

The Art of Decision Making 7

هنر تصمیم گیری ۷

تصمیم گیری فی البداهه و ذهن پنهان

با سلام، شما بیننده بیست و سومین جلسه مهارت درست فکر کردن هستید. این دوره آموزشی توسط بنیاد غیر انتفاعی آینه تهیه و در اختیار علاقمندان قرار میگیرد. در این بسته آموزشی که صد جلسه خواهد بود، اصول درست فکر کردن بر اساس آموزه های تفکر نقادانه، (Critical Thinking) و همچنین با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود. در این جلسه بحث پیرامون هنر تصمیم گیری را ادامه میدهم.

وقتی ما از مهارت فکر کردن در تصمیم گیری سخن میگوییم، و با معرفی مدل شش کلاه برای تصمیم گیری سعی میکنیم جوانب مختلف یک تصمیم را در نظر بگیریم، گاهی اساس بحث ما به چالش کشیده میشود. گروهی اصلا به وجود اراده آزاد اعتقادی ندارند و ما را صاحب اختیار در تصمیم گیری نمی دانند. گروهی دیگر در باره تصمیم های فی البداهه از ما توضیح میخواهند. میگویند در بسیاری موارد ما مجبوریم تصمیمی را در کسری از ثانیه بگیریم و فرصت فکر کردن و در نظر گرفتن جوانب مختلف مسئله برای ما وجود ندارد. تئوری ما در باره فکر کردن و تصمیم گیری باید جوابگوی اینگونه وضعیت ها هم باشد و بتواند آنها را توضیح دهد.

در جلسه گذشته در باره "اراده آزاد" صحبت کردیم. وقتی در باره اراده آزاد صحبت میکنیم لاجرم باید به این سوال اساسی پاسخ داده شود که انسان اساسا چقدر در تصمیم گیری خود نقش دارد و با اراده خود تصمیم میگیرد.

این یکی از بحث های مهم دوره آموزشی مهارت درست فکر کردن است چون بسیاری از ایرانیان به قسمت و تقدیر بیش از حد باور دارند و سهم خود را در تصمیم گیری ها و عملکردها ناچیز میدانند. البته ادبیات فارسی و اشعار برخی از عرفا نیز به تقویت اینگونه باورها کمک میکند.

سه رویکرد مذهبی، فلسفی و علمی را مورد توجه قرار دادیم و نتیجه گرفتیم باید نقش خود را در تصمیم گیری ها جدی و مهم بدانیم. توضیح دادیم که اگر در رویکرد علمی گفته میشود اراده آزاد توهم است بخاطر این است که لحظاتی قبل از اینکه تصمیم به آگاهی ما برسد، سلول های مغز برای ما تصمیم را میگیرند و در آزمایش هایی که انجام شده، دستگاهها این را نشان میدهند. در عین حال مغز ما بر اساس الگوهای ذهنی که برایش ساخته ایم تصمیم میگیرد و بنابراین مسئولیت ما در قبال تصمیم هایی که میگیریم همچنان وجود دارد.

در دیدگاه مذهبی و فلسفی نیز مسئولیت اخلاقی ما در قبال تصمیم هایی که میگیریم همچنان وجود دارد و گر نه از سوئی دادگاهها در این جهان، و برای کسانی که دیدگاه مذهبی دارند سنجش اعمال در روز جزایی معنی میشود.

برای توضیح موضوع اراده آزاد در تصمیم گیری، فعالیت همزمان سه فرایند خواستن، احساسات و فکر کردن را مورد توجه قرار دادیم. یادآور شدیم که باید فرایندهای سه گانه ذهنی که تعیین کننده عمل و رفتار انسان هستند را بشناسیم و تعامل این سه نیرو را زیر نظر بگیریم. نیروی اول خواسته ها، امیال و انگیزه ها (Wanting) است. نیروی دوم عواطف و احساسات (Feeling) است و نیروی سوم عقل، منطق و استدلال (Thinking). برآیند این سه نیرو تعیین کننده اعمال و رفتار انسان Doing است.

