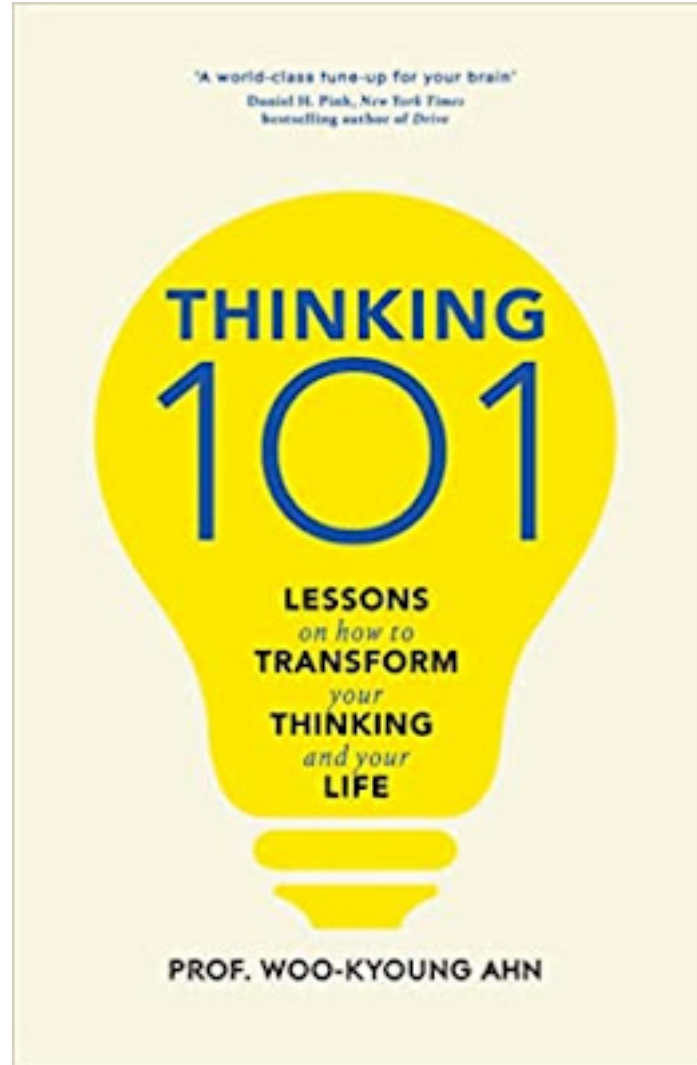


المغالطات المنطقية وتأثيرها في حياتنا

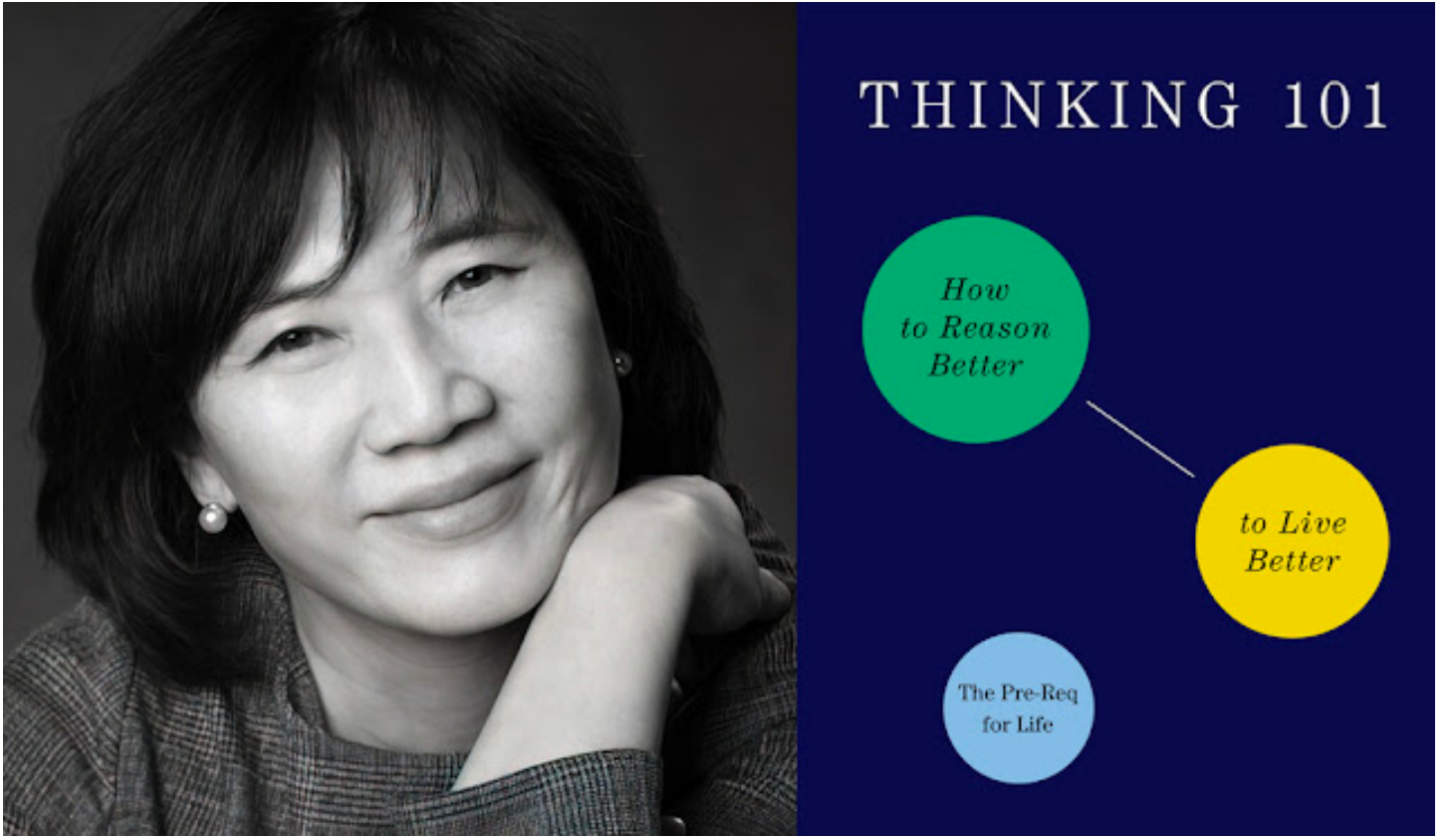


كيفية عمل أدمغتنا غير البديهية قد تثير أحيانًا أسئلة كبيرة. لماذا نأمل / نسوف، ولماذا نتلكأ في اتخاذ قراراتنا عندما نعلم أننا سنندم على ذلك في المستقبل؟ لماذا سوء الفهم وضعف التواصل [أي عدم القدرة على التواصل الاجتماعي بشكل كافٍ أو مناسب] مشكلتان شائعتان بين الناس؟ ولماذا يغض الناس الطرف في كثير من الأحيان عن الأدلة والبراهين التي تتعارض مع معتقداتهم؟

بالنسبة إلى وو كيونغ آهـن Ahn kyoung-Woo برفسورة علم النفس من جامعة ييل، فهم هذه الأنواع من الأسئلة بشكل أفضل يُعد أمرًا بالغ الأهمية.

