

به نام خالق خیر، خوبی، زیبایی  
دوره مقدماتی دکتر شریف ۹۴-۹۳  
خلاصه مباحث جلسه سوم

سؤالات مطرح شده

پرسش: مجدداً تعریف حکیم را بفرمایید.

پاسخ: حکیم را تعریف نکردیم بلکه موضوعی را مطرح کردیم تا متوجه شوید. در داستانی که مطرح شد گفتیم مادر را تعریف کنید. قبل از اینکه داستان مادر را بخوانیم مادر را چگونه تعریف می کردیم؟ اگر می خواستیم تعریف کنیم مثل این داستان نمی گفتیم. اما این داستان مادر را به گونه ای دیگر تعریف کرد. به گونه جمع بین دنیای حسی با دنیای منطقی. این در حقیقت نوعی حکمت است که آن چیزهایی را که ظاهراً تضاد دارند (احساس و منطق) و به راحتی درون ذهن ما نمی گنجد باهم جمع کرده است. خود حکیم را تعریف نکردیم. ولی گفتیم کسی که می تواند این کار را انجام دهد (جمع بین اعداد مثلاً احساس و منطق) می توانیم به او حکیم بگوییم.

حال در درون ما نیز اعدادی هست. کسی که بتواند بین این تفاوتها (کثرت) وحدت ایجاد کند می شود حکیم. پس خود کلمه حکیم را تعریف نکردیم بلکه برداشتمان را از کلمه حکیم بیان کردیم تا با یک درک مشترک مفهوم آن را بهتر بفهمیم. با این توضیح هرکسی حداقل درک مناسب را دارد و حس می کند حکیم یعنی چه. در درون ما نیز همین اعداد وجود دارد. حال کسی مثل فردوسی اگر منطقی نگاهش کنیم خیلی دروغ گفته است و بزرگترین دروغ گوی مستند تاریخ است. ولی چون توانسته است ترکیب احساس و منطق را جمع کند بسیار موردعلاقه ماست و به او حکیم ابوالقاسم فردوسی می گوییم.

عادت های لحظه ای (روزمره)

فکری  
رفتاری  
کلامی

عادت های لحظه ای

مشارکت دوستان در پیدا کردن عادت های کلامی: یکی از افراد حاضر: اولین جواب در پاسخگویی به درخواست همسر جواب «نه» است از روی عادت.

\*یک عادت کلامی ما یک «نه» رایج است که در مقابل افراد دیگر به کار می بریم و در دنیای کودکان بسیار رایج است. مثلاً قصد رفتن به مهمانی داریم و کودکمان می پرسد این لباس را بپوشم؟ اولین پاسخی که به ذهنمان می رسد نه است. بدون فکر بیان می شود لذا یک نوع عادت است.

تمام تکیه کلامهایی که دوستان ما از ما ردیابی می کنند جزو عادت های کلامی ماست. اگر یادتان باشد در بحث وجود انسان گفتیم بیشترین چیزی که دیده می شود رفتار ماست. از بیرون که به درون می رویم اولین چیزی که از یک انسان می بینیم رفتار یک انسان

است. بعد می‌شود حالات تا به افکار و اعتقادات می‌رسد. پس بیرونی‌ترین جزء یک انسان رفتار اوست. پس کلام جزئی از رفتار تلقی می‌شود. پس وقتی از کلام صحبت می‌کنیم یک بعد بیرونی را داریم مطرح می‌کنیم. ولی وقتی از عادت‌های فکری صحبت می‌کنیم به شدت کلام آشکار و هویدا نیست. پس وقتی می‌گوییم عادت‌های فکری رفتاری کلامی یعنی از عمیق‌ترین قسمت وجود تا ظاهری‌ترین قسمت وجود را باید پوشش دهد. ساده‌ترینش که می‌توانیم پیدا کنیم عادت‌های کلامی است. عادت‌های فکری را به این راحتی نمی‌توانیم پیدا کنیم. اما از بیرون داریم پله‌پله جلو می‌رویم تا انشاء آ.... عادت‌های فکری را پیدا کنیم. عادت‌های کلامی را می‌خواهیم پیدا کنیم اما مهم‌تر از عادت‌های کلامی ما ریشه‌های فکری این عادت‌های کلامی است که یک سری عادت‌های فکری باعث شده است که این رفتارها انجام دهیم یا کلمه‌ای را به ذهن بیاوریم. پس می‌تواند خیلی مستقیم یک عادت کلامی نشانه یک عادت فکری من باشد یا ممکن است غیرمستقیم باشد و به این راحتی پیدا می‌کنیم.

