

خلاصه گفتار اول (ضرورت اندیشیدن درباره تفکر)

گفتار اول، فقط به تعداد نکته و تعریف مهم داره که برات این پایین آوردم:

(۱) ظرفیت استفاده از منطق در وجود هممون هست ولی تفکر نقاد و منطق، مهارت‌های اکتسابی اند (۶ میلیارد

بار سوال بوده)

(۲) قواعد اکتشافی در واقع میان بره‌های ذهنی هستند.

(۳) طبیعت‌گرایی روش شناسانه یعنی این که معلول‌های طبیعی، علت‌های طبیعی هم دارند (از بس تو سوالا بوده

که آب روغن قاطی کردم!!)

(۴) در علم، تعیین متافیزیکی وجود ندارد.

(۵) در تفکر نقاد، بهتر است به جای نتیجه بر روی روند تفکر متمرکز شویم و برای هر نتیجه‌ای آماده باشیم.

(6) تفکر نقاد دوتا تعریف مهم دیگه هم تو گفتار ۱ داره: الف) تفکر نقاد، اندیشیدن درباره معانی ضمنی یک باوره، و در

واقع باورهای مختلف شخص درباره جهان، باید همه با هم

سازگار باشند.

ب) تفکر نقاد، به کار بردن منطق و شک نظام‌مند درباره

هرگونه ادعا و باور است.

(۷) تعریف هدیان: هدیان باوری ثابت و نادرست است که سرسختانه حتی به رغم شواهد نقیض فراوان حفظ می‌شود.

(۸) استدلالی که در آن منطق درست و غیر مغالطه‌آمیز باشد، معتبر است (سوال بوده‌ها، نگفتی!)

به همین راحتی گفتار ۱ تموم شد و وارد گفتار ۲ شدیم!! باورت می‌شد؟ نخ خدایی باورت می‌شد؟!

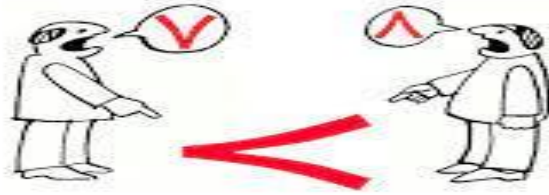


خلاصه گفتار دوم (عصب‌شناسی باورها)

- این گفتارم به همون راحتی گفتار ۱ با چند تا نکته و تعریف شیطون بلا، برات جمع می‌کنم بره پی کارش!
- (۱) فرق بین حالات هیجانی و احساسات: حالات هیجانی برعکس احساسات، حاد و پرزورند!
- (۲) همون جور که تو آناتومی هم خوندی، بخش‌هایی از مغز که جدیدتر و تکامل یافته‌اند (مخصوصاً نئوکورتکس)، فعالیت‌های پیچیده‌تر و مدیریتی ما رو انجام می‌دهند در حالی که ساقه مغز چی کار می‌کند؟ آفرین فرشته‌جان، وظایف ابتدایی‌تر و انجام می‌ده!
- (۳) از نگاه تکاملی، وظیفه هیجان چیه؟ آفرینی، ایجاد انگیزش رفتاری مستقیم
- (۴) این خرافات که تو انسان‌ها پیشینه درازی هم داره از میل شدید ما به داشتن کنترل به جهان پیرامون بوجود می‌آید.
- (۵) نیاز به اعتماد به نفس از کجا می‌آید؟ اجتماعی بودن انسان
- (۶) خطای اسناد: دیدید تو یه موقعیت مشابه، به خودمون یه چیز و نسبت می‌دیم، ولی دقیقاً تو همون موقعیت، به دیگران یه چیزه دیگرو نسبت می‌دیم؟ این دقیقاً همون خطای اسناده! مثلاً فرض کنید (دارم می‌گم فرض کنید!) فقط ۲ عامل استاد و درس خوندن، عوامل نمره آوردن تو امتحان باشد. حالا فرض کنید شما و دوستتون نمره‌های بالایی رو در امتحان کسب کردین ولی به مامان باباتون چی می‌گین؟ می‌گین من با درس خوندن نمره گرفتم ولی استاد به دوستم همین جور الله بختگی نمره داد!! این دقیقاً می‌شه خطای اسناد
- (۷) سوگیری تأییدی چیه؟ سوگیری تأییدی در واقع یک سوگیری شناختی برای دفاع از باورهایی است که متضمن تمایل به مشاهده و پذیرفتن داده‌های تأییدکننده و در همان حال نادیده گرفتن یا توجیه داده‌های ابطال‌کننده است.
- به همین سادگی گفتار ۲ هم تموم شد! قسمت بعد خلاصه‌ای از گفتارهای ۳ و ۴ هست که چون این دو گفتار به هم مرتبطن ترجیح دادم خلاصشونو در قالب یک فصل براتون بیارم.
- (۸) جمع‌بندی نیازهای انگیزه‌بخش:
- (۱) میل به بقا ← باعث باور به خرافات می‌شود.
 - (۲) میل به داشتن کنترل بر خود و جهان اطراف
 - (۳) میل به ساده‌سازی ← باعث کلیشه‌سازی می‌شود.
 - (۴) میل به معنا دادن به جهان و زندگی
 - (۵) نیاز داشتن به اعتماد به نفس
 - (۶) نیاز به سازگاری و ثبات باورها، نگرش‌ها و رفتارها (انسجام)