في كتابها الجديد، "التفكير 101: كيف تفكر منطقيًا بشكل أفضل (لتعيش حياةً أفضل(1)"، تستكشف البرفسورة آهن خصوصيات وعموميات ما يسمى بـ "المغالطات المنطقية" - أو، كما تصفها بـ "مشكلات التفكير" - وكيف تؤثر في حياتنا، بدءًا من التأثير في كيف ننظر إلى الزمن وانتهاءً بـ لماذا نضع الناس في قوالب نمطية. يتناول كتابها الجديد التعقيدات المتأصلة في كيف نفكر من منظور علمي، وفي النهاية كيف تساعد على إيجاد حلول للتغلب على مغالطات التفكير المنطقي هذه.

يستند الكتاب إلى المادة الدراسية التي تدرسها البرفسورة آهن ضمن المقرر الدراسي الجامعي: "التفكير"، والذي أصبح أحد أشهر المقررات الدراسية في جامعة ييل.



صورة لكتاب: التفكير 101 (يمين الصورة) والمؤلفة البرفسورة آهن (يسار الصورة)

في مقابلة مع موقع News Yale، ناقشت البرفسورة آهن الفروق الدقيقة في "مشاكل التفكير" والخطوات التي يجب أن نتخذها للحد من غلواء تحيزاتنا.

