خلاصه کتاب

تفکر، سریع و آهسته

نویسنده: دانیل کانمن

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز

آسودگی شناختی

هر زمان که ما آگاه هستیم، و شاید حتی زمانی که نیستیم، محاسبات متعددی در مغز ما در حال انجام است که پاسخ‌های فعلی را به برخی سؤالات کلیدی حفظ و به‌روزرسانی می‌کند: آیا اتفاق جدیدی در حال رخ دادن است؟ آیا تهدیدی وجود دارد؟ آیا همه چیز خوب پیش می‌رود؟ آیا باید توجهم تغییر مسیر دهد؟ آیا برای این کار تلاش بیشتری لازم است؟ می‌توان آن را به یک کابین خلبان تشبیه کرد، با مجموعه‌ای از عقربه‌ها که مقادیر فعلی هر یک از این متغیرهای ضروری را نشان می‌دهند. این ارزیابی‌ها به طور خودکار توسط سیستم ۱ انجام می‌شوند و یکی از وظایف آن‌ها تعیین این است که آیا تلاش اضافی از سیستم ۲ لازم است یا خیر.

یکی از این عقربه‌ها، آسودگی شناختی را اندازه‌گیری می‌کند و محدوده آن بین "آسان" و "پرزحمت" است. "آسان" نشانه‌ای است که همه چیز خوب پیش می‌رود - هیچ تهدیدی، خبر مهمی، نیازی به تغییر مسیر توجه یا بسیج تلاش نیست. "پرزحمت" نشان می‌دهد که مشکلی وجود دارد که نیاز به بسیج بیشتر سیستم ۲ دارد. برعکس، ما فشار شناختی را تجربه می‌کنیم. فشار شناختی تحت تأثیر هم سطح فعلی تلاش و هم وجود نیازهای برآورده نشده قرار می‌گیرد. نکته شگفت‌انگیز این است که یک عقربه واحد آسودگی شناختی به یک شبکه بزرگ از ورودی‌ها و خروجی‌های متنوع متصل است.

YOUR SHARE IS SUCSESS

این الگو نشان می‌دهد که جمله‌ای که با فونت واضح چاپ شده باشد، یا تکرار شده باشد، یا از قبل فعال شده باشد، به راحتی و با آسودگی شناختی پردازش می‌شود. شنیدن صدای یک سخنران وقتی که در حال و هوای خوبی هستیم، یا حتی وقتی یک مداد را به طور افقی در دهانمان نگه داشته‌ایم تا ما را "لبخندزنان" کند، نیز آسودگی شناختی را القا می‌کند. برعکس، وقتی دستورالعمل‌ها را با فونت نامناسب یا رنگ‌های کمرنگ، یا با زبانی پیچیده می‌خوانیم، یا وقتی در حال و هوای بدی هستیم، و حتی وقتی اخم می‌کنیم، فشار شناختی را تجربه می‌کنیم.

علل مختلف آسودگی یا فشار شناختی، اثرات قابل تعویضی دارند. وقتی در حالت آسودگی شناختی هستیم، احتمالاً در حال و هوای خوبی هستیم، آنچه را که می‌بینیم دوست داریم، آنچه را که می‌شنویم باور می‌کنیم، به شهود خود اعتماد می‌کنیم، و احساس می‌کنیم که وضعیت فعلی به طرز راحتی آشناست. همچنین احتمالاً در تفکر خود نسبتاً بی‌دقت و سطحی هستیم. وقتی احساس فشار می‌کنیم، احتمال بیشتری دارد که هوشیار و مشکوک باشیم، تلاش بیشتری در کاری که انجام می‌دهیم صرف کنیم، احساس راحتی کمتری داشته باشیم، و خطاهای کمتری مرتکب شویم، اما همچنین کمتر شهودی و کمتر خلاق از معمول هستیم.