ما باید بتوانیم عادت‌هایمان را شکار کنیم. اگر شما عادت رانندگی خودتان را ندانید در یک شرایط خطر ممکن است نتوانید از خطر به‌خوبی اجتناب کنید. مثلاً من عادت دارم در رانندگی سریع ترمز می‌گیرم ولی در شرایط یخ و برف باید متوجه این عادت باشم. یا اینکه بیشترین تصادفات در ۱۵ کیلومتری ابتدای شهرها اتفاق می‌افتد معنی آن این است که من هنوز از عادت جاده نتوانسته‌ام به عادت شهر ورود پیدا کنم. به همین علت است که در کشورهای پیشرفته ابتدای شهرها را به‌صورت کارشناسی (مهندسی، روانشناسی،....) به‌گونه‌ای می‌سازند که رانندگان در هنگام ورود به شهر از عادت رانندگی در جاده فاصله بگیرند. خیلی مهم است که بدانیم چه عادت‌هایی داریم. عادت‌ها فی‌نفسه خوب یا بد نیستند. ما برای عادت‌ها ارزش‌گذاری نمی‌کنیم، بلکه نگاه می‌کنیم در چه شرایطی و با چه تناسب‌هایی. مثلاً سرعت در رانندگی خوب است یا بد؟ کدام رانندگی؟ رانندگی فرمول یک یا در یک شهر شلوغ؟

### عادت‌های غالب (و خطیر) فکری:

۱- کلی‌گویی (گرایی)

۲- قضاوت

۳- مطلق‌گویی (گرایی)

۴- ایدئال‌نگری

زمانی یک آدمی را خیلی قبول داریم. یک روز که یک کار خطایی از او سر می‌زند می‌گوییم عجب آدم بدی بود و ما متوجه نشدیم. به‌راحتی آدم‌ها را این‌طرفی یا آن‌طرفی قرار می‌دهیم. با یک غوره سردی‌مان می‌کند یا با یک مویز گرمی‌مان می‌کند. فرزندمان کار خوب انجام می‌دهد می‌شود گل و با یک کار بد می‌شود خار. این‌ها کلی‌گرایی است.

اینکه به‌راحتی یک نفر را با دین و یک نفر را بی‌دین می‌پنداریم قضاوت کرده‌ایم.

یا وقتی بدون توجه به سن کودک از او توقع رفتار خاصی داریم دچار ایدئال‌گرایی شده‌ایم.

این عادت‌ها به‌همدیگر مرتبط هستند و قابل تفکیک قطعی نیستند ولی به این دلیل آن‌ها را از یکدیگر جدا کرده‌ایم چون مقابل آن‌ها راه‌های جایگزین یا عادت‌های متناسب‌تر را داریم. ما می‌گوییم این عادت‌ها خطرناک هستند نمی‌گوییم هیچ‌وقت از این‌ها استفاده نکنیم. مثلاً قاضی باید قضاوت کند. اینکه می‌گوییم خطرناک است برای این است که حواسمان باشد تا از جانب این عادت‌ها صدمه‌ای نبینیم.

عادت: به چیزی عادت می‌گوییم که دارد انجام می‌شود اما اشراف کافی بر روی آن نداریم. اشراف به معنای مدیریت هدفمند. عادت آن چیزی است که اشراف مدیریتی ما بر آن قرار ندارد. وقتی دقت می‌کنیم می‌بینیم برای کلی‌گرایی، قضاوت یا ایدئال‌گرایی هیچ تلاشی نکرده‌ایم بلکه به‌صورت خودبه‌خود و عادت اتفاق افتاده‌اند. حال اگر جایگزین این‌ها را بخواهیم انجام دهیم، روزهای اول انرژی زیادی می‌برد. این عادت‌ها نسخه اختصاصی برای من و فرزند من نیست و در سبک زندگی من و تربیت من میزان خطرش بالاست.

#### جایگزین کلی‌گرایی: طیف‌گرایی

واقعیت این است که دنیا خط کش خیلی مشخص و روشن‌بین خیلی چیزها ندارد

#### جایگزین مطلق‌گرایی: مصداق‌گرایی

مصداق‌گرایی یعنی محل صدق یک چیز را به‌روشنی نشان دادن. یا در رفتار یا در گفتار یا در چیز دیگر. مثلاً ما می‌خواهیم به فرزندمان در مورد نماز توصیه کنیم، اگر مصداق‌های نماز را نشان ندادیم احتمال خطا وجود دارد. نماز هم باید مصداق پیدا کند.

