

تعصب دوگانه، از عادت تا آسیب

نویسنده: سیده شهلا مولوی
مکتب‌آرای تخصصی سلامت



انتشارات راز نهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: مولوی، سیده شهلا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور	: تعصب دوگانه، از عادت تا آسیب: همه چیز درباره تعصب دوگانه یا نگرش سیاه و سفید/ مولف سیده شهلا مولوی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۷۸۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: همه چیز درباره تعصب دوگانه یا نگرش سیاه و سفید.
موضوع	: تعصب -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Fanaticism -- Psychological aspects
موضوع	: شناخت (روانشناسی)
موضوع	: Cognition
موضوع	: اختلالات شناختی
موضوع	: Cognition disorders
موضوع	: اندیشه و تفکر -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Thought and thinking -- Psychological aspects
موضوع	: تصمیم‌گیری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Decision making -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: ۱۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۳/۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۸۱۴۳۲

آدرس: میدان انقلاب، دور، مال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲	
شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹ ۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹	
آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com	
آدرس سایت: www.raznahanbook.com	

که عنوان کتاب.....	تعصب دوگانه،
از عادت تا آسیب: همه چیز درباره تعصب دوگانه یا نگرش سیاه و سفید	
که مولف.....	سیده شهلا مولوی
که صفحه آرا.....	رضا کاوه
که طراح جلد.....	رضا کاوه
که ناشر.....	راز نهان
که شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۸
که قیمت.....	۱۸۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-788-7	

فهرست مطالب

مقدمه	۹
فصل اول: خدای تعصب ده گانه و تاثیر آن در زندگی	۱۵
خطای شناختی و رمان تا حتی	۱۸
مدل شناختی	۱۹
خطای تعصب دو گانه	۲۳
مشاهده	۲۶
تعقل	۲۶
تفکر نقاد	۲۸
واقع بینی	۲۹
انتقاد پذیری	۳۰
فصل دوم: نتایج تعصب دو گانه در زندگی و کیفیت آن	۳۳
۱- نگرش و رویکرد	۳۵
۲- اقتصاد تصمیم گیری	۳۶
۳- توانایی حل مساله	۴۲
تعصب دو گانه و حل مساله	۴۴
مخدوش سازی احساسات معطوف به خود	۴۶
تعصب دو گانه و رضایت درونی	۴۸
اعتماد غیر منطقی	۵۱
فصل سوم: تاریخ شکل گیری تعصب دو گانه	۵۵
ضعف انسان در برابر محیط	۵۵
شیوه ارزیابی شایستگی افراد و شکل گیری گروه ها	۵۷

۵۸	 مکانیزم شکل‌گیری معنا در ذهن انسان
۶۱	 اپیدمیولوژی تعصب دوگانه
۶۱	 عوامل اثرگذار بر تداوم و تشدید تعصب دوگانه
۶۱	 ۱- تفکر اتوماتیک
۶۲	 ۲- خطای خدمت به خود
۶۴	 ۳- درگیر شدن به احساسات، عواطف شدید و افسار گسیخته
۶۵	 ۴- اپیدمیولوژی‌های جمعی
۶۶	 اثر تعصب دوگانه بر روابط انسانی
۶۹	 ارتباط متقابل تعصب دوگانه و روابط خانوادگی
۷۴	 ارتباط تعصب‌های شخصیتی با تعصب دوگانه
۷۵	 نقش تعصب دوگانه در روابط خانوادگی
۷۶	 اثرات منفی خطای تعصب دوگانه بر نهاد خانواده
۷۷	 نادیده گرفتن توانایی‌ها و ارزش‌های اعضای خانواده
۷۸	 تعصب دوگانه در مدارس و نظام آموزش و پرورش
۷۸	 تبعات ناگوار خطای تعصب دوگانه در نظام آموزش و پرورش
۸۰	 روش‌های متنوع برجسب‌زنی در مدارس و نظام آموزشی
۸۱	 تشدید ترس و اضطراب در قالب آزمون‌ها، سیستم رتبه‌بندی و ارزشیابی
۸۲	 تعصب دوگانه در حیطه کسب و کار و روابط کاری
۸۲	 تأثیرات منفی تعصب دوگانه در حوزه کسب و کار
۸۴	 تأثیر تعصب دوگانه در روابط عاطفی
۸۵	 مهمترین روش‌های اثرگذاری سوء تعصب دوگانه بر روابط عاطفی

