

مکانیسم‌های شناختی تغییر باور

# فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار مترجمان.....
۹.....	۱ تبدیل‌ها (تغییر باورها).....
۷۵.....	۲ مفاهیم.....
۱۲۴.....	۳ محاسبه.....
۲۲۰.....	۴ تعهد.....
۲۳۸.....	۵ پیامدها.....
۲۶۵.....	۶ جمع‌بندی (سخن پایانی).....
۲۸۷.....	۷ فهرست منابع.....
۳۰۸.....	واژه‌نامه‌ی انگلیسی- فارسی.....
۳۱۴.....	واژه‌نامه‌ی فارسی- انگلیسی.....

## پیش‌گفتار مترجمان

خدای بزرگ و متعال را با تمام وجود سپاس می‌گزاریم که به ما نعمت بودن و قدرت آموختن و اندیشیدن را ارزانی بخشید. بسیار خرسند و خوشحالیم که اینک به حول و قوه‌الهی و لطف و عنایت خدای منان، توانسته‌ایم کار ترجمه و تنظیم یکی از کتاب‌های جدید و جذاب در حوزه علوم شناختی را به پایان برسانیم.

علوم شناختی، مطالعه علمی ذهن (مغز) و فرایندهای شناختی آن است. اینکه ذهن چگونه کار می‌کند، یا مغز چگونه هوشمندی را تولید می‌کند، و موضوعاتی مانند احساس، ادراک، تفکر، زبان، استدلال، بازشناسی، توجه، حافظه، قضاوت، برنامه‌ریزی، و تصمیم‌گیری در این شاخه علمی بحث و بررسی می‌شوند. علوم شناختی یک میان رشته است که از علم و دانش فلسفه، عصب‌شناسی، زبان‌شناسی، روان‌شناسی، مردم‌شناسی و رایانه تشکیل شده و از آن‌ها بهره می‌برد. علوم شناختی، دانشی تلفیقاً نو، نوپا و نوگراست که در چند دهه اخیر با رشد فزاینده و چشمگیری همراه بوده و پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است.

کتاب مکانیسم‌های شناختی تغییر باور (*Cognitive Mechanisms of Belief Change*) یکی از آثار جدید و منحصر به فرد پروفسور آرون اسمیت (Aaron C.T. Smith) استاد سابق دانشگاه RMIT ملبورن استرالیا (Australia's Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT) University) و استاد فعلی دانشگاه لافبورو لندن (Loughborough University London) است. نویسنده سعی کرده است تا مکانیسم‌های تغییر باور را در قالب یک الگو از دیدگاه علوم شناختی تشریح و تبیین کند.

مترجمان سعی وافر داشته‌اند تا ترجمه‌ای روان و رسا از متن و مقصود اصلی کتاب ارائه دهند. مع الوصف، ترجمه این اثر عاری از کم‌وکاست و بری از عیب و ایراد

نیست. لذا، پایان ترجمه را آغازی برای اصلاح و ارتقاء آن می‌دانیم. پیشاپیش، هرگونه نظر و پیشنهاد سازنده خوانندگان عالم، آگاه و نکته‌بین را صمیمانه سپاس می‌گزاریم. در انتها بر خود فرض می‌دانیم که از انتشارات وزین ارجمند به خاطر نشر این اثر، صمیمانه تشکر کنیم.

و من الله التوفیق و علیه توکلنا

دکتر حسن اسدزاده

دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

متین قاسمی سامنی - آذر خزائی

سعیده زاهد - سمیه سلطان نژاد

## تبدیل‌ها (تغییر باورها)

### مقدمه

شبی در پایان تحقیق با گروهی متعهد به توسعه و ترویج بشردوستی و معنویت، یک روح احضار کردم. گروه ما با نور شمع احاطه شده بود و قبل از انجام مراسم مذهبی برای برقراری تماس با مردگان، مسائل معنوی را مورد بحث قرار دادند. هنگامی که مراسم به پایان رسید، سعی کردم گروه را متقاعد کنم که هیچ روحی وجود نداشت. باین حال، رهبر گروه اصرار داشت که من نه تنها روحی را احضار کردم که بینش عمیقی به گروه داده بود، بلکه به مثابه یک واسطه معنوی، استعداد قابل توجهی نیز نشان دادم. پس از خوردن قهوه، یکی دیگر از اعضای گروه اعتراف کرد که در احضار روح به وسیله او نیز هیچ روحی وجود نداشت. او پرسید: شما این‌ها را باور می‌کنید؟

