



Урок 3-2. Воля и разум. Лень

2021



Оптимизации и ошибки в работе мышления

Обычно мышление человека находит «короткие» пути для увеличения локального удовлетворения в ущерб иным бенефициарам и себе на более длинных горизонтах (лайфхаки):

1. Постоянное сползание приоритетов бенефициаров на себя: увеличение приоритета Я по отношению к другим бенефициарам.
2. Сползание приоритетов от ценностей к интересам из-за того, что они «ближе к телу» и приносят больше удовлетворения.
3. Подмену ожиданий и приоритетов других бенефициаров своими – иначе их надо узнавать постоянно.
4. Отказ от восприятия информации с потенциально негативным ожиданием.
5. Отказ от просчета и негативных ожиданий и сайдэффектов – это увеличивает ожидаемое удовлетворение.
6. Отказ от просчета ожиданий и сайдэффетков на горизонтах длиннее видимого решения – это сложно, затратно и там может быть что-то негативное от локального решения.
7. Отказ от формирования ожиданий из-за сложности расчета последствий действий по достижению ожидания, что априори означает высокую вероятности неудачи (страха) в условиях неизвестности.
8. Спрявление построенных цепочек действия на авось – это проще, чем сформировать достоверные смыслы переходы между ними.
9. Оценка достоверностей смыслов под влиянием настроения, оптимистичности и самооценки.

Разум



Разум – это контролер целостности сознания и корректности мышления. Подсистема человека, которая:

1. Выявляет ошибки мышления.
2. Может исправлять их через исполнительные механизмы:
 - a. Воля – силовое внесение изменений в процессы, происходящие в сознании:
 - i. Подавление эмоций
 - ii. Замена фокусного ожидания к достижению в медленном мышлении и удержание его там.
 - b. Внутренних подсказок (голос разума) – канала, через который мышление может видеть решения, принимаемые разумом.



Разум работает вне зависимости от нашего желания, но в случае слабой воли или сознательного придания недоверности подсказкам разума – его работа не будет иметь влияния на поведение человека.

Составляющими разума являются:

Совесть – подпрограмма, контролирующая приоритет ценностей относительно интересов

Стыд – подпрограмма, контролирующая приоритет сторонних бенефициаров.

Воля

Воля – это «мышца» разума.

Ее использование в несколько раз более энергозатратно, чем работа мышления. Поэтому после работы в режиме «надо» люди чувствуют себя выжатыми.

Осознанное использование воли вызывает стресс в объеме, равном сумме стрессов:

1. От расхода энергии на работу воли (примерно двукратно по отношению к мышлению: 1 часть – на преодоление мышления 2 – на удержание его на нужном фокусе)
2. Стресса равного удвоенному удовлетворению от «двигаемого» ожидания (по Талеру – мы фактически отдаем его, думая, что оно уже у нас есть).

Т.е. чем большее «хочу» двигается – тем больше стресса.

Поэтому наше мышление всячески сопротивляется ее использованию, ожидая от ее работы стресс.





Хочу и надо

Практическое использование

Границы между мотивациями действия можно разделить так:

1. «Хочу» – положительное желание действия как стремление к частному ожиданию выше текущего статуса или существующего ожидания. Только положительные эмоции и удовлетворение.
2. «Надо, т.к. не хочу чтобы ...» - защита существующего статуса или ожиданий. Стресс в момент формирования действия от отрицательного ожидания, удовлетворение на фоне получения результата и стресс от неполучения. Воля не нужна.
3. «Надо, потому это правильно». Волевая приоритезация. Стресс от работы воли. Нет удовлетворения (или низкое) от результата.
 - В зависимости от комбинации этих мотиваций в действиях человека можно определить ответственных людей (наличие не менее 1/3 второй мотивации) и волевых людей (наличие не менее 1/3 третьей мотивации).
 - При собеседовании можно задать вопрос: «Что вы делали в выходные и почему?».
Дела и мотивации выписать и посчитать долю каждой мотивации в действиях.





Скорость принятия и исполнения решения по критерию стрессогенности

С целью максимизации удовлетворения действия, которые основаны на желании «хочу», стоит оставить на потом (оставлю десерт на потом), т.к. любое соприкосновение с информацией по реализации такого желания (смотрим на десерт) будет вызывать положительные эмоции.

Аналогично наоборот – действия «надо» стоит делать сразу, чтобы соприкосновение с информацией, касающейся данного интереса, не вызывала стресс, ибо каждое прикосновение будет его генерировать (пока не станет нормой).

Откладывание исполнения действий «надо» при достоверном неблагоприятном ожидании бездействия – выстрел себе в ногу.

Важно понимать, что если ничего не делать – ничего и не будет (точнее будет ожидание бездействия).





