

سوگیری تایید

هیلاری ماس

من همیشه فکر می کردم که تعصب چیزی است که دیگران مستعد آن هستند. نه من. من ممکن است خیلی چیزها باشم، اما من تعصبی ندارم. معلوم شد اشتباه کردم.

انواع مختلفی از سوگیری وجود دارد، اما این نوع خاصی از سوگیری است که من می خواهم اینجا در نظر بگیرم. این سوگیری تایید نامیده می شود و شامل طرفداری یا تمرکز بر روی اطلاعاتی که باورها و پیش فرض های موجود ما را تایید می کند.

برای نشان دادن، می خواهم یک مثال شخصی اخیر را به اشتراک بگذارم. پس از 24 فوریه 2022، زمانی که درگیری بین اوکراین و روسیه آغاز شد، من داستان را از نزدیک در بی بی سی دنبال کردم و آنچه به من گفته شد را پذیرفتم. اما در آن زمان به طور اتفاقی با مقاله ای به زبان چینی برخوردم روزنامه در مورد اینکه رسانه های غربی تا چه حد یک طرفه هستند، چقدر در پوشش خود نژادپرست هستند و چگونه گزارش ها فقط نیمی از حقایق را می گویند - و من شروع کردم به زیر سوال بردن آنچه به من می گفتند. این مقاله درست بود؟ آیا حداقل حقیقتی در آن وجود داشت؟ آیا روایتی که بی بی سی به من می داد واقعی بود؟ حقیقت آنچه در حال رخ دادن بود؟ داشتم مشکوک می شدم.

بنابراین شروع به خواندن اخبار از منابع مختلف کردم تا تعادلی پیدا کنم. من صفحات وب بی بی سی الجزیره، اخبار عرب، تایمز ایندی، روسیه امروز، روز سیدنی، و بیشتر را جست و جو کردم، اما مطمئناً اکنون می توانم بگویم - در نتیجه این خواندن گسترده - که من قادر به رمزگشایی از حقیقت آنچه در حال رخ دادن است بودم. اما با وجود تلاش برای از بین بردن تعصب عمومی، متوجه شدم که در واقع در معرض یک نوع سوگیری ظریف هستم که از قبل از آن بی خبر بودم.

تعصبی که در اعماق وجودم بود.

همانطور که مطالعه می کردم، متوجه شدم که از اطلاعاتی حمایت می کنم که باورهای قبلی من را تأیید می کند. بنابراین در عمل داشتم این سایت های خبری مختلف را می خواندم و به برخی اهمیت بیشتری می دادم اطلاعات و براساس ایده های از پیش تعیین شده من دیگران را نادیده می گرفتم. بعد از 50 سال گوش دادن به روایت غرب در مورد دولت روسیه، پیام با صدای بلند و واضح دریافت شده بود و در من ایده های عمیقی در مورد آن ایجاد کرده بود. در نتیجه ایده های من قرار نبود با خواندن منابع اطلاعاتی متعادل تر به شدت تغییر کند.

من سوگیری تأیید را نشان می دادم. سوگیری تأیید نحوه جمع آوری، تفسیر یا اطلاعات را به روشی انتخابی به خاطر بسپارید تا باورهای موجود ما را به چالش نکشد. همانطور که من سوگیری تأییدی خودم را در مورد موضوع بررسی کردم، متوجه شدم که اگرچه حذف دشوار است، پذیرش آن اولین گام در برخورد با آن بود. من فکر می کنم آوردن این نوع ویژه سوگیری برای آگاهی ما در حالی که ما اطلاعات جدید را در تمام جنبه های زندگی خود هضم می کنیم مهم است.

سوگیری تأیید به چه صورت است؟

سوگیری تأیید طرز تفکر و رفتار ما را تغییر می دهد، به ویژه وقتی صحبت از دیدگاهها متفاوت از خودمان بیایید نگاهی به برخی از این رفتارها بیندازیم.

- می تواند ما را وادار به جستجوی اطلاعات به روشی خاص کند. ما در نهایت به دنبال اطلاعاتی که باورهای قبلی ما را تأیید می کند و از اطلاعاتی که در آن ها اجتناب می کنیم با این باورها در تضاد است.
- می تواند باعث شود که اطلاعات خاصی را مورد توجه قرار دهیم - اهمیت بیشتری به موادی که باورهای ما را پشتیبانی می کنند.

