

درس نهم: راه های مقابله با خطاهای شناختی

از طلاب فراگیر انتظار می رود پس از مطالعه این درس بتوانند:

- راه هایی را برای اجتناب از خطاهای ذهنی شناسایی کنند.
- برای یک تصمیم مشخص راه های مقابله با خطاهای شناختی را به کار گیرند.

گاهی وقتها تعداد تصمیماتی که می گیریم و پیچیدگی مشکلاتی که با آنها درگیر هستیم بیشتر از ظرفیت ذهن مان است. برای اینکه بتوانیم سریع تر و آسان تر به نیازهای فکری روزمره مان دست پیدا کنیم و مجبور نباشیم به مغزمان فشار بیاوریم، ذهن فرایند تصمیم گیری را ساده می کند. اما چگونه؟

در این درس با ۵ راه برای اینکه بتوانیم خطاها و سوگیری های ذهنی را کنار گذاشته و تصمیمات بهتری بگیریم، آشنا می شویم.

ذهن ما برای ساده تر کردن تصمیم گیری از راه های میان بر کمک می گیرد که این میانبرها الزاما ما را به جواب درست نمی رسانند. روش های اکتشافی مبتنی بر تجربه کمک می کنند تا در لحظه قضاوت کنید. اما با به کارگیری این روش ها، به همان اندازه که در زمان صرفه جویی می کنید، از دقت تان می کاهید: **اگر اکتشاف تان اشتباه باشد، قضاوت تان نیز اشتباه خواهد بود.**

دانشندان تقریبا صد مورد از معایب رویکردهای اکتشافی را شناسایی کرده و آنها را خطاهای شناختی نامیده اند. متأسفانه این خطاها به حقیقت بابتی تصادفی و بی منطق، پردازش سطحی و نتیجه گیری های شتاب زده منجر می شوند. آنها باعث می شوند چیزهایی را باور کنید که حقیقت ندارند و واقعیت ها را نادیده بگیرید. در نهایت، آنها شما را تبدیل به کسی می کنند که در فکر کردن تنبل است. تنبلی فکری می تواند تأثیرات عمیقی بر تصمیم گیری های شما، اقدامات تان و نتیجه گیری هایی که به دست می آورید، بگذارد. با عمل کردن به ۵ مورد زیر می توانید از ۵ خطای شناختی رایج اجتناب کنید.

۱. عقایدتان را زیر سوال ببرید

وقتی ایده هایی را که به نظر باورپذیر می آیند به عنوان ایده های منطقی و واقعی می پذیرید، مرتکب (**سوگیری عقیده ای**) می شوید. هرچقدر که ایده ای به عقایدتان نزدیک تر باشد کمتر به دنبال اثبات آن هستید. عامل اصلی این خطا، عقاید محکم و تغییرناپذیر هستند و همین عقاید مشخص می کنند برای رسیدن به هدف تان چه اقداماتی انجام می دهید یا از چه کارهایی اجتناب می کنید. مثلا، اگر باور دارید که علوم و دروس حوزه برای شما فایده ای ندارد و به کار پاسخ به نیازهای امروز جامعه نمی آید، هیچ گاه حاضر نخواهید بود آن ها را با انگیزه و هدفمند مطالعه کنید. اگر عقیده دارید که مبلغ خوبی نخواهید شد و کسی به مطالب شما گوش نخواهد داد، هیچ وقت خود را برای تبلیغ حتی در یک روستا آماده نمی کنید. و اگر بر این باورید که مطلبی که برای نوشتن در قالب یک کتاب در نظر دارید، به اندازه کافی اثرگذار و مهم نیست، هرگز آن را با دیگران در میان نمی گذارید.

