

## Cognitive Dissonance 4

### ناهماهنگی شناختی (۴)

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 با بهره گیری از آخرین یافته های علمی در زمینه تفکر، آموزش داده میشود. هدف از این برنامه آشنایی همگان با اصول درست اندیشیدن است تا از این طریق شاهد گسترش هر چه بیشتر عقل ورزی و خردگرایی در جامعه باشیم.

مقدمه:

ناهماهنگی شناختی چیست؟

در چه شرایطی انسان ناهماهنگی شناختی را تجربه می کند و دچار بی قراری ذهنی می شود؟

چگونه به این وضعیت واکنش نشان می دهد؟

ناهماهنگی شناختی به طور کلی زمانی اتفاق می افتد که ذهن (۱) میزبان ایده ها و باورهای ضد و نقیض می شود و آگاهی از این افکار متناقض (۲) آرامش ذهنی را خدشه دار می سازد و انسان را به سمت (۳) اتخاذ راهکاری برای فائق آمدن بر این چالش سوق می دهد. سه مرحله را میتوان در آن دید.

تجلی ناهماهنگی شناختی در ۵ زمینه:

- باورهای ضد و نقیض (با دریافت اطلاعات جدید)
- تناقض بین عمل و رفتار با باور و عقیده
- انتخاب بین دو یا چند گزینه
- مقایسه خود با دیگران

- نرسیدن به خواسته مورد نظر خود

در جوامع غربی که آزادی های فردی و اجتماعی وجود دارد مثال هایی که آورده میشود در حد این است که طرف می داند سیگار ضرر دارد، ولی باز مصرف می کند یا می داند ورزش برای سلامتی لازم است ولی ورزش نمی کند یا میداند که گازهای گلخانه ای برای محیط زیست زیان آور است باز ماشین بنزینی سوار می شود.

در جوامعی مثل ایران که در حال گذار از سنت به مدرنیته است ناهماهنگی شناختی بیشتر جلوه گر است و افراد بیشتری با آن دست و پنجه نرم می کنند. علت این است که حکومت مردم را وادار به رفتارهای خاصی می کند و افراد آزاد نیستند بر اساس میل و خواست خود تصمیم بگیرند و زندگی کنند.

راههای برطرف کردن ناهماهنگی شناختی

- توجیه کردن Rationalization

- خفیف کردن Trivialization

- تغییر دادن Changing a belief or a behavior

از راههای مقابله یکی این است که اطلاعات بیشتری در زمینه باور خود پیدا کنیم تا از نظر وزن بیشتر از اطلاعاتی باشد که بر خلاف باور و نظر ماست تا بر این ناهماهنگی شناختی غلبه کنیم.

این کار راه را برای توجیه باز می کند

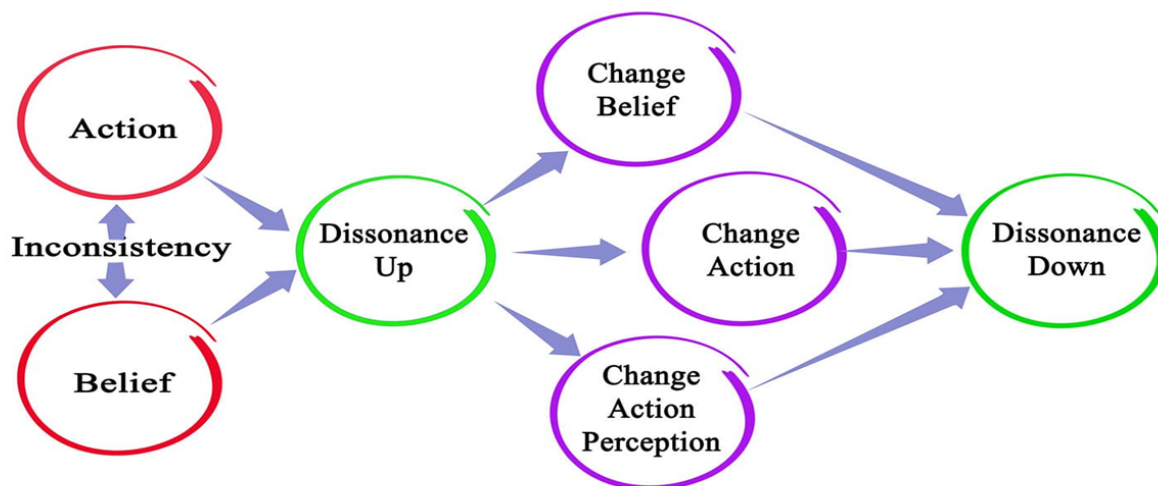
### **Adding More Beliefs to Outweigh Dissonant Beliefs**

راهکار دوم این است که از درجه اهمیت موضوع بکاهیم و آن را بی اهمیت نشان دهیم. مثلا بگوییم اصلا برای من مهم نیست. اهمیت چندانی ندارد چند سال عمر می کنم. این راهکار معمولا زیاد اثر گذار نیست

### **.Reducing the Importance of the Conflicting Belief by trivializing it**

راهکار سوم این است که باور یا رفتار خود را عوض کنیم که سخت ترین است.

