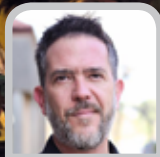


دلایل بی‌اعتنایی مردم به آموزه‌های علم روان‌شناسی

مبارزه با ادعاهای بی‌اساس



ژاک آندره روسو
اندیشه‌گر

مهدی ملک‌محمد
مترجم

ژاک روسو استاد دانشگاه کیپ‌تاون آفریقای جنوبی و پژوهشگر و اندیشمند حوزه‌ی تفکر انتقادی و علم اخلاق است. وی چندین مقاله در این حوزه‌ها و کتابی مشترک درباره‌ی تفکر انتقادی و شبه‌روان‌شناسی با دکتر کلب لاک نوشته است. مطلب پیش‌رو ترجمه‌ی فصلی از همین کتاب است که به دلیل مفصل بودن آن در دو بخش منتشر شده که بخش اول آن در شماره‌ی قبل و بخش دوم که درباره‌ی دلایل طرد روان‌شناسی علمی از سوی مردم عادی و راهکارهای مواجهه با این مسئله است در ادامه خواهید خواند.



کلب لاک
روان‌شناس

دکتر لاک استاد روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه سنترال اکالاهما و روان‌شناس بالینی است. وی نویسنده‌ی شش کتاب درباره‌ی تفکر انتقادی، شبه‌روان‌شناسی تا نژادپرستی و جنسیت‌گرایی در آغاز شکل‌گیری دانش روان‌شناسی و بیش از ۶۰ مقاله‌ی علمی درباره‌ی مشکلات روان‌شناختی از جمله اختلال وسواسی-ذهن‌اشتهالی هست.

جهان و خودمان می‌شود. این، به نوبه‌ی خود، به شک و تردید در عامه‌ی مردم در مورد این که آیا ما واقعاً می‌توانیم بفهمیم چه چیزی «درست است» یا نه، کمک می‌کند.

به عبارت دیگر، برای برخی (عمدتاً کسانی که

اشتباه ناشی از جهانی شدن این است که همه‌ی آن چه که احتمالاً می‌توانیم در اختیار داشته باشیم «حقیقت‌های نسبی فرهنگی» هستند که هیچ کدام معتبرتر از دیگری نیستند.

در حوزه‌ی علوم یا فلسفه آموزش دیده‌اند) واضح است که دایره‌ی دانش علمی منوط است به آنچه اکنون می‌دانیم، و دیدگاه‌های ما در پرتو شواهد جدید تغییر خواهد کرد و باید تغییر کند. اما برای افرادی که در این حوزه‌ها آموزش ندیده‌اند، تغییرات چشم‌گیر در نظریه‌ها و مدل‌های علمی ممکن است به عنوان شواهدی تلقی شود که دست‌یابی به دانش «واقعی» ممکن نیست، و علم کاملاً در خدمت تأیید سوگیری‌ها یا جلب رضایت سرمایه‌گذاران تحقیقات علمی است. در این زمینه، نباید تعجب‌آور باشد که نظریه‌های ساده‌لوحانه و توطئه‌ای فراوان هستند، و عموم مردم خود را به عنوان دانشمند (یا روان‌شناس یا متخصص سلامت روان) بهتری در نظر می‌گیرند و به نظریه یا تکنیک‌هایی در مورد رفتار انسانی یا مشکلات سلامت روان علاقه‌مند هستند که ارزش دنبال کردن ندارند.

بگینی همچنین دو جنبه‌ی مرتبط با آزادی و افول نخبگان را مورد بحث قرار می‌دهد. او با صحبت از آزادی، گرایش جدید اغراق‌شده به سمت «ما

اگرچه آن چه پیش از این گفته شد، به خوبی توضیح می‌دهد که چرا مغز انسان آماده‌ی پذیرش آموزه‌های روان‌شناسی عامه‌پسند و شبه‌روان‌شناسی است و چگونه جامعه به توسعه و حفظ باورهای غیرمبتنی بر شواهد کمک می‌کند، اما ما هنوز با این سوال روبرو هستیم که چرا روان‌شناسی علمی از سوی اغلب مردم نادیده گرفته شده یا کنار گذاشته می‌شود.

مطمئناً روان‌شناسی به عنوان یک رشته‌ی علمی تنها حوزه‌ای نیست که عامه‌ی مردم یافته‌ها و توصیه‌های آن را نپذیرفته یا نادیده می‌گیرند. بنابراین این رشته هم مانند سایر رشته‌ها، به دلیل عوامل متعددی مانند شکست حقایق، شک‌گرایی بیش از حد، کاهش اعتماد به نخبگان و جهانی شدن یا دموکراتیزه شدن واقعیت‌ها، با چالش‌هایی در پذیرش مردم مواجه است.

شکست حقایق

فیلسوف بریتانیایی، جولیان بگینی^۱، ۱۰ نوع حقیقت مفروض را شناسایی کرده که هر کدام به راحتی می‌توانند انواع مختلفی از دروغ‌ها و باورهای نادرست را ایجاد کنند (بگینی، ۲۰۱۷).

یکی از چالش‌های اصلی در برابر حقیقت، که او شناسایی کرده است، احتمالاً برخلاف تصور بسیاری از دانشمندان بالینی، خود علم است. بگینی تأکید می‌کند که قدرت تبیین علم و روش‌هایی که برای دست‌یابی به آن به کار می‌رود، اغلب منجر به تحول در تبیین‌های صورت گرفته با «عقل سلیم» در باره‌ی

^۱. بخش اول مقاله در شماره‌ی قبل منتشر شده است.

