

اندیشه، بینش و جوانی

و قالوا لو كنا نسمع أو نعقل ما كنا في أصحاب السعير

«و قالوا لو كنا نسمع أو نعقل ما كنا في أصحاب السعير؛(1)

و (دوزخیان) گفتند: اگر حرف شنو بودیم یا می‌اندیشیدیم، هم‌اکنون از اهل آتش نبودیم.

بروز و ظهور فرآورده‌های جدید هنری و توسعه رسانه‌های تبلیغاتی و پیچیدگی مسائل ارتباطی و تنوع خواسته‌ها و نیازهای جوانان و حجم گسترده برنامه‌های خبری و نیز تجارت جهانی محصولات فرهنگی، اکنون رفتار، ویژگی‌ها و نیازهای جوانان عصر ما را به شکلی مشخص، نسبت به گذشته، متفاوت ساخته است. در گذشته مواد تخدیر کننده فقط در هنگام بیماری و برای درمان به کار می‌رفت، در حالی که امروزه بسیاری از جوانان از آن برای سرپوش گذاردن بر آلام و دردهای درونی و برای بی‌حس کردن خود استفاده می‌کنند. در گذشته کوچک‌ترها از بزرگ‌ترها حساب می‌بردند و بزرگی و کوچکی مطرح بود؛ اما الان جوانان ما هیچ تفاوتی بین خود و بزرگسالان نمی‌بینند. آن وقت‌ها جوانان در کنار خانواده‌ها احساس آرامش و امنیت می‌کردند، در حالی که امروزه به‌خاطر مشکلات زیادی که برای خانواده به وجود آمده است و نیز نبود زبان و درک مشترک، چنین احساسی را ندارند. در گذشته دسترسی جوانان به مواد تخدیری و محصولات مبتذل فرهنگی با کندی و دشواری صورت می‌گرفت و متضمن گذشت از موانع مختلف و پیمودن مراحل بسیاری بود و فساد در جاهای ناپیدایی انجام می‌گرفت؛ اما امروزه به راحتی عوامل فساد در همه جا حتی در کوچه و خانه و بازار، دست به دست می‌چرخد و در عرض چند لحظه جوانان عزیز ما را گرفتار و از درس و کار و خانواده بیزار می‌کند. متأسفانه این، روند تهاجم فرهنگی در جامعه امروز ما و بلکه در همه جهان معاصر است.

تنها کاری که جوانان ما برای مقابله با این تهاجم می‌توانند بکنند، مجهز کردن خودشان به سلاح ایمان و تفکر است. حتی ایمان هم زمانی برای آنان سودمند است که همگام و همراه با تعقل و تفکر منطقی باشد. بنابراین، جوانان ما زمانی می‌توانند به مبارزه با مشکلات و دشواری‌ها و از جمله تهاجم فرهنگی بروند که خودشان را مجهز به سلاح استدلال و تعقل و تفکر منطقی کرده باشند. امام علی(ع) می‌فرماید:

لا يُسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ.(2)

بر زمان، پیروز نمی‌توان شد، مگر با تعقل و تفکر.

هیجانان جوان

منشأ بیشتر عصبانیت‌ها، نارضایتی‌ها و هیجانان جوانان، طرز تفکر و نحوه بینش و نگرش آنها در برخورد با مسائل و رویدادهاست.

وقتی به هیجانان و عصبانیت‌ها و برانگیختگی‌های خود در مواجهه با رویدادها و حوادث در طول روز بیندیشیم و عاقلانه درباره آنها به تفکر بنشینیم، می‌بینیم که به شرط برخورد صحیح و درست با آنها، می‌توانیم از تجارب و حوادث به نحو خوبی بهره‌برداری کنیم. رویدادها و اتفاقات ناخوشایند (مثل طرد شدن از طرف دیگران، شکست خوردن، موفق نشدن در کارها و روبه‌رو شدن با دشواری‌ها) که معمولاً موجب تأسف و ناراحتی ما می‌شوند، اگر عاقلانه درباره آنها بیندیشیم و آنها را درست علت‌یابی کنیم، نه تنها سبب عصبانیت ما نمی‌شوند، بلکه موجب رشد و بالندگی در برخورد با مسائل و یافتن مهارت در حل مسئله نیز خواهند شد. در نتیجه، با روحیه‌ای شاد و حالتی نشاط‌انگیز، با شوق تمام، به فعالیت روزانه خود می‌پردازیم و به صورتی روزافزون در کارها روندی موفقیت‌آمیز و پویا و حالتی شوق‌آمیز خواهیم داشت:

أصلُ العقلِ الفِكرُ و تَمَرُّهُ السَّلَامَةُ؛(3)

ریشه و اساس عقل، اندیشیدن است و نتیجه‌اش آرامش روانی است.