موقع News Yale: يستند الكتاب على المقرر الدراسي الشهير بـ "التفكير". ما هو مصدر الإلهام الطي دفعك لتطرحي هذه المادة الدراسية نفسها - وكيف لخصت وجمعت مادة دراسية استمرت فصلًا دراسيًا

البرفسورة آهن: لقد درّستُ في الجامعة مدة طويلة تفوق 30 سنة، ودائمًا ما كنت أتناول بعض هذه المواد في مقررات مختلفة، وكنت قد درّست ندوةً ومادةً في السيكولوجيا لطلاب السنة الجامعية الأخيرة في التفكير أيضًا. لكن في عام 2016، شعرت أنه آن الأوان لأبدأ نشر هذا المحتوى على نطاق أوسع لغير المتخصصين في علم النفس.

مصدر الإلهام كان كالتالي: من المعروف تمامًا في الوقت الحاضر أن الناس يمارسون أنواعًا من مغالطات التفكير المنطقي، ولكن في الغالب هذه المغالطات المنطقية تُناقش في سياق مادة الاقتصاد السلوكي، أو بعبارة أخرى، علم نفس في سياق اقتصادي. على سبيل المثال، يتحدث الناس عن "التحيز للسلبية (2)" - وهو التحيز لترجيح تأثير المعلومات السلبية على [المعلومات] الإيجابية - من حيث النفور من الخسارة (3) في المعاملات التجارية أو تأثير الهبة (4). لكنني أعتقد أن هذه السلوكيات غير العقلانية / المنطقية تؤثر فينا في حالات أخرى في حياتنا اليومية. وأردت أن أدرّس الطلاب أن العقلانية مهمة ليس فقط في التعامل مع الأموال النقدية [والأشياء المادية الأخرى] ولكن على نطاق أوسع من ذلك بكثير.

مصدر إلهام آخر هو أنه لم يكن هناك الكثير من النقاش بشأن ما يجب علينا فعله بمجرد أن نلاحظ أننا مارسنا تحيزات في التفكير (مغالطات منطقية). مجرد الاعتراف بممارستها لا يكفي. يبدو الأمر كما لو أنه يمكن للمرء أن يفر بأنه يعاني من أرق، لكن هذا الإقرار لا يكفي لعلاج أرقه. لذا، فقد طرحتُ أكبر عدد ممكن من الاستراتيجيات العملية في هذا الكتاب.

موقع News Yale:- ما هي المفاهيم التي اخترت أن تبرزها في الكتاب - وكيف قررت أن تركزي عليها؟

البرفسورة آهن:- في المادة الدراسية المقررة، كنت أعطي العديد من المحاور، مثل الإبداع، والأحكام الأخلاقية، وتأثيرات اللغة في الأفكار، من بين العديد من المحاور الأخرى - والتي قد أعطيها أو لا أعطيها في كتاب آخر في المستقبل. لكن حتى أكون صادقًا، ليس لدي بالفعل إجابة جيدة بشأن سبب اختيار هذه المحاور؛ كان بإمكانني تأليف كتاب مختلف تمامًا بنفس العنوان! الشيء الوحيد الذي حاولت عمله هو عدم تغطية الكثير من المحاور في كتاب واحد. توجد الآن مواقع على الانترنت تحمل عناوين مثل "61 تحيزًا معرفيًا". لا أريد أن أربك القراء بكثرة المواضيع. أعطي أيضًا ضمن المادة الدراسية المقررة الكثير من القضايا التقنية المتعلقة بالتخصص، [مثل] نماذج لتعلم إيجاد العلاقة بين السبب

والمسبب (العلة والمعلول) أو البراهين الرياضية للخيارات / القرارات غير العقلانية، والتي لا أعتقد أنها ضرورية لكتاب مؤلف لعامة الناس.

أحد الأفكار القيمة التي أصبحت محورًا ثابتًا من محاور الكتاب هي أن "مشكلات" التفكير هذه لا تتعلق بالفعل بما دهانا. لقد ذكرتُ هذه المشكلات أثناء تدريسي للمادة المقررة في بعض الأحيان، لكنني أصبحت أكثر اقتناءً بها أثناء تألّيفي هذا الكتاب.