^۲. Baggini

می‌گویند را بشنویم. با این حال، این بدان معنا نیست که همه‌ی نظرات صرفاً به این دلیل که توسط فرد یا افرادی پذیرفته شده‌اند، به یک اندازه معتبر هستند. عبارت «احترام به نظرات» به این معنی است که همه‌ی دیدگاه‌ها باید منصفانه شنیده شوند. اما منظور این نیست که خودِ نظرات پس از ارزیابی، شایسته‌ی احترام یکسانی هستند، و قطعاً به این معنا هم نیست که ما نمی‌توانیم نظرات را مورد بررسی قرار دهیم.

این عقیده که کوکاکولا بهترین نوشابه‌ی دنیا است واقعاً برای هیچ‌کس مهم نیست (مگر وقتی که به چنین چیزی اعتقاد نداریم). بنابراین، ممکن است تمایلی هم به بررسی کامل چنین عقیده‌ای نداشته باشیم. اما اگر عقیده بر این باشد که کیسه‌ای از سنگ‌های خاص می‌تواند «تعداد انرژی» فرد را بازگرداند و سلامت روانی او را بهبود بخشد، یا این که بروز افکار خودکشی به دلیل آن است که فرد زندگی بهتری را آرزو نکرده است، با توجه به فرصت‌های بالقوه و درآمدهای فراوان درمان‌های شبه‌علمی که ترویج‌کننده‌ی چنین عقایدی هستند، موضوع کاملاً متفاوت می‌شود. بسیار مهم است که رفتارهای خود را بر اساس آمارها و نه داستان‌ها شکل دهیم.

همان‌طور که پیش از این بحث شد، بسیاری از دیدگاه‌های اشتباه درباره‌ی روان‌شناسی به دلایل قابل درکی شکل گرفته است، و این اشتباهات قابل اصلاح هستند. اما اگر هر تلاشی برای شفاف‌سازی به‌صورتی باشد که گویی با یک دشمن فانی طرف هستیم، ممکن است با شکست مواجه شود. در پایان این مقاله پیشنهادهای در مورد نحوه‌ی این اصلاحات ارائه شده است.

بگینی به جهانی شدن و مطبوعات آزاد نیز پرداخته

حاکمان خودمان هستیم و تنها خودمان زندگی‌مان را می‌نویسیم» را توصیف می‌کند؛ گرایشی که «حق داشتن دیدگاه فردی را چنان مقدس می‌داند که از مسئولیت اعتبارسنجی آن سرباز می‌زند و آن را کاملاً مستدل می‌داند» (بگینی، ۲۰۱۷).

رسانه‌ها با هدف ایجاد تعادل، ارزش یک دیدگاه بی‌اعتبار را یکسان با دیدگاه مبتنی بر شواهد نشان می‌دهند. در حالی که معرفی یک صدا یا دیدگاه بی‌اعتبار هیچ تعادلی ایجاد نمی‌کند.

انحطاط نخبگان از این جهت به موضوع مرتبط است که شورش معقول و ضروری علیه اقتدار گروه کوچکی از دانشمندان، به کل جامعه‌ی علمی تسری یافته است.

جملاتی مانند «همه‌ی نظرات شایسته‌ی احترام هستند» یا «این دیدگاه فقط یک نظر در میان دیدگاه‌های بسیار دیگر است»، به‌ویژه زمانی که شواهد علمی از آن دیدگاه خاص حمایت می‌کنند، یک ادعای اخلاقی را به اشتباه به یک ادعای معرفت‌شناختی مُبدل می‌کند. وقتی از احترام گذاشتن به نظرات صحبت می‌کنیم، به‌طور کلی در مورد احترام به افراد و حق آن‌ها برای داشتن عقاید صحبت می‌کنیم، نه درباره‌ی خودِ نظرات. ما مدعی هستیم (یا باید باشیم) که مشارکت‌های جالب و ارزشمند در بحث می‌تواند از جانب هر کسی صورت گیرد، و باید آماده باشیم تا بدون قضاوت قبلی، پیش‌فرض‌ها یا سوگیری‌های ناشی از نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی، آنچه که مردم



جولیان بگینی

و امیدواریم به مرور زمان، دوران معاصر را به‌عنوان وقفه‌ای در روند افزایش رفاه، عدالت و دانش در جهان ببینیم (پینکر، ۲۰۱۸).

شک و تردید در مقابل شکاکیت بیش از حد

عوارض و عوامل مخدوش‌کننده‌ی مربوط به حقیقت، که مورد بحث قرار گرفت، بخشی از آن چیزی است که منجر به شکاکیت فوق‌العاده‌ای می‌شود که بیشتر شبیه بدبینی معرفتی فلج‌کننده است تا شک‌گرایی که به دنیای علم تعلق دارد. معنای شک و تردید علمی توسط لاکستون و همکارانش در سال ۲۰۱۳ به‌زیبایی درک شده است. چیزی که او آن را به‌عنوان «مطالعه‌ی ادعاهای ماوراءالطبیعه و شبه‌علمی از دریچه‌ی علم و تحقیقات انتقادی، و سپس به اشتراک گذاشتن نتایج با مردم» توصیف می‌کند.