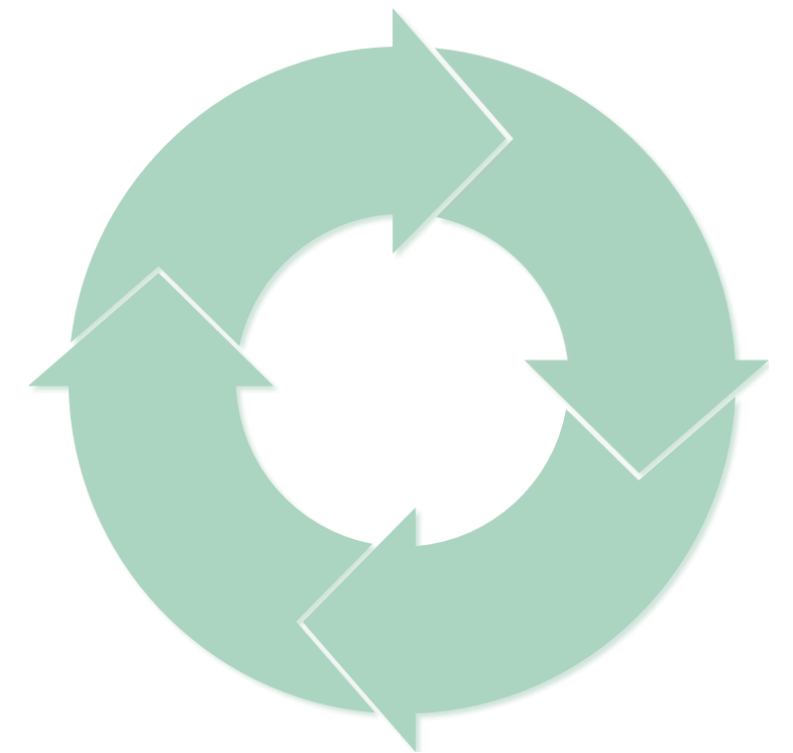
Механизмы уменьшения ущерба от работы воли

Любое включение воли – стресс. Избежать этого невозможно. Можно уменьшить ее использование.... сделав использование воли привычкой 😊 – в этом случае за счет механизма формирования нормы будут поправляться в нужную сторону:

- a. Приоритеты бенефициаров от Я к другим
- b. Приоритеты от интересов к ценностям
- c. Горизонты расчета ожиданий будут отдаляться
- d. Сложные расчеты путей и последствий станут нормой и обыденным инструментом

И это приведет к уменьшению ошибок в решениях мышления, а значит к уменьшению волевых действий. Т.е. то, что раньше было «надо» станет «хочу».

Чтобы использовать меньше воли – надо сделать работу с ней привычкой.





Механизмы усиления воли и формирования привычки ее использования

Воля, как любая мышца тренируется методом постепенного увеличения нагрузки и чередования нагрузок и отдыхов. Использование воли так же станет привычкой, когда вы начнете ей пользоваться постоянно.

1. Самый простой способ – начать ее использовать в «простых» делах (ежедневно начать заправлять кровать, потом не оставлять за собой посуду на столе, потом начать принимать холодный душ по утрам (от теплого – к холодному), ...).
2. И продолжить в сложных: заняться бизнесом, спортом высоких достижений и т.д.
3. Дальше по мере интенсификации использования воли – это станет привычкой.





Аскезы

Аскезы - волевой отказ от чего-то привычного (Великий Пост, Випасана, и.тд.) на длительное время. Обычно оправдывается интересом Бога для того.

Помимо тренировки воли (внутренней силы), дает еще снижение ожиданий через снижение нормы и смещение приоритетов снизу вверх по пирамиде + сдвиг их от себя к другим в шкале бенефициаров.



Лень



Протопрограмма, целью которой является экономия энергии.

Изначально служит тому, чтобы человек не тратил энергию зря и еще раз рационально пересчитал ожидания или нашел более короткий и эффективный путь к ним.

Она усиливает ошибки мышления стремясь свести к 0 любое желание действия:

$$F(X_d) = U(X_d) - U(X_{бд}) \rightarrow 0$$

1. Занижает удовлетворение от частного ожидания действия (снижением вероятностей)
2. Завышает стресс от расхода ресурсов на это действие.
3. Завышает удовлетворение от ожидания бездействия

Работает через такой же канал внутренних подсказок в медленное мышление, как и разум.

В норме Лень – это хорошо.

Однако если рекомендации лени часто принимаются, то ошибки мышления становятся нормой (привычкой), а это в свою очередь приведет к тому, что мышление будет настроено с параметрами лени (ленивое мышление), т.е. практически все частные ожидания будут сформированы как ожидания бездействия (практически как в романе «Обломов» Гончарова).

Перенастроить мышление в рациональное состояние можно только с помощью воли.

Механизмы ослабления лени

1. По аналогии с волей, сформировав волей привычку не прислушиваться к внутренним советам Лени. Мышление будет настроено на получение удовлетворения от желания действия. Начав с малого, и заканчивая большими делами. Помнить, что **ничего не будет, если ничего не сделать.**
2. Всеми механизмы увеличения желания





Спасибо за внимание!