#### جایگزین قضاوت: توصیف

یعنی تعریف همان چیزی که هست. فیلم‌برداری بهترین مدل توصیف است. در توصیف طیف هست، واقعیت هست، مصداق هست. به عبارتی توصیف یکی بود یکی نبود است. بهترین مدل تشویق هم تشویق توصیفی است.

#### جایگزین ایدئال‌گرایی: واقعیت‌گرایی

واقعیت‌گرایی در بحث تربیت یعنی تناسب‌ها، حالات و متناسب‌ها را دیدن. هم نسبت به خود، هم نسبت به فرزند.

جایگزین	عادت‌های پرخطر
مصداق‌گرایی و مصداق‌نمایی	مطلق‌گرایی (گویی)
طیف‌گرایی	کلی‌گرایی (گویی)
توصیف	قضاوت
واقعیت‌نگری	ایدئال‌نگری

## رویکرد:

رویکرد یعنی نوع نگاه، منظر، افق و زاویه دید.

مثلاً در تربیت اولاً باید رویکرد باغبانی داشته باشیم نه مجسمه‌ساز (این رویکرد قرآنی است. پروردگار خودش را پرورش‌دهنده نامیده است) و ثانیاً رویکرد کنترل درونی انسان به جای رویکرد بیرونی بایستی انتخاب گردد که خود این‌ها از مبانی تربیت هستند. در مبانی دینی نیز رویکرد داریم. پروردگار می‌فرماید: کتب علی نفسه الرحمة. یعنی رویکرد رحمت است. پروردگار جبار هست، غیور هست، متکبر هست اما رویکردش رحمت است. یا می‌فرماید: ای پیامبر و ما ارسلناک الا رحمة للعالمین. یعنی ای پیامبر ما تو را نفرستادیم جز رحمتی برای عالمیان. یا وقتی می‌گوییم «بسم آ... الرحمن الرحیم» یعنی رویکرد رحمان و رحیم است. وقتی رویکرد پروردگار رحمان و رحیم است رویکرد انسان که خلیفه پروردگار است نیز باید رحمت باشد. به‌عنوان مثال رویکرد «حساب حساب است کاکا برادر» با این رویکرد سازگاری ندارد. وقتی در خانواده هستیم نیز باید رویکرد مودت و رحمت داشته باشیم. علت اینکه رویکرد را مطرح کردیم جدول زیر است.

اثربخشی	انرژی	
↑↑↑↑	↑	رویکرد
؟؟؟	↑↑↑	سبک زندگی
؟؟؟	↑↑	عادت‌ها

می‌بینیم که برای تغییر راحت‌ترین و مؤثرترین راه رویکرد است. انتخاب رویکرد میزان کمی انرژی از ما می‌گیرد و میزان زیادی اثربخشی دارد. سبک زندگی میزان زیادی از ما انرژی می‌گیرد ولی اثربخشی آن نیز زیر سؤال است. حتی شنیده‌ایم که ترک عادت موجب مضراست و... ما می‌خواهیم رویکردهایمان را بازبینی کنیم. ایرادی ندارد که رویکردها تبدیل به عادت شوند. اما عادت‌ها حق ندارند همیشه بر ما مشرف باشند و باید همیشه تحت مدیریت ما باشند. نکته دیگر اینکه در خیلی جاها ممکن است رویکرد انتخابی ما با سبک زندگی و عادت‌های ما در تضاد باشد و این مسئله باید مورد توجه ما قرار گیرد. وقتی می‌گوییم " **اللَّهُمَّ اجْعَلْ نَحْيَا مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ نَمَاتِ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ** " تا چه اندازه در عادت‌های زندگی‌مان، خرید، ارتباط و.. این دعا نافذ است و دیده می‌شود.