مقدمه

از زمانی که انسان در مسیر شامل دشمنی را به زندگی خود ضمیمه کرد، ذهن او همواره به دنبال شناخت جهان پیرامونی، پردازش اطلاعات و مساله‌گشایی بوده و تا امروز دستاوردهای شگرفی را در زمینه شناسایی طبیعت و تسلط بر آن به محصه ظهور رسانده است. ذهن ما به صورت مستمر در حال تحلیل و ارزیابی داده و اطلاعات دریافتی است و قضاوت‌ها و بی‌وقفه برداشت‌های ذهنی متفاوتی را شکل می‌دهد. اما آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که تا چه حد قضاوت‌ها و برداشت‌های ذهنی ما درست، منطقی و کارآمد هستند؟

پیش از اینکه به این سوال پاسخ داده شود اجازه دهید تاکید کنیم که تا همین چند دهه گذشته، خود ذهن انسان و به عبارتی دنیای درونی ما، همچنان به مثابه یک انجمن ناشناخته باقی مانده بود. حتی امروز نیز علیرغم نظریات و دستاوردهای عدیده و ارزشمندی که در زمینه چگونگی کارکرد ذهن حاصل شده، هنوز هم این دنیای پیچیده، اسرار و رموز زیادی را از ما پنهان ساخته است.

ذهن (Mind) انسان مجموعه‌ای از توانایی‌ها و قابلیت‌های فکری است که پدیده‌ها و فعالیت‌های مختلف مثل هوشیاری، تصورات، ادراکات، تفکر و اندیشه، قضاوت و ارزیابی، زبان و حافظه را شامل می‌شود. مهمترین ویژگی ذهن آدمی نیز هوشیاری، هوشمندی و اندیشه است. ذهن هوشمند ما

انسان‌ها مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را نیز برعهده دارد و از طریق شکل دادن به برداشت‌ها، تحلیل‌ها و قضاوت‌ها، عمل و رفتار ما را کنترل می‌کند.

حال دوباره به سوال قبلی باز می‌گردیم. اینکه قضاوت‌ها و برداشت‌های ذهنی تا چه حد درست، قابل اتکا و کارآمد هستند؟

بهتر است با ذکر یک مثال، پاسخ‌های ذهنی‌تان به چالش کشیده شود تصور کنید که قرار است برای کار مهمی، در کمترین زمان ممکن خود را از شرق تهران به غرب تهران برسانید. برای دستیابی به این مهم، قطعاً شما راه‌ها و روش‌های مختلفی را برای انتخاب، در پیش رو دارید. اما فرض کنید که روش رفتن با خودروی شخصی از مسیر بزرگراه همت (به عنوانی یک شاهراه اصلی غربی - شرقی) انتخاب کرده‌اید و بعد از ورود به بزرگراه همت با ترافیک بسیار سنگینی مواجه می‌شوید. ترافیکی که مانع شما به مقصد در زمان کوتاه می‌شود. حال سوال این است که آیا انتخاب شما درست بود یا نه؟

اغلب افراد در چنین شرایطی، ذهنی که ترافیک سنگین اعصاب آنها را به هم ریخته، به سرعت به یک برداشت ذهنی قاطع می‌رسد. مثلاً بجا می‌آید که اگر این انتخاب را فرد دیگری صورت داده باشد (مثلاً همسرشان)، نه تنها با قاطعیت به این نتیجه می‌رسند که قطعاً او اشتباه کرده، بلکه با عصبانیت و خشم وی را مورد سرزنش نیز قرار می‌دهند. اگر پاسخ شما هم مشابه پاسخ فوق است. اجازه دهید کمی مثال را گسترده‌تر کنیم و حالت دومی را بررسی کنیم.

فرض کنید غیر از شما، خواهرتان نیز باید خود را از شرق به غرب تهران برساند. او برخلاف شما که مسیر همت را انتخاب کردید و یک ساعت در ترافیک ماندید، مسیر رسالت را انتخاب کرده و با ترافیک به شدت متراکم‌تری مواجه شده است. به طوری که او یک ساعت و نیم در ترافیک مانده و نیم ساعت دیرتر از شما به مقصد رسیده است. دوباره سوال قبلی را تکرار می‌کنیم: به نظرتان انتخاب شما یعنی مسیر همت درست بود؟

اغلب افراد علیرغم اینکه دفعه اول به سرعت و بدون بررسی شواهد کافی، انتخاب بزرگراه همت را اشتباه قلمداد کردند، این بار و در حالت دوم، انتخاب مسیر همت را کاملاً درست و منطقی ارزیابی کرده و مجدداً حکمی قطعی صادر می‌کنند.