی پول شدن روی زندگی شخصی‌اش هم اثر گذاشته بود. بعضی مواقع چون پول کافی نداشت کمتر از سهمش پول می‌داد. دوستانش درکش می‌کردند، اما او باز هم حس بدی داشت. به نظر نمی‌آمد که این شرایط پایانی داشته باشد. پنج ماه پیش یک دستگاه پخش بلوری را به صورت اعتباری خریده بود که تا شش ماه لازم نبود پولی برایش بدهد. ماه بعد چطور می‌توانست از پس این هزینه اضافی برآید؟ پولی که باید صرف تسویه بدهی‌های گذشته می‌شد روز به روز افزایش می‌یافت. چک‌های برگشت خورده هم شامل جریمه هنگفت اضافه برداشت شده بود. قبض‌های عقب افتاده مساوی بود با جریمه‌های بیشتر. شرایط مالی او به یک افتضاح تمام عیار تبدیل شده بود. او در قسمت عمیق استخر بدهی‌ها گیر افتاده بود و به زحمت خودش را روی آب نگه داشته بود. شان، مانند بسیاری دیگر از افرادی که در این شرایط قرار می‌گیرند، از همه نصیحتی مشابه را می‌شنید:

بیشتر از این خودت رو غرق نکن. دیگه قرض نگیر. هزینه‌هات رو به حداقل برسون. شاید کم کردن بعضی هزینه‌ها سخت باشه، اما بعد از یه مدت می‌فهمی چطور باید این کار رو بکنی. بدهی‌های قدیمت رو هر چه سریع‌تر تسویه کن. این طوری، وقتی بدهی جدیدی ایجاد نکنی،

پرداختی‌ها قابل کنترل می‌شود. بعد از اون حواست رو جمع کن که دوباره دخلت از خرجت کمتر نشه. هزینه‌ها و قرض‌ها رو فکر شده انجام بده. سمت چیزهای لوکسی که از پس هزینش برنمیای نرو. آگه مجبور شدی قرض بگیری، به این فکر کن که قراره چجوری پسش بدی.

این نصیحت‌ها در عمل کارایی چندانی برای شان نداشت. مقاومت در برابر وسوسه دشوار است، مقاومت در برابر آن همه وسوسه که در برابر او بود دشوارتر. کت چرمی که نشان کرده بود تخفیفی عالی خورده بود. هر چه به روز تولد دخترش نزدیک‌تر می‌شد، به نظرش می‌رسید که نباید خسیس‌بازی دریاورد. راه‌های زیادی پیش رویش بود که بیش از آنچه برنامه‌ریزی کرده خرج کند. شان در نهایت در استخر بدهی غرق شد.

همان ابتدا متوجه شباهت رفتار سندهیل و شان شدیم. ضرب‌الأجل‌های موعده‌گذشته شباهت بسیاری به قبض‌های عقب‌افتاده دارند. برنامه‌ریزی دو ملاقات در یک ساعت مشخص (تعهد کردن زمانی که نداری) بسیار شبیه کشیدن چک بی‌محل است (خرج کردن پولی که نداری). هر چه سرت شلوغ‌تر باشد، نیازت به نه گفتن بیشتر است. هر چه بدهکارتر باشی، نیازت به نخردن بیشتر است. برنامه‌هایی که برای فرار از این شرایط طرح می‌شود به نظر منطقی می‌رسند، اما اجرایشان دشوار است. بر طبق این برنامه‌ها باید نسبت به آنچه می‌خری یا آنچه برای انجامش توافق می‌کنی هشیارتر باشی. وقتی هشیاری تعطیل شود (با کوچک‌ترین وسوسه‌ای در زمان یا پول) بیشتر در گرداب مشکلات فرو می‌روی. شان در نهایت زیر بار بدهی‌های روزافزون گرفتار شد. سندهیل نیز در نهایت زیر بار تعهدات روزافزون گرفتار شد.