ادراک یعنی برداشت ما از واقعیت بیرونی



خلاصه گفتار سوم و چهارم

(خطاهای ادراک و نقاط ضعف و افسانه‌سازی‌های حافظه)

* این دو فصل مربوط به، ادراک، و حافظه ما که بر اساس ادراک شکل می‌گیره، است.
* ادراک ما، منفعلانه و مثل یک ضبط صوت نیست و اشیا در جهان ما پایدار و دقیق به نظر می‌رسند که به اصطلاح می‌گویند جهان ما ثابت دارد.

* حالتی که اشیا ناپایدارند و با واقعیت تطابق ندارند
توهم بصری * زمانی اتفاق می‌افتد که مغز داده‌های حسیو به روش نادرست برسازد
* خب یه توضیح دیگشم اینه که ذهن اول فرضیه می‌سازه بعد داده‌ها رو با اون تطبیق می‌ده، حالا اگه تو این کار شکست بخوره، توهم بصری بوجود می‌آید
* محرک مبهم در واقع هر نوع محرکی است که بیش از یک تعبیر از آن شود ← مثل تصاویر برگشت‌پذیر ←
مثل خطای مکعب

* مغز ما، برای ساختن یک تصویر واحد، انواع داده‌های ورودی را با هم مقایسه می‌کند و یکی از خواص را با دیگری تطبیق می‌دهد تا داده‌ها را هماهنگ کند.

(۱) ادراک جنسیت
(۲) اثر مک‌کورگ ← همون که می‌گه آواهایی که می‌شنویم و دلیل گفته کتاب تحت تأثیر حرکات لبها و دهانی است که می‌بینیم.
(۳) اثر همگام‌سازی موقت ← مثل شنیدن و دیدن همزمان دست زدن در حالی که سرعت صوت کمتر از سرعت نوره!

برای این جمله بالای ۳ تا آزمایش



(این اثر مک کورگ بی نهایت مهمه‌ها!!، خوب حفظش کن!)

* جابه‌جایی حسی یعنی چی که انقدرم از سوال اومده؟ جونم براتون بگه که جابه‌جایی حسی در واقع احساس‌ها یا توهمات‌اند که سایر احساس‌ها آن را ایجاد می‌کنند و دو حالت‌م هست که باعث جابه‌جایی حسی می‌شوند و کتاب‌ها بهشون اشاره کرده:

الف) زمانی که بیش از یک دستگاه حسی درگیر شود.

ب) زمانی که یک دستگاه حسی به جای دیگری تفسیر شود.

نکته: مغز ما بخش بزرگی از داده‌هایی رو که بهش می‌رسد، نادیده می‌گیره و فقط به بخش کوچکی از داده‌ها توجه می‌کند مثالش چیه؟

مثال این موضوع کوری عمدی هست که در واقع همون جورم که از اسمش پیداست، بیان می‌کنه که ما نسبت به چیزهایی که بهشون توجه نمی‌کنیم، کور هستیم.

نکته: یک کوری دیگر هم داریم به اسم کوری تغییر که بیان می‌کند که ما گاهی متوجه تغییرات بزرگ پیرامونمون نمی‌شویم و این کوری هم مثالی از اینه که مغز ما بخش بزرگی از داده‌ها رو نادیده می‌گیرد.

