

Declinism (فروپاشی انگاری) باوری

این برنامه آموزشی با پشتیبانی و حمایت بنیاد غیر انتفاعی آینه تهیه و تقدیم حضور شما عزیزان میشود. 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. هدف از این برنامه ها گسترش هر چه بیشتر عقل ورزی و خردگرایی در جامعه و زدودن خرافات از ذهن ها می باشد. بدون شک، تفکر صحیح و بدون از جزم اندیشی نیازمند آموزش است و معمولاً به شکل طبیعی در کسی شکل نمیگیرد. از این رو مهارت درست فکر کردن در مجامع دانشگاهی مورد توجه قرار گرفته و اصول تفکر صحیح به شکلی آکادمیک طراحی میشود تا به افراد جامعه کمک کند تا تصمیم های منطقی تری بگیرند و در حل مشکلات و مسائل با تیزبینی عمل کنند. امیدواریم این برنامه ها مورد توجه شما عزیزان قرار گیرد.

آیا شما فکر میکنید اوضاع جهان روز به روز دارد بدتر میشود؟ آیا همیشه در حسرت روزگار گذشته هستید؟ آیا گذشته را رمانتیک و زمان حال و آینده را تاریک میبینید؟ لطفاً به این برنامه توجه کنید تا ببینیم در چه جاهایی این میتواند یک خطای فکری باشد.

افول باوری به عنوان خطای اندیشه

افول باوری یا فروپاشی انگاری (Declinism) یک خطای شناختی است که باعث میشود ذهن گرایش به گذشته نگری مثبت و آینده نگری منفی پیدا کند. در انسان به طور کلی این تمایل وجود دارد که گذشته را روزهای درخشان و حال و آینده را روزگار تاریک ببیند. این گرایش سبب میشود گذشته برای انسان حالت رمانتیک پیدا کند.

این تمایل به شکل نوعی خطای فکری در انسان تجلی میکند چون تحت تاثیر اخباری که هر روز در جریان آن قرار میگیریم دنیا را رو به تباهی می بینیم. انسان گرایش دارد تا جوامع و نهادها را رو به زوال ببیند. اگر شما هم فکر میکنید گذشته گل و بلبل بوده و همه چیز را به زوال میرود ممکن است تحت تاثیر این خطای شناختی قرار گرفته باشید.

این گرایش منحصر به یک جامعه بخصوص نمیشود در زبان انگلیسی داریم Good old days. توجه به این نکته مهم است که این یک خطای ادراکی است و وقتی گفته میشود افول باوری یک خطای شناختی است یعنی اینکه ریشه در کاگنیشن بشر دارد.

هدف از آموزش مهارت تفکر این است که نگاه واقع بینانه پیدا کنیم. واقع بینی و منصفانه فکر کردن، نیاز به سعی و تلاش دارد. ریشه بسیاری از خطاهای فکری، سوگیری های شناختی است که بطور طبیعی در ما وجود دارد.

سوگیری افول باوری سبب میشود سختی ها و مرارت های گذشته کمرنگ شده و دشواری های زمان حال پررنگ شود. مثال روشن آن کسانی که در باره روزهای سخت دوران سربازی خود با ذکر خاطرات شیرین صحبت میکنند. سختی ها فراموش میشود و جنبه های مثبت در حافظه انسان باقی می ماند. این مفهوم یعنی افول باوری، با ایجاد حس نوستالژی ارتباط نزدیکی دارد.

پژوهش های علوم شناختی نشان میدهد که با بالاتر رفتن سن، این پاک شدن خاطرات بد گذشته و ایجاد حس نوستالژی در انسان قویتر میشود.

ما بطور روزمره در جریان اخبار بد و منفی قرار میگیریم مثل خبرهای مربوط به ویروسها، جنگها، خشونت ها، اعمال تروریستی، گسترش سلاح های هسته ای، بحران های محیط زیستی و نظایر اینها.