البته توجه به این نکته حائز اهمیت است که ابتدا ادراک صورت میگیرد و این ادراک اولیه تحت تاثیر مفاهیم ذهنی انجام می شود. ادراک یا PERCEPTION یعنی اینکه ما چیزی را چگونه ببینیم. فرض بفرمایید شما در یک جلسه مهمانی نشسته اید. یکی از مهمان ها که دوست شماست و شما خیلی به او علاقه دارید وارد میشود، ادراک شما به گونه ای شکل میگیرد که شما احساس خوبی پیدا میکنید و جلو میروید و با او دست میدهید و ابراز خوشحالی میکنید. همین شخص برای یک مهمان دیگر بگونه ای دیگر ادراک میشود. مثلا نسبت به او حسادت میورزد یا به هر دلیلی از او خوشش نمی آید. اینجا سیستم پاداشی مغز بگونه ای دیگر عمل میکند و احساساتی کاملا متفاوت با آنچه شما تجربه کردید به این شخص خواهد داد. برای شخصی دیگر که اصلا این تازه وارد را نمی شناسد ادراک به گونه ای دیگر خواهد بود. او شاید احساسات خاصی پیدا نکند ولی اگر این شخص تداوی کننده شخصی دیگر برای او باشد یا اینکه سر و وضع خیلی مرتب و با کلاسی داشته باشد و شخص ناظر حسود باشد ادراک دوباره به گونه ای خاص خواهد بود. پس ادراک اولیه به شخصیت ما نیز بستگی پیدا میکند. نکته مهم این است که ما در بیشتر مواقع روی حالت اتوپایلوت هستیم و تمامی این فرایندها به شکل خودکار در ما صورت می پذیرند.

اگر این فرایندها را بشناسیم آنوقت توضیح در خور قبولی برای اراده آزاد و فعالیت ذهن پنهان پیدا میکنیم.

در حالت نرمال، الگوریتم بیولوژیک مغز اینگونه است که خواسته ها و امیال بیشتر تعیین کننده هستند و میتوان گفت فرمانده کل قوا هستند. انسان بر اساس الگوهای ذهنی و مفاهیم ذهنی خود پدیده ها را ادراک میکند و دچار میل و خواسته ای میشود. سپس، احساسی متناسب با میل او در لیمبیک سیستم شکل می گیرد، بعد از آن فرمان هایی از سیستم پاداشی به لب فرانتال فرستاده می شود و فرایند تفکر و عقلانیت بکار گرفته می شود تا تصمیمی در جهت میل و خواسته اولیه گرفته شود.

آنچه از آن به برانگیختگی احساسات یاد میکنیم مطلب مهمی است که در جلسات آینده به آن خواهیم پرداخت. برانگیختگی احساسی مطلب بسیار مهمی است و به میزان تسلط شخص در این موضوع هوش هیجانی میگویند. هر چقدر هوش هیجانی انسان ضعیف تر باشد، تحریک پذیرتر میشود و مدیریت احساسات از چنگ او زودتر رها میشود.

نکته بسیار مهم در اینجا این است که فرایند تفکر و عقلانیت صرفاً بر اساس منطق انجام نمی شود بلکه در این فرایند مفاهیم ذهنی یا **mental concepts** میدان داری می کنند و ما متناسب با مفاهیم ذهنی که ساخته ایم، هم ادراک اولیه **perception** را انجام می دهیم و هم پردازش فکری پس از ارسال پیام ها از لیمبیک سیستم به لب فرانتال. پردازش عقلانی در لب فرانتال بر اساس مفاهیم ذهنی انجام میشود و نه صرفاً اصول منطقی. البته منطق، هوش، حافظه و شرایط روحی روانی ما در آن لحظه هم مورد استفاده قرار میگیرد. این فرایند بسیار پیچیده است و هنوز علم کاملاً زوایای پنهان آنرا به ما نشان نداده است.

البته نحوه استفاده از فرایندهای عقلانی 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 واقعی تر باشند کیفیت تفکر بالا می رود.

کسانیکه سعی میکنند برای کسی که عاشق شده، دلایل منطقی بیاورند تا از عشق خود دست بکشد فرایندهای 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 بازانندیشی باورهای خود نخواهد پرداخت. لازم است فرایندهای ذهنی را دقیق تر بشناسیم. جیمز رندی میگوید کسانی که بدون دلیل باور کرده اند را نمی توان با دلیل قانع کرد.