تعقل و تفکر در مسائل جاری زندگی، به جوان کمک می‌کند تا خود را از شر هیجانان و احساسات آنی و عصبانیت‌های لحظه‌ای و زودگذر برهاند و از وحشت و خشم آزار دهنده و پریشانی‌های نگران‌کننده و دائمی و مستمر خلاص کند؛ زیرا با تفکر، نقاط مبهم و پنهان امور و حوادث، روشن و قابل تحلیل می‌گردد:

يالفِكرُ تَنجِلُكَ غِيَابَهُ الْأُمُورِ؛(4)

در نتیجه تفکر، پنهانی‌های کارها آشکارا می‌شود.

از آنجا که دیدگاه و طرز بینش و تلقی هر انسانی نسبت به مسائل و رویدادها و موضوعات، موجب احساسات و هیجانان و بعضی اوقات هم عصبانیت‌های شدید در اوست، هرچه بینش و اندیشه و نگرش فردی متعادل‌تر، منطقی‌تر، روشن‌تر و حتی منصفانه‌تر(5) شود، هیجانان نامناسب و عصبانیت‌های نابهنجار و گنش‌های نامتعادل وی نیز بیشتر کاهش می‌یابد و رفتار وی طبیعی‌تر، متعادل‌تر و منطقی‌تر خواهد شد.

ساز و کار درون

اگر جوان در عمق وجود و وجدان و فطرت خویش خوب بنگرد، درخواهد یافت که معمولاً پذیرش استدلال‌های منطقی و آگاهی یافتن از علت کارها و انصاف دادن در برخوردها و واقع‌بینی و واقع‌اندیشی در موضوعات، او را در تشخیص درست و ارزیابی صحیح از امور و حوادث، بسیار کمک می‌کند. مهم، فهم صحیح و همه‌جانبه مسائل و دریافت درست موضوعات است و تعقل و تفکر درباره علت حوادث و رویدادها و عوارض جنبی و عواقب آنها مانع بروز هیجانان افراطی، عصبانیت‌های نابه‌جا و یا رفتارهای

نامناسب جنسی می‌شود؛ چرا که اندکی اندیشیدن پیش از هر کار، خود به خود، انسان را به طرف کارهای درست و شایسته و انجام دادن آنها به پیش می‌برد:

التفکرُ يَدْعُوا إِلَى الْيُسْرِ وَالْعَمَلِ بِهِ. (6)

تفکر، انسان را به سوی نیکی و نیک رفتاری فرا می‌خواند.

دیدگاه‌ها و قضاوت‌های يك جانبه و يك بُعدی جوان درباره رفتار دیگران (رفتاری که مورد نقد و ارزیابی قرار نگرفته) و همچنین داشتن انتظارات ثابت و کلیشه‌ای از افراد (به علت کم تجربگی) و حتمی دانستن بایدها و نبایدهای سلیقه‌ای خود درباره رفتار دیگر انسان‌ها و داشتن توقعات زورمدارانه از دیگران (بدون مشورت با آنان و یا نظرخواهی از آنان) و نیز نداشتن روحیه انعطاف‌پذیری، ریشه و اساس بروز هیجانات افراطی و عصبانیت‌ها و عکس‌العمل‌های نابهنجار و احیاناً رفتار نامعقولانه جوان را تشکیل می‌دهند.

برخی احساسات و هیجانات، با اهداف و مقاصد ما هماهنگی دارند و موجب نشاط و افزایش انگیزه ما در کارها می‌شوند، به طوری که کمک می‌کنند تا با تلاش، به اهداف و مقاصد ارزشمند خود دست یابیم. این‌گونه احساسات و عواطف را «هیجانات مثبت» نام می‌نهند.

گاهی احساسات و هیجاناتی ظهور می‌یابند که مانع دستیابی ما به اهداف و مقاصد ارزشمند می‌شوند؛ یعنی بروز آنها همراه با حالت افسردگی، عصبانیت، نارضایتی، تأسف و فشار و خشونت است که عملاً انسان را از رسیدن به اهداف و مقاصد متعالی باز می‌دارند. این‌گونه هیجانات را «هیجانات منفی» نام نهاده‌اند.

منشأ هیجانات

حال ببینیم که: منشأ این هیجانات و احساسات و عصبانیت‌ها در کجاست؟

بینش و افکار عاقلانه منجر به احساسات و هیجانات مناسب و متعادل می‌شود و در مقابل، بینش و افکار غیرعاقلانه و نادرست و غیرواقعی موجب احساسات و هیجانات نامناسب و افراطی. به طور کلی بینش و نگرش جوان در برخورد با مسائل و رویدادها موجب بروز هیجانات و احساسات مناسب و یا نامناسب در روح و رفتار وی است؛ چرا که نگرش‌ها و بینش‌های انسان، معمولاً پایه و اساس ارزیابی‌ها و قضاوت‌های او را در ارتباط با خود و دیگران تشکیل می‌دهند. نگرش‌ها در برخورد با مسائل و اتفاقات، دائماً واکنش‌های هیجانی و احساسات جدیدی را خلق می‌کنند.

