

خطای اثر شترمرغ Ostrich Effect

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 دور از جزم اندیشی نیازمند آموزش است و معمولا 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.

در این جلسه میخواهیم در باره اخبار بد صحبت کنیم. شما در مواجهه با اخبار بد چکار میکنید؟ آیا پیش آمده که از ترس اینکه خدای نکرده نتیجه آزمایش ها و معاینات خوب نباشد، از رفتن به دکتر طفره بروید؟ آیا شما هیچ وقت سرتان را مثل کبک زیر برف میکنید؟ چقدر در دادن خبر بد به دیگران بی پروا عمل می کنید؟ آیا دائم سرتان توی گوشی است و ذهن و روانتان را در معرض اخبار ناراحت کننده قرار می دهید؟ اینها مطالبی است که در این جلسه مورد توجه ما قرار میگیرد. پس با دقت به برنامه امروز توجه کنید.

اثر شترمرغ Ostrich Effect در تصمیم گیری

اثر شترمرغ Ostrich Effect یک سوگیری شناختی است که در آن افراد سعی میکنند وضعیتی که ناخوشایند تشخیص میدهند، یا اخباری که ناگوار تشخیص میدهند، را نادیده بگیرند (ignoring an obvious negative situation). مثال بارز آن زمانی دیده میشود افراد از مراجعه به پزشک خودداری میکنند زیرا نگران هستند که نتیجه معاینه پزشکی، برای آنها خبرهای بد و ناگواری داشته باشد. در حالیکه همواره تاکید میکنیم که برای تصمیم گیری آگاهانه نیازمند اطلاعات دقیق هستیم اما گاهی سوگیری ها امکان دسترسی ما به این اطلاعات مهم را از ما سلب میکنند.

به سوگیری که در آن افراد از اطلاعات مربوط به موضوعی خاص عمدا دوری میکنند به این دلیل اثر شتر مرغ گفته شده چون در افسانه ها آمده است که شترمرغ با دیدن خطر، سر خود را زیر خاک میکند تا وضعیت خطرناک را نبیند. در زبان فارسی ما از استعاره دیگری استفاده میکنیم و در اینگونه شرایط میگوییم سر خود را مثل کبک زیر برف کرده است.

این دوری گزینی از اطلاعات حیاتی و واقعیت های موجود، هر چند اطلاعات ناگوار و ناخوشایند باشد، راه حل مسئله نیست و چه بسا وضعیت را برای ما پیچیده کند و نتایج زیانبارتری به همراه داشته باشد.

اینگونه رفتار انسان در برخورد با اطلاعات ناگوار که سعی میکند از آن به نوعی فرار کند در بازارهای مالی دیده میشود. وقتی مارکت خوب است افراد دائم حساب های سهام خود را چک میکنند و وقتی بازار خراب میشود از انجام این کار معمولاً امتناع میکنند چون حالشان بد میشود. البته همه افراد اینگونه رفتار نمی کنند. طرفداران فوتبال وقتی تیم محبوبشان برنده شده در شبکه های اجتماعی حضور فعالی دارند و روزهایی که تیمشان خوب نتیجه نمیگیرد، به اصطلاح به غار میروند.

استراتژی فرار از اخبار بد، میتواند هم یک استراتژی خوب باشد و هم یک کار نادرست. چگونه؟

اگر به گونه ای باشد که ما مثل کبک سر خود را زیر برف کنیم، ممکن است برای ما نتایج زیانباری داشته باشد و باید با آموختن مهارت تفکر، جلو این گرایش ها و تمایلات ذهنی را گرفت. چه بسا اگر در مراحل ابتدایی از بیماری سرطان خود آگاه شویم بتوانیم در درمان آن موفق تر عمل کنیم. عدم مراجعه به پزشک و ندادن آزمایش های مربوطه و خود را به کوچه علی چپ زدن مشکلی را از ما حل نمیکند.