موقع News Yale:- كيف تُعرّفين أو تشخصين "مشكلات التفكير" هذه؟

البرفسورة آهن:- نوع التفكير السيئ الذي يهمني بنحو أكثر هو التفكير غير المنصف. قد نكون غير منصفين بحق أنفسنا وبحق الآخرين أيضًا عندما نكون متناقضين [مع أنفسنا] أو متحيزين أو مفرطين في الثقة أو غير واثقين. على سبيل المثال، لا أظن أن الانحياز التأكيدي(5) المعروف هو بالضرورة مشكلة من مشكلات التفكير.

الانحياز التأكيدي يرجع إلى النزعة إلى تأكيد ما نفترضه أو ما نؤمن به. أي أننا نميل إلى البحث عن أدلة تدعم ما نعتقد به أو نفسر الدليل ليتناسب مع ما نعرفه. هذا يبدو سيئًا جدًا، لكنه في الواقع آلية تكيفية بالتمام [المترجم: أي التكيف مع المحيط المتغير وذلك لمحاولةً للبقاء والترعرع]. على سبيل المثال، تذهب إلى سوبرماركت على بعد خمسة كيلومترات من منزلك، وتجد أن التفاح الذي يباع هناك جيد. في المرة القادمة عندما تريد أن تشتري تفاحًا، كان بإمكانك أن تجرب أي سوبر ماركت آخر، ولكن لو كان الهدف هو مجرد شراء تفاح جيد، فستذهب إلى نفس السوبر ماركت مرة أخرى. أي عندما يكون هدفنا هو البقاء على قيد الحياة، فمن الأفضل الاستمرار على ما نعرفه بدلًا من محاولة استكشاف احتمالات / امكانيات أخرى.

الانحياز التأكيدي يصبح مشكلة تفكير عندما يجعلنا نستخلص استنتاجات ليست منصفة بحق أنفسنا أو بحق الآخرين. على سبيل المثال، لنفترض أن الرئيس التنفيذي لإحدى الشركات يوظف أشخاصًا من ذوي البشرة البيضاء فقط لشغل المناصب التنفيذية العليا في الشركة. وهؤلاء جميعًا يبلون بلاءً حسنًا إلى حد ما، لذلك أصبح الرئيس التنفيذي الآن يعتقد أن العرق مهم أيضًا، وعليه سيواصل توظيف الأشخاص من ذوي البشرة البيضاء فقط. ولكن هذا الرئيس التنفيذي لم يتحقق حتى مما من شأنه أن يحدث لو وطف أشخاصًا من ذوي بشرة غير بيضاء في هذه المناصب.

الانحياز التأكيدي قد يصيب بالضرر حتى أولئك الذين يمارسونه. تجربة أجريتها توضح ذلك. في التجربة، خضع المشاركون لفحص اللعاب. أُخبر نصف المشاركين أن نتائج الفحص تشير إلى أن لديهم احتمال جيني مرتفع للإصابة باضطراب الاكتئاب الحاد، وقيل للنصف الثاني أن فحوصهم لا تدل على أن لديهم أي احتمالات على الإصابة بالاضطراب. بعد أسبوعين، سألنا جميع المشاركين عن أعراض الاكتئاب التي عانوا منها في الأسبوعين الماضيين. ثم وزعنا هؤلاء المشاركين بشكل عشوائي على إحدى الحالتين [إما وجود احتمال بالإصابة وإما عدم وجود احتمال بالإصابة]، لذلك لا يوجد سبب يجعل واحدة من المجموعتين خلال الأسبوعين الماضيين أكثر اكتئابًا من المجموعة الأخرى. لكن أولئك الذين علموا أن لديهم احتمالات جينية للإصابة بالاكتئاب الحاد أفادوا أنهم كانوا أكثر اكتئابًا بشكل معتبر، ومتوسط درجات اكتئابهم أعلى مما يمكن اعتباره اكتئابًا خفيفًا من الناحية السريرية.