ذهن‌ها برای ارزیابی حقیقت تکامل نیافته‌اند. ذهن ما با انگیزه آنی ایجاد، انتقال و دفاع از باورهایی که مفیدند، خواه درست یا نادرست، رشد و تکامل یافته است. این کتاب در مورد چگونگی تغییر باورهای ماست؛ اینکه چگونه گاهی اوقات تغییرات در ما به صورت پنهانی رخ می‌کند، بدون اینکه واقعاً بدانیم چه زمانی یا چرا رخ داده‌اند. باورها معنای شخصی را تعیین می‌کنند؛ یعنی حالتی سازنده از رضایت، آنجا که هذیان‌های زائد شخص با مجموعه اعتقادات او در یک زمینه و بافت اجتماعی با هم برخورد می‌کنند. به نظر من، باورها، نرم‌افزار ذهن هستند که احساس‌ها تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ما را تعیین می‌کنند. اما، باورها نیز در طول زمان به اصطلاح مورد تجدیدنظر قرار می‌گیرند و به نسخه بالاتر ارتقا می‌یابند و به وسیله سیستم‌های امنیتی

نرم‌افزاری همچون دیدگاه ما نسبت به معنا و هویتمان، محافظت می‌شوند. برخی از ایده‌ها یا مفاهیم چنان در ذهن ما تثبیت شده‌اند که شیوه‌های فکر کردن، تجربه کردن و رفتار کردن ما را سخت تحت تأثیر قرار می‌دهند. مفاهیم خواسته‌های ذهن را روشن می‌سازند؛ که به‌نوبه خود رنگ‌ها و طرح‌های متنوعی را بر دیوارهای اندیشه می‌تاباند، و در این میان طرح‌هایی که شکل مشخصی به خود بگیرند محدوده باورهای فرد را شکل می‌دهند.

ایده‌ها در ذهن ما نفوذ می‌کنند. من در این کتاب توضیح می‌دهم که چگونه ترکیبات خاصی از ذهن ما به‌صورت پنهانی تبدیل می‌شوند و تغییر باور می‌دهند. در استفاده از دو اصطلاح «تغییر» و «تبدیل» می‌خواهم به یک انتقال و گذار در شیوه‌هایی که می‌اندیشیم و در نتیجه باور می‌کنیم، اشاره کنم. باورها، رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آنگاه، از طریق هیجان‌ها و تأمل اندیشمندانه تصمیم می‌گیریم. منظور من از (تبدیل) زائد تغییر عمده در مجموعه باورهای خاص است. گرچه این اصطلاح، به تغییری اشاره می‌کند که شامل زائد تعهد جدی مذهبی است؛ تبدیل می‌تواند تغییرات اعتقادی در مورد هر چیزی را توصیف کند.

موضع فکری من پیرامون یک تبیین شناختی می‌چرخد. یعنی، توضیح می‌دهم که چگونه تفکر تغییر می‌کند. معنای ضمنی مهم آن این است که وقتی تفکر تغییر می‌کند، باورها، تجربه‌های هیجانی و رفتارها نیز تغییر می‌کنند. با این حال، روابط بین این متغیرها بسیار پیچیده است و جای بحث فراوان دارد. چنانکه عرض خواهم کرد، یکی از دلایلی که ایده‌ها می‌توانند در ذهن ما ایجاد شوند، این است که ابتدا احساس‌ها یا اعمال ما تغییر می‌کنند. ممکن است تصور شود که ابتدا باورها تغییر می‌کنند و سپس به رفتارهای جدید منجر می‌شوند؛ ولی واقعیت چیز دیگری است.