هنجارها، غافلگیری‌ها و علل

ویژگی‌ها و عملکردهای اصلی سیستم ۱ و سیستم ۲ معرفی شدند، با جزئیات بیشتری درباره سیستم ۱. با ترکیب استعاره‌ها، ما در سرمان یک کامپیوتر فوق‌العاده قدرتمند داریم، که از نظر استانداردهای سخت‌افزاری معمولی سریع نیست، اما قادر است ساختار جهان ما را با انواع مختلف پیوندهای تداعی‌گر در یک شبکه وسیع از انواع مختلف ایده‌ها نشان دهد. انتشار فعال‌سازی در ماشین تداعی‌گر خودکار است، اما ما (سیستم ۲) توانایی محدودی برای کنترل جست‌وجو در حافظه و همچنین برنامه‌ریزی آن داریم تا تشخیص یک رویداد در محیط بتواند توجه را جلب کند. در ادامه، به جزئیات بیشتری از شگفتی‌ها و محدودیت‌های آنچه سیستم ۱ می‌تواند انجام دهد، می‌پردازیم.

یکی از عملکردهای اصلی سیستم ۱، حفظ و به‌روزرسانی مدلی از جهان شخصی ماست که نشان‌دهنده آنچه در آن عادی است، می‌باشد. این مدل با تداعی‌هایی ساخته می‌شود که ایده‌های شرایط، رویدادها، اقدامات و نتایج را که با نظمی خاص، چه به طور همزمان یا در یک بازه زمانی نسبتاً کوتاه، هم‌زمان رخ می‌دهند، به یکدیگر پیوند می‌دهد. با شکل‌گیری و تقویت این پیوندها، الگوی ایده‌های تداعی‌گر، ساختار رویدادها در زندگی ما را نشان می‌دهد و تفسیر ما از حال و همچنین انتظارات ما از آینده را تعیین می‌کند.

توانایی غافلگیری، جنبه‌ای اساسی از زندگی ذهنی ماست و خود غافلگیری، حساس‌ترین نشانه نحوه درک ما از جهان و انتظارات ما از آن است. دو نوع اصلی غافلگیری وجود دارد. برخی انتظارات فعال و آگاهانه هستند - ما می‌دانیم که منتظر وقوع رویداد خاصی هستیم. وقتی زمان نزدیک می‌شود، ممکن است صدای در را هنگام بازگشت فرزندمان از مدرسه انتظار داشته باشیم؛ وقتی در باز می‌شود، انتظار صدای آشنایی را داریم. اگر یک رویداد مورد انتظار فعال رخ ندهد، غافلگیر خواهیم شد. اما دسته بسیار بزرگ‌تری از رویدادها وجود دارند که ما به طور منفعلانه انتظار آن‌ها را داریم؛ ما منتظر آن‌ها نیستیم، اما از وقوعشان غافلگیر نمی‌شویم. این‌ها رویدادهایی هستند که در یک موقعیت عادی هستند، اگرچه آنقدر محتمل نیستند که به طور فعالانه انتظارشان را داشته باشیم.

یک اتفاق واحد ممکن است تکرار را کمتر تعجب‌آور کند. چندین سال پیش، نویسنده و همسرش در یک اقامتگاه کوچک جزیره‌ای در صخره‌های مرجانی بزرگ تعطیلات می‌گذراندند. تنها چهل اتاق مهمان در جزیره وجود داشت. وقتی برای شام آمدند، از ملاقات یک آشنا، روانشناسی به نام جان، غافلگیر شدند. آن‌ها به گرمی با هم احوالپرسی کردند و درباره این تصادف صحبت کردند. جان روز بعد اقامتگاه را ترک کرد. حدود دو هفته بعد، آن‌ها در تئاتری در لندن بودند. یک فرد دیرآمده پس از خاموش‌شدن چراغ‌ها کنار نویسنده نشست. وقتی چراغ‌ها برای استراحت روشن شدند، نویسنده دید که همسایه‌اش جان است. نویسنده و همسرش بعداً گفتند که همزمان از دو واقعیت آگاه بودند: اول، این تصادفی قابل توجه‌تر از اولین ملاقات بود؛ دوم، آن‌ها به وضوح کمتر از اولین ملاقات، از ملاقات جان در نوبت دوم غافلگیر شدند. ظاهراً، اولین ملاقات به نحوی ایده جان را در ذهن آن‌ها تغییر داده

بود. او اکنون "روانشناسی است که هنگام سفر به خارج از کشور ظاهر می‌شود." آن‌ها (سیستم ۲) می‌دانستند که این ایده مسخره است، اما سیستم ۱ آن‌ها باعث شده بود که ملاقات جان در مکان‌های عجیب تقریباً عادی به نظر برسد.