شک و تردید را نباید با بدبینی آشکار یا «شکاکیت بیش از حد» ترکیب کرد (لاک و روسو، ۲۰۱۶). شکاکان پذیرای اشتباهاتشان هستند و شواهد را تا جایی که آن‌ها را هدایت می‌کند دنبال می‌کنند. اما به‌طور خودکار به منابع علمی یا اجماع اصولی متخصصان بی‌اعتماد نیستند. یک فرد شکاک احتمالاً باور نمی‌کند که فقط ضربه‌زدن به یک نقطه‌ی خاص از بدن شما رفع‌کننده‌ی سال‌ها آزار و اذیت آسیب‌زا است، اما یک بدبین (یا به‌طور واضح‌تر، یک نظریه‌پرداز توطئه) تمایل دارد این‌گونه فکر کند که «روایت رسمی» اجازه نمی‌دهد حقیقت درباره‌ی نحوه‌ی درمان این مشکلات گفته شود.

باید توجه داشت که شک علمی هم اجازه می‌دهد و هم تشویق می‌کند که در مورد بینش‌های شکل‌گرفته سؤال شود. با این حال، پس از ارائه‌ی یک

است. جهانی‌شدن می‌تواند مشکل‌ساز باشد، زیرا قرارگرفتن در معرض اختلاف‌نظرهای گسترده بین مردم می‌تواند به باور اشتباه نسبی‌گرایی منجر شود؛ همه‌ی دانش‌ها وابسته به زمان و مکان خاصی هستند.

اشتباه ناشی از جهانی‌شدن، برخلاف اجماع علمی، این است که همه‌ی آن‌چه که احتمالاً می‌توانیم در اختیار داشته باشیم «حقیقت‌های نسبی فرهنگی» هستند که هیچ‌کدام معتبرتر از دیگری نیستند.

در نهایت، بگینی خاطر نشان می‌کند که مشکل مطبوعات آزاد (از جمله روزنامه‌ها، خبرگزاری‌ها، کتاب‌ها، رسانه‌های اجتماعی، مجلات، وبسایت‌ها یا مستندها)، شکل‌گیری این باور است که مطبوعات نیز آزادند که دروغ بگویند، یا حداقل در ارائه‌ی دیدگاهی تحریف‌شده از یک وضعیت آزاد باشند (هندمن و باراش، ۲۰۱۸).

همان‌طور که قبلاً بحث شد، انسان‌ها مستعد سوگیری‌ها و تحریف شواهدی هستند که در زندگی خود تجربه می‌کنند. و به همین دلیل، به این نتیجه می‌رسند که این یا آن متخصص یا سازمان مربوط به بهداشت روان مزخرف‌اند و متخصص یا سازمان دیگری کاملاً معتبر است. حتی بدتر از آن، ممکن است به این نتیجه برسند که نمی‌توان به هیچ منبعی اعتماد کرد و به‌قول بگینی، «به‌نظر می‌رسد تعلیق همه‌ی باورها بر تعهد به هر حقیقتی ارجح است» (بگینی، ۲۰۱۷).

البته نباید تحولات مثبت تاریخ بشر را از یاد برد که در مجموع، منافع بسیاری بیشتری را نسبت به هزینه‌ها برآیمان به ارمغان آورده است. این تاریخ احتمالاً به همین‌صورت ادامه خواهد یافت،

در سال ۲۰۱۶ از آن برای نمایش در جشنواره‌ی فیلم تریپیکا دعوت کرد ولی اعتراض‌های علمی مجبورش کردند که در این جشنواره نمایش داده نشود (گودمن، ۲۰۱۶). این فیلم از تصاویر کودکان آسیب دیده توسط واکسن و مصاحبه با والدین آن‌ها برای حمایت از این

جمالاتی مانند «همه‌ی نظرات شایسته‌ی احترام هستند»، به‌ویژه زمانی که شواهد علمی از یک دیدگاه خاص حمایت می‌کنند، یک ادعای اخلاقی را به اشتباه به یک ادعای معرفت‌شناختی مبدل می‌کند.

ایده که واکسن‌ها باعث اوتیسم می‌شوند استفاده می‌کند. اگرچه بررسی کارکین در مورد واکسن‌ها، از جمله مطالعات او روی بیش از ۵۱ میلیون کودک، چنین ارتباطی را پیدا نکرد.

علاوه بر این، وی‌کفیلد در این مستند یک متخصص معرفی می‌شود، بدون اشاره به این که مدارک پزشکی او باطل شده و مقاله‌ای که به آن استناد می‌کند توسط مجله‌ی پزشکی لنست رد شده است. این نمونه، همچنین مثال خوبی از نحوه‌ی تأثیر سوگیری‌های شخصی در انتشار اطلاعات نادرست است، زیرا دنیرو یک فرزند مبتلا به اوتیسم دارد که می‌تواند با ایده‌های وی‌کفیلد هم‌دردی کند.

دعوت و پس از آن پس‌گیری این فیلم، توجه رسانه‌ها را به خود جلب کرد. به‌ویژه آن که پای بازیگر برجسته‌ای مانند دنیرو هم در میان بود. با

رفتارهای غیراخلاقی، سوءرفتار علمی و کلاهبرداری توسط سازمان نظام‌پزشکی بریتانیا لغو شد. وی در سال ۱۹۹۸ یک مقاله‌ی پژوهشی فریب‌کارانه منتشر کرد که در آن مدعی شده بود تزریق واکسن آم‌آر (سرخک-سرخچه-اوربون) با بروز بیماری اوتیسم و ناراحتی‌های رودهای در کودکان مرتبط است.