مکانیسم‌های تغییر باور باید برای ما اهمیتی فراتر از کنجکاوی یا اهداف علمی داشته باشد. همان‌طور که برتراند راسل، فیلسوف بزرگ دریافت، باور «مسئله اصلی در تحلیل ذهن است».

(راسل ۱۹۲۱؛ ص ۲۳۱). تغییر باور در قلب آرمان‌های همه انسان‌ها قرار دارد. در مواردی چون پیشرفت شغلی، کاهش وزن، تعهد معنوی و اشتیاق و علاقه ایدئولوژیک

به عشق، سوگ، جنگ، هویت و ورزش، این باورها هستند که زندگی ما را جهت می‌دهند و به میزان زیادی موفقیت، رضایت و شادکامی ما را تعیین می‌کنند. مخاطبان اصلی این کتاب، همه کسانی هستند که به مکانیسم‌های تغییر فردی، خانوادگی، گروهی، سازمانی یا اجتماعی علاقه دارند.

به خاطر داشته باشید، باورهای قوی به ما خدمت می‌کنند؛ آن‌ها در افکار ما جای گرفته‌اند و روی خاک حاصلخیز ذهن ما ریشه دوانده‌اند. به همین دلیل، باورها و مکانیسم‌های تغییر آن‌ها، صرف‌نظر از این‌که در دین، ورزش، سیاست، قبیله‌گرایی، خانواده، قصه و یا مصرف‌گرایی حضور دارند یا خیر، برای همگان بسیار کاربرد دارد. پرسش‌هایی که باید پاسخ داده شوند، این است: ۱. چگونه باورها در وهله نخست کسب می‌شوند؟ ۲. چگونه باورها با موفقیت از ذهنی به ذهن دیگر منتقل می‌شوند؟ در این فصل به‌طور خلاصه آنچه که درباره تغییر باور می‌دانیم و نمی‌دانیم را معرفی می‌کنم. با توجه به این‌که روش‌های پژوهشی مختلف به دنبال بدیل‌های مختلف درباره مسائل مشابه هستند، این فصل شامل منابع دانش تأیید شده است. همچنین، من از یک رویکرد نسبتاً نادری به باورها، یعنی نظریه تبدیل، که پیش‌تر فقط در مذهب به کار برده شده است، استفاده می‌کنم. لیکن، ابتدا توصیف برخی از پیشینه‌های مربوط به نقش و کارکرد باورها ضروری است.

## وجود باورها

این کتاب اساساً در مورد چگونگی و چرایی تغییر باورها است. البته، در ادامه توضیح خواهم داد که چرا ما اصولاً باورهایی داریم و اینکه چرا از لحاظ تحولی، باورها با مزایای شخصی و اجتماعی‌مان ارتباط پیدا می‌کنند. در اینجا، برخی توضیحات اولیه در مورد فرضیه‌های واگرا مبنی بر اینکه چرا باورها وجود دارند، آموزنده خواهد بود.

در توضیح نخست، فرض می‌شود که باورها تبیین یا چارچوبی محکم، مستدل و مولد برای ارزیابی جهان و محتویات آن ارائه می‌دهند. از لحظه‌ای که ما شروع به کشف و درک دنیای اطرافمان می‌کنیم، به‌شدت تلاش می‌کنیم تا پی ببریم که چرا

همه چیز این گونه است. باورها یک داربست محکم ذهنی برای ایجاد یک مبانی دانش افزاینده جهت درک و فهم ما فراهم می‌آورند. مهم‌تر از همه، باورها راه‌های به یاد آوردن الگوها را ارائه می‌دهند تا بتوانیم به وقت نیاز، چه در هنگام مواجه شدن با خطر برای پیش‌بینی تصمیم‌های مهم بعدی و چه به منظور طبقه‌بندی تجربه‌هایمان برای آینده، به سرعت پاسخ دهیم.