- باعث می شود بسته به باور، اطلاعات را به گونه ای متفاوت برای افراد دیگر تفسیر کنیم ما می خواهیم تأیید کنیم.

- می تواند باعث شود برخی چیزها را به خاطر بسپاریم و برخی دیگر را فراموش کنیم. ما اطلاعاتی را که به یاد داریم از باورهای ما حمایت می کند و اطلاعاتی را که با آن در تضاد است فراموش می کنیم.

در اینجا یک مثال برای نشان دادن وجود دارد: ممکن است فردی فکر کند که مردان رانندگان بهتری نسبت به زنان هستند. با وجود اینکه هیچ مدرک علمی معتبری برای تأیید این موضوع وجود ندارد. آن شخص ممکن است آن را در گوگل جستجو کند - با یک سوال اصلی مانند "آیا مردان راننده بهتری از زنان هستند؟" - و مجموعه ای از سایت ها را پیدا کنید تا دیدگاه خود را بیشتر توجیه کنند. اگر آنها سعی می کردند در تحقیق خود متعادل تر باشند، آنها سپس ممکن است بپرسد: "آیا زنان راننده بهتری از مردان هستند؟" اگر دیدگاه آنها قاطعانه حفظ شود، این نتایج را به عنوان نادرست یا تحقیقات ضعیف رد کنید (اگر حتی آنها را بازدید کرده و آنها را تا انتها مطالعه کرده باشند). آنها ممکن است بخوانند که بیمه خودرو برای زنان ارزانتر از مردان است، با این حال آن را به این واقعیت نسبت ندهید که زنان تصادفات کمتری دارند (این به معنای بهتر بودن رانندگان زنان است!) بنابراین آنها در عوض آن را به دلیل دیگری نسبت می دهند - شاید زنان واقعاً آهسته رانندگی می کنند یا آنها به اندازه مردان رانندگی نمی کنند. آنها شواهد را به طوری انتخابی به یاد می آورند و آن خانم را به یاد می آورند با سرعت 40 مایل در ساعت در خط سریع بزرگراه رانندگی می کرد، یا خانمی که جلوی آنها متوقف شد و باعث شد سه شنبه گذشته ترمز کنند.

این طرفداری مغرضانه اطلاعات در تمام جنبه های زندگی ما، از جمله مطالعه و تفسیر کتاب مقدس است. وقتی دیدگاه ها، شواهد یا اطلاعات جدیدی ارائه می شود، ما به طور انتخابی آن را تفسیر کنید تا پیش فرض های ما به چالش کشیده نشود و دست نخورده باقی بماند. این می تواند زمانی که به دنبال حل مسائل هستیم، نه تنها بر ما به عنوان افراد بلکه به عنوان خانواده های کلیسا نیز تأثیر می گذارد که در نتیجه تفسیر مختلف از کتاب مقدس بوجود می آیند.

من با این کلمات از یک وبلاگ نویس مسیحی برخورد کردم. این در پاسخ به این سوال است که "چگونه مسائل را در خانواده کلیسا حل کنیم؟" او می گوید:

چندی پیش پاسخ من «کتاب مقدس» بود که (و من این را بر اساس سال ها تجربه در مدرسه یکشنبه قرار دادم) معمولاً می توانید روی درستی آن حساب کرد. و اگر نه کتاب مقدس، سپس "عیسی" است. این پاسخ ها همیشه کارساز بود. اما الان فکر می کنم برای ارائه کتاب مقدس به عنوان داور نهایی در مورد چنین سؤالات به این سادگی نیست. زیرا اغلب اوقات آگاهی شناختی که ما به صفحات بکر کتاب مقدس می آوریم به دست می آید در هم آمیخته با مجموع کل زمینه های فرهنگی، تجربیات زندگی، تحصیلات، و هزاران عامل دیگر است. اگرچه ما خود را در گوشه گوشه خدا قرار می دهیم، ضمیر ناخودآگاه ما پیام را می کشد و می کشد، تحریف می کند و پخش می کند... به این به عنوان سوگیری تأیید اشاره می شود، تمایل به تفسیر اطلاعات به گونه ای که باورها و پیش فرض های خود ما را تأیید کند.