ماشینی برای نتیجه‌گیری شتاب‌زده

کمدین بزرگ، دنی کی، جمله‌ای داشت که از دوران نوجوانی در ذهن کانمن ماندگار شده است. او درباره زنی که از او خوشش نمی‌آید، می‌گوید: "موقعیت مورد علاقه‌اش کنار خودش است، و ورزش مورد علاقه‌اش نتیجه‌گیری شتاب‌زده است." این جمله، به گفته کانمن، در اولین گفت‌وگو با آموس تورِسکی درباره عقلانیت شهودهای آماری به یاد او آمد و اکنون او معتقد است که این جمله توصیف دقیقی از نحوه عملکرد سیستم ۱ است. نتیجه‌گیری شتاب‌زده زمانی کارآمد است که نتایج احتمالاً صحیح باشند و هزینه‌های یک اشتباه گاه‌به‌گاه قابل قبول باشند، و همچنین زمانی که این پرش ذهنی، زمان و تلاش زیادی را صرفه‌جویی کند. اما نتیجه‌گیری شتاب‌زده زمانی خطرناک است که موقعیت ناآشنا باشد، ریسک‌ها بالا باشند، و زمانی برای جمع‌آوری اطلاعات بیشتر وجود نداشته باشد. این‌ها شرایطی هستند که خطاهای شهودی محتمل‌اند و می‌توان با مداخله عمدی سیستم ۲ از آن‌ها جلوگیری کرد.

چه چیزی در سه تصویر در شکل ۶ مشترک است؟ پاسخ این است که همه آن‌ها مبهم هستند. ما تقریباً مطمئناً نمایش سمت چپ را به صورت A B C و نمایش سمت راست را به صورت ۱۲ ۱۳ ۱۴ خوانده‌ایم، اما عناصر میانی در هر دو نمایش یکسان هستند. می‌توانستیم آن‌ها را به صورت A ۱۳ C یا ۱۲ B ۱۴ نیز بخوانیم، اما این کار را نکردیم. چرا؟ همین شکل در زمینه حروف به عنوان حرف و در زمینه اعداد به عنوان عدد خوانده می‌شود. کل زمینه به تعیین تفسیر هر عنصر کمک می‌کند. شکل مبهم است، اما ما درباره هویت آن به نتیجه‌گیری شتاب‌زده‌ای می‌رسیم و از ابهامی که حل شده است آگاه نمی‌شویم.

در مورد "آن(Ann) "، ما احتمالاً زنی را تصور کرده‌ایم که به پول فکر می‌کند و به سمت ساختمانی با باجه‌داران و خزانه‌های امن در حرکت است. اما این تفسیر منطقی تنها تفسیر ممکن نیست؛ جمله مبهم است. اگر جمله قبلی "آن‌ها به آرامی در رودخانه شناور بودند" بود، صحنه کاملاً متفاوتی را تصور می‌کردیم. وقتی به تازگی به رودخانه فکر کرده‌اید، کلمه "بانک (bank) "با پول مرتبط نیست. در غیاب یک زمینه صریح، سیستم ۱ به خودی خود یک زمینه محتمل را تولید می‌کند. ما می‌دانیم که این کار سیستم ۱ است، زیرا ما از انتخاب یا امکان تفسیر دیگر آگاه نبودیم. مگر اینکه اخیراً قایق‌رانی کرده باشید، احتمالاً زمان بیشتری را صرف رفتن به بانک‌ها می‌کنید تا شناورشدن روی رودخانه‌ها، و ابهام را بر اساس آن حل کرده‌اید. هنگامی که نامطمئن هستیم، سیستم ۱ روی یک پاسخ شرط می‌بندد، و این شرط‌بندی‌ها توسط تجربه هدایت می‌شوند. قوانین شرط‌بندی هوشمندانه هستند:

رویدادهای اخیر و زمینه فعلی بیشترین وزن را در تعیین تفسیر دارند. هنگامی که رویداد اخیر به ذهن نمی‌آید، خاطرات دورتر حاکم می‌شوند. یکی از اولین و به یادماندنی‌ترین تجربیات ما، خواندن ABCs بود؛ ما هرگز A13Csرا نخوانده‌ایم.