از خودتان بپرسید: کدام حقایق با عقاید شخصی تان هم راستا هستند؟ مثلا آیا این حقیقت است که کتب حوزوی و روش تحصیل در حوزه قدیمی و ناکارآمد است؟

۲. به دنبال شواهدی بگردید که نظر شما را تکذیب می‌کنند

ما همیشه دوست داریم حق با ما باشد و برای اینکه از این تمایل‌مان محافظت کنیم به دنبال شواهدی می‌گردیم که از ایده‌های‌مان پشتیبانی کنند و شواهدی که آنها را رد می‌کنند، نادیده می‌گیریم. به این خطای ذهنی (**سوگیری تاییدی**) می‌گویند و با اینکه نسبت به سوگیری عقیده‌ای روش منطقی‌تری برای تفکر محسوب می‌شود، باز هم موجب اشتباه شما در تصمیم‌گیری می‌شود. سوگیری تاییدی باعث می‌شود تصور کنید حق با شما است حتی زمانی که اشتباه می‌کنید. اگر فکر می‌کنید که هم مباحثه‌ای جدیدتان کم استعداد است، پس برای تایید این تصور خود دائما در مباحثه به دنبال اشتباهات علمی و مشکلات عبارتی او می‌گردید. وقتی که زمان ارزیابی عملکرد می‌رسد هم باز برای تایید تصور خود فقط لیستی از معایب آن فرد را جمع‌آوری می‌کنید. مطمئنا در تمام مدتی که به دنبال اشتباهات آن فرد بودید فکر می‌کردید حق با شما بوده است. اما اگر شواهدی را جمع‌آوری کنید که دیدگاه شما را رد می‌کنند، نه تنها می‌توانید مشکلات را پیش‌بینی کنید بلکه در نهایت دیدگاه محکم‌تر و صحیح‌تری خواهید داشت.

از خود بپرسید: چه شواهدی برای رد دیدگاه‌تان (با استعداد بودن و درسخوان بودن آن فرد) جمع‌آوری کرده‌اید؟

۳. احتمال موفقیت را تخمین بزنید

همه می‌توانند یک سری آمار و ارقام بی‌اهمیت را حفظ و بازخوانی کنند، اما افراد کمی هستند که آمار را کاملا درک می‌کنند و حتی تعداد کمتری از آنها از اطلاعات آماری در تصمیم‌گیری‌های خود استفاده می‌کنند. وقتی شما رشته‌ی تحصیلی خود را با توجه به یک رویداد خاص (مثلا اوضاع بد اقتصادی کشور یا کمبود قاضی عادل در قوه قضائیه) و بدون در نظر گرفتن احتمال واقعی آن رویداد انتخاب می‌کنید، دچار یک خطای دیگر شده‌اید: (**غفلت از نرخ پایه**) نرخ پایه، تعداد دفعاتی است که یک رویداد در یک جمعیت اتفاق می‌افتد، مثل نرخ طلاق در افراد زیر ۳۰ سال (شاید تعداد طلاق‌های زیر ۳۰ سال زیاد باشد اما باید به تعداد زوجهای زیر ۳۰ سال نیز توجه کنید و نسبت سنجی نمایید)، نرخ جنایت در یک شهر یا نرخ فارغ‌التحصیلی یک دانشگاه. غفلت از نرخ پایه، با توصیفات فریبنده شما را از مسیر اصلی منحرف می‌کند و باعث می‌شود فراموش کنید که از نظر آماری چه چیزی امکان‌پذیر است. اگر می‌خواهید یکی از دانشگاه‌های حوزوی را برای ادامه تحصیل در رشته مورد نظر خود انتخاب کنید، ابتدا آمار فارغ‌التحصیلان آن رشته و دانشگاه را جویا شوید و درصد موفقیت آن‌ها را پس از فراغت از تحصیل در دانشگاه بسنجید و سپس تصمیم بگیرید... بنابراین اگر وسوسه شده‌اید که در کلاسی با عنوان «روش تحصیل کارآمد و جذاب در حوزه علمیه!» ثبت نام کنید، بهتر است به سخنان گوهریار چند نفر روی سایتشان یا آگهی روی دیوار اکتفا نکنید و اطلاعات بیشتری در مورد تاثیر کلاس بر روش تحصیل شرکت‌کنندگان آن کلاس بدست آورید.