گزارش قابل قبول و مبتنی بر شواهد، پرسش کردن را متوقف می‌کند، مگر این که شک بیش از حد باشد. اجماع علمی معمولاً پاسخ‌هایی به‌اندازه‌ی کافی قوی به ما می‌دهد، حتی اگر گاهی اوقات در انجام این کار شکست بخورد. تا زمانی که دلایل خوبی برای عدم اعتماد به آن وجود نداشته باشد، اعتماد به اجماع علمی، نقض شک و تردید نیست. اما شکاکیت بیش از حد بی‌اعتمادی بیمارگونه‌ای دارد به پاسخ‌های کاملاً معقول، به‌ویژه زمانی که هیچ جایگزین قابل قبول (یا برتر) برای آن پاسخ‌ها در دسترس نیست.

تخصص دموکراتیک و «اثر سهولت»

به دلیل فراگیربودن کنونی رویکرد انکار علم و کم‌ارزش‌دانستن متخصصان معتبر، مسلماً بدبینی بسیار معقول‌تر از گذشته به‌نظر می‌رسد. رسانه‌ها در این زمینه تا حدی مقصر هستند، زیرا آن‌ها در تلاش برای جلب رضایت مخاطبان‌شان، به برقراری «توازن کاذب» در پوشش مجادلات علمی یا حتی در مواردی که از نظر علمی بحث‌برانگیز نیستند، بسیار علاقه‌مند هستند. در این توازن کاذب، دو طرف یک داستان به یک اندازه معتبر شناخته می‌شوند، در حالی که چنین نیست.

یک مثال عالی در این باره، جنبش ضد واکسن است که در آن، تعداد زیادی از مردم از ترس این که فرزندانشان به اختلال طیف اوتیسم یا آسیب‌های دیگری مبتلا شوند از تزریق واکسن‌های توصیه‌شده خودداری می‌کنند. یک نمونه از فعالیت‌های این جنبش، مستند *Vaxxed: From Cover-up to Catastrophe* ساخته‌ی اندرو وی‌کفیلد^۱ است که رابرت دنیرو

^۱ وی‌کفیلد، پزشک متخصص گوارش است که پروانه‌ی طبابتش به‌دلیل



پُستر فیلم مستند واکنسینه شده

است. همین را می‌توان در مورد درک عمومی از علم روان‌شناسی نیز بیان کرد. کریستوفر هیچنز در اشاره به نظریه‌های توطئه‌عبارت قانع‌کننده‌ای ابداع کرد و این نظریه‌ها را «دود آگروز دموکراسی» نامید. اطلاعات بیش از حد، در زمینه‌ای از بی‌سوادی

برای برخی واضح است که دایره‌ی دانش علمی منوط است به آن چه اکنون می‌دانیم، و دیدگاه‌های ما در پرتو شواهد جدید تغییر خواهد کرد و باید تغییر کند.

علمی گسترده ارائه می‌شود. واکنش عمومی به تحقیقات علمی را می‌توان با «اثر سهولت» توصیف کرد که بازنمایی‌های عمومی از مجادلات علمی باعث می‌شود مردم در درک خود از علم مربوطه اعتماد به نفس بیش از حدی داشته باشند.

اقدام‌های لازم روان‌شناسی بالینی علمی

با وجود موانع برای درک عمومی از علم روان‌شناسی بالینی، چگونه می‌توانیم باور به ارزش حقیقت و تخصص را تقویت کنیم؟ شاید کوتاه‌فکری باشد که این کار را با اجتناب کامل از پیچیدگی یا با تقلید از نگرش‌های شارلاتان‌های علمی مانند دکتر آژ یا گوئینت پالترو انجام دهیم (روسو، ۲۰۱۵). با این حال، کارهایی وجود دارد که هر یک از ما متخصصان روان‌شناسی علمی، به‌عنوان استادان دانشگاه یا اعضای سازمان‌هایی که به روان‌شناسی علمی بالینی اختصاص دارند، می‌توانیم برای کاهش تأثیر روان‌شناسی عامه‌پسند و شبه‌روان‌شناسی بر عامه‌ی مردم انجام دهیم.

این حال، نگرانی‌هایی که شک‌گرایان علمی به درستی در مورد پوشش رسانه‌ای چنین جنجال‌هایی دارند این است که رسانه‌ها به چهره‌هایی مانند ویکفیلد یا دنیرو بستری می‌دهند تا اعتراض‌های صورت گرفته علیه‌شان را نقض آزادی بیان بدانند، یا از عدم رواداری صحبت کنند.

رسانه‌ها با هدف ایجاد تعادل، ارزش یک دیدگاه بی‌اعتبار را یکسان با دیدگاه مبتنی بر شواهد نشان می‌دهند. در حالی که معرفی یک صدا یا دیدگاه بی‌اعتبار هیچ تعادلی ایجاد نمی‌کند. در بهترین حالت، این مفهوم «تعادل» است که بی‌اعتبار می‌شود و در بدترین حالت، نظریه‌های توطئه‌ای را تقویت می‌کند یا به افزایش سردرگمی عمومی در مورد این که چه کسی و چه چیزی را باور کنیم، کمک می‌کند.

