

The Art of Decision Making 6

Is there a free will?

هنر تصمیم گیری ۶ اراده آزاد در تصمیم گیری

بحث وجود "اراده آزاد" برای انسان، یکی از بحث های بسیار قدیمی است. همواره برای انسان این سوال وجود داشته و دارد که چقدر در تصمیم گیری ها و رویدادها نقش تعیین کننده دارد و تا چه اندازه قربانی سرنوشت و تقدیر است.

وقتی در کلاس مهارت فکر کردن، به موضوع تصمیم گیری می پردازیم و روش های بهتر تصمیم گیری را پیشنهاد میدهیم، ممکن است برای برخی عزیزان این سوال پیش بیاید که اساساً ما چقدر در تصمیم گیری های خود دخیل هستیم؟ اول نشان دهید ما چقدر در تصمیم گیری های واقعاً دخالت داریم بعد برای اینکه بهتر تصمیم بگیریم فکر و اندیشه کنیم. بسیاری بر این باور هستند که تصمیم های مهم زندگی مثلاً اینکه با چه کسی ازدواج کنیم در کتاب تقدیر و سرنوشت ما از قبل نوشته شده است و ما چون اطلاع نداریم فکر میکنیم خود تصمیم میگیریم.

کسانی هستند که وقتی اراده میکنند کاری را انجام دهند و به نتیجه نمی رسند، اینگونه خود را آرام می کنند که اراده الهی، مشیت یا قسمت و تقدیر بر انجام آن نبوده است.

در ادبیات فارسی هم ابیات زیادی شعر وجود دارد که اینگونه باورها را تقویت می کنند.

"رضا به داده بده وز جبین گره بگشای / که بر من و تو در اختیار نگشادست"

"روزی که کلک تقدیر در پنجه قضا بود / بر لوح آفرینش غم سرنوشت ما بود"

ما در بحث های گذشته به این نوع طرز فکر و جهان بینی پرداختیم و آسیب های آنرا برشمردیم که مهمترین آن، ایجاد یا تقویت فلاکت روانی در افراد بود که در اینجا وارد بحث آن نمی شویم.

بحث داشتن اختیار و اراده آزاد همواره از مشغله های فکری انسانها بوده است. از سویی قرن هاست که حکما و فلاسفه و دین پژوهان در باره **جبر و اختیار** صحبت میکنند. در اینجا قصد ورود به بحث **جبر و اختیار** از این منظر که انسان چقدر در افعالی که انجام میدهد اختیار دارد و تا چه اندازه امور در کتاب سرنوشت او از قبل نوشته شده است، نداریم. این یک بحث کلامی و فلسفی است که قبول یا رد نظریه ای بستگی به پیش فرض هایی دارد که از قبل باید پذیرفته باشیم.

بحث ما در باره نقش خداوند یا قضا و قدر در سرنوشت ما نیست. هر چند باید گفت کسانی که قضا و قدر را مسئول رویدادهای زندگی فردی و اجتماعی خود میدانند به سادگی میتوانند تصمیم های نادرست خود را به کانونی دیگر انتقال داده و به زندگی پر اشتباه خود ادامه دهند. کلمه "قسمت" در مراودات کلامی اینگونه افراد از بسامد بالایی برخوردار است. این موضوع را در خطای فکری self-serving bias یا سوگیری خودخدمتی توضیح دادیم.

بحثی که من در اینجا میخواهم دنبال کنم به دخالت امور ماورالطبیعه در زندگی و تصمیم گیری های ما ندارد. میخواهیم یک بحث علمی داشته باشیم که چقدر ناخودآگاه ما، یعنی فرایندهای مغزی که در کنترل ما نیستند در تصمیم گیری ما نقش دارند.

بیشتر ما با خود فکر میکنیم که وقتی تصمیم میگیریم این ما هستیم که این کار را انجام میدهیم. اینکه تصمیم میگیریم سر میز صبحانه پنیر بخوریم یا کره مربا. اینکه چای بخوریم یا قهوه و دهها تصمیم کوچک و بزرگ.

