

توهمی به نام «همه چیزدانی»

در زندگی ما همیشه موضوعاتی وجود دارد که در موردشان آگاهی نداریم و بیشتر مواقع با صراحت می‌توانیم بگوییم که آنها را نمی‌شناسیم، مثل انتگرال در ریاضیات یا نظریه چند جهانی.



در زندگی ما همیشه موضوعاتی وجود دارد که در موردشان آگاهی نداریم و بیشتر مواقع با صراحت می‌توانیم بگوییم که آنها را نمی‌شناسیم، مثلاً، انتگرال، دینامیک، باضات با نظریه چند جهانی. اما مسائل بسیار زیادی در لحظه لحظه زندگی مان وجود دارد که باوجود این که حقیقتاً آنها را نمی‌شناسیم، فکر می‌کنیم بخوبی از آنها آگاهی داریم. به عبارت دیگر نمی‌دانیم که نمی‌دانیم و دچار توهم آگاهی و دانش هستیم. گاهی طوری رفتار می‌کنیم که گویی همه جا بوده و همه چیز را شناخته ایم و کوله باری از تجربه با خود داریم. هرچا مشکلی هست، حتماً برایش راه حلی داریم. اگر کسی سوالی می‌پرسد، بلافاصله پاسخی در آستین داریم. به باورها و اعتقادات خود چنان چسبیده ایم که هیچ عقیده تازه ای را نمی‌شنویم و هیچ کس جمله: نمی‌دانم را از ما نمی‌شنود. راستی چرا ما انسان ها گاهی اوقات گرفتار چنین شخصیتی می‌شویم و تصور می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم و هرچه ما می‌گوییم درست است؟

دلیل علمی و روان شناسی

بنابر تحقیقات روان شناسان دانشگاه ییل، معلوم شده است که اینترنت بیش از پیش به منبع اصلی اطلاعات مردم تبدیل شده و افراد با وجود دانش واقعی اندک، با جستجو در اینترنت، تصور می‌کنند که همه چیز را می‌دانند و از این فضای مجازی برای تأیید باورها و دانسته هایشان استفاده می‌کنند.

از طرفی روان شناسان معتقدند حس دانستن، ویژگی ضروری مغز انسان است و نبود چنین حسی موجب می‌شود انسان برای یادگیری انگیزه ای نداشته باشد و در این زمینه کوچک ترین تلاشی هم نکند. اما باید یاد بگیرد که به درست بودن باورها و دانسته هایتان صددرصد اطمینان نکنید. به طور مثال به موضوعی فکر کنید که شما به درست بودن آن اطمینان داشته اید اما فردی دیگر درباره آن موضوع با شما مخالف بوده است. پس می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً یکی از شما در اشتباهید. اما هر دوی شما نسبت به درست بودن عقیده تان مصر هستید.

در مغز مسیرهای عصبی خاصی وجود دارد که موجب می‌شود ما انسان ها موضوعات مختلف را به روش های خاص خود تحلیل کنیم و از آنجا که مسائل را با روش همیشگی خود بررسی می‌کنیم، ممکن است فکر کنیم حق با ماست و احساس کنیم بهتر از دیگران می‌دانیم و وقتی بین این مسیرهای عصبی ارتباط برقرار می‌شود، از کار انداختن آنها بسیار مشکل است. از طرفی مغز بر اثر سیستم دوپامین مزولیمبیک - سیستم پاداش دهی مغز - همیشه احساس می‌کند همه چیز را می‌داند. هر زمان از فعالیتی لذت می‌بریم، سیستم پاداش دهی مغزمان فعال می‌شود. درست مانند افرادی که از مواد اعتیادآور استفاده می‌کنند. در حقیقت بین اصرار به همه چیز دانی ما و اعتیاد به مواد مخدر شباهت هایی وجود دارد. در دو حالت سیستم پاداش دهی مغز و در نتیجه لذت بردن فعال می‌شود.

چه کنیم گرفتار سندرم همه چیز دانی نشویم؟

1- یادگیری

همه ما می‌توانیم سرعت این سندرم را در افراد دیگر تشخیص دهیم، اما گاهی اوقات متوجه نیستیم که خود ما نیز به این ویژگی مبتلا شده ایم. در دوران باستان، مردی که به دانایی و آگاهی معروف بود با سقراط همکلام شد و در پایان سقراط گفت: من بهتر از او هستم. او چیزی نمی‌داند و فکر می‌کند که همه چیز می‌داند. اما من نه می‌دانم و نه فکر می‌کنم که می‌دانم. سقراط برای این که بتواند یاد بگیرد خود را در موقعیتی قرار می‌دهد که گویی چیزی نمی‌داند. ما با این روش می‌توانیم در برابر مسائل گوناگون موضع نگیریم و قضاوت های بی‌مورد انجام ندهیم و به جای این که وانمود کنیم همه چیز می‌دانیم، پیش فرض های خود را رها کرده و از اطرافیان و عقاید دیگران بیاموزیم و بدین ترتیب ماهیچه های عقلانی مان را ورزش دهیم و روز به روز به عقل و دانش حقیقی خود بیفزاییم.