با استفاده از یک چارچوب سازمان‌دهنده برای تفسیر جهان و عوامل آن، ما راه‌های میان‌بر ذهنی ایجاد می‌کنیم که از پیچیدگی زندگی می‌کاهند. البته، غالب باورها در درون نوعی از معماری ذهنی قرار دارند که در آن می‌توان رابطه میان همه آن‌ها را درک کرد. به همین دلیل است که من تمایل دارم به تغییر در مجموعه باورها اشاره کنم نه فقط مفاهیمی که یک باور واحد را تشکیل می‌دهند. برخی از مجموعه باورها، تبیین‌های ساده و عملی برای جنبه‌هایی از زندگی ارائه می‌دهند، مانند چگونگی کار جاذبه زمین. مجموعه‌های دیگری از باورها، ایده‌های مبهم‌تر و یا انتزاعی‌تری مانند رمز و راز پدیده‌ها و تجارب طبیعی، منشأ اشیا و اینکه چرا شر و رنج وجود دارد را منعکس می‌کنند.

توضیح دوم، که در بسیاری از موارد بر توضیح قبلی استوار است، این است که مجموعه باورها با کاهش دادن اضطراب، راحتی و آسایش را برای ما فراهم می‌کنند. یک مجموعه قوی از باورها، موجب می‌شود صاحب باور احساس امنیت بیشتری کند و با وجود شمار زیادی از انتخاب‌ها، تصمیم‌ها و ناشناخته‌ها که باید مدام هدایت شوند، به اطمینان برسد. درحالی‌که دین نمونه اولیه و اصلی را فراهم می‌کند، تقریباً تمام مجموعه باورها می‌توانند به کاهش بی‌تصمیمی کمک کنند. برای مثال، اگر ما منتظر بمانیم تا در مورد هرگونه اقدام احتمالی، تمام اطلاعات موجود را به دست آوریم، ممکن است در وضعیت سکون و رخوت شناور بمانیم. در نتیجه، ما مجموعه باورهایمان را درباره کارکردها و فعالیت‌های زندگی پرورش می‌دهیم. از انتخاب بهترین خمیردندان گرفته تا بهترین مکان برای پارک خودرو، ما به باورهای خود پایبندیم تا در یک محیط بسیار پیچیده، احساس اطمینان بیشتری داشته باشیم.

برای مرتب کردن تعداد زیادی از خمیردندان روی قفسه، ده دقیقه زمان هم لازم



نیست. مطالعات نشان داده‌اند، برای مثال، به هنگام تلاش برای حل مسائل چالش‌برانگیز، باورها ابزار موجود شناختی را محدود می‌کنند (شانفیلد، ۱۹۸۳). برخی افراد دغدغه ترس از شکست دارند، یا زمانی که در معرض دید دیگران هستند، به جای سعی و تلاش به بهترین نحو ممکن، عملکرد معکوسی دارند. در انتهای دیگر طیف اهمیت باورها، تصمیم‌گیری در مورد خانواده، تیم‌های ورزشی، دوستی یا مسائل معنوی، با تکیه بر مجموعه‌ای از باورهای بنیادی، ساده‌تر می‌شود.

ساختار، نظم می‌آورد. توضیح سوم بیان می‌کند که مجموعه باورها از طریق دستورالعمل‌های همسان و یکنواخت برای تفکر و رفتار، نظم اجتماعی را به همراه دارد (اسپربر، ۱۹۹۷). برای مثال، باورها دربارهٔ اصول اخلاقی منجر به قضاوت‌های ارزشی استاندارد، چه اخلاقی، چه سیاسی و یا هر چیزی دیگری می‌شوند. از آنجایی که به‌عنوان بزرگسال، اکنون در مورد آشناترین چیزها مانند سخن گفتن، دولت و حکومت، به یک نظام اعتقادی رسیده‌ایم، مطابق با پیش‌زمینه‌های ثابت‌مان به‌گونه‌ای مطلوب یا نامطلوب به ایده‌ها پاسخ می‌دهیم. در نتیجه، ایدئولوژی‌ای که مبنای یک باور است، اهمیت بیشتری نسبت به محتوای خاص آن موضوع دارد.