وقتی در باره وجود اراده آزاد free will در اینگونه موارد سوال میکنیم بسیاری بر این باورند که کاملا واضح است که ما خود تصمیم میگیریم. البته دیدگاه مخالف هم طرفداران خود را دارد.

آنچه بحث اراده آزاد را وارد مرحله جدیدی میکند این است که برخی یافته های علمی سبب شده که گروهی از دانشمندان مدعی شوند که اراده آزاد توهمی بیش نیست. شما میتوانید مقالات مربوطه را بخوانید و در یوتیوب، ویدئوهایی که در این مورد هست را ببینید.

بحث وجود اراده آزاد free will از این منظر که چقدر ناخودآگاه ما برای ما تصمیم ها را میگیرد حائز اهمیت است. اینکه ما میتوانیم وقتی که گرسنه هستیم بخاطر رژیم غذایی یا اینکه روزه هستیم چیزی نخوریم آشکارا نشان میدهد که ما در فرایند تصمیم گیری نقش داریم. اگر بگوییم وجود اختیار و اراده آزاد یک توهم است آن موقع یکی از اساسی ترین ارکان تفکر در آدمی را انکار کرده ایم. اگر اراده آزاد نباشد چگونه میتوان از مسئولیت اخلاقی **moral responsibility** سخن گفت؟

وقتی با ذره بین به آن نگاه میکنیم، موضوع به شکلی، اسرارآمیز میشود.

کلاسه دیدگاه و سه چشم انداز به موضوع اراده آزاد وجود دارد:

دیدگاه علمی که بیشتر در نوروساینس دنبال میشود که با مطالعه فعالیت سلول های مغزی در هنگام تصمیم گیری به دنبال کشف مسئله هستند.

مطالعات علوم اعصاب نشان میدهد سلول های مغزی لحظاتی قبل از آنکه تصمیم مورد نظر به آگاهی ما برسد، آن تصمیم را برای ما میگیرند. نشان داده شد چگونه دستگاهها قبل از اینکه شرکت کننده تصمیم بگیرد دست راست یا چپ خود را بالا ببرد از این تصمیم آگاه می شوند. این یعنی سلول های مغزی ما تصمیم را قبل از اینکه به آگاهی ما برسد میگیرند.

در اینگونه آزمایش‌ها از مغز کسی که قرار است تصمیمی بگیرد در همان لحظه تصمیم‌گیری اسکن مغزی می‌گیرند و بر اساس فعل و انفعالاتی که در مغز روی می‌دهد که دستگاهها آنها را ثبت می‌کنند لحظاتی قبل از اینکه به آگاهی خود شخص برسد، دستگاهها اعلام می‌کنند تصمیم چه خواهد بود. با این حساب دستگاه قبل از اینکه شما تصمیم بگیرید از سبد میوه یک سیب بردارید یا یک پرتقال، تصمیم شما را اعلام خواهد کرد.

دیدگاه مذهبی که بر اساس آموزه‌های دینی به موضوع نگاه میکند و میخواهد نشان دهد که خداوند که از همه چیز خبر دارد، از تصمیم ما نیز آگاه است. گروهی از مذهبیبون به سمت جبری شدن رفتند و اختیار انسان را به کلی منکر شدند. نظر غالب در میان مذهبیبون این است که نه جبر است و نه اختیار و امری بین این دو را در نظر می‌گیرند. البته دقیق توضیح نمی‌دهند که کدام موارد اختیاری و کدامیک جبری است.