این شرایط باعث میشود احساس کنیم در دنیای پر خطری زندگی میکنیم. در کنار این، دائما از بزرگترها در باره اینکه قدیم ها چه خوب بود میشنویم. این سبب بوجود آوردن سوگیری افول باوری میشود و فکر میکنیم دنیا دارد روز بروز جای بدتری میشود. عادت میکنیم گذشته ای که سختی ها و مرارت هایش را به فراموشی سپرده ایم خیلی رمانتیک ببینیم. بدبینی ایجاد شده بخاطر این سوگیری سبب میشود کیفیت تصمیم هایی که میگیریم تحت الشعاع قرار گیرد. افول باوری به ما نگاه بدبینانه به جهان را القا میکند و سپس تحت تاثیر سوگیری تاییدی شروع میکنیم برای بدبینی های خود دلیل پیدا کردن.

البته افول باوری هم مانند دیگر سوگیری ها ریشه در تلاش انسان برای بقا دارد. انسان همواره مجبور بوده آماده روبرو شدن با تهدیدها و خطرات را داشته باشد چون این آلرت بودن شرط بقای او بوده است. همیشه به سود انسان غارنشین بوده که تهدیدها و خطرات را جدیتر از فرصت ها و شرایط مطلوب نگاه کند. همیشه به خطرات جدیتر نگاه کرده تا در میدان مبارزه برای بقا خود موفق شود.

جهان و جوامع بشری را در حال افول دیدن، سبب میشود مردم نسبت به سیاستمداران و انگیزه های آنها بدبین شوند و همواره این تصور را پیدا کنند که سیاستمداران به ضرر توده های مردم کار میکنند و این سبب تقویت پوپولیسم در جوامع مختلف میشود. شخصیت های پوپولیست به راحتی در چنین فضایی فرصت پیدا میکنند تا افکار عمومی را به خود جلب کنند. آنها شعارهای غیر عملی میدهند، با وعده های تو خالی رای مردم را میگیرند و شرایط را به مراتب وخیم تر از آنچه تحویل گرفته اند، تحویل میدهند.

افول باوری تاثیرات منفی بر سلامت روانی افراد هم میگذارد. این سوگیری اضطراب و تشویش را در افراد بالا میبرد. قرار داشتن در زیر بمباران اخبار بد و تصور آینده ای که به مراتب بدتر خواهد بود سبب تقویت اینگونه حالات روحی در انسان میشود.

هر چند ما تصور میکنیم که میتوانیم نگاه آجکتیو و عینی به حال، گذشته و آینده داشته باشیم ولی واقعیت این است که مغز ما ساجکتیو فکر میکند و اندیشه های ما محصول یک فرایند ذهنی و ساجکتیو هستند.

احساسات ما تحت تاثیر سوگیری ها، به سمت منفی گرایش دارند و در تفکر و تصمیم گیری های حال حاضر ما بیشتر نقش آفرینی میکنند در مقایسه با احساسات گذشته ما که کمرنگ و حالت اصلاح شده دارند. اگر تحت تاثیر این سوگیری ها باشیم، احساسات ما میگوید گذشته بهتر از حال است و آینده تاریک است.

در به تصویر کشیدن گذشته به شکل رمانتیک، ما ممکن است به اندازه کافی متوجه پیشرفت های صورت گرفته نشویم. استیون پینکر همواره بر این موضوع تاکید کرده که شرایط و اوضاع و احوال بشر رو به بهتر شدن است. در مقابل دیدگاه او برخی پست مدرنیست ها میگویند انسان مدرن فرق چندانی با انسان غار نشین ندارد و بشریت رو به تباهی است.

پینکر در کتاب فرشته های بهتر ذات ما *Better Angels of our Nature* که در سال 2011 نوشت مدعی شد که خشونت در بشر در طول تاریخ کمتر و کمتر شده است. او به نقش رسانه ها در تاریک نشان دادن شرایط اشاره میکند و میگوید هر چقدر هم احتمال گرفتار شدن در خشونتی که منجر به قتل یا سرقت از ما شود کم شده باشد، آنقدرها خشونت اتفاق می افتد که رسانه ها که حیاتشان به پخش خبرهای داغ است آنرا در بخش های خبری شان پخش کنند و این تصویر را ایجاد کنند که ما در جهانی آکنده از خشونت زندگی میکنیم. پینکر سعی میکند بر اساس آماری که جمع آوری کرده نشان دهد خشونت از محله ها گرفته تا بین قبایل و بین ملت ها، کاهش یافته است. مشاهدات خود ما هم نشان میدهد که پینکر درست میگوید مثلاً حتی طالبان هم بار دوم که افغانستان را تصرف کرد به اندازه بار اول خشونت به خرج نداد. انسان روز به روز اهلی تر و آرامتر میشود. حرکت کلی و روند اصلی بسوی مدرن شدن و متمدن شدن است.