این شباهت از این جهت جالب توجه است که شرایط این دو نفر بسیار متفاوت است. معمولاً مدیریت زمان و مدیریت پول را دو مسئله مجزای دانیم. پیامدهای



شکست در این دو متفاوت است: عدم مدیریت مناسب زمان به شرمندگی یا عملکرد کاری بی کیفیت ختم می شود؛ مدیریت نامناسب پول به جریمه یا حتی خلع ید ختم می شود. چارچوب فرهنگی نیز متفاوت است: عقب افتادن و نرسیدن به ضرب الأجل برای یک آدم حرفه ای گرفتار یک معنا دارد؛ عقب افتادن و برآورده نکردن بدهی برای یک کارگر شهرنشین کم درآمد معنای دیگر. محیط پیرامونشان متفاوت است. سطوح تحصیلی شان متفاوت است. حتی آرمان هایشان می تواند متفاوت باشد. اما با وجود همه این تفاوت ها، رفتار نهایی آن ها به شکل قابل توجهی مشابه است. یک چیز بین سندهیل و شان مشترک بود: هر دو اثرات کمیابی را احساس می کردند. منظور ما از کمیابی برخورداری از چیزی کمتر از مقداری است که فکر می کنی نیاز داری. سندهیل در مضیقه بود؛ احساس می کرد که برای آن همه کاری که باید انجام دهد زمان خیلی کمی در اختیار دارد. شان با پول کمی که در مقابل آن همه قبض و صورت حساب داشت احساس تنگ دستی می کرد. آیا این پیوند مشترک می توانست رفتار آن ها را توضیح دهد؟ آیا ممکن بود خود کمیابی باعث رفتار مشابه سندهیل و شان شده باشد؟

مشخص کردن منطقی مشترک برای توضیح کمیابی می تواند معانی ضمنی بسیاری را با خود به همراه داشته باشد. کمیابی مفهومی گسترده است که پهنه تأثیرش بسیار فراتر از این حکایت های شخصی است. برای مثال، مشکل بیکاری در واقع مشکل کمیابی مالی نیز هست. ازدست دادن یک شغل باعث می شود بودجه یک خانوار یکباره به شدت کاهش یابد، و درآمدشان کفاف وام مسکن، قسط های ماشین، و مخارج روزمره را ندهد. مشکل روزافزون انزوای اجتماعی - «تنهایی بولینگ بازی کردن»<sup>۱</sup> - شکلی از کمیابی اجتماعی است که افراد در آن پیوندهای

۱. اشاره به کتاب *Alone Bowling* نوشته رابرت پوتنام که در سال ۲۰۰۰ منتشر شد و به کاهش سرمایه اجتماعی و گسترش انزوای اجتماعی در ایالات متحده می پردازد [مترجم].

اجتماعی ناچیزی دارند. مشکل چاقی مفرط نیز، شاید برعکس آن چیزی که به نظر می‌رسد، مشکل کمیابی است. چسبیدن به یک رژیم غذایی نیازمند آن است که فرد با چالش کمتر غذا خوردن نسبت به عادتش کنار بیاید. در واقع می‌توان آن را بودجه ناچیز کالری یا کمیابی کالری دانست. مشکل فقر جهانی (تراژدی انبوهی از افراد در سراسر جهان که زندگی را با یکی دو دلار در روز سر می‌کنند) شکل دیگری از کمیابی مالی است. برعکس کمبود بودجه ناگهانی و شاید زودگذر یک نفر به خاطر از دست دادن شغل، فقر مترادف است با یک بودجه همیشه محدود. کمیابی نشانگر چیزی بیش از مشکلات سندهیل و شان است: کمیابی نوای مشترکی است که می‌توان از دل بسیاری از مشکلات جامعه شنید. این مشکلات در فرهنگ‌ها، شرایط اقتصادی، و نظام‌های سیاسی متفاوت اتفاق می‌افتند، اما همه‌شان زیر چتر کمیابی قرار می‌گیرند. آیا می‌توان منطقی فراگیر درباره کمیابی ارائه داد؟ منطقی که در این پس‌زمینه‌های گوناگون همچنان کارایی‌اش را حفظ کند. ما باید به این سؤال پاسخ می‌دادیم. آن قدر سرمان شلوغ بود که نتوانیم از آن بگذریم.