دیدگاه سوم هم **دیدگاه فلسفی** به این موضوع است که میخواهد بگوید شرایط لازم برای اینکه وجود اراده آزاد را توضیح دهیم چیست. دیدگاه غالب در فلسفه این است که **ما برای اینکه مسئولیت اخلاقی را بتوانیم توجیه کنیم نیازمند این هستیم که قبول کنیم ما اراده آزاد داریم**. اگر اراده آزاد نباشد دادگاهها چگونه به کار خود ادامه دهند؟

میتوان این مسئله را اینگونه توضیح داد که مغز دستگاهی است که با سرعت بالا باید کار کند تا فعالیت‌های بدن را کنترل کند و از ما مراقبت کند. در بسیاری موارد میدانیم که به شکل خودکار عمل میکند. مغز برای کنترل فعالیت‌های اندام‌های مختلف نظیر قلب و کلیه‌ها منتظر دستور ما نمی‌ماند و با اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک بطور خودکار فرایندهای نظیر فشارخون، تنفس و عملکرد کلیه‌ها را انجام میدهد. در واکنش به شی‌ای که به سمت چشم ما می‌آید بطور خودکار عمل میکند و در صدم ثانیه چشم را می‌بندد و حتی سر را به سمتی می‌چرخاند که شی‌ی به ما اصابت نکند. اینها الگوریتم‌های طبیعی مغز انسان هستند.

حال میخواهیم ببینیم مغز در تفکر چگونه الگوریتم‌های خود را می‌سازد. انسان بر اساس الگوهای فکری و عادت‌های فکری که در خود ایجاد میکند، این امکان را به مغز خود میدهد که بر اساس آن الگوها، به شکل اتوماتیک عمل کند و تصمیمی بگیرد.

در اینجا اشاره‌ای مختصر به اینکه انسان چگونه مهارت‌ها را یاد می‌گیرد، لازم است. مغز انسان، الگوریتم‌ساز است؛ الگوریتم یعنی مجموعه‌ای از دستورات عمل‌ها برای انجام کاری؛ مثلاً الگوریتم‌های کامپیوتری مجموعه‌ای دستورات عمل هستند که به کامپیوتر داده میشود.

برخی الگوریتم‌ها به صورت طبیعی در مغز در طی فرایند تکامل ایجاد شده‌اند، مثل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک که بطور خودکار فعالیت‌های اندام‌های بدن را کنترل و تنظیم میکنند. در گذشته و در زمان روانشناسی رفتارگرا فرایند یادگیری در انسان را به صورت **habit formation** توضیح می‌دادند و سعی میکردند بر اساس فرایند شکل‌گیری عادت، یادگیری مهارت‌ها را توضیح دهند؛ (تکرار، شرطی‌شدن، تشکیل عادت)

در روانشناسی شناختی را با عنوان فرایند automaticity توضیح می‌دهند. وقتی گفته میشود انسان کارهایی را بطور ناخودآگاه انجام می‌دهد، یعنی اینکه الگوریتم آن ساخته شده و دستورات عمل آن وجود دارد و نیاز به فرمان در لحظه انجام نیست. بطور خودکار و اتوماتیک انجام میشود، همان چیزی که رفتارگراها می‌گفتند شرطی شدن. مغز برای مهارت‌هایی را که یاد می‌گیریم پس از مدتی الگوریتم می‌سازد و به این ترتیب آن مهارت‌ها را تبدیل به فرایندهای خودکار میکند.

برای اینکه موضوع اراده آزاد در تصمیم‌گیری را مورد توجه قرار دهیم، لازم است به فعالیت همزمان سه فرایند خواستن، احساسات و فکر کردن اشاره کنم. لازم است فرایندهای سه‌گانه ذهنی که تعیین‌کننده عمل و رفتار انسان هستند را شناخت و تعامل این سه نیرو را زیر نظر گرفت. نیروی اول خواسته‌ها، امیال و انگیزه‌ها (Wanting) است. نیروی دوم عواطف و احساسات (Feeling) است و نیروی سوم عقل، منطق و استدلال (Thinking). برآیند این سه نیرو تعیین‌کننده اعمال و رفتار انسان Doing است.