\*رویکرد خیر، خوبی، زیبایی را در روزهای ابتدایی دوره به‌عنوان رویکرد خودتان انتخاب کنید ولی به آن گیر ندهید. نگوئید در تمام اعمال و رفتارم می‌خواهم لزوماً چک کنم و خیلی به خودتان سخت نگیرید. این مسئله آرام‌آرام در وجودتان جا می‌افتد. اما حداقل در کارهای مهم زندگی دنبال آن بگردید و به‌ویژه تناسب بین خیر، خوبی و زیبایی را هم ببینید. مثال راهگشای ما در خیر، خوبی و زیبایی، غذا بود. پروردگار غذاها را به‌گونه‌ای خلق کرده است که غذاهایی که به دهان من مژه می‌کند متناسب‌تر با وجود من است. پس در خیر، خوبی، زیبایی از بعد کشش‌ها تناسب را گذاشته است. اما غذای تلخی هم هست که به درد من می‌خورد ولی با ذائقه من متناسب نیست. پس کلیت طیفی که پروردگار طراحی کرده است به سمت ذائقه‌هایی است که متناسب‌تر با وجود من است. حالا

در این قسمت اگر زیبایی بالا باشد و خیر آن پایین باشد در پیشگاه پروردگار مدبر جواب نمی‌دهد پس باید متناسب باشند. پروردگار به‌گونه‌ای خلق کرده است که برای یک وجود برای یک کار زیبایی و خوبی و خیر آن تناسب رعایت شود. میزان زیبایی‌شناسی کالباس خیلی بالاتر از خیر و خوبی آن است و زیبایی گوشت و برنج‌های امروزی خیلی پایین‌تر از خیر و خوبی آن قرار گرفته است. در بسیاری از کارهای ما این‌گونه است. پس اگر در کاری دیدیم ظاهراً زیبایی آن خیلی بالاست و خیر و خوبی آن پایین است یا برعکس یک علامت سؤال برای خودمان می‌گذاریم. تا تناسب خیر، خوبی و زیبایی آن را بخصوص در کارهای مهم زندگی ندیدیم، انجام ندهیم.

\*شکارچی بودن عادت‌ها را از امروز شروع کنید. عادت‌های خودتان نه افراد دیگر. شکارچی عادت‌های خودتان باشید تا وقتی که می‌خواهید تغییر به وجود آورید بدانید می‌خواهید چه کار کنید. کسی که چیزی درون تورش نیست حرفی هم برای گفتن ندارد یا خیلی کم دارد.

\*در دنیای شرق و غرب یک تفاوت اساسی رویکرد وجود دارد. در دنیای شرق فرد حاضر است رنج بکشد ولی به تعهد خود پایبند باشد ولی در دنیای غرب رویکرد «من» وجود دارد. تمام ملاک‌ها به منفعت «من» منتهی می‌شود. نگاه محور بودن انسان را دارد. نگاه شرقی‌نگاهی است که محوریت‌های دیگری به‌جز من وجود دارد. در نگاه غرب بخصوص اخیراً نگاه «من» وجود دارد. در خیر، خوبی، زیبایی‌الاعمال بالنیات بود، خیر محور اصلی بود. وقتی از زیبایی شروع کردی به‌راحتی به آخرش نمی‌رسی، به‌درستی به آخرش نمی‌رسی. برای همین غرب خیلی در حال تلاش است ولی باوجوداین همه تلاش و پیشرفت امکانات و توانمندی علمی آرامش (به معنای آرامش نه دغدغه فکری) کم‌رنگ است. آرامش درونی غرب از ما کمتر است. فکرشان خلوت‌تر است ولی آرامش درونی کمتری دارند و پرفروش‌ترین کتاب‌ها، کتاب‌هایی است که آرامش را تبلیغ می‌کند. ولی در دنیای شرق دیگر کار به اومانیزم (انسان‌گرایی) ندارد. هر چیزی در جایگاه خودش ارزش خودش را دارد «برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتری است معرفت‌کردگار»

**قانون ۸۰-۲۰:** یک قانون مدیریتی است. شما اگر بخواهید مسائل یک مجموعه را حل کنید می‌توانید برای حل مسائل با ۲۰٪ تدابیر ۸۰٪ مسائل را حل کنید. و گاهی با ۸۰٪ تدابیر ۲۰٪ را بیشتر نمی‌توان حل کرد. رویکرد به‌نوعی در ۲۰٪ مؤثر قرار می‌گیرد.

#### تمرین:

- ۱- عادت‌های عکس‌های فصل ۲ را پیدا کنید.
- ۲- در عکس‌های سمت چپ کتاب، عادت‌های جایگزین را پیدا کنید.
- ۳- جمله «به کلاس آمده‌ام.....» را تکمیل کنید.
- ۴- جدول عادت‌های فکری، رفتاری، کلامی را برای خودتان تهیه کنید.

عادت‌های فکری	عادت‌های رفتاری	عادت‌های کلامی