### کمیابی ذهن را تسخیر می‌کند

علاقه ما به کمیابی ما را به مطالعه‌ای برجسته رهنمون کرد که از بیش از نیم قرن پیش انجام شده بود. قصد نویسندگان آن مطالعه بررسی کمیابی نبود، اما از نگاه ما آن‌ها به بررسی شکلی افراطی از آن پرداخته بودند: گرسنگی مهلک. اواخر جنگ جهانی دوم بود و متفقین دریافته بودند که با مشکلی جدی مواجه هستند. در حالی که در مناطقی که قبلاً تحت تصرف آلمان درآمده بود پیش می‌رفتند، با افراد زیادی مواجه می‌شدند که در مرز گرسنگی مهلک قرار داشتند. مشکل غذا نبود؛ آمریکایی‌ها و بریتانیایی‌ها برای تغذیه شهروندان و زندانی‌های آزاد شده کمبودی نداشتند. مشکل آن‌ها بیشتر فنی بود. چطور باید به افرادی که مدت‌ها

در مرز گرسنگی مهلک قرار داشته‌اند غذا داد؟ آیا باید با وعده‌های کامل از آن‌ها پذیرایی کرد؟ آیا باید به آن‌ها اجازه داد که هر اندازه می‌خواهند غذا بخورند؟ یا باید ابتدا کمتر آن‌ها را تغذیه کرد و آرام‌آرام به حجم غذایشان افزود؟ مطمئن‌ترین راه برای بازگرداندن افراد از مرزهای گرسنگی مهلک به شرایط عادی چه بود؟

متخصصان آن زمان پاسخ دقیقی برای این سؤال‌ها نداشتند. به این ترتیب بود که تیمی از دانشگاه مینه‌سوتا آزمایشی انجام داد تا روش صحیح این کار را مشخص کند. اما برای مشخص کردن شیوه تغذیه افراد، اول باید به آن‌ها گرسنگی داده می‌شد. این آزمایش با داوطلبان مرد سالمی آغاز شد که در محیطی کنترل شده قرار می‌گرفتند و کالری‌هایشان به اندازه‌ای کاهش می‌یافت که حداقل غذای ممکن را دریافت کنند و زیان بلندمدتی نیز به آن‌ها وارد نشود. بعد از چند ماه گرسنگی دادن، قسمت اصلی آزمایش آغاز شد: مشخص کردن نحوه واکنش بدن آن‌ها به رژیم‌های متفاوت غذایی. شرکت در چنین آزمایشی کار ساده‌ای نیست، اما «جنگ خوب» به حساب می‌آید؛ بعضی از افراد وظیفه‌شناس که به جبهه‌ها نرفته بودند دوست داشتند سهمشان را به این شکل ایفا کنند.

۳۶ نفری که در این مطالعه شرکت کرده بودند در یک خوابگاه ساکن شدند و همه رفتارهایشان به دقت مشاهده و ثبت می‌شد. اگرچه پژوهشگران بیش از همه به قسمت تغذیه این مطالعه توجه داشتند، به بررسی تأثیر گرسنگی مهلک نیز پرداختند. بسیاری از آنچه بر سر بدن‌های گرسنگی کشیده می‌آید روشن است. نشیمن‌گاه افراد شرکت‌کننده تا حد زیادی تحلیل رفته و نشستن برایشان دشوار شده بود؛ برای نشستن می‌بایست از بالش استفاده می‌کردند. اندازه‌گیری کاهش دقیق وزن به خاطر وجود ورم کار ساده‌ای نبود؛ ۶ کیلوگرم مایع اضافی به خاطر گرسنگی در بدن آن‌ها به وجود آمده بود. متابولیسم آن‌ها تا ۴۰ درصد دچار افت شده بود. قدرت و استقامت خود را از دست داده بودند. آن‌طور که یکی از افراد

