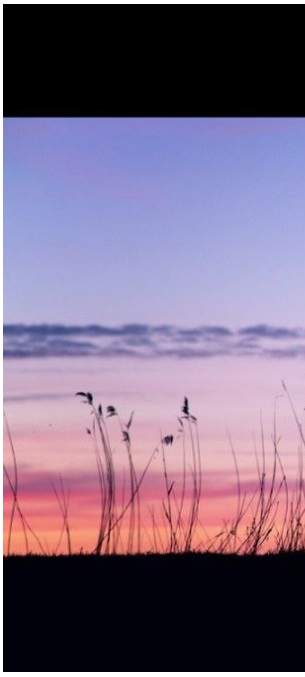
لماذا نرتكب الأخطاء نفسها مرارا و تكرارا؟... أخصائية تجيب



لماذا نرتكب الأخطاء نفسها مرارا وتكرارا؟

نعرف المقولة الشهيرة: أنت تتعلم من أخطائك. لكن العلم يُظهر أننا غالبا ما نفشل في التعلم من أخطاء الماضي. بدلا من ذلك، من المحتمل أن نستمر في تكرار الأخطاء نفسها.

وتعتقد براجيا أغاروال، الأستاذة الزائرة في عدم المساواة الاجتماعية والظلم، "جامعة Loughborough"، أننا نتفق جميعا على أنه إذا وضعنا أيدينا على موقد ساخن، على سبيل المثال، سنحترق، وبالتالي من غير المرجح أن نكرر هذا الخطأ مرة أخرى. وهذا لأن أدمغتنا تخلق استجابة لتهديد المنبهات المؤلمة جسديا بناء على التجارب السابقة.

ولكن عندما يتعلق الأمر بالتفكير والأنماط السلوكية واتخاذ القرار، فإننا غالبا ما نكرر الأخطاء مثل التأخر عن المواعيد أو ترك المهام حتى اللحظة الأخيرة أو الحكم على الأشخاص بناء على الانطباعات الأولى.

ويمكن العثور على السبب في الطريقة التي يعالج بها دماغنا المعلومات ويخلق القوالب التي نشير إليها مرارا وتكرارا، وهذه القوالب هي في الأساس اختصارات تساعدنا على اتخاذ القرارات في العالم الحقيقي. لكن هذه الاختصارات، المعروفة باسم الاستدلال، يمكن أن تجعلنا نكرر أخطائنا.

وكما ناقشت في كتابها Sway: كشف التحيز اللاواعي، فإن البشر ليسوا عقلانيين بشكل طبيعي، على الرغم من أننا نود أن نصدق أننا كذلك. إن التحميل الزائد للمعلومات مرهق ومربك، لذلك نقوم بتصفية الضوضاء. ونحن نرى فقط أجزاء من العالم. ونميل إلى ملاحظة الأشياء التي تتكرر، سواء كانت هناك أنماط أم لا، ونميل إلى الحفاظ على الذاكرة من خلال التعميم واللجوء إلى الكتابة.

ونستخلص أيضا استنتاجات من البيانات المتفرقة ونستخدم الاختصارات المعرفية لإنشاء نسخة من الواقع نريد ضمنيا أن نؤمن بها. ويؤدي هذا إلى تقليل تدفق المعلومات الواردة، ما يساعدنا على ربط النقاط وملء الفجوات بالأشياء التي نعرفها بالفعل.

وفي النهاية، أدمغتنا كسولة ويستغرق الأمر الكثير من الجهد المعرفي لتغيير النص وهذه الاختصارات التي أنشأناها بالفعل. لذا فمن الأرجح أن نعود إلى أنماط السلوكيات والأفعال نفسها، حتى عندما نكون واعين بتكرار أخطائنا.

وهذا ما يسمى التحيز التأكيدي ميلنا لتأكيد ما نؤمن به بالفعل، بدلا من تغيير طريقة تفكيرنا لدمج المعلومات والأفكار الجديدة.

وغالبا ما ننشر "غريزة القناة الهضمية" – نوع من التفكير التلقائي اللاواعي الذي يعتمد على تراكم الخبرات السابقة أثناء إصدار الأحكام والقرارات في المواقف الجديدة. وأحيانا نتمسك بأنماط سلوك معينة، ونكرر أخطائنا بسبب "تأثير الأنا" الذي يجبرنا على التمسك بمعتقداتنا الحالية. ومن المحتمل أن نختار بشكل انتقائي هياكل المعلومات والتعليقات التي تساعدنا على حماية غرورنا.

ووجدت إحدى التجارب أنه عندما يتم تذكير الناس بنجاحاتهم في الماضي، كانوا أكثر عرضة لتكرار تلك السلوكيات الناجحة.