اینکه تفکر و عقلانیت چگونه نقش‌آفرینی میکند، اینکه احساسات و عواطف در کجای این مثلث قرار می‌گیرند و اینکه امیال و خواسته‌ها چقدر فاعلیت دارند، بسیار مهم و تعیین‌کننده است

در حالت نرمال، الگوریتم بیولوژیک مغز اینگونه است که خواسته‌ها و امیال بیشتر تعیین‌کننده هستند و میتوان گفت فرمانده کل قوا هستند. انسان با امیال و انگیزه خود چیزی را طلب می‌کند، احساسی متناسب با میل او در لیمبیک سیستم شکل می‌گیرد، سپس فرمان‌هایی از سیستم پاداشی به لب فرانتال فرستاده می‌شود و فرایند تفکر و عقلانیت بکار گرفته می‌شود تا تصمیمی در جهت میل و خواسته اولیه گرفته شود.

نکته بسیار مهم در اینجا این است که فرایند تفکر و عقلانیت صرفاً بر اساس منطق انجام نمی‌شود بلکه در این فرایند مفاهیم ذهنی یا mental concepts میدان داری می‌کنند و ما متناسب با مفاهیم ذهنی که ساخته ایم، هم ادراک اولیه perception را انجام می‌دهیم و هم پردازش فکری پس از ارسال پیام‌ها از لیمبیک سیستم به لب فرانتال. پردازش عقلانی در لب فرانتال بر اساس مفاهیم ذهنی انجام میشود و نه صرفاً اصول منطقی.

البته نحوه استفاده از فرایندهای عقلانی که استفاده از عقل نامیده میشود در افراد مختلف فرق دارد، هم از این نظر که چقدر عقل رشد کرده باشد و هم از این نظر که چگونه عقلی برای خود ساخته باشیم چون عقل چیزی نیست جز مجموعه دانش و تجربیات ما. کیفیت فرایند عقلی و تفکر به کیفیت مفاهیم ذهنی بستگی دارد. هر چقدر مفاهیم ذهنی واقعی‌تر باشند کیفیت تفکر بالا می‌رود.

بسیاری از فیلسوفان مثلاً دکارت و کانت بر این باور بودند که پردازش فکری مبتنی بر عقل یا به تعبیری بر اساس منطقی که در مغز انسان تعبیه شده، انجام میشود. آنها دچار این پیش‌فرض نادرست بودند که عقل گوهری است که به همه انسانها داده شده است در حالیکه ما عقل نداریم، بلکه عقل‌ها داریم یعنی اینکه هر انسانی بر اساس دانش و تجربیات خود، عقل خود را می‌سازد و با

آن فکر میکند. به همین علت، سایر دیدگاهها که با عقل او سازگار نباشد را کج و معوج و نادرست می بیند.

یادگیری مهارت فکرکردن به ما کمک میکند این بازی را بهتر بشناسیم تا بتوانیم تفکر و عقلانیت را از اسارت امیال از یک سو و احساسات از سوی دیگر در آوریم و نقش تعیین کننده را به فرایندهای فکری و عقلی بدهیم.

کسانیکه سعی میکنند برای کسی که عاشق شده، دلایل منطقی بیاورند تا از عشق خود دست بکشد فرایند های ذهنی در انسان را به درستی نشناخته اند. همچنین، کسی که نه با عقل و منطق بلکه با دل و احساس گرایشی مذهبی پیدا کرده باشد با استدلال منطقی به بازاندیشی باورهای خود نخواهد پرداخت. لازم است فرایند های ذهنی را دقیق تر بشناسیم

البته این سه فرایند به شکل خطی یا Linear عمل نمی کنند بلکه فرایندهایی پارالل Parallel هستند که این پردازش همزمان، اوج اعجاب کارکرد مغز انسان است. ضمنا توجه داشته باشیم که مطالعه علمی پدیده تفکر همچنان ادامه دارد و بسیاری پیچیدگی ها وجود دارد که نیاز به پژوهش بیشتر دارد و ما ادعا نداریم که این فرایند پیچیده را کاملا شناخته ایم.