ممکن است فکر کنید، بله، این دقیقاً همان چیزی است که در آن افراد سنتی تر در کلیسای من اتفاق می افتد یا بله، این دقیقاً همان چیزی است که در انواع لیبرالتر اتفاق می افتد، اما در هریک از آنها این اتفاق می افتد چون مغز ما به این شکل ساخته شده است. سوگیری تایید تا حد زیادی بخشی از نحوه تفکر ما است. چارلز داروین، سال ها پیش، هنگام انجام تحقیقات خود به این موضوع پی برد. او جنبه یادآوری جانبدارانه سوگیری تایید را تشخیص داد و گفت:

سال ها بود که از یک قانون طلایی پیروی می کردم، یعنی هر زمان که یک واقعیت منتشر شده، یک مشاهده یا فکر جدیدی به ذهنم خطور کرد که نتایج کلی من با آن مخالفت کرد بی درنگ از آن یادداشت نوشتم، زیرا من به تجربه چنین حقایقی را دریافته بودم و افکار به مراتب بیشتر از افکار مطلوب برای فرار از حافظه مناسب بودند.

داروین به صراحت به سوگیری تایید اشاره نمی کند، اما به وضوح به تأثیر آن در کارش توجه دارد. سال ها بعد، دانشمندان نه تنها آن را شناسایی، بلکه نامگذاری کردند و اکنون حتی درک فیزیولوژی از آنچه در مغز ما اتفاق می افتد، به ویژه ناحیه ای به نام آمیگدال دارند.

در صورت تهدید فیزیکی، آمیگدال واکنش جنگ یا گریز را آغاز می کند، اما شما همچنین ناحیه دیگری از مغز دارید که به شما در پردازش اطلاعاتی که دریافت می کنید کمک می کند. شما می توانید تعیین کنید که آیا خطر قابل توجه یا فقط یک تهدید خفیف است. اگر تهدید به عنوان خفیف باشد، این ناحیه می تواند آمیگدال شما را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین می توانید منطقی به وضعیت نزدیک شوید. ولی درمورد تهدیدهای قوی، آمیگدال به آن پاسخ جنگ یا گریز ادامه می دهد.

در گذشته این چیزی است که گونه ما را زنده نگه داشته است.

پاسخ آمیگدال ما، ناشی از تهدیدهای مهم، مردم را از کشتن توسط قبایل همسایه یا حیوانات وحشی باز داشت. اما امروزه تهدیدها می توانند متفاوت باشند و اغلب تهدیدات روانی، مانند فشار و استرس ناشی از کار و روابط هستند. ما می توانیم همچنین این تهدیدات روانی را هنگام مواجهه با باورهای متفاوت از خودمان احساس کنیم. اینها می توانند به عنوان یک تهدید مهم تلقی شوند و می توانند واکنش جنگ یا گریز آمیگدال را تحریک کنند. زمانی این اتفاق می افتد، آمیگدال شما سیگنالی به هیپوتالاموس می فرستد که به نوبه خود باعث تحریک شما می شود. سیستم غدد درون ریز سپس غدد آدرنال شما آدرنالین و کورتیزول را وارد جریان خون شما می کنند که باعث واکنش استرس فیزیولوژیکی، مواردی مانند: افزایش تعداد تنفس، افزایش عرق کردن، سفت شدن سینه، برافروختگی صورت، خشکی دهان و تپش قلب می شوند.

چه جوان باشیم و چه پیر، مرد یا زن، گریزی از آن وجود ندارد!

این پاسخ داخلی ما را مستعد سوگیری تأیید می کند، زیرا جستجو اطلاعاتی برای تأیید باورهای موجود ما کمک می کند تا از تهدیدات روانی و پاسخ استرس فیزیولوژیکی بعدی اجتناب کنیم. اجتناب از استرس ما را راحت می کند.

و همه ما می خواهیم احساس راحتی کنیم.