شرکت‌کننده در آزمایش گفته بود: «وقتی موهام روزی دوش می‌شورم متوجه ضعف دستام می‌شم، حتی بعد انجام همین کار ساده هم دستام دیگه نایی نداره». نه تنها بدن آن‌ها روبه ضعیف شدن می‌رفت، ذهنشان نیز تغییر می‌کرد. شارپمن اپت راسل یک صحنهٔ شام را در کتابش به نام گرسنگی، چنین توصیف می‌کند:

اگر سرویس دهی کند انجام می‌شد، افرادی که در صف ایستاده بودند شاک می‌شدند. آن‌ها نسبت به غذایشان احساس تملک می‌کردند. بعضی روی سینی غذایشان خم می‌شدند و دست‌هایشان را جوری می‌گذاشتند که از غذایشان محافظت کند. بیشتر آن‌ها سکوت اختیار می‌کردند و تمرکز زیادی روی خوردن غذا صرف می‌کردند... خبری از عدم تمایل به بعضی غذاها مثل شلغم نبود. همهٔ غذاها را تا لقمهٔ آخر می‌خوردند. بعد هم ظرفشان را لیس می‌زدند.

این کارها از افرادی که درگیر گرسنگی مهلک هستند دور از انتظار نیست. اما بروز برخی تغییرات ذهنی دیگر از سوی آن‌ها دور از انتظار بود:

توجه زیادی به کتاب‌های آشپزی و منوهای رستوران‌های اطراف می‌شد. بعضی افراد ساعت‌ها زمان صرف می‌کردند تا قیمت‌های میوه و سبزیجات را در یک روزنامه یا روزنامهٔ دیگر مقایسه کنند. برخی از آن‌ها تصمیم گرفته بودند که وارد فعالیت‌های کشاورزی شوند. رؤیای مشاغل جدیدی مانند مدیریت رستوران را در سر می‌پروراندند... علاقه‌شان برای پرداختن به مسائل آکادمیک را از دست داده بودند و بسیار بیشتر به کتاب‌های آشپزی علاقه‌مند شده بودند... وقتی هم که به سینما می‌رفتند، تنها صحنه‌هایی توجهشان را جلب می‌کرد که نشانی از غذا در آن‌ها وجود داشت.

آن‌ها روی غذا متمرکز شده بودند. طبیعی است که وقتی درگیر گرسنگی مهلک هستید، دریافت غذای بیشتر ارجحیت خواهد داشت. اما ذهن آن‌ها به

صورتی روی این موضوع متمرکز شده بود که در عمل مزیت چندانی نداشت. فکر و خیال راه اندازی رستوران، مقایسه قیمت غذاها، و بالاوپایین کردن کتاب‌های آشپزی گرسنگی را تسکین نمی‌دهد. این همه فکرکردن به غذا، اگر هم تأثیری داشته باشد، برجسته کردن رنج گرسنگی است. آن‌ها به خواست خودشان این کار را نمی‌کردند. این توصیف یکی از شرکت‌کنندگان در مطالعه مینه‌سوتا است که از دشواری فکرکردن مدام به غذا می‌گوید:

یادم نیست که در زندگی تا این حد انتظار تمام شدن چیزی را کشیده باشم. سختی فیزیکی هم مسئله اصلی نبود، مشکل اینجا بود که آن شرایط غذا را به مهم‌ترین چیز زندگی تبدیل می‌کند... غذا به تنها موضوع اساسی زندگی فرد تبدیل می‌شود. و زندگی خسته‌کننده خواهد بود، زمانی که چنین چیزی تنها موضوع مهمش باشد. مثلاً وقتی به سینما می‌رفتی خیلی به صحنه‌های عاشقانه علاقه‌ای نداشتی، اما هر بار که چیزی می‌خوردند توجهت جلب می‌شد و دقت می‌کردی که چه می‌خورند.