آگاهی از این سوگیری سبب میشود ما به این موضوع توجه کنیم که چرا خاطرات گذشته را به شکل رمانتیک به یاد می آوریم. خاطرات تاثیر عمیقی بر درک شناختی انسان می گذارند تا جاییکه ممکن است صرفاً آشنا شدن به این سوگیری شناختی کمک چندانی در برطرف کردن اثرات ناشی از آن نداشته باشد.

امکان تصمیم گیری منطقی برای کسی که دچار بدبینی نسبت به حال و آینده است تا حدودی سلب میشود. تکیه بر آمارهای واقعی و واقعیت های عینی و قابل اندازه گیری مثل امید به زندگی یا میزان فقر مطلق در جوامع میتواند کمک کند تا درک واقع بینانه ای پیدا کنیم و تاثیر سوگیری افول باوری را خنثی کنیم. همچنین میتوانیم توجه خود را بر رویدادهای مثبت و اتفاقات خوبی که در حال وقوع است بیشتر متمرکز کنیم. اینکه بشر توانست واکسن کوید را بسازد، اینکه همکاری های بین المللی در زمینه حقوق زنان روز به روز بیشتر میشود و مواردی از این دست.

وجود چالش ها نباید انگیزه ای برای بدبینی شود بلکه باور کنیم که چالش ها ما را قویتر میکنند.

نتایج یک پژوهش توسط YouGov در سال 2015 نشان داد که 71% شرکت کنندگان بر این باورند که جهان روز به روز دارد بدتر میشود و فقط 5% اعتقاد داشتند که شرایط رو به بهتر شدن است.

پژوهش دیگری در سال 2013 توسط Angelina Sutin که یک دانشمند روانشناس است نشان داد علیرغم اینکه شادی بر اساس داده های آماری در گروههای مورد مطالعه با بالاتر رفتن سن در حال افزایش بود ولی شرکت کننده ها خلاف آنرا باور داشتند.

استفاده از سوگیری افول باوری همواره مورد استفاده سیاستمداران و رسانه هاست. همواره یادآور شده ایم که در دنیای سیاست مطالعات گسترده ای صورت میگیرد که مردم چگونه فکر میکنند و بر اساس سوگیری ها بسیاری از سیاست گذاریها انجام میشود. مثلا هم باراک اوباما و هم ترامپ از افول باوری مردم در شعارهای تبلیغاتی خود استفاده کردند. شعار معروف ترامپ که میگوید **Make America Great Again** بر اساس سوگیری افول باوری تنظیم شده است. سیاستمدارانی که قول بازگرداندن شرایط به روزهای خوب گذشته را میدهند از این سوگیری در جهت اهداف سیاسی خود استفاده میکنند.

سوگیری افول باوری در رابطه با تلاش هایی که برای محیط زیست می شود میتواند در جهت مثبت بکار گرفته شود. آنچه واقعیت دارد این است که مطالعات علمی نشان میدهد که بحث گرم شدن کره زمین و آلودگی هایی که بشر در زمینه مواد پلاستیکی و همچنین گازهای گلخانه ای ایجاد میکند باید مورد توجه قرار گیرد ولی نکته مهمی که وجود دارد این است که اگر با افول باوری همراه شود و مردم امید خود را برای بهتر کردن شرایط از دست بدهند به نوعی نتیجه معکوس حاصل می شود.

برای مقابله با تاثیرات سوگیری افول باوری میتوانیم اخبار مثبت را هم در کنار اخبار منفی مورد توجه قرار دهیم تا به درک واقع بینانه ای نائل شویم

موفق و پیروز باشید

دکتر باقری