سوگیری تأیید در کتاب مقدس

این امر به ویژه در کلیسا قابل مشاهده است. انسان ها کمتر احساس خطر می کنند و توانایی بیشتری به پردازش منطقی اطلاعات و دادن ارزش برابر به چندین دیدگاه دارند اگر از نظر عاطفی از موضوع فاصله دارد. از آنجایی که ایمان ما برای ما بسیار مهم است، اکثر ما از نظر عاطفی اینگونه نیستیم. از موضوعاتی که ما به عنوان مجموعه ای از مؤمنان در مورد آن بحث می کنیم، فاصله داریم، و ما باید چنین باشیم زمانی که ایده ها را با هم بررسی می کنیم، به ویژه مراقب این نوع سوگیری باشیم. این احساس استرس که ما تجربه می کنیم لزوماً به این دلیل نیست که ایده هایی که در معرض آنها قرار می گیریم اشتباه هستند، بلکه به این دلیل است آنها با ایده های عمیق خود ما در تضاد هستند و ما آنها را به عنوان یک تهدید درک می کنیم.

شناخت و برخورد با آن می تواند تأثیرات واقعاً مثبتی داشته باشد، زیرا ما با هم در کلیساهای روی مسائل کار می کنیم. ما برعکس، نادیده گرفتن آن می تواند بسیار مضر باشد. فکر کنید چقدر متفاوت بود اگر فریسیان سوگیری تأییدی را تشخیص داده بودند. من برای فریسیان احساس می کنم - عیبی واقعاً آمیگدال آنها را در طول زمان تحریک می کرد و دائماً موقعیت هایی را به آنها ارائه داد که آنها را به چالش می کشد.

بیا بید نگاهی بیاندازیم به اینکه سوگیری تأیید دقیقاً چگونه بر تفکر آنها و تصمیم گیری بعد از آن تأثیر گذاشته است.

1. آنها منتظر مسیح بودند و به دنبال نشانه هایی از حضور او بودند، اما همانطور که مشخص است سوگیری تأیید، آنها به روشی خاص به جستجوی اطلاعات پرداختند - اجتناب از هرگونه اطلاعاتی که با عقاید راسخ آنها که مربوط به مسیحی است که مانند آنها، در تضاد است، سعی کرد از تمام جزئیات قانون - اغلب به قیمت دوست داشتن فرد، پیروی کند.

2. آنها فکر می کردند که مسیح به عنوان یک پادشاه و نه یک خدمتکار خواهد آمد و بنابراین عیسی عادل با ایده های از پیش تعیین شده آنها در مورد اینکه چگونه یک مسیح باید باشد مطابقت نداشت. آنها مهمترین چیز که نوع بشر در تمام تاریخ ممکن است از دست بدهد را از دست دادند: مسیح خود، درست در مقابل آنها ایستاده است.

3. هنگامی که عیسی برای بینایی به مرد نابینا برانگیخته شد، آنها حیرت آور به شواهدی مبنی بر اینکه عیسی این قدرت را داشت که یک نابینا را بینا کند (و مطمئناً این مدرک خوبی است که او از جانب خداست) توجه نکردند و در عوض به طور انتخابی بر این واقعیت تمرکز کردند که عیسی در سبب شفا داد. بنابراین آنها این شفا را به عنوان نشانه ای که عیسی مسیح بود به دلیل آن رد کردند که تمایل به تفسیر انتخابی اطلاعات به گونه ای پیش فرض آنها را تأیید کند) که مسیح رفتاری مشابه با آنها خواهد داشت - با رعایت دقیق شریعت - بنابراین مطمئناً این نمی تواند او باشد. از قضا، در حالی که فریسیان به مرد بینا می شوند با تعصب خود کور شده اند.

4. از اطلاعاتی که نادیده نمی گیرند، تمایل داشتند آن را به گونه ای تفسیر کنند که اینطور نبود پیش فرض های آنها را به چالش بکشد. به عنوان مثال، آنها قدرتی را که عیسی داشت به عنوان قدرت یا شیطان و نه خدا نصب دادند. اما فریسیان تنها نبودند.

انجیل یوحنا به طور کلی درباره قوم یهود به ما می گوید. مردمی که یوحنا می شناخت اعتقادات محکمی داشتند که آنها را از دیدن حقیقت باز می داشت. و او این را درست در آغاز کتاب اومی گوید: عیسی نزد خود آمد و قوم خود او را نپذیرفتند. (یوحنا 1: 11).