مهمترین جنبه هر دو مثال این است که یک انتخاب قطعی انجام شده، اما ما از آن آگاه نبوده‌ایم. تنها یک تفسیر به ذهن آمده و ما هرگز از ابهام حل شده آگاه نبوده‌ایم. سیستم ۱ جایگزین‌هایی را که رد می‌کند، یا حتی این واقعیت را که جایگزین‌هایی وجود داشته‌اند، پیگیری نمی‌کند. شک آگاهانه در گنجینه سیستم ۱ وجود ندارد؛ این امر مستلزم حفظ تفسیرهای ناسازگار در ذهن به طور همزمان است که به تلاش ذهنی نیاز دارد. عدم قطعیت و شک در حوزه سیستم ۲ قرار دارد.

چگونگی رخدادن قضاوت‌ها

هیچ محدودیتی برای تعداد سؤالاتی که می‌توانیم پاسخ دهیم، چه سؤالاتی که دیگران می‌پرسند و چه سؤالاتی که خودمان از خود می‌پرسیم، وجود ندارد. همچنین هیچ محدودیتی برای تعداد ویژگی‌هایی که می‌توانیم ارزیابی کنیم، نیست. ما قادر به شمردن تعداد حروف بزرگ در این صفحه، مقایسه ارتفاع پنجره‌های خانه خود با پنجره‌های خانه آن طرف خیابان، و ارزیابی چشم‌اندازهای سیاسی سناتورمان در مقیاسی از عالی تا فاجعه‌بار هستیم. سؤالات به سیستم ۲ ارجاع می‌شوند، که توجه را هدایت کرده و حافظه را برای یافتن پاسخ‌ها جستجو می‌کند. سیستم ۲ سؤالات را دریافت یا تولید می‌کند: در هر دو حالت، توجه را هدایت کرده و حافظه را برای یافتن پاسخ‌ها جستجو می‌کند. سیستم ۱ به طور متفاوتی عمل می‌کند.

سیستم ۱ به طور مداوم آنچه در بیرون و درون ذهن می‌گذرد را نظارت می‌کند و به طور پیوسته ارزیابی‌هایی از جنبه‌های مختلف موقعیت را بدون نیت خاص و با تلاش کم یا بدون تلاش تولید می‌کند. این ارزیابی‌های اساسی نقش مهمی در قضاوت شهودی ایفا می‌کنند، زیرا به راحتی می‌توان آن‌ها را جایگزین سؤالات دشوارتر کرد - این ایده اصلی رویکرد ابتکار و سوگیری است. دو ویژگی دیگر سیستم ۱ نیز از جایگزینی یک قضاوت با قضاوت دیگر پشتیبانی می‌کند. یکی توانایی ترجمه ارزش‌ها در ابعاد مختلف است، که ما در پاسخ به سؤالی که اکثر مردم آن را آسان می‌یابند، انجام می‌دهیم: "اگر سم به اندازه هوش خود قدبلند بود، چقدر قد داشت؟"

در نهایت، "ذهن شاتگان" وجود دارد. قصد سیستم ۲ برای پاسخ به یک سؤال خاص یا ارزیابی یک ویژگی خاص از موقعیت، به طور خودکار محاسبات دیگری را، از جمله ارزیابی‌های اساسی، تحریک می‌کند. سیستم ۱ توسط تکامل شکل گرفته است تا ارزیابی مداومی از مشکلات اصلی که یک ارگانیسم برای بقا باید حل کند، ارائه دهد: اوضاع چگونه است؟ آیا تهدید یا فرصت مهمی وجود دارد؟ آیا همه چیز عادی است؟ آیا باید نزدیک شوم یا اجتناب کنم؟ این سؤالات شاید برای یک انسان در محیط شهری کمتر از یک آهو در ساوانا فوریت داشته باشند،