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. ضمناً 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 کاملاً 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 اصطلاحاً **عقل** میگویند.

قبلاً به این موضوع اشاره کردیم که کیفیت زندگی ما بستگی به کیفیت تصمیم های ما و شانس دارد. نباید نقش شانس را نادیده گرفت. 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 های خود 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 این جلسه میخواهیم بیشتر در باره ذهن پنهان و تصمیم های فی البداهه صحبت کنیم. همیشه شرایط به گونه ای نیست که ما فرصت فکر کردن برای تصمیم گیری داشته باشیم. وقتی کودکی داخل آب می افتد یا ماشین دنده عقب به سمت کودک خردسالی در حرکت است ما فی البداهه تصمیم میگیریم.

باید توجه داشت که ذهن انسان زوایای پیدا و پنهانی دارد. گاهی فکر و تصمیم گیری ما تحت تاثیر بخشی از ذهن است که ما نسبت به آن آگاهی چندانی نداریم. مایکل براونستین در سال 2018 نتایج پژوهش های خود را در کتابی با عنوان ذهن پنهان (The Implicit Mind) به چاپ رساند.

او تمرکز خود را بر روی جنبه های غیر ارادی فکر و تصمیم گیری گذاشت. او مطالعه خود را روی احساسات، افکار و رفتار هایی که به نظر غیر ارادی و ناخودآگاه می آیند انجام داد.

براونستین این پرسش را مطرح کرد که اگر اعمال و تصمیم گیری های وجود دارند که به شکل غیر ارادی و خودکار انجام میشوند، ما چقدر در رابطه با چنین تصمیم های مسئولیت اخلاقی داریم؟ او می گوید در زندگی روزمره، ما تصمیم های میگیریم و کارهایی را انجام میدهم که در باره آنها به شکل ارادی فکر و برنامه ریزی انجام نمی دهیم. انگار بطور خودبخودی و بدون اراده این کارها را انجام میدهم.

این دستوره های فوری دقیقا از کدام مرکز صادر میشوند و فرایند آن چگونه است؟ چقدر ما باید خود را در قبال تصمیم های فی البداهه مسئول بدانیم؟ چگونه میتوان به این ذهن پنهان دست یافت؟ آیا فرایند تصمیم گیری در این روش، با فرایند معمول تصمیم گیری تفاوت دارد؟ به بیانی دیگر، اگر این تصمیم های فی البداهه را محصول ذهن پنهان بدانیم، چقدر فرایند آن با تصمیم گیری ذهن آشکار متفاوت است؟

برخی میگویند در لایه های زیرین ذهن پنهان، ما باورها و عقایدی داریم که لزوما نسبت به آنها خودآگاهی نداریم. کسانی که در بیان خود به برابری حقوق زن و مرد اشاره میکنند ولی در لایه های زیرین ذهن پنهان خود، عقاید و باورهای دیگری دارند که در شرایط بخصوصی این افکار نمایان می شوند. هستند پدران و مادرانی که ادعا میکنند فرزند دختر و پسر برای آنها فرقی ندارد ولی در گوشه ای از ذهن پنهان خود، فرزند پسر را ترجیح میدهند. انگار دست خودشان نیست. هستند استادانی که در ضمیر پنهان خود یکی از جنسیت ها را بر دیگری ترجیح میدهند.

چگونه میتوانیم به لایه های نامرئی ذهن پنهان دسترسی پیدا کنیم؟ گاهی دیده می شود فردی که رفتاری نرمال داشته، ناگهان مبادرت به یک اقدام تروریستی میکند. در مورد برخی از این افراد که

گرایش های افراطی مثل داعش دارند گفته میشود آموزش های مذهبی که اینگونه افراد دارند مانند یک ویروس است که ممکن است هر لحظه فعال شود و دست به اقدامی غیر عقلانی بزنند. دستگاههای امنیتی کشور ها باید همواره مراقب افرادی که آموزش های مذهبی افراطی دیده اند باشند زیرا در لایه های ذهن پنهان اینگونه افراد، ایده هایی وجود دارد که در صورتی که به سطح آیند شخص مرتکب اعمال تروریستی خواهد شد. کافی است محرکی اینگونه افکار را فعال سازد.

