

توهم دانایی



به نام خدا

" توهم دانایی "

کتاب الکترونیکی
سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

بهار ۱۴۰۱

عنوان "توهم دانایی"
نازیلا نجاتی

صفحه آرایی: "هنگامه سلطانی"

آدرس پیج اینستاگرام:

sabkzendgisalem

آدرس کانال:

Sabk_zendegi_salem.com

آدرس الکترونیکی:

Sabkzendegisalem.com

حق نشر برای نویسنده محفوظ می باشد.

به نام خدا

ما معمولاً پیچیدگی‌ها را با توهم فهمیدن برای خودمان آسان می‌کنیم ما اگر زمان بیشتری را صرف مطالعه و یادگیری در آن موضوع کنیم به زودی متوجه می‌شویم که اطلاعاتمان از آن موضوع کم بوده است و توهم دانش ما در آن موضوع کم‌رنگ‌تر می‌شود و شاید از بین برود. ما امروز زندگی خودمان را با توهم دانستن زیادی سپری می‌کنیم همه مشکل زندگی ما هم این است که:

" نمی‌دانیم که خیلی نمی‌دانیم "

راهی برای خلاص از این تله در عمق افکار ما وجود ندارد. چون طبیعیه وقتی ادراکی از یک پدیده داریم تصور می‌کنیم درک ما در این مقطع زمانی درست‌تری ادراک موجود است و از موضوع خود حمایت می‌کنیم چالش اصلی این است که ما نمی‌توانیم دیالوگ کنیم. ما در تمام این سالها در مدرسه‌ها، از رسانه، از بزرگان سیاسی و اجتماعی مان یاد نگرفته‌ایم، گوش بدهیم، آرام بگیریم و دیالوگ کنیم، و بیشتر سکوت کنیم تا حرف بزنیم و تو هر مسئله‌ای اظهار نظر کنیم.

ابن‌سینا بزرگمرد خرد و اندیشه در این خصوص فرموده:

"تا بدانجا رسید دانش من که بدانم همین که نادانم" و این بدان معناست که قطعاً ما در بسیاری از زمینه‌ها ناآگاه و نادانیم.... اگر در موضوعی اطلاعاتی نداریم یا پاسخی را نمی‌دانیم بهتر است سکوت کنیم.

حکیم فردوسی نیز این موضوع را این‌گونه بیان داشته‌اند

"زدانش چون جان تو را معاینه نیست به از خاموشی هیچ پیرایه نیست"



توهم دانایی

در طول روز یا هفته حداقل ۱۰ نکته جدید یا بیشتر به گوشتان می‌رسد؟ چه برخوردی با مواجهه با این نکات جدید دارید؟

آیا سعی می‌کنید به آنها عمل کنید؟

یا انباشت اطلاعات برای شما به وجود می‌آید؟

قطعا وقتی ورودی اطلاعات زیاد می‌شود عمل کردن به آنها سخت است وقتی نکات جدیدی به ما می‌رسد و ما نتوانیم به آنها عمل کنیم دو اتفاق برای ما می‌افتد

(۱)- دچار وارونگی علم شدن

(۲)- با داشته‌های اندک و کمترین انرژی، بزرگترین ضربه‌ها را به اطرافیان می‌زدنیم.

دچار وارونگی علمی شدن :

وارونگی علم بدین معنی است که ما از مسیر رشد خارج می‌شویم. به عبارتی توقف در مسیر رشد برای ما به وجود می‌آید. گفتگوهایی از این دست بیانگر این واقعیت است. (این مطالب تکراری است، اینها را همه بلدم، اینها را قبلاً یاد گرفتم) به عبارتی چون این نکات زیاد به گوش ما رسیده خود را از یادگیری محروم می‌کنیم. تمرین

روی یک کاغذ ورودی‌های ذهن خود را بنویسد، مانند: مسائل جدید، پیچ‌های جدید را که فالو می‌کنید، کتابهایی را که مطالعه می‌کنید، همه این موارد را بصورت سرتیتر بنویسد.