در امور سیاسی هم به همین ترتیب، گاهی دیده میشود سیاستمداران خود را به کوچه علی چپ میزنند یا سر خود را چون کبک به زیر برف میکنند تا نارسایی ها و مشکلات به چشم آنها نیاید. آنها در حالیکه کشور در انواع بحرانها گرفتار آمده همواره اخبار مثبت جعلی و یا کم ارزش را از طریق رسانه هایی که در اختیار دارند پخش میکنند و اوضاع را عادی و ایده آل جلوه میدهند. زمانی متوجه وخامت اوضاع میشوند که دیگر خیلی دیر شده است.

دلیل اصلی اینکه انسان تمایل پیدا میکند تا از اخبار بد دوری کند این است که میخواهد اثرات ناگوار روحی روانی آن را از بین ببرد. چون بطور طبیعی چنین اخباری آرامش درونی انسان را بر هم میزنند.

حال تکلیف چیست؟ بهترین استراتژی در مقابله با رویدادهای بد چیست؟

اینجا نکته کلیدی این است که تا چه اندازه خبر های بد و اطلاعات ناراحت کننده به ما مربوط میشود و میتواند زندگی ما را تحت تاثیر قرار دهد. گاهی دیده میشود افراد از طریق گوشی هوشمندی که در اختیار دارند خود را بطور دائمی در معرض اخبار بد و اطلاعات ناراحت کننده و ناامید کننده قرار میدهند و حتی اینگونه مطالب زیانبار و حال خراب کن را نیز برای دوستان و نزدیکان خود ارسال میکنند. این کار بوضوح یک عمل غیر عقلانی است مگر اینکه جنبه ای سازنده داشته باشد و به درد جایی بخورد. چرا حال خود را با خبرهای بد که به شما ارتباط خاصی ندارد خراب میکنید؟ چرا با ارسال مطالب ناراحت کننده و تشویش آور به دیگران، حال آنها را خراب میکنید؟ مگر انسان از نظر روحی روانی چقدر کشش شنیدن اخبار بد و ناامیدکننده را دارد؟ در گذشته که این تکنولوژیها نبود، افراد یک جامعه مثلاً در یک شهر کوچک، در معرض اخبار و حوادث همان منطقه خود میشدند و زندگیها اینقدر پر از فشار عصبی و تشویش نبود. امروزه بخاطر در اختیار داشتن گوشی های هوشمند

هر اتفاقی در هر گوشه دنیا میافتد شما میتوانید کلبی از آن ببینید. اینکه ماشینی در ایتالیا به داخل رودخانه افتاده و خانواده ای را آب برده، اینکه در عربستان مردی را گردن زده اند، اینکه در افغانستان طالبان چه افتضاح جدیدی به بار آورده، اینکه در ایران یک اختلاس میلیاردی دیگر اتفاق افتاده، اینکه در چین دوباره ویروسی جدید کشف شده، اینکه در امریکا پلیس به سیاه پوستی شلیک کرده، اینکه در فلان کشور مردم معترض را سرکوب کرده اند، اینکه در افریقا کودکانی از گرسنگی مرده اند، اینکه سریازان پوتین در اکراین مرتکب چه جنایاتی شده اند، و...و...و...

اگر خود را دائماً در مواجهه با اخبار ناگواری که چندان به ما مربوط نیستند قرار دهیم کار درست و خردمندانه ای نکرده ایم. با این کار درست در جهت عکس آموزه های رواقیون عمل کرده ایم و در حال تخریب روح و روان خود هستیم و سلامت خود را در معرض خطر قرار داده ایم. در اختیار داشتن گوشی های هوشمند ما در معرض بمباران اخبار و حوادث مختلف هستیم که تا اندازه زیادی آرامش و تمرکز ما را میگیرد. تا میتوانیم باید ذهن خود را از این آسیب دور نگه داریم. ولی در جایی که اخبار و اطلاعات در برنامه ریزی و تصمیم گیری ما حیاتی است باید خود را از اطلاعات محروم نکنیم. مسئله به اینجا خلاصه میشود که با دانستن این خبر من چه کاری میتوانم انجام دهم و سهمیه من از اخبار بد باید در روز چند مورد باشد.

در آموزه های رواقیون آمده است که با آرامش بپذیر آنچه را که نمی توانی تغییر دهی ، با شهامت تغییر ده آنچه را میتوانی تغییر دهی، و آگاهی لازم را کسب کن که فرق این دو را بدانی.