از خودتان بپرسید: دیگر باید چه چیزهایی بدانم؟

۴. به این فکر کنید که شاید اشتباه می‌کنید

آیا پیش از اعلام نتایج انتخابات می دانستید کدام کاندیدا رئیس جمهور می شود؟ در مورد اینکه کدام فیلم قرار است سیمرغ بگیرد چه؟ آیا از قبل می دانستید قیمت طلا و ارز در کشور تغییر می کند؟ اگر جوابتان به هر کدام از این سوالات مثبت باشد یعنی دچار **سوگیری پس نگرانه** شده‌اید. شما ادعا می کنید که می دانستید قرار است چه اتفاقی بیفتد اما این ادعا را بعد از اینکه آن اتفاق به وقوع پیوست، بروز می دهید و بدتر اینکه آن را باور می کنید. اما سوگیری پس نگرانه می تواند از این هم پیچیده تر شود، تحقیقات نشان می دهند که مردم اغلب پیش بینی های خود را اشتباه به یاد می آورند.

اجازه دهید کمی بازی کنیم: بدون اینکه در اینترنت جستجو کنید به این سوال پاسخ دهید. آیا می دانید امام خمینی (ره) چند سال عمر کردند؟ حدس بزنید و پاسخ را در دل تان بگویید. اگر یک ماه بعد با شما تماس بگیرم و بخواهم پاسخی که حدس زده بودید را به من بگویید، خیلی از شما عددی را خواهید گفت که نزدیک به سن واقعی ایشان است نه پاسخی که الان حدس زده‌اید. جدی ترین مشکلی که سوگیری پس نگرانه دارد این است که نمی توانید از اشتباهات تان درس بگیرید. دلیلش ساده است، چون این نوع خطای ذهنی باعث می شود فراموش کنید که اصلا اشتباهی مرتکب شده‌اید.

از خودتان بپرسید: در چه مواردی در گذشته اشتباه کرده‌اید؟

۵. یاد بگیرید که چه زمانی احساسات تان را دنبال کنید و چه زمانی آنها را نادیده بگیرید

شاید بدون دخالت احساسات تان بتوانید تصمیمات درست بگیرید اما در بعضی موارد استفاده نکردن از احساسات زمان و انرژی زیادی از شما برای تصمیم گیری می گیرد. احساسات، پیام های سریع و صریح به قسمتی از مغز می فرستند که به تصمیم گیری مربوط می شود و آن قسمت از مغز هم به نوبه ی خود تعیین می کند که با این اطلاعات چه کند. زمانی که پیام های احساسی خیلی واضح و بلند باشند، بر تصمیمات تان تاثیر می گذارند. به این حالت، **سوگیری درونی** می گوییم.

احساساتی که در لحظه دارید، بی طرفی شما را خدشه دار می کنند و بر قضاوتی که در مورد افراد یا موقعیت ها دارید، تاثیر می گذارند. احساسات مثبت باعث می شوند، قابلیت های خود را دست بالا و خطرات را دست کم بگیرید، فوایدی را که احتمال وجودشان می رود، بزرگ نمایی کنید و اولویت های تان را تغییر دهید. افرادی که حس خوبی به ما منتقل می کنند به نظر بی ریا و کمک کننده می آیند. در روی دیگر سکه، احساسات منفی باعث می شوند قابلیت های خود را دست کم و خطرات احتمالی را دست بالا بگیرید، در مورد عواقب کار بزرگ نمایی کنید و اولویت های تان را نادیده بگیرید. ما عادت داریم چیزهایی را که به ما حس بدی منتقل می کنند، بی اهمیت، غیر ضروری و بی ارزش بدانیم.

حالا از خودتان بپرسید: این درس چه حسی به شما می دهد؟

اندکی تامل: کمی بیاندیشید و خطاهای دیگری که ذهن انسان مرتکب می شود را لیست کنید. شما می توانید در این مورد مطالعات بیشتری داشته باشید تا تصمیمات بهتری بگیرید.