حالا دوست دارید کدام یک از این مطالب را عملیاتی کنید؟ و بررسی کنید در کدامیک از این سرتیترها دچار وارونگی علم شدیدید؟

با انجام این تمرین به خود شناسی در زمینه ی الویت های خود می رسیم. در نهایت لیستی تهیه می کنیم که شامل: الویت ها و مسایلی است که سالها دوست داشتیم به آنها عمل کنیم .

توهم دانایی بسیار خطرناک تر از نادانی است . چرا که وقتی دانسته ای خود را عملیاتی نکنیم وارد بخش ارزیابی و ارزشیابی اطرافیان می شویم .

۱- اطرافیان همیشه محکوم هستند . به این علت که میخواهیم عملیاتی شدن نکاتی را که آموختیم را در اطرافیان خود ببینم نه در روند رشد خودمان . به عنوان مثال فرد با آموختن چند نکته کوچک در خصوص تغذیه سالم هنوز مهارتهای لازم در این زمینه را کسب نکرده ولی با تکرار و تمرکز زیاد روی اطرافیان خود میخواهد شاهد این نکات در آنها باشد . و قطعاً مسله ای که بوجود می آید عدم پذیرش این نکات توسط اطرافیان است .

۲- با داشته های اندک خود وبا صرف کمترین انرژی ، بزرگترین صدمات را به اطرافیان میزنیم . به عبارتی با بکار بردن جملاتی نظیر (آخه این چی چیزهای است که میخورید) ضربات مهلکی را به آنها وارد می کنیم . این راه درستی برای آگاه کردن اطرافیان نیست .

۳- با مقایسه کردن خود با اطرافیان دوچاره قضاوت اشتباه میشویم ، که ما نکات منفی کمتری نسبت به اطرافیان خود داریم و خیلی جلوتر از بقیه هستیم و این تفکر منع از رشد ما در مسیر درست میشود .



با ارزشیابی دیگران

فرد تبدیل به یک انسان طرد شده در روابط اجتماعی میشود و این تفکر برای آنها
بوجود می آید که دیگران لیاقت علم من را ندارند .

سوال مهم :

از این جملات چقدر در گفتگوهای ذهنی خود استفاده میکنید ؟

توجه به این نکته که : ما قرار است در مسیر زندگی خود ، روی رشد خود سرمایه
گذاری کنیم نه دیگران . به میزانی که روی رشد خودمان کار کنیم می توانیم نتایج
بهتری را در اطرافیان خود شاهد باشیم.

پیامبر (ص) می فرماید : مردم را به غیر زبان خود ، به خوبی ها دعوت کنید.

یعنی با عمل کردن به دانسته های خود.

با تمرکز روی رفتار خود می توانیم بهترین تاثیر را بر روی دیگران داشته باشیم.

مثلا : از شما پرسیده میشود چگونه وزنتان را کاهش داده اید ؟

یا

چقدر پوست صورت شما خوب شده است چکار کردید ؟
این سوالات این پیام را به شما میدهد که با رعایت نکاتی ،نتیجه مطلوب برای شما
حاصل شده است.
نکته بسیار مهم این است که هر روز متعهدانه در مسیر عمل به دانسته های خود
باشیم .



آنکس که نداند و نداند که نداند در جهل مرکب ابدالدهر بماند
تا حالا به گفتگوهای جمع های خانوادگی و دوستانه خود دقت کرده اید ؟ واکنش
افراد نسبت به موضوعات مطرح شده در این جمع ها چگونه است ؟
عده ای سکوت می کنند زیرا نسبت به موضوع مطرح شده آگاهی ندارند این رفتاری
بسیار پسندیده است. عده ای علاوه بر اینکه اطلاعاتی در باره آن موضوع ندارند ولی
شروع به صحبت کردن و نظریه دادن میکنند. این تعداد از افراد بخاطر اطلاعات
کم درباره موضوع دچار توهم دانایی شده اند .
یک فرد متخصص حاضر در جلسه بیشترین سکوت را دارد، زیرا می گوید من به
تمام جنبه های موضوع در این لحظه اشراف ندارم و پاسخ خیلی از سوالات احتمالی
پیرامون موضوع مطرح شده را نمیدانم لذا انتخاب این فرد سکوت است .
تمرین کنیم در زمان هایی که در مواجهه با چیزها و مطالبی که از آنها آگاهی نداریم
سکوت کنیم. سکوت باعث می شود ما تبدیل به یک شنونده خوب شویم مهارت
های گوش کردن را از همین نکته بیاموزیم.
آگاه باشیم به میزانی که خودمان را مورد محاسبه قرار میدهیم بیشتر در مسیر رشد
قرار می گیریم.