این انتخاب خود افراد گرسنه نبود که از صحنه‌های دیگر فیلم بگذرند و به صحنه‌های مربوط به غذا توجه کنند. آن‌ها به انتخاب خود غذا را در صدر ذهنشان قرار نداده بودند. در حقیقت این گرسنگی بود که تفکر و توجهشان را تسخیر کرده بود. این رفتارها در مطالعه مینه‌سوتا تنها در پانوشت ذکر شده بود و اصلاً چیزی نبود که پژوهشگران به دنبالش بودند. اما به زعم ما این رفتارها نشان می‌داد که کمیابی چطور ما را تغییر می‌دهد.

کمیابی ذهن را تسخیر می‌کند. همان‌طور که افراد درگیر گرسنگی مهلک به چیزی جز غذا فکر نمی‌کنند، همه ما، در مواجهه با هر نوع کمیابی، جذبش می‌شویم. ذهن به شکلی خودکار و پر قدرت به سمت نیازهای برآورده نشده متمایل می‌شود. آن نیاز برای افراد گرسنه غذاست، برای افرادی که سرشان شلوغ

است ممکن است پروژه‌ای باشد که باید تمامش کنند، برای کسی که دچار تنگدستی شده می‌تواند پرداختی اجاره این ماه باشد برای افراد تنها می‌تواند نبود هم نشین باشد. کمیابی چیزی بیش از نارضایتی حاصل از کم داشتن یک چیز است. کمیابی شیوه تفکر ما را تغییر می‌دهد و خود را به ذهن ما تحمیل می‌کند. این همه اطلاعات فقط از یک مطالعه به دست آمده بود. گرسنگی مهلک نمونه‌ای افراطی است: این نمونه علاوه بر کمیابی شامل تغییرات روان‌شناختی متعدد دیگری نیز می‌شود. این مطالعه تنها ۳۶ شرکت‌کننده داشت. شواهدی که ما به آن استناد می‌کردیم برآمده بود از غرولندهای افراد گرسنه، نه اعداد و ارقام دقیق و مشخص. اما مطالعات متعدد و دقیق‌تر نیز حاکی از همین نتایج بوده‌اند. این مطالعات علاوه بر این پنجره‌ای پیش روی ما می‌گشایند که نگاه به آن به خوبی نشان می‌دهد که کمیابی چطور ذهن را تسخیر می‌کند.

یکی از مطالعات اخیر از افراد شرکت‌کننده خواسته بود که حوالی نهار به آزمایشگاه بیایند، و قبل از آن سه چهار ساعت چیزی نخورند. ۸ نیمی از این شرکت‌کننده‌های گرسنه با نهار پذیرایی می‌شدند و نیمی دیگر نه. به این ترتیب نیمی از آن‌ها گرسنه بودند و نیمی دیگر سیر. کاری که آن‌ها باید در این مطالعه انجام می‌دادند ساده بود: نگاه کردن به صفحه نمایش. در این آزمایش یک واژه روی صفحه نمایش ظاهر شده و به سرعت محو می‌شد. آن‌ها باید تشخیص می‌دادند که واژه‌ای که دیده‌اند چه بوده است. مثلاً واژه TAKE [به معنای گرفتن] روی صفحه نشان داده می‌شد و شرکت‌کنندگان باید تصمیم می‌گرفتند که واژه‌ای که دیده‌اند TAKE بوده یا RAKE [به معنای تلبار کردن]. این کار سخت به نظر نمی‌رسد و تنها نکته‌اش این است که همه چیز سریع اتفاق می‌افتد. خیلی سریع. خود واژه فقط ۳۳ میلی‌ثانیه روی صفحه ظاهر می‌شد، یعنی یک سی‌ام یک ثانیه.