قبل از ادامه یک نکته مهم بگم، به جز پدیده جابه‌جایی حسی، بقیه مواردی که برات گفتم، لزوماً بیمارگونه نیست.

* دیدن بعضی از ادما ادعا می‌کنن که می‌تونن چندتا کارو با هم انجام بدن؟ باید خدمتون عرض کنم که افراد اساساً در آن واحد نمی‌تونند به بیش از یک چیز توجه کنند و در واقع اون آدمایی که این ادعا رو می‌کنند، توجه خودشونو بین چیزهای مختلف جابه‌جا می‌کنند.



* افسانه‌سازی (Con fabulation): در واقع به توضیح مفصل و اشتباهی یک رویداد در گذشته می‌گویند.



ضمناً یادتون باشه که، این همون پر کردن جاهای خالیه مغزه

* حافظه‌ی ما هم مثل ادراک یک برساخته ذهنی است و در طول زمان آرایش می‌شود! حالا این آرایش چی

چیه؟

آلایش یعنی ناخالص کردن تعریف یک واقعه یا رویداد

نکته: حافظه کوتاه‌مدت: - در بخش هیپوکامپه

- در کنترل هیجانات و توجه و یادگیری نقش دارد

* دو تا نکته راجعه به خاطرات و حافظه: (۱) همه‌ی مشکلات مربوط به بازیابی خاطره نیست بلکه بعضی از

خاطرات اصلاً شکل نمی‌گیرند (باورت می‌شه!)

(۲) خاطرات به مرور زمان به زوال می‌روند و یا با هم ادغام و ترکیب

می‌شوند.

(۱) حافظه‌ی فعال: نوعی از حافظه که به دلیل توانایی

مغز در دستکاری آن از حافظه‌ی کوتاه‌مدت جدا

می‌شود.

(۲) حافظه فلاش: خاطره یا تصویری تفضیلی از یک

رویداد ناگهانی و غیرمنتظره و از نظر هیجانی بسیار

مهم (این حافظه فلاش هر ساله سؤال بوده‌ها)

یک نکته راجعه به دوتا ششم بگم، دقت و یکپارچگی
خاطرات، فلاش و روزمره به مرور زمان به نسبت یکسانی
دچار زوال می‌شوند ولی اعتماد به خاطرات فلاش تغییر

همین جور دوتا دوتا با من بیا جلو!!

دو نوع فراموشی مهم: 1) فراموشی منبع: ممکنه خاطره‌ای را به یاد بیآوریم ولی نتوانیم تشخیص دهیم که منبع

آن کجا یا چه وقت است.

(۲) فراموشی حقیقت: فراموشی درست یا غلط بودن یک داده

در یک تقسیم‌بندی، حافظه‌ی انسان به دو نوع: حافظه‌ی تفضیلی: یعنی شرح وقایع اتفاق
حافظه‌ی موضوعی: موضوع و مضمون هیجانی یک اتفاق
تقسیم

سوگیری حقیقت چیه؟ یک نوع سوگیری که در آن افراد تمایل دارند، چیزهایی را که می‌بینند یا می‌شنوند یا می‌خوانند را

باور کنند.

این آخر فصلی هم چند تا نکته بگم و ایزی ایزی تامامام تامام!!

(۱) آلایش حافظه زمانی اتفاق می‌افتد که ما جزئیات یک اتفاق را بعد از این که آن اتفاق را ثبت کردیم و تبدیل به

خاطره شد به آن اضافه کنیم.

(۲) FMRI ← روشی برای بررسی فعالیت‌های متابولیکی نقاط مختلف مغز است.

۳) اثر راشومون چیه؟ اگر صحنه‌ای را که در فیلم وجود نداشته، خیال کنیم که دیده‌ایم، می‌گویند اثر داشومون رخ داده است.

۴) یک نکته هم راجع به سندرم خاطرات سرکوب شده یا سندرم خاطرات کاذب یا تجربیات کاذب بگم: تو همه‌ی اینا همون جور که از اسمشونم مشخصه، فرد خاطراتی را دارد که در واقع اصلاً اتفاق نیفتادند!! (باورتون می‌شه!)
خب، بالاخره فصول ۳ و ۴ هم تموم شد!! ولی دقیقاً به همون علتی که این دو تا گفتارو با هم برات گفتم، گفتارهای ۵ و ۶ هم باید با هم برات بگم!! پس برو بریم...