رابطه مستقیم بین توهم دانایی و قضاوت وجود دارد. هر چقدر که قضاوت کردن در افراد بالاتر می رود به همان میزان توهم دانایی در آنها بیشتر می شود.

به عنوان مثال: وقتی در یک جمع فردی سطح انرژی پایینی دارد یا ناراحت در گوشه ای نشسته بقیه افراد شروع به قضاوت می کنند که:

میخواود به ما بگوید که در حد ما نیست، میخواود به ما کم محلی کند، خودش را گرفته، و...

در صورتی که احتمال دارد خبری ناراحت کننده شنیده و هنوز نتوانسته احساساتش را مدیریت کند سوال اینجاست:

که چرا وقتی اصل موضوع را نمی دانیم به ذهن خود این آزادی عمل را می دهیم که نسبت به مطالبی که هیچ آگاهی از آن نداریم شروع به قضاوت کردن کنیم؟

وقتی که فرد قضاوت های خود را با قاطعیت مطرح کند خود را از مسیر رشد و آگاهی دور کرده است. برای رسیدن به این سطح رشد لازم است دائم در ذهن خود رفتار های اطرافیان را به نیکی تفسیر کند.

و پرسش اینکه: من در این لحظه چه کاری برای حل این مسله میتوانم داشته باشم؟ را دائم با خود تکرار کنیم.

بدین ترتیب ذهن تربیت میشود که در شرایط مختلف راه حل های درست را طراحی کند بدین صورت قضاوت ها کمتر میشود و در نتیجه حال خودمان و بقیه خوب میشود.



توهم دانایی چگونه شکل میگیرد ؟

مهمترین دلیل ایجاد توهم دانایی این است که :

با یادگیری اندکی از یک مجموعه علمی در صدد تعمیم و آموزش دیگران بر می آیند
مثلاً : فردی متوجه شده است که طبیعت زنجبیل گرم و خشک است و برای رفع
سردی بدن مناسب است با همین اطلاعات کم شروع به ترویج و توصیه مصرف آن
به افراد مختلف میکند . بدون در نظر گرفتن اینکه مصرف زیاد زنجبیل مضراتی برای
فرد میتواند داشته باشد و از طرفی تداخل دارویی در مصرف همزمان آن همراه با
داروهای شیمیایی برای افراد میتواند ضرر هایی به بار آورد . و یا فردی که دچار زخم
معدده می باشد مصرف زنجبیل برای آن مناسب نیست یا فردی که مزاج گرم دارد
با مصرف زنجبیل حرارت بدنش بالا رفته و عوارضی برای وی بوجود می آید .
نکته قابل توجه این است که تا زمانی که به مطلبی کاملاً اشراف پیدا نکرده اید به
خود اجازه ندهید در مورد آن موضوع به دیگران توصیه ای داشته باشید

میتوانید اینگونه بگویید من در این حد راجب به این موضوع میدانم ولی بهتر است شما بیشتر تحقیق کنید.

تا بدانجا رسید دانش من که بدانم همی که نادانم

انواع توهم دانایی

در چه حیطه‌هایی دچار توهم دانایی میشوید ؟

- ۱- بخش دانش
- ۲- بخش مهارت
- ۳- بخش انگیزشی
- ۴- بخش محیطی

۱- توهم دانایی در حیطه دانش:

آگاه بودن به این نکته که توسعه علم روز به روز در مسیر تکمیل موارد قبلی یا تایید آن یا تکذیب موارد قبلی علمی میباشد، همین نکته باعث میشود اصراری بر آموخته و دانسته های خود نداشته باشید .
وهمواره در پی انجام رفتار درست باشید . به عبارتی استفاده از کلمه نمیدانم ، اطلاعات من در این حد است باعث میشود کمتر دچار توهم دانایی شوید.