این افرادی که «او را نپذیرفتند» یهودیانی بودند که همه پیشگویی ها را برای توصیف آمدن او را داشتند. همیشه آنها را مطالعه می کردند، و با این حال وقتی عیسی پیش روی آنها راه می رفت - همان کلام خدا جسم شد - آنها بر او خشمگین شدند و او را کشتند زیرا آنها با ایده های از پیش تعیین شده خود کور شده بودند.

اناجیل پر از مثال است. اگر عیسی همانی بود که ادعا می کرد، چرا با باجگیران و گناهکاران غذا خورد؟ در روز سبت شفا داد؟ اجازه داد زن گناهکار پاهای او را بشورد؟ چرا سنت های آن زمان را رعایت نکرد؟ چرا دست هایش را به صورت تشریفاتی قبل از غذا خوردن نشست؟ چرا جذامی ها را لمس کرد؟ بنابراین، این راهی برای رفتار مسیحی آنها نبود. او نمی تواند مسیح باشد!

آنها تمام شواهدی را که به این واقعیت اشاره می کرد که او پسر خدا بود نادیده گرفتند. همه معجزات، از جمله زنده کردن مردگان، بازگرداندن بینایی به نابینایان، شفای بیماران و راه رفتن روی آب! همه این معجزات شواهد چشمگیر و روشنی را ارائه کردند که نشان می داد او همان مسیحا بود، با این حال، آنها شواهد را رد کردند، حتی زمانی که به صورت آنها خیره شد.

چرا؟ زیرا آنها در معرض سوگیری تایید بودند.

آنها نمی توانستند مردی را که از نظر آنها تولد مشکوکی داشت، جسارت داشت و گفت او پسر خداست. برای اینکه احساس راحتی کنید و آمیگدال را از فعال شدن متوقف کنید، آنها گزینه آسان را انتخاب کردند و این اطلاعات جدید را از بین بردند و به خود ایده های از پیش ساخته شده قدیمی در مورد مسیح چسباندند. در نتیجه آنها عیسی را به عنوان مایه شرمساری از قلم انداختند. چگونه چیزهای مختلفی می توانست باشد.

همه به این دلیل که آنها می خواستند احساس راحتی کنند.

آیا تا به حال چیزهایی را به عنوان یک ننگ در نتیجه سوگیری تایید خود می نویسیم؟ وقتی واقعا ما باید ذهن خود را به روی احتمالات جدید باز کنیم. اشاره کردن و دیدن افرادی که دیدگاه های مخالفی به عنوان سوگیری تایید داریم آسان است، اما همه ما این کار را می کنیم!

چندی پیش، سوگیری تاییدی خود من را به سمت تبلیغ یک کلاس آنلاین انجیل در مورد نقش زنان در کلیسا سوق داد. اما محتوا آن چیزی که من انتظار داشتم نبود پاسخ استرسی که قبلا توضیح دادم را تجربه کردم.

وقتی عنوان و تصویر استفاده شده برای تبلیغ را دیدم، علاقه مند شدم زیرا آنها تصویری بسیار مدرن از یک زن جوان در موقعیت کاری استفاده کرده بودند. من با آن زن در تصویر احساس همدلی کردم - ما نمی توانیم به چیزی که با آن آشنا و راحت هستیم جذب نشویم. من همچنین احساس کردم که تصویر متریکی ممکن است منعکس کننده دیدگاه من در مورد زنان در کلیسا باشد.

من دوباره در دام جستجوی اطلاعاتی افتادم که وجود باورهای من را تأیید کند.

بنابراین یک شب به تماشای آن نشستم و با پیشرفت کلاس، متوجه این موضوع شدم سخنران قرار نبود چیزهایی بگوید که از دیدگاه من حمایت کند. مدت زیادی نگذشته بود که من در مواجهه با ایده هایی بودم

که با ایده های من مخالف است. دیدگاه هایی که من خودم را با آنها احاطه نکرده ام و باعث شد خیلی احساس ناراحتی کنم. من شروع به تجربه یک واکنش استرس کردم. آمیگدال من تحریک شده است.