باورها، قانون عرفی را القا می‌کنند و در بسیاری از جوامع در یک بیانیه یا مانیفست پایه مانند قانون اساسی بیان می‌شوند. نظم اجتماعی و باورها دست در دست هم دارند؛ نظم در هر عمل اجتماعی و سازمانی، از صف و باشگاه گرفته تا مدارس و شرکت‌ها، ضروری است.

توضیح چهارم برای حداقل برخی باورها این است که آن‌ها به‌طور تصادفی اتفاق می‌افتند و نوعی خطای ادراکی و یا اثر جانبی یک عملکرد شناختی دیگری هستند. به نظر می‌رسد ردیابی شروع خاصی از باورها دشوار است. شاید برخی از باورهای ما واقعاً هیچ مزیتی برای ما نداشته باشند. آیا باورها بدون هیچ انتخاب یا دلیلی ظاهر می‌شوند؟ پس از ایجاد شدن باورها به‌عنوان بخشی از الگوی ذهنی ما از جهان، برخی از پژوهشگران تصور می‌کنند که دست کشیدن از باورهای پیش‌پاافتاده مستلزم تلاش بیشتری نسبت به زندگی کردن با آن‌ها است. به‌عنوان مثال، دانشمندان شناختی نظیر آتران (۲۰۰۲) نمی‌توانند بپذیرند که چرا بسیاری از مردم به باورهای غیرمنطقی که با

شواهد واقعی در ستیزند، وفادار بمانند.

بسیاری از دانشمندان شناختی مانند آتران و خود من، پیشنهاد می‌کنند که این پاسخ با معماری شناختی منحصربه‌فرد ما ارتباط دارد؛ روش کار ذهن ما بر اساس انطباق‌هایی است که در دوران رشد و تکامل ما رخ داده است. این دیدگاه روان‌شناسی شناختی به دنبال یافتن نظام‌های ذهنی زیربنای باورها، از جمله ویژگی‌های مرتبط با تشکیل و نگهداری آن است (بل و همکاران، ۲۰۰۶). در بعضی موارد، دیدگاه شناختی با یک دیدگاه اجتماعی تری برخورد می‌کند که در آن باورها نشان می‌دهند چه گروه‌هایی از مردم به لحاظ فرهنگی اعتقادات مهم و معناداری را مورد توجه قرار می‌دهند (تراپ و همکاران، ۲۰۰۷). این تفسیر به نظریه‌های به اصطلاح بازنمایی اجتماعی بسط داده می‌شود که در آن‌ها باورها برای کمک به چگونگی شناخت افراد از دنیای خود از طریق تلقین فکری اجتماعی و نیروهای فرهنگی مورد استفاده قرار می‌گیرند (داوین، ۲۰۰۲). درعین‌حال که الگوی من به نظریه‌های اجتماعی متصل است، ولی از یک مبنا و خط و مشی شناختی نیز بهره می‌گیرد.

من نمی‌گویم که باورها همه به‌طور تصادفی و یا از طریق شرطی‌سازی اجتماعی شکل می‌گیرند. اینکه ذهن ما به دنبال نوع مشخصی از باورها است و از آن محافظت می‌کند، تصادفی نیست. درواقع، شواهد نشان می‌دهد که هر یک از چهار ویژگی مذکور باید در یک نظریه جامع باور خود را نمایان سازند. با این حال، برای تبیین تغییر باور، باید این نکته را مورد توجه قرار دهیم که چرا برخی از مجموعه باورها همچنان پابرجا و ماندگارند، درحالی‌که برخی دیگر موقتی و گذرا.