این مسائل به دلیل «دموکراتیزه» شدن تخصص به وجود آمده است. این باور که ارزش تخصص و کارشناسان (مخصوصاً اگر نظرشان برخلاف باورهای قبلی‌مان باشند) با چالش دائمی همه‌ی افرادی که متصل به اینترنت هستند و می‌توانند به راحتی «شواهد» موردنظر خود را بیابند، مواجه است (به‌ویژه با توجه به حباب‌های فیلتری که اغلب به‌صورت دیجیتالی در آن‌ها زندگی می‌کنیم) و اگر یک کارشناس در مسیر تعادل کاذب حرکت نکند، چنین فرض می‌شود که در حال خدمت به برخی دستور کارهای ارائه‌شده از یک منبع خاص یا سرکوب مخالفان است. این دموکراتیزه‌سازی تخصص همچنین به اشتباه صداهای محبوب را به‌عنوان نظراتی در نظر می‌گیرد که ارزش جدی گرفتن دارد. چنین خطایی پیامد اجتناب‌ناپذیر قرار گرفتن مردم ناآگاه در معرض مقادیر غیرقابل کنترل اطلاعات

فیشر و همکاران (۲۰۱۵) برای عصر اینترنت به روز شد، مفید باشد؛ نشان دادن این که چگونه «در جست‌وجوی اینترنتی برای کسب دانش، توضیحی توهمی ارائه می‌شود که به‌موجب آن مردم درک شخصی‌شان از اطلاعات را با دسترسی به اطلاعات اشتباه می‌گیرند». ما دوست داریم باور کنیم که درک دقیقی از چیزهای مختلف داریم (مخصوصاً چیزهایی که از نظر عاطفی به آن‌ها متعهد هستیم)، در حالی که درک‌مان ممکن است سطحی باشد، یا حتی اگر سطحی نباشد، انتقال آن به یک فرد کم‌آگاه دشوار است. اکنون که علم در قلمرو عمومی قرار دارد و فرضیه‌های علمی به‌طور فزاینده‌ای برای عموم مردم ناآگاه (اما اغلب دارای اعتمادبه‌نفس بیش از حد) عرضه می‌شوند، دانشمندان و مروجان علم باید بیاموزند که ارتباط‌دهنده‌ای مؤثر باشند، نه این که فقط در مورد علم اطلاعات داشته باشند. فرنیاخ و همکاران (۲۰۱۳) رویکرد جالب و به‌ظاهر امیدوارکننده‌ای را توصیف می‌کنند که ما را دعوت می‌کند توهم عمق توضیحی را بشناسیم و از آن استفاده کنیم تا نه‌تنها بر کیفیت توضیحات‌مان متمرکز شویم، بلکه کمک می‌کند با ارائه‌ی توضیحات به‌جای ارائه‌ی دلایل، دیگران را متقاعد کنیم که اشتباه می‌کنند.

به‌عنوان مثال، به‌جای ادعای این که مراقبت‌های بهداشتی همگانی یک الزام اخلاقی است، زیرا همه‌ی انسان‌ها ارزشی برابر دارند، و بنابراین به‌طور یکسانی حق دریافت مراقبت‌های بهداشتی از سوی دولت را دارند، می‌توان به مشکل از پایین به بالا نزدیک شد و توضیح داد که طرح مراقبت‌های بهداشتی همگانی چیست، چگونه کار می‌کند، چگونه اجرا می‌شود، هزینه‌ی آن چقدر است، چه کسی آن را می‌پردازد و

یک نقطه‌ی شروع مفید برای ارتباطات علمی این است که به خودمان و به مردم یادآوری کنیم که اطمینان در عرصه‌ی علم به‌ندرت تضمین می‌شود. ما ممکن است دلایل بسیار خوبی برای باور به چیزی داشته باشیم، اما وقتی با زبان یا لحنی مطمئن صحبت می‌کنیم و بعداً نظرمان را بر اساس شواهد جدید تغییر می‌دهیم، باورهای توطئه‌گرا یا نسبی‌گرا را تقویت می‌کنیم. احتیاط معرفتی (یعنی ارائه‌نکردن ادعاهای قوی‌تر از آن‌چه که شواهد نشان می‌دهند) در کنار فروتنی خاص (یعنی نشان‌دادن آگاهی از احتمال اشتباه‌بودن گزاره‌ی ارائه‌شده) منابع ارزشمندی برای بحث و مناظره‌ی هوشیارانه در مناقشه‌های روانی در حوزه‌ی عمومی هستند. دقیقاً به همین دلیل است که دانشمندان خوب، شکاکان علمی یا طرفداران عقلانیت منفصل از نظر صفات فروتنی و احتیاط معرفتی نسبتاً با فضیلت هستند. باید به خود یادآوری کنیم که هر از چند گاهی از این منظر یک بررسی تشخیصی روی خود انجام دهیم، به‌ویژه در شرایطی که دیدگاه‌مان توسط دیگران به چالش کشیده می‌شود.

در ادامه، چند پیشنهاد برای انجام این کار ارائه می‌دهیم که می‌تواند در گفت‌وگوها، مناظره‌ها، کمپین‌ها و موارد دیگر، چه آنلاین و چه در دنیای واقعی، مورد استفاده قرار گیرد.

۱. ارائه‌ی توضیحات به‌جای دلایل

علاوه بر ارائه‌ی نمونه‌ای از عادات معرفتی درست، که در بخش قبل توضیح داده شد، ممکن است یادآوری آن‌چه رزنبلیت^۱ و کیل^۲ (۲۰۰۲) «توهم عمق توضیحی» نامیده‌اند، که بعداً توسط

^۱. Rozenblit

^۲. Keil

به تغییرات آب و هوایی، از طومار اورگان (یک اطلاعات نادرست معروف، که اغلب برای حمایت از این ایده استفاده می‌شود که در مورد تغییرات آب و هوایی اتفاق نظر وجود ندارد) استفاده کردند. هنگامی که طومار اورگان با متنی همراه با جزئیات معرفی شد

شک و تردید را نباید با «شکاکیت بیش از حد» ترکیب کرد. شکاکان پذیرای اشتباهاتشان هستند و شواهد را تا جایی که آن‌ها را هدایت می‌کند دنبال می‌کنند، اما به‌طور خودکار به منابع علمی یا اجماع اصولی متخصصان بی‌اعتماد نیستند.