اگر ارزیابی‌های ما همواره منفی بوده و از سوءظن سرچشمه گرفته باشد، هیجانات و احساسات ما منفی و عصبی خواهد بود که به طبع، موجب افسردگی، اضطراب، نگرانی و بی‌رغبتی است و کسالت در انجام دادن کارها و تکالیف را به دنبال خواهد داشت که در نتیجه منجر به رفتار غیر عاقلانه و نامناسب می‌شود.

اگر ارزیابی و قضاوت ما مثبت بوده و از حسن ظن سرچشمه گرفته باشد و با تحقیق و اطلاع و اندیشه منصفانه صورت پذیرد، هیجانات و احساسات مثبت و خوبی را در پی خواهد داشت. در نتیجه، با صبر و حوصله و عشق و علاقه و دل‌گرمی، به کار و فعالیت می‌پردازیم و تکالیف خود را با شور و نشاط تمام انجام می‌دهیم که این، طبعاً منجر به رفتاری عاقلانه و متعادل خواهد شد.

تفکر عاقلانه جوان، سبب تعدیل هیجانات، آرامش روان و حفظ ارزش‌های شخصیتی وی می‌شود و او را برای يك زندگی سعادت‌مند و با نشاط و شاد، آماده می‌سازد.

بینش عاقلانه

مشخصه‌های بینش عاقلانه در برخورد با مسائل و رویدادها، به قرار زیر است:

1. بر واقعیات و حقایق عینی استوار است، نه بر اساس گفته‌های مجهول و توهمات نامعلوم؛
2. مقاصد و اهداف خود را شفاف و صریح و بدون ابهام بیان می‌کند؛
3. با بردباری و صبر و حوصله تصمیم‌گیری می‌کند؛
4. نسبت به افراد و مسائل، بدبین نیست و از اطلاعات واقعی برخوردار است؛
5. در عکس‌العمل‌ها آرامش دارد و در کار و تصمیم‌گیری عجل نیست؛
6. با واقع‌بینی، تعارضات و آشفتگی‌های درونی را به حد اقل می‌رساند؛
7. به خاطر تفکر و تعقل و تأمل در کارها، در حل مسائل، مهارت دارد.

بینش غیر عاقلانه

مشخصه‌های بینش غیرعاقلانه در برخورد با مسائل و رویدادها، بدین شرح است:

1. از نوعی نگاه زورمدارانه و غیرقابل انعطاف، تبعیت می‌کند؛
2. هیچ‌گونه نظر و سلیقه‌ای را نمی‌پذیرد و با دید منفی و سوءظن به همه افراد و وقایع، نگاه می‌کند؛
3. بدون محاسبه و تفکر، و عجلانه اقدام می‌کند؛
4. از باورهای خرافی، مستبدانه، نامعقول و تعصب‌آمیز سرچشمه می‌گیرد؛
5. مدام از خود و دیگران، ارزیابی و انتقاد نادرست دارد؛
6. پیش‌داوری‌های سطحی و ناآگاهانه دارد؛
7. اهداف و مقاصد خود را مبهم و پیچیده بیان می‌کند.

تفکر عاقلانه و منطقی سبب خواهد شد که فرد، با قدرت و نشاط تمام، اقدام به فعالیت نماید و در کارها و فعالیت‌های خود،

پشتکار داشته باشد.

منطقی برای رفتار

معمولا ما در مواجهه با رویدادها و حوادث و اتفاقات، از خود، عکس‌العمل‌ها و رفتارهایی نشان می‌دهیم که ناشی از جریان تفکر و استدلالی است که در ذهن ما صورت می‌پذیرد و به طور خودآگاه یا ناخودآگاه، همراه با یک ارزیابی از واقعه است. اگر خوب دقت کنیم، می‌بینیم که در این قضاوت، یک «مقدمه» (صُغْرَا) یک «مؤخره» (کَبْرَا) و یک «نتیجه» نهفته است. در حقیقت، تصدیق یا عدم تصدیق هر موضوعی، با تشکیل یک قیاس در ذهن، صورت می‌پذیرد. حوادث و رویدادها و اتفاقات در ذهن ما یا موجب شادمانی ما می‌شوند و یا موجب افسردگی، دل‌سردی و بی‌علاقگی ما نسبت به کارها و انجام دادن وظایف. با توجه به بینش و تلقی ما در برخورد با واقعه، حد اقل دو برداشت در ذهن ما می‌تواند ایجاد شود. مثلا اگر در انجام دادن کاری که با شکست روبه‌رو شویم، ممکن است دو نوع برداشت داشته باشیم که هر کدام، بستگی به طرز نگرش و تلقی ما از واقعه دارد: یا این که بگوییم: «شکست خوردم. خیلی بد شد. دیگر خراب شد. هر کس شکست بخورد، پیروز نخواهد شد. من هم نمی‌توانم پیروز شوم. پس من دیگر به درد نمی‌خورم». یا این که بگوییم: «شکست خوردم. خیلی بد شد؛ ولی هر کس شکست بخورد، می‌تواند پیروز شود؛ زیرا شکست، می‌تواند مقدمه پیروزی باشد و هر کاری ممکن است منجر به شکست یا پیروزی شود. پس من می‌توانم پیروز شوم؛ زیرا امکان جبران هست. من می‌توانم با تلاش و پشتکار در کار، موفق شوم».