## باورها به‌مثابه یک چارچوب توضیحی

باورها به ما کمک می‌کنند تا جهان را باثبات، یکپارچه و همخوان ببینیم. باورها یک چارچوب توضیحی متحد برای درک جهان پیرامون ما و اقدامات بعدی ارائه می‌دهند (کانرز و هالیگان، ۲۰۱۵). باورها نه تنها به ما کمک می‌کنند که جهان را تفسیر کنیم، بلکه به‌عنوان آینه‌ای برای دیدن خودمان نیز عمل می‌کنند. به اعتقاد عصب‌شناس،

داماسیو (۲۰۰۰)، هدف از باورها این است که به مفاهیمی که در مورد خودمان داریم، معنی ببخشند. در این راستا، باورها، ساختارهایی را فراهم می‌آورند که در آن‌ها درک اجتماعی و شخصی را خود ایجاد می‌کنیم. در نتیجه، باورها هویت، روابط اجتماعی، پویایی گروه، نگرش‌ها، رفتارها و حتی شادکامی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در عمل، باورها به‌عنوان یک مجری مهم مرکزی برای مجموعه‌ای متفاوت از سیستم‌های شناختی مانند حافظه، ادراک، زبان و توجه در یک نمایش منظم، ایفای نقش می‌کنند. بدون باورها، هیچ سیستم شناختی در زمان به‌طور دائم حرکت نمی‌کند و ذهن ما با یک جولان آشفته از افکار و احساس‌های غیرمرتبط از پا درمی‌آید و تسلیم می‌شود. از آنجاکه باورها، نشانه‌های زیست‌محیطی مربوط به طوفان حسی را فیلتر می‌کنند، به ما اجازه می‌دهند تا تصویری از آنچه که در محدوده اطلاعات غیرضروری قرار می‌گیرند، به دست آوریم. این کارکرد بسیار مهم، پایه و اساس میراث تکاملی ما را تشکیل می‌دهند. ما حیوان‌های اجتماعی هستیم، تکامل یافته با مهارت‌های اجتماعی مشخص که به یک مخزن هماهنگ و مشترک از درک و فهم متکی هستند. هیچ چیز بدون باورها که معمار اندیشه‌اند، قابل فهم نیست. باورها، رکن اصلی سازه‌های ذهنی اجتماعی ما هستند.

ذهن‌ها باز نمی‌شوند. دروازه‌بان باور ذهنی تحت شرایط خاصی آرام است و به ایده‌های خاصی اجازه می‌دهد پنهانی وارد شوند و رشد کنند. در این کتاب، سعی می‌کنم توضیح دهم که چه چیزی باعث می‌شود ذهن انسان در تعیین این‌که کدام‌یک از باورها ارزش دست‌یابی دارند، به شکل انتخابی عمل کند - چه آگاهانه چه ناآگاهانه - صرف نظر از دانش پیش‌زمینه، شواهد واقعی و شرایط فرهنگی. باید در نظر داشته باشیم که اگرچه ممکن است گاهی اوقات آنچه که مردم به آن باور دارند واضح به نظر برسد، اما مفاهیم واقعی که به آن وفادار باقی می‌مانند، ممکن است شفاف نباشند یا همان‌طور که مطالعات نشان داده‌اند، حتی به‌وسیله حامیان تندرو به راحتی توضیح داده نشود.

بسیاری از افکار ما تحت رادار آگاهی ما عمل می‌کنند. نه تنها یک مجموعه پیچیده از دستگاه‌های روانی در پشت‌صحنه، اضافه‌کاری می‌کنند، بلکه اغلب مانع یک آگاهی

هشیارانه از آنچه اتفاق می‌افتد، می‌شوند. در نتیجه ما به‌طور خودکار به شرایط پاسخ می‌دهیم، به دلیل این‌که باورها ما را نسبت به اهمیت واقعی آن‌ها بی‌توجه نگه می‌دارند. تعداد بسیار کمی از ما همواره در نظر می‌گیریم که این باورها رفتارهای ما را هماهنگ می‌کنند و واکنش احساسی ما را برمی‌انگیزند.

