



## با کسانی دوست شوید که با شما مخالفت می‌کنند

ما در یک اتاق پژوهاک نامتناهی زندگی می‌کنیم. در توییتز افراد شبیه خودمان را فالو می‌کنیم. آن پایگاه‌های خبری را می‌خوانیم که فرکانس سیاسی‌شان با ما یکسان است.

ما در یک اتاق پژوهاک نامتناهی زندگی می‌کنیم. در توییتز افراد شبیه خودمان را فالو می‌کنیم. آن پایگاه‌های خبری را می‌خوانیم که فرکانس سیاسی‌شان با ما یکسان است. همه این‌ها یعنی عقاید ما اصلاً به آن میزان که باید تحت آزمون فشار قرار نمی‌گیرند. با کسانی دوست شوید که با شما مخالفت می‌کنند. در محیط‌هایی قرار بگیرید که عقایدتان به چالش کشیده شود، هرچند ناراحت و عجیب باشد. با قدرت به چیزی باور داشته باشید، ولی اگر واقعیات خلافش را نشان دادند پذیرای تغییر عقیده تان باشید.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: کدام واقعیت قادر است نظر ما را تغییر بدهد؟ اکثر ما تصور می‌کنیم، ذهن بی‌طرفی داریم و اگر استدلال مخالفی بر مبنای «داده‌ها» و «واقعیت‌های عینی» باشد، نظرمان را بدون لجاجت تغییر می‌دهیم، اما شاید مهم‌ترین واقعیت این باشد که «ذهن صرفاً پیرو واقعیت‌ها نیست» و لجاجت‌تر از چیزی است که اغلب خیال می‌کنیم. با این حساب اگر واقعیت‌ها جواب نمی‌دهند، پس چطور می‌شود نظری را تغییر داد؟ حال چه نظر خودمان باشد چه نظر دیگران.

اگر دو سال پیش از من می‌پرسیدید که چطور نظر کسی را عوض می‌کنم، پاسخ دیگری به شما می‌دادم. به عنوان یک دانشمند سابق، توصیه می‌کردم به واقعیت‌های عینی و آمار تکیه کنید. یک دعوی مستحکم به نفع خود شکل بدهید و داده‌های سفت و سخت و انکارنشدنی در حمایت از آن بیاورید. همین! فکر می‌کردم بمباران طرف مقابل با واقعیت‌ها بهترین راه اثبات این است که گرمایش جهانی واقعیت یا جنگ با موادمخدر شکست خورده است یا راهبرد تجاری فعلی رئیس محتاط و فاقد تخیل شما جواب نمی‌دهد.

از آن زمان به این سو، مشکلی برجسته را در رابطه با این رویکرد یافتیم. اینکه جواب نمی‌دهد. ذهن پیرو واقعیت‌ها نیست. همانطور که جان آدامز گفته است، واقعیت‌ها چیزهایی سرسخت هستند، ولی ذهن ما از آن هم سرسخت‌تر است. مهم نیست چقدر این واقعیت‌ها قانع‌کننده و معتبر باشند، حتی برای فرهیخته‌ترین ما نیز، شک و تردید در رویارویی با این واقعیت‌ها از بین نرفته است.

به دلیل «سوگیری تأییدی» که کاملاً مستند هم شده است، مایلیم به شواهدی که در تقابل با باورهایمان هستند، ارزش کمتری بدهیم و به شواهدی که در تأیید باورهایمان هستند، بیشتر بها دهیم. حقایق و استدلال‌های ناخوشایند طرف مقابل را کنار می‌گذاریم. در نتیجه عقایدمان مستحکم‌تر می‌شود و برهم زدن الگوهای تفکر موجود و پابرجا رفته رفته دشوارتر می‌شود.

اگر [شواهد] در حمایت از باورهای موجودمان باشد به واقعیت‌های بدیل باور می‌آوریم. پزشکان همچنان از آسیب‌های رژیم پرچربی می‌گویند با اینکه پژوهش‌هایی برخلاف این ادعا هر روز سر بر می‌آورند.

اگر به قدرت سوگیری تأییدی شک دارید، به دفعه آخری که چیزی را در گوگل جست‌وجو کردید، ببینید. آیا هر لینک را با دقت خواندید تا تصویری عینی و وسیع از موضوع به دست بیاورید؟ یا نگاهی به نتایج انداختید تا لینکی بیابید که در تأیید نظر شما باشد؟ تعارف را کنار بگذاریم، بالاخره هرطور شده آن نتیجه موافق را می‌یابید، به خصوص اگر مایل باشید تا صفحه ۱۲ نتایج جست‌وجوی گوگل جلو بروید.

خب اگر واقعیت‌ها جواب نمی‌دهند پس چطور می‌شود نظری را تغییر داد؟ حال چه نظر خودمان یا نظر همسایه.

