

F E L I E T O N



**RAFAŁ
OHME:**

Trenuj
umiejętności
poznawcze, aby
nie wypaść
z obiegu



RAFAŁ OHME

MASZYNY KONTRA INTELEKT

Jak zapobiec ogłupieniu

Aby nie dać maszynom przejąć kontroli, musimy stale trenować to, co mamy najlepszego: intelekt, zmysły, emocje i samoświadomość. Nie pozwólmy, by smartfon i inne cyfrowe rozwiązania pozbawiły nas gimnastyki umysłu. Dzisiaj ćwiczymy intelekt

Umiejętności umysłowe to coś, co dało nam, ludziom, przewagę w świecie zwierząt. Tymczasem w XXI wieku pojawiają się „osobniki”, z którymi wcześniej nie mieliśmy do czynienia – myślące maszyny. Większość z nich, podobnie jak kiedyś zwierzęta, będzie nam pomagać. Maszyny sprawiają, że życie stanie się jeszcze bardziej wygodne i bezpieczne. Ale część z nich może okazać się groźnymi konkurentami, którzy szybciej liczą, lepiej prowadzą pojazdy, trafniej stawiają diagnozy. Aby nie dać maszynom przejąć kontroli, my, ludzie,

musimy stale trenować to, co mamy najlepszego: rozum, zmysły, emocje i samoświadomość. Dzisiaj zajmę się ćwiczeniem zdolności poznawczych.

Kto ostatnio liczył coś w pamięci, a nie na kalkulatorze? Kto, aby dotrzeć pod wskazany adres, używa papierowej mapy, a nie nawigacji GPS? A kto sięga po encyklopedię, aby znaleźć odpowiedź na nurtującą kwestię? Zaryzykuję, że „ja” odpowie kolejno: mało kto, nikt, prawie nikt. Nie da się ukryć, że nie liczymy w pamięci od dwóch pokoleń, od jednego nie używamy atlasów, a jesteśmy ostatnim, które kupuje papierowe książki.

FOT.: FLIP MILLER

Czy to źle? Po co sobie utrudniać życie, skoro te i tysiące innych funkcji przejął smartfon? Po co obciążać pamięć, skoro mamy Alexę i Siri? Po co wyszukiwać drogę analogowo, skoro można cyfrowo? Po co uczyć się zdobywania nowych informacji, skoro mamy Google i Wikipedię. Za kilka lat dodamy kolejne „po co”. Po co tworzyć nowe melodie i pisać powieści, skoro mamy do tego aplikacje, po co spotykać się na święta, skoro na wirtualną uroczystość można wysłać awatara, albo po co zwiedzać świat, skoro mamy... (tu pada nazwa okularów do wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości, przy których jakość dzisiejszych przypominać będzie grafikę z czasów Koziołka Matołka).

SMARTFON I INNE CYFROWE ROZWIĄZANIA SĄ BARDZO WYGODNE, ale... pozbawiają nas gimnastyki. Gimnastyki umiejętności poznawczych. Przecież pamięć, koncentrację uwagi, wyobraźnię przestrzenną, zdolność wyszukiwania informacji i krytycznego myślenia trzeba stale ćwiczyć, żeby nie wyjść z wprawy – albo dosadniej – nie wypaść z obiegu.

Poniżej znajdziesz kilka pomysłów. Są trywialne, ale czynią cuda. Przyjmij je w całości, zmodyfikuj albo odrzuć. Grunt, żeby cię zainspirowały do wymyślenia czegoś własnego.