نگرش‌های اجتماعی که بر پایه باورها استوارند، به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های قدرتمند رفتار عمل می‌کنند. یافته‌های پژوهشی نیز همبستگی بین این دو را نشان می‌دهد (کراوس، ۱۹۹۵). از آنجایی‌که بسیاری از باورها بین دو مفهوم مبهم هشیاری آگاه و غریزه شهودی شناورند، می‌توانیم به‌وضوح، باورها را از دیگر فرآیندها و محتوای شناختی مانند حافظه و دانش، به‌طور نسبی تمیز دهیم. ممکن است در مورد حافظه یا ابعاد دانش، باوری داشته باشیم؛ با این حال، باورها مقدار معناداری محتوای خود ارجاعی را شامل می‌شوند، درحالی‌که یک حافظه یا یک قطعه اطلاعاتی، خنثی باقی می‌ماند تا ارزش باور بر آن اعمال شود.

افزون بر این، باورها معمولاً شامل محتوای نگرشی هستند که از ارزش‌گذاری یا ارزیابی حاصل می‌شود. همچنین، باورها یک نقطه ثابت مقایسه ارائه می‌کنند که در انجام یک ارزیابی کاربرد دارند. به عبارت دیگر، باورها چارچوبی برای بررسی این‌که آیا بخشی از اطلاعات نیاز به واریسی دارد یا خیر و به چه صورتی، ارائه می‌کنند. البته، تمام این عناصر به‌صورت یکپارچه در ذهن ترکیب می‌شوند. بنابراین، بهترین راه‌حل برای ما این است که بر آنچه باورها انجام می‌دهند تمرکز کنیم، به‌جای آن‌که بر آنچه آن‌ها هستند.

اهمیت باورها را به‌واسطه نقش بدیهی آن‌ها در هدایت اعمال و رفتار ما بر اساس آنچه که درست و حقیقی در نظر می‌گیریم، به‌سختی می‌توان برآورد کرد. در این راستا، نظام‌های باورها به‌منظور ارائه داربست‌های روان‌شناختی، تمایل به یکپارچگی و هماهنگی دارند، زیرا ما نیاز داریم به سنجیدن وضعیت، ارزیابی جایگزین‌ها، انتخاب کردن، تبیین نتایج و ایجاد یک الگوی ذهنی قابل‌اجرا برای ایجاد معنا در یک جهانی که بدون نوعی نقشه مرجع، احساس به چالش کشیده می‌شود (هالیگان، ۲۰۰۷). باورها، واحدی معنی‌دار، ترکیبی و یکپارچه هستند. آن‌ها را نمی‌توان با اطمینان فراتر

از یک شبکه سطحی از مفاهیم مرتبط که نظام‌های بیش و کم ساختاریافته‌ای از نظم دارند، ترسیم کرد. در نتیجه، بحث درباره پایه‌های شناختی باورها، توجه کمتری را به خود جلب کرده است (بل و هالیگان، ۲۰۱۳).

## باورها چیستند؟

من تاکنون سعی کرده‌ام از عبارات ثقیل برای تعریف باورها اجتناب کنم. به نظر من، ما باید با اولین فرض شروع کنیم که باور، مفاهیمی از قبل موجود هستند (هالیگان، ۲۰۰۷). ولی، برخلاف سایر منابع دانشی یا اطلاعاتی، باورها با اعتقادات راسخ فردی گره خورده‌اند؛ موضوعاتی که صرف‌نظر از باز تأیید یا بررسی منتقدانه، به‌درستی مورد توجه قرار گرفته و قاطعانه تأیید شده‌اند.

