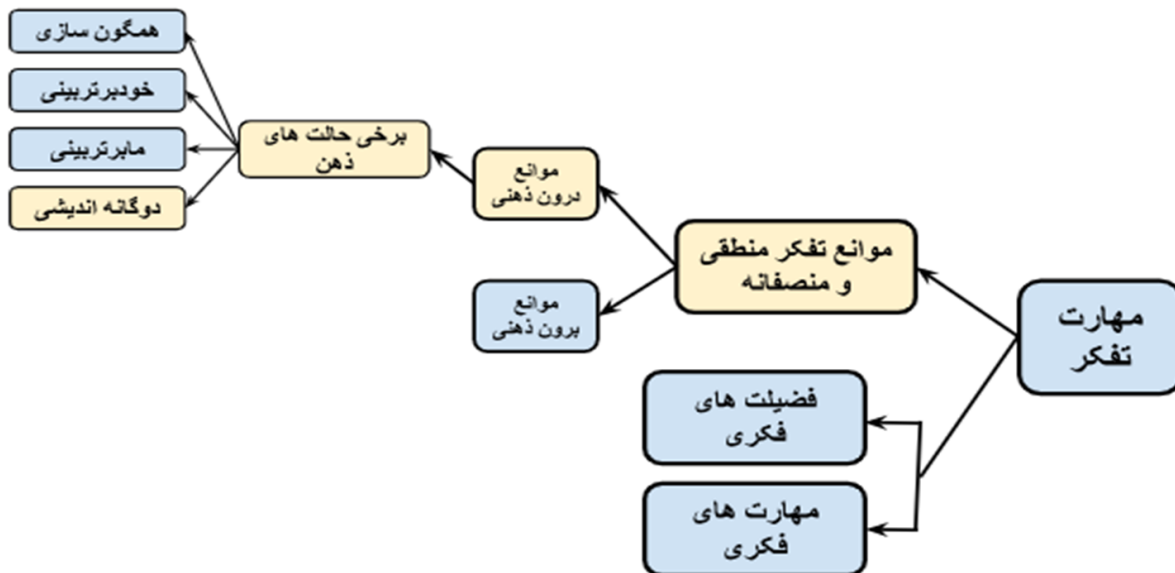


Dichotomous Thinking 2

دوگانه اندیشی ۲

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.



ادامه بحث جلسه گذشته: گفتیم دوگانه اندیشی dichotomous thinking به حالتی ذهنی گفته میشود که در آن شخص برای هر پدیده و رویدادی فقط دو وضعیت را در نظر میگیرد، یعنی یا سیاه می بیند یا

سفید. در حالت شدید به تفکر دوقطبی می انجامد. این حالت ذهن، مانعی برای تفکر منطقی و منصفانه است.

دوگانه اندیشی به عنوان یک خطای فکری نیاز به آموزش دارد. دوگانه اندیشی (تفکر دوقطبی) به عنوان یک اختلال شخصیتی نیاز به درمان دارد.

اگر در روابط اجتماعی ما فاصله تبدیل شدن یک فرد از دوستی صمیمی به دشمنی خونی تنها چند روز و یا گاهی چند ساعت باشد (یا با ارسال چند پیام در دنیای مجازی) ما دچار این عادت فکری نادرست شده ایم و از این نوع تفکر افراطی دوقطبی و دوگانه ساز رنج میبریم.

به منظور کنترل این گرایش های ذهنی، برای افراد و شخصیت ها چند ویژگی مثبت و چند ویژگی منفی بنویسیم. واقعیت این است که همه ما واجد ویژگیهای خوب و ویژگیهای بد هستیم با دیدن یک رفتار نادرست از شخص مورد نظر دیو و شیطان نسازیم.

باور کنیم ما در دنیای خاکستری زندگی میکنیم. بسیاری از پدیده هایی که ما سفید می انگاریم، سفید نیستند و همینطور خیلی از چیزهایی که به کلی سیاه می بینیم، جنبه های مثبتی هم دارند.

ریشه بسیاری از قطع رابطه های آنی که معمولاً پشیمانی به دنبال دارد در همین عادت فکری نادرست است. کسی که با دوست یا شریک زندگی خود یک اختلاف جزئی پیدا میکند و ناگهان در چشمش او تبدیل به هیولا میشود. پس از چند روز متوجه میشود که تند رفته و طرف آنقدرها هم آدم بدی نیست و از کرده خود پشیمان میشود. با وجود عیب و نقص هایی که در دوست یا شریک زندگی خود می بینیم، او را همچنان دوست داریم زیرا خود ما هم بی عیب و نقص نیستیم.

تفکر دوقطبی علاوه بر اینکه می تواند به سلامت و روابط اجتماعی ما آسیب بزند ممکن است در محیط کار نیز باعث اتخاذ تصمیم های آنی و غلط شود که پشیمانی به بار آورد.

افرادی که از اینگونه دوگانه اندیشی رنج می برند به مجرد اینکه یک روز کاری آنها بر وفق مراد نباشد، ممکن است آن را برای خود فاجعه بار دیده و شغل خود را ترک کنند.