که به شرکت‌کنندگان اطلاع می‌داد که «برخی از گروه‌های دارای انگیزه‌ی سیاسی از تاکتیک‌های گمراه‌کننده استفاده می‌کنند تا مردم را متقاعد کنند که اختلاف‌نظرهای زیادی بین دانشمندان وجود دارد»، این شرکت‌کنندگان نسبت به زمانی که اطلاعات نادرست بدون تلقیح ارائه می‌شد، بیشتر متقاعد می‌شدند.

استفاده از تاکتیک‌های مشابه هنگام بحث در مورد پیوند ناشناخته بین اختلالات طیف اوتیسم و واکسن‌ها یا فرضیه‌ی «پرنده دودو» که همه‌ی درمان‌ها به یک اندازه برای مشکلات سلامت روان مؤثر و مفید هستند، می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳. تأکید مجدد بر ارزش کارشناسان

در حالی که مراقب هستیم اثر معکوس یا انگیزه‌های ضدّ نخبه‌گرایی برخی از افراد جامعه را تحریک نکنیم، باید ارزش تخصص علمی را مجدداً مورد تأکید قرار

چه کسی سود می‌برد. آزمایش فریباخ نشان می‌دهد که این رویکرد شانس بیشتری برای متقاعد کردن دیگران دارد، زیرا شما «کار خود را نشان می‌دهید»، نه این که صرفاً نظر خود را ابراز کنید.

این رویکرد برای دانشمندان روان‌شناسی بالینی نیز مفید است، زیرا توضیح دادن می‌تواند به ما نشان دهد که کجا اشتباه می‌کنیم، زیرا گاهی اوقات پس از بررسی‌های دقیق متوجه می‌شویم که اقدامات بالینی مان موثر نیستند.

به زبان ساده، توانایی ارائه‌ی دلایل و توضیحات برای دیدگاه خود، نشان‌دهنده‌ی روند حفظ موقعیت مبتنی بر شواهد در برابر فردی است که می‌خواهد متقاعدش کنید (که احتمال موفقیت آن بیشتر از یک جمله‌ی ساده‌ی «تواستباه می‌کنی» است) و این رویکرد شما را مجبور می‌کند موضع خود را بررسی کرده تا بتوانید از آن دفاع کنید و در نتیجه، فرصتی است برای اصلاح موضعتان.

۲. نظریه‌ی تلقیح

تکنیک دیگری که می‌تواند برای روان‌شناسان بالینی ارزشمند باشد «نظریه‌ی تلقیح» است که توسط ون در لیندن و همکارانش در سال ۲۰۱۷ ارائه شده است. آن‌ها بررسی کردند که «چگونه مردم نشانه‌های اجماع را در یک محیط اطلاعاتی قطبی‌شده ارزیابی و پردازش می‌کنند» و توضیح دادند که حقایق، اگرچه مهم هستند، اما چنانچه در زمینه‌ای ارائه نشوند اغلب نمی‌توانند دیگران را متقاعد کنند. طبق آزمایش‌های آن‌ها، ما باید مردم را به‌طور فعال از طریق اقداماتی مانند توضیح اشتباهات زیربنایی اطلاعات غلط، در برابر این گونه اطلاعات واکنش ندهیم. برای مثال، آن‌ها در آزمایش خود روی برداشت‌های مربوط

به شک است؛ اما شک و تردید با اجماع موجه سر سازگاری دارد. تنها بر اساس شکاکیت بیش از اندازه است که فرد به‌طور غریزی به اجماع در مورد مسائل علمی مشکوک است.

۴. ارتباطات بهتر علمی

در مورد چگونگی ارتباط موثرتر علم با مردم متون بسیاری نوشته شده است. با توجه به حساسیتی که اکثر ما در مواجهه با باورهای خود نشان می‌دهیم، ارتباط موثر می‌تواند به جلوگیری از تثبیت بیشتر باورهای غیرمستند در مورد سلامت روان و روان‌شناسی کمک کند. کسانی از ما که به‌طور منظم با مردم ارتباط برقرار می‌کنیم؛ در کلاس درس، مصاحبه با یک روزنامه‌ی محلی، پادکست، یا ویدیوهای یوتیوب، بهتر است این روش‌ها را یاد بگیریم.

نیسبت و شوفله (۲۰۰۹) در بررسی خود بر نیاز به ارتباط در مورد علم که طیف متنوعی از انواع رسانه‌ها و مخاطبان را دربرمی‌گیرد، تأکید کردند، در عین این‌که باید تفاوت‌ها در سطوح دانش و ارزش‌ها را تشخیص دهیم و به آن احترام بگذاریم. آن‌ها همچنین تأکید می‌کنند تحقیقات، این ایده را که ناآگاهی از علم باعث ایجاد باورهای شبه‌علمی در افراد می‌شود (مدل کمبود) تأیید نمی‌کنند. در عوض، در ارتباط علمی باید بپذیریم که باورها و ایدئولوژی‌ها محرک‌های اولیه‌ی واکنش به اطلاعات علمی و درک عمومی از علم هستند. بدین ترتیب، اهمیت ارتباط موثر را نمی‌توان دست‌کم گرفت.