تا جاییکه لازم است به عنوان یک شهروند مطلع و آگاه در جریان اخبار و رویدادها باشیم باید اینکار را انجام دهیم و آموزش مهارت فکر کردن، در جهت بیخیال کردن افراد نسبت به اتفاقات و رویدادها نیست. مسئله این است که اینکار را به شکل سازنده و موثر انجام دهیم. همیشه افراط و تفریط زیانبار است.

این درس در باره دوری گزینی از اطلاعات مهم است که میتواند تصمیم گیری و نهایتاً زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهد و در عین حال که توصیه میکنیم خود را از اخبار ضروری و مهم دور نگه ندارید، توصیه میکنیم روح و روان خود را در بازار گوشی های هوشمند به حراج نگذارید.

البته در روش های جدید دوری گزینی از اطلاعات ناخوشایند اینگونه نیست که صرفاً چشم خود را به روی واقعیت های موجود ببندیم. گاهی دیده میشود از استراتژی سرگرم کردن خود و اطرافیان با اطلاعات ناخوشایند مربوط به دیگران، سعی کنیم حال خود و دوستان خود را خوب کنیم که این خود شیوه جدیدی از دچار غفلت شدن است. درست مثل کسی که در زندگی خود به بن بست رسیده و هر روز در جستجوی پیدا کردن رویدادهای بدی است که برای دیگران اتفاق میافتد. اینکه خانواده من غذا برای خوردن نداشته باشند و هر روز من بدنبال این باشم که فلانی با ماشینش تصادف کرده، یا دیگری را از محل کارش اخراج کرده اند یا یکی دیگه خورده زمین و پایش شکسته، این خبرها شکم خانواده من را سیر نخواهد کرد. اولویت باید این باشد که اول به مشکلات خود رسیدگی کنیم و نگذاریم تبدیل به بحران شوند.

البته گاهی دیده میشود که افراد از تکنیک مواجهه گزینشی selective exposure استفاده میکنند که مربوط میشود به سوگیری تاییدی که در جای خود به آن پرداختیم.

عضلی که در این قسمت میخواهیم مورد توجه قرار دهیم اجتناب کردن از اطلاعات ناخوشایند است به شکلی که کبک سر خود را زیر برف میکند.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید که تحت تاثیر این سوگیری شناختی قرار نگرفته اید قبل از اینکه تصمیم مهمی بگیرید از خود سوال کنید:

آیا اطلاعاتی وجود دارد که من از آن دوری میکنم تا حال خود را خوب نگهدارم؟

آیا اطلاعات دیگری وجود دارد که دیگران برای رعایت حال من آن اطلاعات را از من پنهان میکنند؟ بسیاری از رهبران سیاسی و حاکمان در این تله گرفتار میشوند چون اطرافیان برای اینکه حال قبله عالم خراب نشود نمیگذارند اخبار بد به گوش ایشان برسد.

اگر بررسی های شما نشان داد که از اخبار و اطلاعاتی بخصوص عمدا پرهیز میکنید هر چند آن اطلاعات میتواند حیاتی و مهم باشد، شما تحت تاثیر سوگیری تاثیر شترمرغ قرار گرفته اید.

در جایی که متوجه می شویم تحت تاثیر نوعی از سوگیری قرار گرفته ایم باید روش های رفع سوگیری را بشناسیم و اقدام کنیم. در جلسه ای مجزا به روش های رفع سوگیری Debiasing Techniques خواهیم پرداخت.

موضوع این جلسه تاثیر شترمرغ بود و معنی تاثیر شترمرغ آن این است که در مواجهه با اخبار ناراحت کننده، "اما ضروری"، ما تصمیم میگیریم از این اطلاعات روی بگردانیم تا مثلا حالمان بد نشود. این رویگردانی از اطلاعات مهم و ضروری در آینده نزدیک یا دور ما را گرفتار خواهد کرد. ما وانمود میکنیم این اخبار و اطلاعات اصلا وجود ندارد، به قول معروف سر خود را چون کبک زیر برف میکنیم، تا مشکل را نبینیم به خیال اینکه همین که من آنرا نبینم دیگر اصلا وجود نخواهد داشت.

موفق و پیروز باشید

دکتر محمد باقر باقری