ثنویت اندیشی در سطح مسائل اجتماعی و سیاسی هم به فراوانی دیده میشود. ادوارد سعید متفکر فلسطینی الاصل امریکایی در کتاب معروف خود بنام شرق شناسی (Orientalism) به دوگانه سازی های غرب و شرق انتقاد کرد. او می گوید غربی ها سعی کرده اند یک ثنویت دروغین بسازند که در آن انسان غربی مظهر عقلانیت، مدنیت و تفکر علمی است و انسان شرقی خرافاتی و اسطوره اندیش دیده شود.

جرج بوش رئیس جمهور سابق آمریکا در یکی از سخنرانی های خود، دچار این خطای فکری شد. زمانی که آمریکا درگیر جنگ در منطقه خلیج فارس شده بود، او دچار این دوگانه اندیشی نادرست شد و خطاب

به دیگر کشورها گفت شما یا دوست آمریکا هستید یا دشمن آمریکا. در حالی که ممکن است کشور هایی باشند که لزوماً نه جزو دوستان و متحدان آمریکا باشند و نه جزو دشمنان قسم خورده.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی در ایران، دوگانه انقلابی و ضد انقلاب ساخته شد. در سالهای بعد دوگانه خودی و غیرخودی ساخته شد. اینگونه دوگانه سازی ها مضر است چون جامعه را به سمت دوقطبی شدن سوق می دهد. اینگونه دوگانه سازی ها انگیزه های ایدئولوژیک داشته و با حقیقت نسبتی ندارند.

مخالفان رابطه با آمریکا دچار این ثنویت اندیشی هستند. وقتی صحبت از مذاکره یا رابطه با آمریکا میشود آن را به منزله تسلیم شدن یا نوکری میدانند. کشورهای زیادی هستند که نه دوست آمریکا هستند و نه در رابطه خصمانه با آن هستند.

البته باید اذعان داشت که در زندگی در شرایطی بخصوص انسان ناگزیر از انتخاب بین دو گزینه است.

در یکی از عملیات ها در جنگ ایران و عراق، در حالی که نیروهای ایرانی زیر آتش شدید قرار داشتند دو قایق وجود داشت یکی نیروها را به خطوط مقدم می برد و دیگری مجروحان را به پشت خط انتقال می داد و یکی از رزمندگان یک پا در این قایق و پای دیگر را در قایق کناری داشت. وقتی قایق میخواست حرکت کند، به او گفته شد یک پای خود را بردار. گاهی انسان در زندگی باید یک پای خود را بردارد و دست به انتخابی بزرگ بزند.

چگونه میتوان تشخیص داد که این گرایش فکری در کسی وجود دارد یا خیر: اینگونه افراد وقتی با یکی از دوستان خود دچار مشکل می شوند به یکباره با دوست خود وارد یک رابطه خصمانه شده و با زشت ترین الفاظ درباره دوست خود سخن میگویند.

افرادی که یک ماه در خوردن گوشت افراط می کنند و ناگهان گیاه خوار می شوند. افرادی که دیگران را به دوست و دشمن یا خودی و غیر خودی تقسیم میکنند. افرادی که در تعریف و تمجید از یک سو و در نکوهش دیگران از سوی دیگر از واژه های بسیار اغراق آمیز استفاده می کنند. افراد را یا فرشته می بینند یا فاحشه.

بکار بردن برخی واژگان در کلام خود نشان دهنده این است که زمینه این افراط و تفریط در فکر کردن در ما وجود دارد. کلماتی نظیر «هرگز»، «همیشه»، «اصلاً»، اینها کلماتی هستند که نشان دهنده مطلق اندیشی و گرایش فرد به دوگانه اندیشی است.

افرادی که همه فعالیت های خود را یا موفقیت و یا شکست می بینند در حالی که ممکن است درجاتی از موفقیت و ناکامی بدست آمده باشد.

در دوگانه اندیشی: موفقیت = رسیدن به صد در صد خواسته ها

شکست = نرسیدن به صد در صد خواسته ها

در اعتراضات مردمی به جمهوری اسلامی که هر بار با سرکوب مواجه می شود این دوگانه اندیشی دیده میشود. سرکوبگران خود را موفق و معترضین خود را شکست خورده تصور می کنند. گاهی برای شکستن یک قفل نیاز به شش ضربه با چکش است. یا هر ضربه یک گام به موفقیت نزدیک می شوید ولی قفل به ظاهر هنوز نشکسته است. گاهی کمر شتر با گذاشتن پر کاهی می شکند.

برخی دوگانه سازی های فرضی-خیالی برای ذهن بخصوص در مورد کودکان بسیار مضر هستند. قرار دادن ذهن کودک در این حالت های فرضی روان او را پریشان می کند. اینگونه حالت های فرضی را در تفکر تابو می دانند.

بایات رو بیشتر دوست داری یا مامانت را؟

اگر کشتی در حال غرق شدن باشد همسرت را نجات می دهی یا مادرت را؟

فکر کردن به این وضعیت های فرضی، کاری غیر عقلانی است. 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.**