موقع News Yale:- يتمثل أحد المحاور المتكررة في الكتاب في كيف نوصل أفكارنا إلى الآخرين بشكل أفضل، خاصة عندما يكون هناك دليل على أن استخدام المقاييس - مثل البيانات والإحصاءات وما إلى ذلك - ليس فعالًا. ما مدى اعتقادك بأن حملات الرسائل الترويجية العامة يمكن أن تتضمن بصورة أفضل بعض من هذه الأفكار والمفاهيم؟

البرفسورة آهن:- أعتقد أن حملات الرسائل الترويجية العامة يجب أن تأخذ في الاعتبار كيف نفكر. على سبيل المثال، عندما تطلب جمعية خيرية تبرعات من الناس، يجب ألا تستخدم فقط الإحصائيات أو البيانات المجردة، ولكن أيضًا حكاية شخص يعاني من مشكلات يهتم بها الناس أنفسهم وتثير انتباههم. في دراستي الأخيرة، قدمنا للمشاركين صورًا مثيرة للاشمئزاز بشكل بالغ لـ كوفيد-19: صور أصابع أرجل لأشخاص مصابين بـ كوفيد، ومراسم دفن أولئك الذين ماتوا بسبب كوفيد، وما إلى ذلك. كما نعلم، كان المحافظون من الناحية السياسية بشكل عام أقل استعدادًا من الليبراليين من الناحية السياسية للامتنال لإرشادات [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها]، كانت هذه الحالة على الأقل موجودة أثناء إجراء الدراسة. ولكن عند عرض هذه الأمثلة الحية على أولئك الذين يعانون من كوفيد-19، أصبحوا أكثر استعدادًا للامتنال للإرشادات.

موقع News Yale:- يبدو أنك من المؤيدين الرئيسيين لتعزيز حوار أوسع بين الناس، لأن مثل هذا الحوار سيساعد في مكافحة العديد من هذه التحيزات المعرفية التي نعاني منها.

البرفسورة آهن:- مرة أخرى، حاولت التأكيد على أن أولئك الذين يمارسون التحيزات المعرفية ليسوا سيئين. هذه الأخطاء هي جزء من آلياتنا المعرفية التكيفية العالية. دعنا نعود إلى الإنحياز

التأكيد مرة أخرى لتوضيح هذه الفكرة. المثال المفضل لدي هو ما حدث لي عندما كان ابني في الرابعة من عمره. سألتني لماذا تسمى إشارة المرور الصفراء بالضوء "الأصفر". لم أفهم السؤال ولكنني كنت صبورة بما يكفي لأقول له يسمى الضوء الأصفر بالأصفر لأن لونه أصفر. رد علي: [ليس أصفرًا، بل] برتقالي. قلت له مستحيل. أصر علىّ لأتأكد بنفسه، ففعلت. وإذا هو بالفعل برتقالي.

لم يكن لدي أي مآرب أخرى حتى أسمى ذلك الضوء بالضوء الأصفر أو لتفسير اللون الكهربائي على أنه لون أصفر، لكن لأن الناس تطلق عليه الضوء الأصفر، فرأيت أنه كذلك طوال حياتي حتى قبل تلك اللحظة التي أقنعني فيها ابني أنه ليس لونه أصفرًا بل لون برتقالي. لكن ما مارسته هو بالفعل انحياز تأكيدي. فسرت لون إشارة المرور على ضوء ما كنت اعتقده عنه حينئذ. نفعل هذا في كل لحظة من لحظات حياتنا. وبالتالي، لا ينبغي أن نعتقد أن أولئك الذين يختلفون مع وجهات نظرنا هم أنواع مختلفة من الناس. بل هم فقط يرون العالم من وجهة نظرهم هم.

بالطبع، هناك ناس لديهم مآرب أخرى وهناك ناس صالحون، ولكن إذا أردنا أن نبدأ حوارًا، فعلينا أولاً أن ندرك تأثير [التحيزات] التي نحن مبتلون بها جميعًا.

أيضًا، نظرًا لأن هذه التحيزات هي عناصر أساسية تكيفية لبقائنا على قيد الحياة، فليس من السهل مواجهتها. لذلك، في بعض الأحيان، أ طرح استراتيجيات قابلة للتنفيذ - لا تخمن ما قد يعجب الآخرين أو ما قد لا يعجبهم، لذلك، اسأل! - ولكن في بعض الحالات، قد نحتاج فقط إلى محاولة التركيز على حل المشكلات التي في متناول أيدينا بدلًا من محاولة تغيير الآخرين.