باورها دارای یک طعم یا رنگ واحد نیستند؛ این ویژگی، تعریف آن‌ها را سخت می‌کند، زیرا هرگونه تلاشی برای ادغام باورها در یک عبارت همسان، به‌ناچار منجر به ساده‌سازی بیش‌ازحد خواهد شد. در عوض، من ترجیح می‌دهم که باورها را بیشتر بر اساس کارکردشان، تشریح کنم. برای مثال، باورها با طبقه‌بندی، رمزگردانی، سازمان‌دهی و پردازش ورودی‌ها، یک سیستم‌عامل برای ذهن فراهم می‌کنند و در نتیجه، استنتاج‌های شهودی و قضاوت‌های اندیشمندانه درباره ارتباط و ارزش ارائه می‌دهند.

ذهن ما نمی‌تواند بدون باورها کار کند. آن‌ها زیربنای تفکر و رفتار ما هستند. مانند یک رایانه بدون نرم‌افزار، ذهن بدون الگوریتم اعتقادی که مبنای ارزیابی اطلاعات است، به‌طور صحیح قادر به کار کردن نیست. با توجه به این‌که باورها در محاسبات ذهن جایگاه محکمی دارند، ما در مورد هر جنبه‌ای از محتوای جهان، باورهایی داریم. همان‌طور که نرم‌افزار ارتقاء پیدا می‌کند، کل مجموعه باورهای ما نیز به‌طور مداوم در حال تغییر هستند. به همین ترتیب، گاهی اوقات می‌خواهیم با تغییر آگاهانه ذهنیت خود در مورد چیزی، خودمان را ارتقاء دهیم. با این حال، اغلب اوقات، با توجه به جریان‌های متغیر محیطی، اعم از گرداب خفیف تا سیلاب‌های شدید، باورهای ما به

طور سیال در حرکت‌اند.

یک باور در قالب تعهد به یک مفهوم، تصور یا ایده در مورد چیزی نمود پیدا می‌کند. این که چیزی می‌تواند به معنای واقعی کلمه وجود داشته باشد با ابهام همراه است. حتی در یک وضعیت پیچیده‌تر، در مورد تمام این چیزهای نامعلوم، ایده‌هایی داریم که می‌تواند هم به صورت آگاهانه و هم به صورت ضمنی در ضمیر ناخودآگاه ما حک شده باشند. این به این معنی است که نتایج تعهد اعتقادی ممکن است برای بررسی اندیشمندانه ما در دسترس باشد. در عین حال، اکثر تعهدات اعتقادی ما از آگاهی هشیار ما پنهان یا تا حد زیادی پنهان مانده است. ما به سادگی در مورد این موضوع به کنکاش فکری نمی‌پردازیم، به این دلیل که آن‌ها به طور خودکار انتقال داده می‌شوند و عمیقاً از طرز تفکر سخت‌گیرانه و یادگیری فرهنگی اجتماعی ریشه می‌گیرند.

تعهدات اعتقادی تا حدودی خود را آشکار می‌سازند، هنگامی که درباره آن‌ها می‌اندیشیم، ولی هرگز به تصویر کاملی از باورها نمی‌رسیم. نه تنها عینیت اصیل درباره باورهایمان غیرممکن است، بلکه غالباً بخش عظیمی از این که چگونه به یک باور رسیده‌ایم برایمان در دسترس نیست؛ زیرا فرآیند کسب آن از ترکیب غیرقابل کشف تمایلات طبیعی ذهن، شهود عمیق، استنتاج خودکار و نیز از شرایط ظریف و غیرمعمول اجتماعی حاصل می‌شود.

حتی زمانی که می‌توانیم علتی را به یک باور اختصاص دهیم، همچنان دشوار خواهد بود که به حضور و دوام آن باور اطمینان داشته باشیم. طرفدار مادام‌العمر یک تیم ورزشی نمونه‌ای از آن است. در حالی که این فرد ممکن است از دوران کودکی با تشویق و ترغیب والدین درباره اهمیت حمایت از یک باشگاه خاص، آگاهی داشته باشد، حتی با وجود ناامیدی شدید ناشی از شکست درازمدت در میدان ورزش، وفاداری خود را تغییر نخواهد داد.

## باورها و Isms

این که من طرفدار تعریف‌های رک و پوست‌کنده‌ای از آنچه که یک باور را تشکیل