انجمن آمریکایی پیشرفت علم (AAAS) مجموعه‌ای از ارتباطی کاملی در وبسایت خود قرار داده است و سازمان‌های مربوطه‌ی دیگر نیز

دهیم و با نفوذ روزافزون افراد غیرعلمی با نفوذ یا افراد مشهور اغواگر در بحث‌های علمی مبارزه کنیم. مطمئناً می‌توان از طریق ردّ اجماع، و «دگم‌اندیشی» نامیدن آن، توجه رسانه‌ها را به خود جلب کرد. اما، اجماع برآمده از تجزیه و تحلیل کارشناسان،

ما ممکن است دلایل بسیار خوبی برای باور به چیزی داشته باشیم، اما وقتی با زبان یا لحنی مطمئن صحبت می‌کنیم و بعداً نظرم‌ان را بر اساس شواهد جدید تغییر می‌دهیم، باورهای توطئه‌گرا یا نسبی‌گرا را تقویت می‌کنیم.

تفکر ضلّی نیست. در واقع، دگم‌اندیشی مخالف علم است. هنگامی که غلبه‌ی شواهد به‌صورت ثابتی در یک جهت است، دستورالعمل‌های اجماع جزم‌اندیشی محسوب نمی‌شوند، بلکه نتیجه‌ای موجه هستند که هر فرد منصفی باید آن را قبول کند (حتی اگر همان‌طور که قبلاً به آن اشاره شد، در بلندمدت مشخص شود که این نتیجه اشتباه بوده است).

رهنمودهای اجماع که از تعامل صادقانه با شواهد پدید می‌آیند و قابل تصحیح هستند، ضدّ علم نیستند؛ بلکه محصول علم خوب هستند، و وارونه‌شدن بعدی آن‌ها (اگر این اتفاق بیفتد) به‌نفع یک اجماع جدید بازم محمول علم خوب است. به این دلیل که برخلاف دیدگاه «شعور جمعی»، علم خوب از طریق نتایج آن معرفی نمی‌شود، زیرا نمی‌دانیم که داده‌های بعدی از آن‌ها حمایت می‌کنند یا نه. در عوض، ما علم خوب را اصلاح‌پذیر در پرتو شواهد جدید معرفی می‌کنیم. علم وابسته



آندرو ویکفیلد، پزشک سابق، مستندساز و از سردمداران جنبش ضدواکسن بریتانیا

دستورالعمل‌های مبتنی بر تحقیقات را برای کمک به آگاهی بیشتر مردم از علم ارائه کرده‌اند.

جعبه‌ابزار AAAS در داشتن اهداف روشن، شناخت مخاطبان و ارسال پیام واضح که ساده و به‌یادماندنی باشد، تأکید دارد. تیم سازمان زمین‌شناسی ایالات متحده شش دستورالعمل را برای کمک به استفاده از علم، که برای روان‌شناسی علمی هم کارآیی دارد، برشمرده است که عبارتند از: تعیین اهداف، شناخت مخاطبان، متناسب کردن پیام خود برای مخاطب خاص، مشارکت، ارزیابی تأثیر خود و بهبود مستمر ارتباطات خود بر اساس آن ارزیابی‌ها و بازگشت به همان مخاطبان است.

راتنر و ریس (۲۰۱۴) در توصیه‌های خود برای ارتباطات علمی بر داشتن دستورالعمل‌های به‌یادماندنی و قابل اجرا تأکید می‌کنند. حافظه به‌تنهایی کافی نیست، زیرا هر دستورالعملی در مورد رفتار (مانند آنچه در هنگام بروز بحران سلامت روان باید انجام شود) باید قابل اجرا هم باشد. چنین دستورالعمل‌های عملی باید ساده، قابل تجسم، آسان و دارای تصاویر گرافیکی باشند. اما افراد همچنین باید بدانند چه زمانی اقدام کنند، و چگونه از هنجارهای ذهنی یا اجتماعی در پیام‌رسانی برای کمک به عادی‌سازی رفتار موردنظر استفاده کنند (مثلاً اجتناب نکردن از صحبت در مورد خودکشی، وقتی کسی آن را مطرح می‌کند).

با توجه به این‌که بیشتر تحقیقات در مورد ارتباط موثر و تغییر باورها از حوزه‌ی روان‌شناسی بیرون می‌آید، ما باید آن‌ها را به رفتارهای عملی تبدیل کنیم تا همه‌ی افراد (حتی آن‌هایی که سواد علمی ندارند) بتوانند برای کمک به بهبود زندگی خود بهره ببرند.

