



چرا یاد می‌گیریم و اجرا نمی‌کنیم؟

در دنیای امروز، یادگیری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد باید در زندگی خود به آن بپردازد؛ اما چرا باوجود درک اهمیت آن، بسیاری از ما اقدام نمی‌کنیم؟ در اینجا به بررسی یکی از دلایل اصلی این موضوع، یعنی «جستجوی تایید» یا همان «Confirmation Bias» می‌پردازیم.

جستجوی تایید چیست؟

جستجوی تایید، به معنای تمایل به دریافت اطلاعاتی است که باورها و دیدگاه‌های ما را تایید می‌کند. وقتی اطلاعاتی را دریافت می‌کنیم، ناخودآگاه به قسمت‌هایی از آن توجه می‌کنیم که با دیدگاه‌های ما همخوانی دارد و قسمت‌هایی که با آنها در تضاد است را نادیده می‌گیریم. این سوگیری می‌تواند تاثیرات منفی زیادی بر یادگیری داشته باشد.

مثال‌هایی از جستجوی تایید

برای مثال، فرض کنید اعتقاد دارید مصرف زیاد آب در روز بسیار مفید است. اگر پنج خبر درباره‌ی مصرف آب بخوانید که چهار مورد آن بر زیان مصرف زیاد آب تاکید دارند و تنها یکی از آن‌ها ادعا کند مصرف زیاد آب مفید است، احتمال زیادی وجود دارد که توجه شما بیشتر معطوف به همان خبر متفاوت شود و سایر اخبار را نادیده بگیرید.

جستجوی تایید چگونه بر کیفیت یادگیری اثر می‌گذارد؟

این سوگیری تاثیر زیادی بر فرایند یادگیری ما دارد. وقتی به یک دوره آموزشی می‌رویم، معمولا فقط قسمت‌هایی از آن را جذب می‌کنیم که با باورهای قبلی ما همخوانی دارد؛ بنابراین ایده‌های جدید و متضاد نادیده گرفته می‌شوند و در نتیجه، پیشرفتی در زندگی اتفاق نمی‌افتد.

چرا یادگیری به نتیجه نمی‌رسد؟

افرادی که در یک دوره آموزشی شرکت می‌کنند، معمولا با نکات جدیدی آشنا می‌شوند؛ اما اگر آن نکات با باورهای قبلی آن‌ها در تضاد باشد، خیلی راحت آن‌ها را نادیده می‌گیرند. به‌عنوان مثال، اگر در یک همایش نکاتی درباره «تبلیغات» یاد بگیرند و خودشان مخالف تبلیغات باشند، احتمالا به‌سادگی آن نکات را کنار می‌گذارند.

چگونه می‌توانیم با جستجوی تایید مقابله کنیم؟

برای اینکه واقعا پیشرفت کنیم، باید آگاهانه دنبال اطلاعاتی باشیم که با دیدگاه‌های ما در تضاد است. این کار می‌تواند کمک کند از منطقه‌ی امن باورهای خود خارج شویم و با دیدگاه‌های جدید روبه‌رو شویم.

تکنیک‌های مقابله با این سوگیری

• **یادداشت‌برداری از نکات متضاد:** هر زمان نکته‌ای یاد می‌گیرید، سعی کنید

نکات مخالف با دیدگاه‌های قبلی خود یادداشت کنید و به آن‌ها فکر کنید.

- **تحلیل انتقادی:** سعی کنید به اطلاعاتی که با آن‌ها مخالف هستید، نگاه کنید و آن‌ها را تحلیل کنید. شاید برخی از آن‌ها حقیقت داشته باشند.
- **گفتگو با دیگران:** با افرادی که دیدگاه‌های متفاوت دارند صحبت کنید و از آن‌ها بیاموزید. این کار می‌تواند کمک کند افکار خود را گسترش دهید.

جستجوی تایید می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین موانع پیشرفت و یادگیری باشد. با آگاهی از این سوگیری و تلاش برای مقابله با آن، می‌توانیم به دستاوردهای بزرگ‌تری در زندگی برسیم.

بیا بید از امروز تمرین کنیم به اطلاعات مخالف نیز با دقت توجه کرده و آن‌ها را مورد بررسی قرار دهیم؛ چه بسا حقیقت در همان داده‌هایی نهفته باشد که پیش‌تر نادیده گرفته‌ایم.

در نهایت، اگر شما هم تجربه‌ای از جستجوی تایید دارید، خوشحال می‌شویم آن را با ما در میان بگذارید.

چطور سعی می‌کنید با این سوگیری مقابله کنید؟ نظرات خود را با ما در میان گذارید تا با هم یاد بگیریم و پیشرفت کنیم.