# Cognitive Dissonance Resolution



در مورد کسانی که سیگار می کشند هر یک از این سه استراتژی میتواند بکار گرفته شود.

- یک راه مواجهه مستقیم این است که سیگار را ترک کنند.
- آنها که نمی توانند بر امیال خود غلبه کنند یا بی اهمیت نشان می دهند یا توجیه می کنند.
- با گفتن اینکه سیگار آرام میکند، باعث میشه اضافه وزن پیدا نکنم، و دلایلی نظیر اینها کار خود را توجیه می کنند.

توجیه نیروی بسیار قوی است. می گویند خدا انسان را آفرید و انسان توجیه را. ما معمولا انجام این نوع کارها را توجیه (rationalize) می کنیم. مثلا سیگار باعث میشود استرس من کم بشود. یا اینکه می گویند اهمیتی ندارد چند سال زندگی کنم (trivialize).

اینجا این سوال پیش می آید آیا کسانی که به دیگر انسانها ستم می کنند لزوما در خلوت خود دچار تنش های ناشی از ناهماهنگی شناختی می شوند؟ نباید تصور کنیم کسانی که شکنجه می کنند لزوما دچار ناهماهنگی شناختی می شوند. آنها شستشوی مغزی داده می شوند به گونه ای که کار خود را درست میدانند. وجدان آنها این کار را تایید می کند و شب خیلی آرام سر بر بالین میگذارند.

ما چون با سیستم فکری خود به موضوع نگاه می کنیم تصور می کنیم آنها به ندای وجدان خود گوش نمی کنند و شب باید با قرص بخوابند. کسی که حکم اعدام هزارها نفر را صادر کرده تا آخر عمر ممکن است از کرده خود پشیمان نشود.

انسان متفکر تلاش می کند با ایجاد فضیلت صداقت فکری (Intellectual Integrity) در خود با چالش ناهماهنگی شناختی روبرو شود.

حالت های خیالی فرضی (Counterfactuals) نیز ذهن را دچار تنش و تشویش می کنند. فیلیپ تتلاک (Philip Tetlock) در این باره پژوهش کرد. برای ذهن بخصوص ذهن کودک بسیار زیانبار هستند. والدین عزیز مراقب باشند. ایجاد تنش در ذهن و روان با قرار دادن آن در وضعیت فرضی ناخوشایند.

از حالت های خیالی فرضی میتوان برای تحلیل های سیاسی یا مطالعات تاریخی استفاده کرد. مثلا: اگر انقلاب نشده بود الان ایران چه وضعی داشت؟ اگر جنگ جهانی نشده بود و رضا شاه سقوط نمیکرد، ایران چه مسیری را طی میکرد؟

اما این حالت های فرضی ممکن است بخاطر ایجاد ذهنیت هایی که میکنند همیشه مفید نباشند. بخصوص در رابطه با کودکان. مثلا دیده میشود در برخی از خانواده ها این پرسش ویرانگر از کودک پرسیده میشود که: بابات رو بیشتر دوست داری یا مامانت را؟ قرار دادن ذهن کودک در این چالش بشدت برای روان او مضر است.

باید توجه داشته باشیم هر پرسشی و یا فکر کردن به هر چیزی لزوما کار درست و شایسته ای نیست. این نوع حالت های ذهنی حتی برای بزرگسالان نیز مضر است. دیده میشود گاهی همسر یک آقا از او میپرسد من را بیشتر دوست داری یا مامانت را.

در جاهایی دیده میشود از شخص سوال میکنند اگر قرار باشد در قایقی باشی که در حال غرق شدن است و تو فقط میتوانی یکی از فرزندان را نجات دهی، کدامیک را نجات میدهی؟ عزیزان اینگونه حالت های فرضی در تفکر تابو محسوب میشوند و فکر کردن به این حالت های ذهنی، برای هر انسانی بخصوص برای کودکان مضر است و باید از آنها اجتناب کرد.

یا دیده میشود خانمی یا آقای از همسرش می پرسد اگر من بمیرم دوباره ازدواج میکنی؟ اینها مواردی است که باید از اندیشیدن به آنها دوری کرد چون برای ذهن زیانبارند. اینها پرسش ها و افکار غیر

عقلانی هستند. **Counterfactuals are irrational**