ولكن عندما كانوا واعين بإخفاقاتهم من الماضي أو أعلموا بها بنشاط، كانوا أقل عرضة لقلب نمط

السلوك الذي أدى إلى الفشل. لذلك كان الناس في الواقع لا يزالون على الأرجح يكررون هذا السلوك.

وهذا لأنه عندما نفكر في إخفاقاتنا الماضية، فمن المحتمل أن نشعر بالإحباط. وفي تلك اللحظات، من المرجح أن ننغمس في السلوك الذي يجعلنا نشعر بالراحة والألفة.

وحتى عندما نفكر بعناية وببطء، فإن أدمغتنا لديها تحيز تجاه المعلومات والقوالب التي استخدمناها في الماضي، بغض النظر عما إذا كانت قد أدت إلى أخطاء. وهذا يسمى تحيز الألفة.

ويمكننا التعلم من الأخطاء بالرغم من ذلك. في إحدى التجارب، كان على القرود والبشر مشاهدة النقاط الصاخبة والمتحركة على الشاشة والحكم على اتجاه حركتها الصافي.

ووجد الباحثون أن" كلاهما تباطأ بعد حدوث خطأ. وكلما زاد الخطأ، زاد التباطؤ اللاحق للخطأ، ما يدل على تراكم المزيد من المعلومات".

ومع ذلك، كانت جودة هذه المعلومات منخفضة. ويمكن أن تجبرنا الاختصارات المعرفية لدينا على تجاوز أي معلومات جديدة يمكن أن تساعد في منع تكرار الأخطاء.

وفي الواقع، إذا ارتكبنا أخطاء أثناء أداء مهمة معينة، فإن "الانحياز التكراري" يجعلنا على الأرجح نكررها كلما قمنا بالمهمة مرة أخرى. وبشكل مبسط، تبدأ أدمغتنا بافتراض أن الأخطاء التي ارتكبناها سابقا هي الطريقة الصحيحة لأداء مهمة ما خلق مسار خطأ معتاد.

لذلك كلما كررنا نفس المهام، زادت احتمالية اجتياز مسار الخطأ، حتى يصبح عميقا لدرجة أنه يصبح مجموعة من الاختصارات المعرفية الدائمة في أدمغتنا.

السيطرة المعرفية

لدينا بالفعل قدرة عقلية يمكنها تجاوز الاختصارات الاستدلالية، والمعروفة باسم "التحكم المعرفي". وهناك بعض الدراسات الحديثة في علم الأعصاب على الفئران والتي تعطينا فكرة أفضل عن أجزاء أدمغتنا التي تشارك في ذلك.وحدد الباحثون أيضا منطقتين دماغيتين بهما "خلايا عصبية لمراقبة الخطأ الذاتي" – خلايا دماغية ترصد الأخطاء.

وتقع هذه المناطق في القشرة الأمامية ويبدو أنها جزء من سلسلة من خطوات المعالجة – من إعادة التركيز إلى التعلم من أخطائنا.

ويستكشف الباحثون ما إذا كان الفهم الأفضل لهذا يمكن أن يساعد في تطوير علاجات أفضل ودعم لمرض الزهايمر، على سبيل المثال، لأن التحكم المعرفي المحفوظ أمر بالغ الأهمية للرفاهية في الحياة اللاحقة.

ولكن حتى لو لم يكن لدينا فهم كامل لعمليات الدماغ المرتبطة بالتحكم المعرفي والتصحيح الذاتي، فهناك أشياء أبسط يمكننا القيام بها. واحد هو أن تصبح أكثر راحة مع ارتكاب الأخطاء. قد نعتقد أن هذا هو الموقف الخاطئ تجاه الفشل، لكنه في الواقع طريقة أكثر إيجابية للمضي قدما. مجتمعنا يحط من سمعة الإخفاقات والأخطاء، وبالتالي من المحتمل أن نشعر بالعار على أخطائنا، ونحاول إخفاءها.

وكلما شعرنا بالذنب والخجل أكثر، وكلما حاولنا إخفاء أخطائنا عن الآخرين، زاد احتمال تكرارها. وعندما لا نشعر بالإحباط تجاه أنفسنا، فمن المرجح أن نكون أقدر على الحصول على معلومات جديدة يمكن أن تساعدنا على تصحيح أخطائنا.

وقد يكون من الجيد أيضا أخذ استراحة من أداء مهمة نريد أن نتعلم كيفية القيام بها بشكل أفضل. ويمكن أن يساعدنا الاعتراف بإخفاقاتنا والتوقف عن التفكير فيها في تقليل تحيز التردد، ما يجعل تكرارنا لأخطائنا وتعزيزنا لمسارات الخطأ أقل احتمالاً.