Bez stałego ćwiczenia konsolidacji śladu pamięciowego (neurobiologicznego podłoża pamięci) i bez wprawy w konstruowanie engramów (mózgowych jednostek pamięci) coraz słabiej będziemy posługiwać się wiedzą zapisaną w pamięci świadomej i podświadomej. **Co raz trudniej będzie nam też kojarzyć odległe fakty, a potem łączyć je w skrypty, które nawigują nasze plany i działania. Czy przekonaniem cię, że warto ćwiczyć pamięć?**

Oto garść pomysłów. Naucz się zapamiętywać nie tylko hasła do krzyżówek, ale historie i anegdoty – spisz te, które znasz od rodziców i dziadków. Zaczniij snuć opowieści, to przecież one zbudowały naszą cywilizację i kulturę. Ucz się wierszy na pamięć i mów je ukochanej osobie. Ucz się tekstów piosenek i śpiewaj je ze znajomymi. Dla bardziej praktycznych – ucz się obcych słówek kraju, do którego się właśnie wybierasz – zostań mikropoliglotą. Poznaj historię miast, które będziesz zwiedzać, naucz się przepisów kulinarnych z miejsc, gdzie będziesz wypoczywać. Albo przyrządzania lokalnych koktajli.



RAFAŁ OHME

Profesor w Szkole Biznesu na Uniwersytecie Stellenbosch w Kapsztadzie (RPA), właściciel firmy technologicznej NEUROHM, laureat konkursu Przedsiębiorca Roku EY, autor bestsellera „Emo Sapiens – harmonia emocji i rozumu” i nowości „Spa dla umysłu – zadbaj o siebie, by dbać o innych”

Współczesny człowiek musi nauczyć się również odróżniać, co jest prawdą, a co dezinformacją lub fake newsem. Strumień informacji z sieci będzie coraz bardziej spersonalizowany, przez co wyszukiwarka nie zaproponuje różnorodnych punktów widzenia, tylko jeden konkretny. Algorytmy wybiorą to, co najczęściej lubimy i polecamy, niezauważalnie umieszczając nas w kokonie fałszywego poczucia powszechności, czyli przekonania, że większość podziela nasz światopogląd. A przecież żeby się rozwijać, zalecany jest „ferment twórczy”. A żeby być obiektywnym, należy poznać raczej różnych stron – parę tysięcy lat temu odkryli to nasi przodkowie, wymyślając sądy.

Aby trenować krytyczne myślenie, trzeba nauczyć się... dyskutować. Nie tylko z jednomyślnym gronem znajomych, ale z osobami reprezentującymi różne stanowiska. Na temat tego, co wiemy od dawna albo co ostatnio przeczytaliśmy lub obejrzelśmy. Na wstępie ustalamy wiarygodność źródeł, czyli „skąd wiemy to, co wiemy”. Nikogo nie wiąże tajemnica dziennikarska, śmiało ujawniamy pochodzenie informacji, na których zbudowaliśmy swoją opinię. W ten sposób wyplenimy fake newsy. Następnie rozpoczynamy właściwą dyskusję. Uczymy się wysłuchiwać pytań drugiej strony i odpowiadać na nie. Odnosimy się do faktów, odpieramy kontrargumenty. Psychologiczna zasada jest prosta – jak coś przedyskutujesz, to zdobędziesz wiedzę (pozyskasz nową lub utrwalisz starą). Ale dopiero wtedy, wcześniej to nie „wiedza”, lecz „wrażenie”.

WCHODZĄC W POSIADANIE TRUDNEJ UMIEJĘTNOŚCI KRYTYCZNEGO MYŚLENIA, nie dasz się manipulować. Nie wybierzesz pracy, która jest dla ciebie zbyt trudna albo zbyt łatwa. Nie zaangażujesz się w związek, w którym twoje potrzeby będą ignorowane. Nie dasz się skusić ideologii, która pod atrakcyjną otoczką kryje ciemne wnętrza. Nie zaniebasz swojego zdrowia w imię spraw, na których tak naprawdę ci nie zależy.

Jeszcze jedno: szukaj dla swoich dzieci szkół, w których dużo się dyskutuje, a nie tylko wkuwa na blachę, bo w tym maszyny i tak będą lepsze.

W kolejnym felietonie podpowiem, jak trenować pięć zmysłów. Trzeba je ćwiczyć, gdyż cyfrowa rzeczywistość wykorzystuje tylko dwa, a węch, smak i dotyk idą w odstawkę. **F**

RAFAŁ OHME