۵. ارتقای سواد علمی در کودکان

اگرچه راه‌هایی وجود دارد که می‌توانیم از طریق آن‌ها با مردم ارتباط علمی برقرار کنیم، اما ممکن است مجبور شویم بدبینی ناشی از شکست خوردن در نبرد با کسانی که نمی‌خواهند حرفمان را گوش کنند، بپذیریم و در نتیجه‌ی آن، بیشتر انرژی خود را صرف آموزش علمی کودکان و نوجوانان کنیم تا نسل‌های آینده بهتر بتوانند با موضوع عدم قطعیت آموزه‌های علمی کنار بیایند. آزمایش امیدوارکننده‌ای که اندی آکسمن در اوگاندا در سال ۲۰۱۷ انجام داد نشان داد که می‌توان به کودکان ۱۰ساله آموزش داد تا ادعاهای بی‌اساس مربوط به سلامتی را از ادعاهای قابل قبول این حوزه متمایز کنند. در این آزمایش بررسی شد که آیا این کودکان می‌توانند ادعاهای بهداشتی جعلی را تشخیص دهند یا نه. نتایج نشان داد کودکانی که در زمینه‌ی افسانه‌های پزشکی، تضادمنافع، غیرقابل قبول بودن روایت‌ها و دیگر موارد این‌چنینی آموزش دیده بودند، در مقایسه با دیگر کودکان دو برابر بیشتر می‌توانستند ادعاهای جعلی را شناسایی کنند. تنها دلیل ضرورت آموزش استدلال علمی پایه به خردسالان موثر بودن آن نیست، بلکه دلیل مهم‌تر این است که پیشگیری از شکل‌گیری عادات معرفتی بد بسیار آسان‌تر از حذف آن‌هاست.

این آموزش‌ها می‌تواند در قالب سخنرانی‌های داوطلبانه در مدارس ابتدایی یا اردوهای تابستانی یا نوشتن کتاب و مراجعه به وب‌سایت‌ها در زمینه‌ی استدلال علمی صورت گیرد. منابع فراوانی برای بزرگ‌سالان وجود دارد، که بسیاری از آن‌ها رایگان هستند، که می‌تواند الگوهای مطمئنی برای نحوه‌ی آموزش نوجوانان، به‌ویژه در مورد روان‌شناسی بالینی، ارائه دهد.

آماتور» در نظر گرفت، زیرا ما انسان‌ها دائماً در تلاش هستیم تا معنای رفتار خود و دیگران را دریابیم. این موضوع حتی برای زیرشاخه‌ی روان‌شناسی بالینی نیز صدق می‌کند، با توجه به این‌که مشکلات سلامت روان بسیار رایج است؛ ترکیبی از تمایلات

تنها دلیل ضرورت آموزش استدلال علمی پایه به خردسالان موثر بودن آن نیست، بلکه دلیل مهم‌تر این است که پیشگیری از شکل‌گیری عادات معرفتی بد بسیار آسان‌تر از حذف آن‌هاست.

طبیعی به این‌که دریابیم چگونه سلامت روانی‌مان مختل می‌شود و چه کاری می‌توان برای کمک به بهبود آن انجام داد. زمانی‌که این اتفاق می‌افتد اغلب افراد آموزه‌های روان‌شناسی بالینی علمی را به نفع روان‌شناسی عامه‌پسند یا شبه‌روان‌شناسی کنار می‌گذارند و باورهایی غیرعلمی شکل می‌گیرند. هنگامی‌که این باورها ریشه‌دار شوند، در برابر تغییر بسیار مقاوم خواهند بود و در نهایت، دانش علمی بیش از پیش مورد بی‌اعتمادی قرار می‌گیرد. خوش‌بختانه، راهبردهایی وجود دارد که می‌تواند توسط متخصصان بالینی، نظام‌های آموزشی و سازمان‌های مرتبط با روان‌شناسی بالینی به کار گرفته شود تا در نتیجه‌ی آن عموم مردم دریابند که چرا باید به‌جای چسبیدن به نظرات ساده‌لوحانه و ایده‌های بی‌اساس به علم روان‌شناسی اعتماد کنند. مبارزه با ایده‌های بی‌اساس و خطرناک کار سختی است، اما انجام این کار به نتایج مثبت فراوانی در آینده منجر خواهد شد. ■

برای مثال، وب‌سایت SenseAboutScience.org، درس‌هایی در مورد چگونگی درک آمار، بررسی همتایان، و بررسی نظام‌مند ارائه می‌دهد و در وب‌سایت Askforevidence.org راهنمایی‌هایی در مورد این‌که چه چیزی به‌عنوان شواهد قابل اعتماد به حساب می‌آید، ارائه شده است.

جهت‌گیری‌های تحقیقاتی آینده

همان‌طور که علم روان‌شناسی به پیشرفت خود ادامه می‌دهد، ضروری است که بسیاری از موضوعات مطرح‌شده در این مقاله موضوع تحقیقات آینده باشند. این موضوعات می‌توانند به سه دسته‌ی کلی تقسیم شوند؛

اول، ارزیابی روش‌های بهینه برای انتقال آموزه‌های علم روان‌شناسی به‌طور کلی، و علم روان‌شناسی بالینی به‌طور خاص، به عموم مردم. چنین تحقیقاتی باید بر کاهش اتکاء مردم به روان‌شناسی عامه‌پسند و شبه‌علمی و افزایش رغبت بیشتر به روان‌شناسی علمی متمرکز شود. چنین تحقیقاتی برای کمک به افرادی که به‌دنبال درمان‌های مؤثر و مبتنی بر شواهد برای مشکلات سلامت روانی خود هستند، بسیار مهم خواهد بود.

دوم، تکرار تحقیقات قدیمی و انجام مطالعات جدید درباره‌ی روش‌شناسی اصلاح باورهای نادرست شکل‌گرفته در مورد روان‌شناسی بالینی.

سوم، تلاش‌های فزاینده برای پذیرش شیوه‌های روان‌شناختی مبتنی بر شواهد.

روان‌شناسی یک حوزه‌ی علمی گسترده است که به‌طور وسیعی با بسیاری از حوزه‌های مختلف تجربه‌های روزمره‌ی افراد مرتبط است. بدین ترتیب، منطقی است که بیشتر مردم را می‌توان «روان‌شناسان