آیا این فقط من هستم یا شما نیز این احساس را داشته اید؟ هنگام مواجهه با دیدگاه های مخالف آیا تا به حال آن واکنش استرس فیزیولوژیکی را احساس کرده اید؟ آیا به همین دلیل نیست که ما ناخودآگاه به سمت افراد و مطالبی که سوگیری ما را تأیید می کند، هدایت می شویم، زیرا دیدگاه های ما با مخالفین چالش کشیده نمی شوند که آمیگدال را تحریک کند؟ پیشنهاد می کنم، اگر به روش خاصی فکر کنیم، به این دلیل نیست که لزوماً حق با ماست، اما به این دلیل است که ما اطلاعات را تفسیر کرده ایم تا ایده های موجود ما را تأیید کند، پاسخ استرس را تحریک نمی کند، و در نتیجه ما احساس راحتی می کنیم.

در مورد آن چه می توانیم انجام دهیم؟

پس چه چیزی می توانیم از این بیاموزیم؟ چگونه می توانیم فقط به این دلیل که در یک دام قرار نگیریم ترجیح می دهیم احساس راحتی کنیم و بنابراین یک جنبه حیاتی از شاگردی خود را از دست بدهیم؟ یا دیدگاه های نادرست به دلیل سوگیری تأیید خودمان بچسبیم؟

در اینجا 3 راه برای کمک به ما برای مقابله با سوگیری تأیید وجود دارد.

1. هوشیار باشیم و تعصب خود را در اختیار داشته باشیم. در کودکی در خانه ای بزرگ شدم که در آن مادرم فوق العاده توانا و پدرم یک فمینیست به معنای واقعی کلمه بود. او معتقد به برابری جنسیت، مشاغل و تصمیمات همیشه به طور مساوی تقسیم می شدند. تشویق شدم برای اینکه مستقل باشم و تا 30 سالگی ازدواج نکرده بودم، دهه بیستم را به تنهایی زندگی کردم و دوره های طولانی سفر را گذراندم. همه اینها و خیلی چیزهای دیگر بر شخصیت امروز من و نحوه درک من از موقعیت ها تأثیر گذاشتند. من به شدت به دیدگاه خود وفادار هستم، همانطور که شما به دیدگاه خود پایبند هستید. شما ممکن است گوش کنید، فکر کنید می توانم این را در مورد او ببینم. اما بدون تحریک، می توانم پرسم، آیا شما هم این را در خود می ببینید؟ استفاده از چک لیست برای کمک به شناسایی سوگیری خود می تواند مفید باشد. پرسیدن سوالات زیر می توانند توجه شما را متمرکز کنند:

آیا من به طور فعال به دنبال شواهدی هستم که از باورهای موجود من پشتیبانی کنم؟

آیا من بدون نگاه کردن به شواهد اطلاعات متناقض را رد می کنم؟

آیا به شواهدی که نظرات من را تأیید می کند، اهمیت بیشتری می دهم؟

آیا من اطلاعات را به اشتباه تفسیر یا دستکاری می‌کنم تا آنچه را که قبلاً معتقد بودم تقویت کنم؟

آیا من به دنبال افراد دیگری هستم که همین عقاید را دارند؟

آیا من فقط چیزهایی را که می‌خواهم به یاد می‌آورم؟

آیا من ادعا می‌کنم کسانی که دیدگاه‌های مخالف دارند، انگیزه‌های پنهانی دارند؟

این بسیار آسان است فکر کنم که او در کلیسای من قطعاً این کار را می‌کند! اما خواندن این سوالات سخت است و فکر کنید بله، من این کار را انجام می‌دهم. قبل از اینکه بتوانیم عمل کنیم باید تعصب خود را بشناسیم. ارتباط این موضوع با مثالی که در ابتدا برای شما آوردم، در مأموریت من برای جستجوی حقیقت آنچه در جهان اتفاق می‌افتد، این قدم اولیه را برای جستجوی دیدگاه‌های دیگران برداشتم. اما وقتی آنها را موشکافی کردم، این کار را با رفتارهایی انجام می‌دادم که تحت تأثیر سوگیری تأیید رفتار من بود، برخی شواهد رد کردم و به برخی دیگر اهمیت دادم. من اولین قدمی را برای رسیدگی به تعصب برداشته بودم اما در مانع بعدی سقوط کرده بودم.