باید دید در لایه های زیرین ذهن پنهان چه میگذرد. در مدل تصمیم گیری با شش کلاه دی بانو، تاکید کردیم که با کلاه قرمز، علاوه بر اینکه عواطف و احساسات خود را در نظر میگیرید، به ندای درون خود و به شمع خود نیز اهمیت بدهید.

براونستین در مطالعه خود هم تصمیم های آبی مثبت و خیراندیشانه را در نظر میگیرد و هم تصمیم های آبی منفی و خصمانه را. مثلا اینکه به شکل آبی تصمیم میگیریم فردی را از خطر غرق شدن نجات دهیم یا اینکه به شکل آبی تصمیم میگیریم و به صورت کسی سیلی میزنیم.

براونستین بر آن است که دریابد چه ویژگی های مشترکی بین این دو نوع تصمیم گیری آبی وجود دارد؟ نکته دیگری که در پی کشف آن بر می آید این است که این فرایندهای ذهن پنهان با شخصیت و خود یا به تعبیری دیگر با هویت انسان ارتباط دارد؟ آیا مطالعه این نوع تصمیم های فی البداهه، نوری بر شخصیت و منش واقعی افراد می تاباند یا خیر؟ نکته سوم برای او این است که میتوان هم فی البداهه بود و هم همواره اخلاقی عمل کرد؟

نکته ای که وجود دارد این است که هم فضیلت ها و هم رذیلت ها در انسان بصورت عادت در می آیند. افرادی هستند که ایده آل های نامناسبی دارند و در ضمیر ناخودآگاه خود باورهای غیر اخلاقی دارند.

داشتن استانداردهای دوگانه هم به شکل صریح و آگاهانه ممکن است و هم به شکل ضمنی و ناخودآگاه.

روش براونستین روشی علمی است و صرفا به بحث فلسفی نمی پردازد. مثلا از طریق آزمایشی بر اساس تداعی واژگان سعی میکند به لایه های زیرین ذهن انسان دست پیدا کند. برای شخصی که مدعی است زنان مثل مردان باید در عرصه جامعه حضور داشته باشند این آزمایش را انجام میدهد تا ببیند آیا برآستی در لایه های ذهن پنهان خود همینگونه فکر میکنند یا به گونه ای دیگر.

میخواهیم ببینیم چگونه آزمون تداعی واژگان، لایه های زیرین ذهن را نمایان می سازد. از شرکت کنندگان خواسته میشود با دیدن واژه های مثبت فلش آبی سمت راست را فشار دهند و با دیدن کلمات منفی، فلش قرمز سمت چپ را.

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

کلمات منفی ←	بیماری عشق ناراحتی محدث دشمن کار خیر قتل زیبایی تندر مرگ شادی دوستی	کلمات مثبت →
------------------------	--	------------------------

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

اسامی گلها ←	رز سوسک پشه نرگس عنکبوت لاله میخک ملخ شمعدانی	اسامی حشرات →
------------------------	---	-------------------------

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

اسامی گلها یا کلمات مثبت ←	رز دشمن سوسک پشه نرگس قتل لاله زیبایی ملخ شمعدانی عشق	اسامی حشرات یا کلمات منفی →
--------------------------------------	---	---------------------------------------

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

اسامی گلها یا کلمات منفی ←	رز دشمن سوسک پشه نرگس قتل لاله زیبایی ماخ شمعدانی عشق	اسامی حشرات یا کلمات مثبت →
----------------------------------	---	--------------------------------------

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

اسامی آقایان یا کلمات مربوط به شغلها ←	لیلا مهندس آشپزخانه سعید نرگس لباشویی علی راننده تاکسی مینا آرش چاروبرقی	اسامی خانم ها یا کلمات مربوط به خانه داری →
--	--	---

مهارت درست فکر کردن (جلسه بیست و سوم)

اسامی آقایان یا کلمات مربوط به ورزش ها ←	لیلا مهندس آشپزخانه سعید فوتبال لباشویی علی راننده تاکسی مینا آرش چاروبرقی	اسامی خانم ها یا کلمات مربوط به شغل ها →
--	--	--

جلسه آینده در باره احساسات و تفکر صحبت خواهیم کرد.