راه‌گریزی به ذهن بدهید

ما تمایل نداریم به اشتباه‌ها اعتراف کنیم. در گریز از اعتراف به اشتباه، چنان وضعیت خود را پیچ‌وتاب می‌دهیم که یوگاکاران حرفه‌ای هم تحمل چنین پیچ‌وتابی را ندارند. راهش این است که به ذهن بهانه‌ای داده و آن را فریب بدهیم. ذهن خودتان (یا دوستان) را قانع کنید که تصمیم یا باور قبلی با توجه به آنچه آن زمان می‌دانستید، درست بوده است، ولی اکنون که واقعیت‌های اصلی تغییر کرده‌اند، نظر نیز باید تغییر کند، ولی غالباً به جای اینکه راه‌گریزی به ذهن بدهیم مشت‌حاله‌اش می‌کنیم. فرد مقابل را تحقیر می‌کنیم (من که گفته بودم). طرد می‌کنیم (یک مشت آدم رقت‌انگیز). مسخره می‌کنیم (عجب احمقی).

همان دم که ذهن را باور به چیزی تحقیر کنید دیگر جنگ را باخته اید. در این لحظه ذهن تسلیم نمی شود، بلکه جای پایش را مستحکم تر می کند. وقتی باورهای کسی را معادل احمق سالاری می گیرید، تغییر نظر او مستلزم این است که قبول کند احمق است و این اعترافی است که کمتر ذهنی حاضر به آن است.

شما اعتقاداتتان نیستید!

در سال های ابتدایی حضورم در فضای دانشگاهی، وقتی کسی در یک کنفرانس یکی از استدلال های من را به چالش می کشید، حالت تدافعی می گرفتم. ضربان قلبم بالا می رفت و عضلاتم منقبض می شد و بی احترامی من نسبت به آن پرسش متخاصم (و آن شخص) در پاسخم بازتاب می یافت.

می دانم که این فقط من نیستم. همگی ما هویت خود را در باورها و استدلال هایمان می بینیم ... این کسب و کار من است ... این مقاله من است ... این ایده من است ...

ولی مشکل اینجاست که وقتی باورهایتان با هویتتان گره می خورد، تغییر نظر می شود همان تغییر هویت و قبول این واقعاً سخت است.

یک راه حل احتمالی و راه حلی که من در زندگی به کار گرفته ام، این است که یک فاصله امن بین خودتان و محصولات خود بگذارید.

حتی واژگانم را تغییر دادم تا این تغییر ذهنی را بازتاب دهند. در کنفرانس ها به جای اینکه بگویم «من در این مقاله استدلال می کنم که ...» می گفتم «این مقاله چنین استدلال می کند که ...»

این ترفند ظریف زبانی ذهن مرا فریب داد تا چنین بیندیشد که استدلال های من و خود من یکی نیستیم. البته که من این استدلال ها را ساخته بودم، ولی پس از اینکه از بدن من خارج می شدند، مسیر زندگی خود را طی می کردند. اشیایی می شدند انتزاعی و جدای از من که می توانستم با دیدی عینی و بی طرف به آن ها بنگرم. مسئله دیگر شخصی نبود. صرفاً فرضیه ای بود که نادرستی آن اثبات شده بود.

عضلات همدردی را تقویت کنید

ما آدم ها روی فرکانس های مختلفی عمل می کنیم. وقتی کسی با ما مخالف است به این دلیل نیست که آن ها در اشتباهند و ما برحقیم، بلکه آن ها به چیزی باور دارند که ما نداریم. چالش کار در این است که آن چیز را بیابیم و فرکانسمان را تنظیم کنیم. اگر مسئله اشتغال دغدغه اصلی کارگران خودروسازی های دیترویت است، نشان دادن پنگوئن های در خطر انقراض (هر چقدر هم که دوست داشتنی باشند) یا ذوب شدن یخچال های قطب جنوب ما را به جایی نمی رساند، بلکه باید نشان داد انرژی های تجدیدپذیر چگونه امنیت شغلی را برای نوادگان او به ارمغان خواهد آورد، حالا توجه او را جلب کرده اید.

از اتاق پژواک خود خارج شوید

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی می کنیم. کسانی شبیه خودمان را در فیسبوک به لیست دوستانمان اضافه می کنیم. در توئیتر افراد شبیه خودمان را فالو می کنیم. آن پایگاه های خبری را می خوانیم که فرکانس سیاسی شان با ما یکسان است. همه این ها یعنی عقاید ما اصلاً به آن میزان که باید تحت آزمون فشار قرار نمی گیرند. با کسانی دوست شوید که با شما مخالفت می کنند. در محیط هایی قرار گیرید که عقایدتان به چالش کشیده شود، هرچند ناراحت و عجیب باشد. با قدرت به چیزی باور داشته باشید، ولی اگر واقعیات خلافتش را نشان دادند پذیرای تغییر عقیده تان باشید. در آخر این را هم بگویم، برای درک حقیقت، شهامت و قطعیت لازم است نه راحتی، ولی کاملاً به سختی اش می ارزد.

نقل از ترجمان / نوشته: ازان وارل / ترجمه: بابک طهماسبی / تلخیص: سیمین جم / مرجع: وب سایت هله ا