شاید با خودتان فکر کنید که افراد گرسنه احتمالاً عملکرد بدتری داشته‌اند، چرا که خسته بوده و به واسطه گرسنگی تمرکز لازم را نداشته‌اند. اما در این مورد خاص عملکرد آن‌ها به خوبی افراد سیر بود. البته با یک استثنا. افراد گرسنه عملکرد بسیار بهتری در واژه‌های مرتبط با غذا داشتند. آن‌ها در تشخیص واژه CAKE [به معنای کیک] به مراتب عملکرد بهتری داشتند. آزمایش‌هایی مثل این برای این منظور طراحی می‌شوند که نشان دهند چه چیز در صدر ذهن افراد جای گرفته است. زمانی که یک مفهوم فکر ما را مال خود کند، واژه‌های مربوط به آن را سریع‌تر می‌بینیم. به این ترتیب زمانی که افراد گرسنه واژه CAKE را سریع‌تر تشخیص می‌دهند، مشخصاً می‌بینیم که غذا در صدر ذهنشان جای گرفته است. در اینجا دیگر ما به رفتارهای عجیبی مانند زیرو کردن کتاب آشپزی یا برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی رستوران برای استنباط تعلق ذهنی آن‌ها تکیه نمی‌کنیم. سرعت و صحت پاسخ‌های آن‌ها مستقیماً به ما نشان می‌دهد که کمیابی ذهن افراد شرکت‌کننده گرسنه را تسخیر کرده است.

کمیابی این کار را در سطح نیمه‌آگاه انجام می‌دهد. مقیاس زمانی بسیار کوچک در این آزمایش (بررسی نتایج به میلی‌ثانیه) برای مشاهده فرایندهای سریع انتخاب شده است؛ آن قدر سریع که در کنترل آگاهانه جای نگیرند. اطلاعات کنونی ما درباره مغز کمک می‌کند که معنای این مقیاس زمانی را بهتر متوجه شویم. محاسبات پیچیده مرتبه بالا بیش از ۳۰۰ میلی‌ثانیه زمان لازم دارند. پاسخ‌های سریع‌تر به فرایندهای خودکار نیمه‌آگاه تکیه می‌کند. به این ترتیب، زمانی که افراد گرسنه واژه CAKE را سریع‌تر تشخیص می‌دهند، به این دلیل نیست که تصمیم گرفته‌اند بیشتر روی آن تمرکز کنند. این اتفاق سریع‌تر از آن می‌افتد که آن‌ها بتوانند تصمیمی بگیرند. به همین خاطر است که برای شیوه‌ای که کمیابی در ایجاد تمرکز در ذهن به کار می‌گیرد واژه تسخیر را انتخاب کرده‌ایم.

این پدیده منحصر به گرسنگی نیست. یک مطالعه نشان داده که وقتی افراد مورد آزمایش تشنه هستند، در تشخیص واژه WATER [به معنای آب] سریع‌تر عمل می‌کنند (بازهم در مقیاس چند ده میلی ثانیه).<sup>۱۰</sup> در همه این موارد کمیابی کارکردی ناخودآگاه دارد. کمیابی توجه را تسخیر می‌کند، چه صاحب ذهن بخواهد چه نخواهد.