2. وقتی پذیرفتیم تعصب داریم و بنابراین نیاز داریم که به دنبال دیدگاه جایگزین باشیم، ما باید در نظر داشته باشیم که وقتی با این ایده‌های مختلف تعامل داریم، چگونه رفتار می‌کنیم. این واقعا آسایش ما را به چالش می‌کشد و باید آماده پاسخگویی منطقی باشیم. اگر ما در پاسخ به استرس را تجربه کردیم، باید تشخیص دهیم که آمیگدال فعال شده است. احساسات منفی ما در حال تجربه کردن به این معنی نیست که دیدگاهی که در حال بررسی آن هستیم اشتباه است. بلکه با دیدگاهی روبرو شدیم که با ایده‌های ما همخوانی ندارد و این پاسخ استرسی که ما احساس می‌کنیم مربوط به زیست‌شناسی و بنابراین کاملاً طبیعی است.

ما باید با استفاده رفتارهای مبتنی بر سوگیری تأیید برای بازگرداندن ما به سطح راحتی خود اجتناب کنیم، زیرا در یادگیری خود پیشرفت نخواهیم کرد بلکه به سادگی دیدگاه فعلی خود را تقویت خواهیم کرد. شاید بتوانیم به جای برخی از تنفس کنترل شده یا سایر تکنیک‌های تمرکز حواس، را امتحان کنیم که ثابت شده است آمیگدال ما را آرام می‌کند.

3. سرانجام دعا است. کتاب مقدس در مورد حکمت بسیار صحبت می‌کند. بخشی از حکمت واقعی این است که به سوی هدف رفتن بدون تعصب فکر کردن، در یعقوب فصل 1 آمده است، اگر به حکمت نیاز دارید، از خدای سخاوتمند بخواهید و او آن را به شما خواهد داد. او شما را به خاطر درخواست سرزنش نخواهد کرد (یعقوب 1: 5). به همین ترتیب، امثال فصل 2 می‌گوید: گوش‌های خود را روی خرد تنظیم

کنید و بر درک تمرکز کنید. برای بصیرت فریاد بزنید و درخواست درک کردن کنید. آنها را مانند نقره جستجو کنید، آنها را مانند گنجینه های پنهان جستجو کنید (امثال 2:2-4).

این به خودی خود صحبت می کند: اگر تشخیص دهیم که به کمک نیاز داریم، خدا به ما کمک می کند تا بر تعصب خودغلبه کنیم با آن و بپرسید. دعا همچنین آمیگدال ما را آرام می کند. البته خدا وقتی به ما دستور دعا داد این را می دانست زیرا او مغز ما را طراحی کرده است.

تصدیق کنید و مراقب باشید

هر نسلی با مسئله بزرگ زمانه (گاهی تعداد کمی) مواجه است. داشتن یک درک سوگیری تایید و نحوه تاثیر آن بر ما و افراد درون کلیسای ما کمک خواهد کرد زمانی که با این مسائل دشوار روبرو می شویم، با همدلی و عشق با هم مسائل با نتایج بهتر مواجهه می شویم.

همانطور که در مثال فریسیان دیدیم، سوگیری تایید می تواند منجر به نتیجه گیری خطرناک شود. بنابراین علاوه بر هماهنگی بیشتر با هم، مراقب باشید تاثیر این نوع سوگیری در زندگی ما نیز به ما کمک می کند تا به نتایج بهتری برسیم.

وارن بافت تعصب تایید را به خوبی خلاصه کرد وقتی نوشت: انسان چیست بهترین کار این است که تمام اطلاعات جدید را به گونه ای تفسیر کنید که نتایج قبلی آنها دست نخورده باقی بماند.

بباید در این بهترین نباشیم. در عوض، هنگام بررسی، روی تمایل خود به سوگیری تأیید ایده جدید تمرکز کنید. ایده هایی که در ابتدا ممکن است آمیگدال را به واکنش تحریک کند و باعث شود ما احساس ناراحتی کنیم. اگر واقعاً قصد حرکت داریم، پذیرش این ناراحتی یک گام ضروری است به جای اینکه صرفاً پیش فرض های خود را تقویت کنیم، در شاگردی خود جلو برویم.

ما باید بپذیریم که نظرات ما خطاپذیر است و برای نشان دادن عشق واقعی باید این کار را انجام دهیم به طور استعاری شغل غیر قابل نفوذ تعصب خود را بردارید، آن را روی زمین بیندازید و هر پای یکدیگر را بشوید.