2- داشتن ویژگی فراشناختی

فراشناختی خصوصیتی است که به موجب آن یاد می‌گیریم در مورد افکار خود بیندیشیم. با این کار متوجه می‌شویم که بسیاری از دانسته های ما صرفاً تحلیل و تفاسیری هستند که ممکن است صحت و واقعیت نداشته باشند. ویژگی فراشناختی چیزی نیست که طبیعتاً در ما وجود داشته باشد یا بسادگی به دست آید. برای داشتن آن باید تلاش کنیم و افکاری شبیه این که این را خوب می‌دانم و مطمئن هستم را باید کنار بگذاریم.

3- بیزاری از تردید

برخی از افراد بشدت از شک و تردید می‌ترسند. احساس می‌کنند اگر نسبت به موضوعی تردید به خودشان راه بدهند، درست مانند این است که بهمن به روی سرشان سقوط کرده است و اگرچه انسان های خودخواه و مغروری نیستند اما بشدت شکننده اند و به هر ترتیبی که شده می‌خواهند از خودشان و دانش شان حتی اگر توهمی بیش نباشد، دفاع کنند.

4- نگرانی از نظر دیگران

برخی از افراد هم دوست دارند به دیگران نشان دهند که چقدر باهوش هستند و یا از این که آنها را نادان معرفی کنند، می ترسند و به همین دلیل مدام تلاش می کنند به دیگران ثابت کنند که باهوش هستند و در هر زمینه ای تخصص دارند. باید بدانید هیچ کس به دنبال این نیست که مدام عقل و دانش تان را ارزیابی کند. مراقب باشید به دام رفتار همه چیز دانی نیفتید.

با افراد مبتلا به سندرم همه چیز دانی چگونه باید رفتار کرد؟

متأسفانه همه جا بویژه در محل کار با افرادی که مدعی اند همه چیز می دانند روبه رو می شویم. زندگی یا کارکردن در کنار این افراد هرگز ساده نیست. آنها همیشه گفت وگوها را انحصاری کرده و عقیده دیگران را نمی پذیرند، شنونده های خوبی نیستند و بسیار حرف می زنند و حتی بدون دانستن تمام حقایق و توجه به دیگران تصمیم گیری می کنند. به همین دلیل پس از مدتی نارضایتی های بسیاری را موجب می شوند و محیط کاری یا زندگی به محیطی ناراحت کننده و عذاب آور تبدیل می گردد.

اگر با کسی که چنین خصوصیتی دارد، بویژه در محل کار، مواجه شدید راهنمایی های زیر مناسب تان خواهد بود:

1- دلسوزی کنید

این گونه افراد ممکن است با حرف زدن هایشان شما را برنجاند اما به خاطر بسپارید که طرز تفکر او ممکن است از تردیدهای نسبت به خودش منشأ گرفته و سعی دارد سرپوشی روی آنها بگذارد و یا حتی مشکلات شخصیتی عمیق تری دارد. بنابراین به جای عصبانی شدن، نسبت به او دلسوزی کنید.

2- دست از نبرد بردارید

برخورد با یک همه چیز دان بسیار خسته کننده است و بیشتر مواقع بهترین واکنش نادیده گرفتن صحبت هایش در زمینه های مختلف، بویژه راهنمایی هایی است که به شما می کند. جلوی اظهار نظرهایش را می توانید با یک جمله ساده: بابت پیشنهادتان ممنون هستم، بگیرید. این روش بمراتب بهتر از به کار گرفتن او در گفت وگوهای تمام نشدنی و نبردی بی امان است.

3- می توانید او را هدایت کنید

زمانی که بر سر موضوعی خاص گفت وگو می کنید، می توانید او را به این که قرار نیست ما همه چیز را بدانیم، تشویق کنید. مثلاً بگویید: نمی دانم، اما بد نیست از کس دیگری بپرسیم. شاید پیشنهادهایی بهتر از ما داشته باشد. با این روش به او نشان می دهید که شما در برابر عقاید دیگران انعطاف پذیر هستید و همچنین گفتن من نمی دانم باعث جلب اعتماد او می شود.

4- مستدل صحبت کنید

وقتی در مورد موضوعی صحبت می کنید، حتماً شواهدی برای اثبات آن ارائه دهید و همیشه در گفت وگوهایتان منطقی باشید. بدین ترتیب فرد همه چیز دان را خلع سلاح خواهید کرد.

5- شوخ طبعی تان را حفظ کنید

معمولاً افراد همه چیز دان، بشدت حالت تدافعی به خود می گیرند و گاهی اوقات نیز تهاجمی می شوند. بهتر است با این گونه افراد طوری رفتار نکنید که گویی در میدان نبرد هستید. به خودتان متذکر شوید که این افراد حقیقتاً قصد آزار دادن شما را ندارند و صرفاً گرفتار سندرمی شده اند که برخی مواقع پیامدهایش گریبان خودشان را هم می گیرد. بنابراین با آنها بسیار دوستانه رفتار کنید و گاهی با بیان جمله ای طنز به جر و بحث تان پایان دهید.

6- سوال های کاوشگرانه بپرسید

وقتی فرد همه چیز دان درخصوص موضوعی صحبت می کند و روی صحت گفته هایش تأکید دارد، در حالی که نسبت به او ادب و احترام نشان می دهید، از جزئیات بیشتری سوال کنید و از او بپرسید چرا موضوعی را باور دارد و شاهد اثبات گفته هایشان چیست. این کار به مرور زمان به او یاد می دهد که قبل از صحبت کردن، مدارکی برای اثبات گفته هایش در دست داشته باشد.

psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند