

اعتماد به نفس کاذب Overconfidence Effect

مقدمه: هدف از این دوره آموزشی، کمک به بهتر فکر کردن است. شعار ما این است که هر چقدر فرایند تفکر را بهتر بشناسیم، آنرا بهتر انجام میدهیم.

تفکر مهارتی است که باید مثل هر مهارت دیگری، آنرا با تمرین و تلاش یاد بگیریم. یافته های دانشمندان علوم اعصاب نشان داده که فرایند فکر کردن تا حدود ۹۸ درصد به صورت ناخودآگاه انجام میشود. ما همواره از الگوهای فکری و عادت های فکری خود در تصمیم گیری ها استفاده میکنیم. آنقدر این فرایندهای فکری، در واکنش هایی که نشان میدهیم سریع اتفاق میافتند که پژوهشگران از ذهن پنهان سخن می گویند. ما باید با تلاش آگاهانه و با اراده خود، این الگوهای فکری از پیش ساخته شده را مورد توجه و مطالعه قرار دهیم.

لازم است بدانیم چه عواملی مانع تفکر درست و منصفانه میشود. در این زمینه اندیشمندان و پژوهشگرانی با مطالعه آکادمیک و علمی تفکر در انسان دستاوردهای ارزشمندی را برای ما به ارمغان آورده اند.

سعی و تلاش ما در این دوره آموزشی این است که بدور از بحث های مذهبی و سیاسی موضوع فکر کردن را مورد توجه قرار دهیم و شما عزیزان را با این فرایند بر اساس مطالعات علمی انجام شده، هر چه بهتر آشنا کنیم.

در انسان تمایلات و گرایش هایی خودخواهانه وجود دارد که فرایند تفکر را به شدت تحت تاثیر خود قرار میدهند. مطالعات علمی به ما می گوید این تمایلات و گرایش ها در طول میلیون سال در نهاد بشر جای گرفته و شرط بقای او بوده است.

اما انسان امروز در مسیر عقلانیت و مدنیت هم رشد کرده و تکامل یافته بگونه ای که به جرات میتوان گفت انسان امروز از نظر فهم و اندیشه دیگر آن انسان غارنشین نیست. مسئله و مشکلی که داریم این است که هر چند در شئون مختلف از جمله در مسیر عقلانیت رشد کردیم، ولی رد پای آن ویژگیهای انسان اولیه غار نشین همچنان در ما هست.

ما انسانها هنوز در عمل به رشدی نرسیده ایم که بنی آدم را اعضای یک پیکر بدانیم. جامعه بشری را به ما و آنها تقسیم میکنیم. ریشه خصومت ها و نزاع های مختلف در این تقسیم بندی هاست. وقتی کسی سلیقه یا باور من را در سبک زندگی اش ندارد، یا کسی که باورهای مذهبی اش مثل من نیست، یا کسی که در فراسوی مرزهای ساختگی کشور من زندگی میکند، سزاوار هر نوع بی احترامی، خصومت،

بدرفتاری و ناسزاگویی است چون در گروه ما نیست و در گروه آنهاست. هنوز انسان ها از کشتن و از بین بردن همدیگر خوشحال میشوند. گرفتاریها بسیار است. باید با تاسف بگوییم سخن سعدی را شنیدیم و شاید از حفظ آنرا بلد باشیم ولی در عمل با آن کاری نداریم.

تلاش ما این است که برای رسیدن به خردمندی، این گرایش ها و تمایلات خودخواهانه را بشناسیم و عادت های فکری خردمندانه را جایگزین عادت های فکری اولیه کنیم.

ما در این جلسات به هیچ وجه به بحث های روشنفکری و فلسفی نمی پردازیم و در صدد هستیم به مسائلی پردازیم که در زندگی روزمره ما جریان دارد.

هدف ما این است که مطالبی را بیان کنیم که به کیفیت فکر کردن و تصمیم گیری در زندگی روزمره به کارمان آید. موضوعی که در این جلسه در باره آن صحبت خواهیم کرد باعث بروز آسیب ها و مرگ ومیر های زیادی شده است که با در نظر گرفتن این اصول میتوان از این خطاهای فکری اجتناب کرد.

درس این جلسه ما اختصاص دارد به یکی از خطاهای فکری که منشا بسیاری از اشتباهات است و خسارت های زیادی در نتیجه این باور نادرست به ما وارد میشود.

ابتدا کمی در باره **اعتماد به نفس** سخن بگوییم. اعتماد به نفس یعنی باور و اعتماد به توانایی های خود و داشتن اعتماد به نفس از ضروریات زندگی ما انسان هاست. این موضوع از این نظر مورد توجه ما قرار میگیرد که نوعی طرز فکر است.

یکی از پرسش های مهم این است که آیا اعتماد به نفس یک **متغیر کلی** است یعنی کسی که به قول معروف اعتماد به نفس دارد، توانایی های خود را در هر چیزی و کاری بالا میداند یا اینکه معنای دقیق تر آن این است که بگوییم اعتماد به نفس را باید در زمینه ای خاص مورد توجه قرار دهیم مثلا اعتماد به نفس در حل مسائل ریاضی یا اعتماد به نفس در رانندگی.

موضوع این جلسه ما **اعتماد به نفس کاذب** به عنوان یکی از خطاهای فکری است. دانیل کانمن دانشمند برجسته علوم شناختی بر این باور است که اعتماد به نفس کاذب خطرناکترین نوع سوگیری های شناختی است. او دلیل این مسئله را این میداند که قوه داوری انسان در برابر این نوع از سوگیری، بسیار آسیب پذیر است.

توجه به این نکته مهم است که این نوع از خطای فکری راه را برای دیگر خطاها به سادگی باز میکند. این نوع از سوگیری جایی اتفاق می افتد که فرد به توانایی ها، داوری ها و تصمیم گیری خود فراتر از آنچه بطور عینی قابل اندازه گیری است اعتماد دارد.

اعتماد بیش از حد به خودمان سبب میشود خود را عاری از خطا و اشتباه بدانیم و این علامت سقوط است. نتایج یک پژوهش در امریکا نشان داده که ۹۳ درصد افراد بر این باورند که کیفیت رانندگی شان از میانگین جامعه بالاتر است که این امر به لحاظ آماری غیر ممکن است.

در امور اخلاقی نیز این اعتماد به نفس کاذب به میزان زیادی وجود دارد. بیشتر مردم فکر میکنند به لحاظ اخلاقی از دیگران بهتر هستند. پژوهش‌ها نشان میدهد بیش از نیمی از مردم خود را جزو ۱۰ درصد بالای جامعه میدانند.

اعتماد به نفس کاذب در بسیاری از فجایع انسانی مثل غرق شدن تایتانیک و حادثه چرنوبیل نقش داشته است.

بسیارند کسانی که بخاطر این خطای فکری، دچار ارزیابی نادرستی از توانایی و مهارت خود در رانندگی می‌شوند و در تصادفات جان خود را از دست میدهند.

سیاستمداران زیادی بوده و هستند که با اعتماد به نفس کاذب، خود را بر اوضاع مسلط دانسته در حالیکه اوضاع از کنترل شان خارج شده و تنها زمانی متوجه شده‌اند که دیر شده است.

صفحات کتاب‌های تاریخ مملو از رویدادهایی است که مردمی با اعتماد به نفس کاذب، خود را وارد جنگ‌هایی کرده‌اند که نتیجه‌ای جز ویرانی و شکست برایشان نداشته است.

اعتماد به نفس کاذب سبب می‌شود انسان خود را عقل کل فرض کند و تصمیم‌ها را بدون مشورت با اهل فن بگیرد که نتیجه چنین کاری شکست و ناکامی است.

بعضی‌ها با اعتماد به نفس بالا وارد بازار بورس میشوند و تمامی اندوخته و سرمایه خود را از دست می‌دهند.

افرادی که دچار اعتماد به نفس کاذب هستند، در برنامه‌ریزی امور نیز توان خود را بیش از آنچه هست در نظر میگیرند و نمی‌توانند در موعد تعیین شده کارها را به اتمام برسانند و همیشه از برنامه تعیین شده عقب می‌مانند.

افرادی هستند که خود را در مسیر یابی بسیار بهتر از آنچه هستند برآورد و ارزیابی می‌کنند. از اینرو برای مسیر یابی از نقشه استفاده نمی‌کنند و حتی حاضر نیستند از کسی برای رفتن به یک آدرس سوال کنند. این افراد بارها و بارها مسیر را گم میکنند و کیلومترها بیشتر باید رانندگی کنند تا بالاخره مقصد خود را پیدا کنند.

ریشه بسیاری از جدایی‌ها نیز همین اعتماد به نفس کاذب است. کسی که فکر میکند همسرش هرگز او را ترک نمی‌کند چون کشته مرده اوست. با این باور غلط با همسرش بد رفتاری میکند تا اینکه رابطه به انتهای خود میرسد.

گاهی اعتماد به نفس کاذب سبب میشود دانش آموز یا دانشجو دانش و هوش خود را بیش از آنچه هست برآورد کند و به اندازه کافی مطالعه نکند و امتحان را خراب کند.

در ورزش بکس نیز این اعتماد به نفس کاذب سبب میشود حریفی که مراتب از ما قوی تر است را به مبارزه بطلبیم و او بزند و دخل ما را بیاورد.

چه بسیارند افرادی که در دریاها غرق شده و جان خود را از دست داده‌اند صرفاً بخاطر اینکه توانایی و مهارت شنای خود را بیش از آنچه بوده دانسته‌اند.

وقتی میخواهیم قراردادی را امضا کنیم توان و امکانات و شرایط خود را در نظر بگیریم و واقع بینانه تصمیم بگیریم.

تفکر صحیح یعنی نگاه واقع بینانه داشتن. نه توان خود را دست کم بگیریم و نه با اعتماد به نفس کاذب آنرا بیش از آنچه هست ببینیم. نداشتن اعتماد به نفس نیز سم است. اما مسئله اینجاست که گاهی برای ایجاد اعتماد به نفس و روحیه دادن به خود و اطرافیان در این زمینه افراط میکنیم و خود

را با اعتماد به نفس کاذب گرفتار میکنیم. مثل کسی که میخواست از روی پشت بام به پایین پرت نشود آنقدر عقب عقب رفت تا از سوی دیگر پشت بام به پایین افتاد. تفکر صحیح یعنی ارزیابی مناسبی از میزان توانایی و داشته های خود داشتن. هدف از این جلسه این بود که به درک واقع بینانه ای از توانایی های خود برسیم.