آنچه برای تصمیم گیری لازم داریم این است که الگوهای فکری مناسبی را در لب پیشانی در اختیار داشته باشیم که تصمیم گیری سریع را متناسب با آنها انجام دهیم. به وجود الگوهای فکری در لب پیشانی اصطلاحا **عقل** میگویند.

کیفیت زندگی ما = کیفیت تصمیم های ما + شانس
این دو متغیر در تصمیم گیری ما موثر هستند.

هر چقدر با شواهد موجود و اطلاعات موثق تصمیم بگیریم باید عنصر شانس را هم در نظر داشته باشیم. باید تحلیل و ارزیابی دقیقی داشته باشیم که:

- کجا فرایند تصمیم گیری اشکال داشت،
- کجا اطلاعات لازم در اختیار یا موجود نبود و
- کجا عنصر شانس دخیل بوده است.

یادگیری موثر جایی اتفاق می افتد که شما برای تصمیم هایتان بلافاصله بازخورد بگیرید. از این رو بازی پوکر را محیط ایده آلی برای یاد گرفتن در باره تصمیم گیری دانستیم. البته منظور این نیست که مشغول قمار بازی شویم. منظور ما این است که میتوان فن تصمیم گیری را به کمک این بازی یاد گرفت.

در درس های قبل به این موضوع اشاره داشتیم که بعضی ها یک مدل تصمیم گیری دارند. وقتی نتیجه خوب است میگویند تصمیم من هوشمندانه بود و وقتی نتیجه افتضاح است میگویند بد شانس آوردم. اینگونه افراد فرصت یاد گرفتن از اشتباهات خود را از دست میدهند.

در درس سوگیری خودخدمتی به این نکته اشاره داشتیم که چگونه برخی افراد تحت تاثیر این سوگیری، موفقیت ها را به خود نسبت میدهند و شکست ها، ناکامی ها و اتفاقات بد را به قسمت، تقدیر، شانس و خواست خداوند. باید تحلیل و ارزیابی درستی داشته باشیم.

تجربه به این خلاصه نمیشود که ما صرفا در موقعیتی قرار بگیریم. تجربه واقعی به آنچه که بخاطر قرار گرفتن در یک موقعیت بخصوص یاد میگیریم گفته میشود. گاهی افراد چندین بار از یک سوراخ گزیده میشوند چون یاد نمی گیرند. یاد گرفتن مهم است نه صرفا قرار گرفتن در یک موقعیت.

عادت کنیم تصمیم های گذشته را مرور کنیم تا از آنها بیاموزیم. بعد از هر تصمیمی باید نشست و آنرا آنالیز کرد. این کار باعث میشود از تصمیم های خوب و بد خود درس بگیریم. وقتی تصمیم مهمی میگیرید که مثلا به شهر دیگری نقل مکان کنید یا فلان ملک را بخرید باید بعد از تصمیم گیری بنشینید و تصمیم خود را آنالیز کنید. شما به درک و باور جدیدی میرسید که در تصمیم گیری های بعدی به شما کمک میکند.

باور ← تصمیم ← نتیجه ← باور جدید ← تصمیم ← نتیجه ← باور جدید

باید از نابخردی های قابل پیش بینی اجتناب کنیم.

Most of the choices we make each day, may feel like the products of well-considered decision making, but they are not, they are habits. William James

بیشتر انتخاب های ما در زندگی، خود را به ظاهر نتیجه تصمیم گیری نشان میدهند در حالیکه این انتخاب ها برخاسته از عادت های ما هستند. ویلیام جیمز

جلسه آینده ذهن پنهان و تصمیم گیری فی البداهه صحبت خواهیم کرد.