با این همه هم تشنگی و هم گرسنگی کمبودهایی فیزیکی هستند. دیگر شکل‌های غیرجسمی تر کمیابی نیز ذهن را تسخیر می‌کنند. در یک مطالعه از بچه‌ها خواسته شده بود که اندازه سکه‌های آمریکایی را به وسیله ابزاری که در اختیارشان قرار گرفته بود تخمین بزنند، سکه‌هایی از یک پنی تا نیم دلار.<sup>۱۱</sup> سکه‌ها به نظر بچه‌های فقیرتر بزرگ‌تر «به نظر رسیده بود» و آن‌ها اندازه سکه‌ها را بسیار بیشتر تخمین زده بودند.<sup>۱۲</sup> اشتباه در تخمین سکه‌های با ارزش‌تر، که ربع و نیم دلار ارزش داشت، بیش از همه بود. همان‌طور که غذا تمرکز افراد گرسنه را مال خود می‌کند، سکه‌ها تمرکز بچه‌های فقیر را تسخیر کرده بود.<sup>۱۳</sup> این تمرکز افزایش یافته باعث شده بود این سکه‌ها بزرگ‌تر «به نظر برسند». شاید کسی بگوید که بچه‌های فقیر مهارت کافی برای به خاطر سپردن اندازه را نداشته‌اند. به همین دلیل بود که پژوهشگران از بچه‌ها خواستند که اندازه‌های سکه‌های پیش رویشان را تخمین بزنند، کاری که به مراتب ساده‌تر بود. حقیقت این است که وقتی سکه‌ها پیش روی بچه‌های فقیر گذاشته شد، دچار اشتباهاتی بزرگ‌تر از قبل شدند. سکه‌های واقعی نسبت به سکه‌هایی که در ذهن داشتند باعث جلب توجه بیش از پیش این بچه‌ها شده بود. (زمانی که پای سکه‌ای در میان نبود، این بچه‌ها در تخمین اندازه دیسک‌های مقوایی هم اندازه سکه‌ها تا حد زیادی دقیق عمل کرده بودند.) تسخیر توجه می‌تواند یک تجربه را نسبت به واقعیتش دچار تغییر کند. در اتفاقات کوتاهی که تمرکز زیادی به خود جلب می‌کند، مثل تصادف ماشین یا



دزدی، افزایش مشغولیت توجه باعث ایجاد چیزی می‌شود که پژوهشگران نامش را «بسط ذهنی زمان»<sup>۱۴</sup> می‌گذارند. در این شرایط این‌طور احساس می‌شود که این اتفاقات بیشتر طول کشیده‌اند و دلیلش هم اطلاعات بیشتری است که پردازش شده است. به همین ترتیب، تسخیر توجه به وسیله کمیابی نه تنها آنچه را که می‌بینیم و سرعت دیدنش را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه شیوه تفسیر ما از جهان را نیز دگرگون می‌کند. مطالعه‌ای بر روی افراد تنها تصویر یک صورت را برای یک ثانیه به شرکت‌کنندگان در آزمایش نشان می‌داد و از آن‌ها می‌خواست که احساسشان را از دیدن آن تصویر بیان کنند.<sup>۱۵</sup> آیا آن صورت‌ها بیانگر خشم بودند، یا ترس، یا شادی، و یا غم؟ این آزمایش ساده یک مهارت اجتماعی کلیدی را بررسی می‌کند: توانایی درک احساس افراد دیگر. جالب اینکه افراد تنها در این آزمایش عملکرد بهتری داشتند. شاید انتظار داشتید که عملکرد آن‌ها ضعیف‌تر بوده باشد؛ بالاخره تنهایی آن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از ناتوانی یا بی‌تجربگی اجتماعی‌شان باشد.<sup>۱۶</sup> اما اگر از دریچه روان‌شناسی کمیابی بنگرید، این عملکرد بهتر منطقی خواهد بود. این همان اتفاقی است که با تمرکز افراد تنها روی کمیابی خاص خودشان، یعنی مدیریت تماس‌های اجتماعی‌شان، رخ می‌دهد. آن‌ها باید به شکلی ویژه خود را برای تشخیص احساسات آماده کنند.

این به آن معنی است که افراد تنها باید حافظه بهتری برای بازیابی اطلاعات اجتماعی داشته باشند. یک مطالعه دیگر از افراد خواسته بود که خاطرات یک نفر را بخوانند و نظرشان را نسبت به نویسنده بگویند.<sup>۱۷</sup> بعد از مدتی از آن‌ها خواسته شد که جزئیاتی از آن خاطرات را به خاطر آورند. عملکرد افراد تنها تقریباً به همان خوبی افراد غیر تنها بود. تنها یک تفاوت وجود داشت: آن‌ها در به خاطر آوردن خاطراتی که محتوای اجتماعی داشت بسیار بهتر عمل کرده بودند، خاطراتی که شامل چیزهایی مثل تعاملات با دیگران بود.