۲- توهم دانایی در سطح مهارت:

مهارت در پی تکرار و تمرین حاصل میشود در این مرحله از توهم دانایی فرد به صورت تئوری نسبت به انجام یک کار، آگاه است ولی در عملیاتی کردن آن ناتوان است به عنوان مثال: به صورت تئوری دستور پخت یک غذا را یاد گرفته و تا زمانی که آن غذا را درست نکرده فرد فکر می‌کند که آشپز خوبی است وقتی که به مرحله عملی کردن آن دستور میرسد متوجه میشود مهارت لازم در تهیه آن غذای خاص را ندارد. در این مرحله عمل کردن به دانسته‌ها کمک میکند دچار این سطح از توهم دانایی نشوید.



۳- توهم دانایی در سطح انگیزشی

در این سطح از توهم دانایی فرد مطلب را میداند و مهارت لازم در راستای عملیاتی کردن آنرا نیز میداند ولی انگیزه برای انجام آن کار را ندارد برای حل این مرحله لازم است که فرد یک مقصد جذاب برای خود ترسیم کند. توجه به نتایج درخشان حاصل از عمل کردن آن میتواند مسیر دشوار را شیرین کند.

به عنوان مثال: در کاهش وزن، هدف فقط لاغری نباشد می‌شوند زیرا برگشت به وزن اولیه زیاد است ولی اگر نگاه عمیق و طولانی مدت به مسیر سلامتی داشته باشند و با تصور اینکه مثلاً در سن ۸۰ سالگی درجه موقعیتی جسمی قرار است باشید این نگاه روز به روز انگیزه بودن در این مسیر را برای شما بیشتر میکند.

راهکار بعدی این است که در این مسیر از حضور یک همراه بهره ببرید همراه داشتن یک فرد متعهد باعث میشود که تعهد انجام آن کار برای شما بیشتر شود.



۴- توهم دانایی در بخش محیطی

در این سطح از توهم دانایی فرد از مراحل قبل به درستی عبور کرده و تسلط لازم برای انجام یک کار را دارد. ولی با توجه به اینکه ما موجودات اجتماعی هستیم تاثیر محیط در راستای عملی کردن به دانسته ها، فرد دچار تعلل میشود. به عنوان مثال: در سفر لاغری فرد هم اطلاعات لازم، هم مهارت انجام آن، و هم انگیزه قوی را دارد.

ولی زمانی که در یک عروسی یا مهمانی قرار میگیرد اطرافیان به وی میگویند " حالا امشب رژیمت را ول کن "

سوال مهم و کلیدی اینجاست :

آیا من رفتار صحیح با اطرافیان را بلد هستم؟ قطعاً ما با رفتار صحیح میتوانیم مدیریت شرایط را در دست خود بگیریم و آن موثر نمیشود مگر طی آموزش دیدن مهارتهای ارتباطی .

نتیجه توهم دانایی:

در یک جمله یعنی اینکه فکر کنیم مطلبی را می دانیم در صورتی که اشتباه می‌کنیم یعنی یا نمی‌دانیم یا اشتباه و ناقص می‌دانیم و علت اصلی توهم دانستن یا همان توهم دانش تصور ناقص ما نسبت به تمام یک مطلب و سپس مقایسه دانش خودمان با همان تصور

استیون هاوکینگ :

بزرگترین دشمن دانش جهل نیست بلکه توهم دانش است.



فهرست

۴ مقدمه
۶ توهم دانایی
۱۳ انواع توهم دانایی
۱۳ توهم دانایی در حیطه دانش
۱۴ توهم دانایی در سطح مهارت
۱۵ توهم دانایی در سطح انگیزشی
۱۶ توهم دانایی در بخش محیطی
۱۷ نتیجه توهم دانایی