در حقیقت در برابر یک واقعه، با توجه به نگرش فرد، ممکن است دو تلقی و تفکر در ذهن، شکل بگیرد و در نتیجه موجب بروز دو نوع رفتار و عکس‌العمل متفاوت بشود، که این امر، بستگی به محاوره‌ای که ما به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه در ذهن خودمان در برخورد با واقعه انجام می‌دهیم دارد. ما در حقیقت، دو نوع استدلال انجام می‌دهیم که منجر به دو نوع رفتار می‌شود. حال، کدام استدلال صحیح است؟ و کدام منجر به رفتار درست و عاقلانه می‌شود؟ طبعا استدلال و قیاسی که از تفکر و اندیشه صحیح برخوردار باشد.

همه ما اگر خوب بیندیشیم، خوب هم استدلال می‌کنیم و اگر دقت، تفکر و اندیشه صحیح در کارهای روزانه ما نباشد، منجر به تفکر غیرعاقلانه و در نتیجه رفتار غیر عاقلانه خواهد شد و این امر، زندگی را برایمان بسیار دشوار و ناگوار می‌کند. به همین دلیل است که قرآن می‌فرماید:

وَيَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ. (7)

و پلیدی و ناگواری از آن کسی است، که (در زندگی) نمی‌اندیشد.

جوان باید بداند که هیجانات افراطی و

عصبانیت‌های شدید و عکس‌العمل‌های نابهنجار، ریشه در بینش و طرز تلقی او از هر واقعه و حادثه‌ای دارد. چنین رفتارهایی معمولا در اثر عدم تفکر صحیح و منطقی حاصل می‌شوند و از نظر روانی آثار و مشخصه‌هایی همچون: افسردگی، اضطراب، خشم، احساس ناامنی، احساس گناه، احساس ترس، احساس گرسنگی و... دارند.

اگر ما بینش و طرز تفکر خود را اصلاح کنیم و در برخورد با مسائل و رویدادها و به هنگام بروز هیجانات و احساسات، راه و روش منطقی و تفکر عاقلانه را در پیش بگیریم، دچار رفتار نامتعادل و نابهنجار نخواهیم شد و اگر به محض بروز علائم این هیجانات، به تفکر و تعقل منطقی بپردازیم، شیوه برخورد صحیح را از ناصحیح، تشخیص خواهیم داد و تنها در این صورت است که راه و روش دین را پیموده‌ایم و در زندگی موفق خواهیم شد؛ زیرا: تمام خوبی‌ها و ارزش‌ها فقط با تفکر و تعقل به دست می‌آیند و کسی که (در زندگی) تفکر نمی‌کند، هیچ دینی ندارد: *إِنَّمَا يُدْرِكُ الْخَيْرَ كَلَهَ بِالْعَقْلِ، وَلَا دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ.* (8)

حکمت و جود احساسات و هیجانات

خداوند متعال، احساسات و عواطف و هیجانات را از روی حکمت در انسان قرار داده است، به طوری که اگر اینها نبودند، ما در صدد جلوگیری از خطرات و حوادث بر نمی‌آمدیم؛ چرا که ترس، اضطراب، گرسنگی و... باعث جلوگیری از خطر و دفع آن و ادامه حیات و سلامتی در زندگی خواهند شد.

ندامت، آزرده‌گی، برانگیختگی، خشم، ناکامی، ناامیدی و... عارضه‌هایی هستند که برای جلوگیری از خطر و برای این که صدمه‌ای به انسان وارد نشود، در وجود انسان قرار داده شده‌اند؛ اما اگر به طور عاقلانه و منطقی با آنها برخورد نکنیم، سلامتی جسمی و روانی ما در معرض خطر واقع می‌شود.

جوان باید بداند که تسلط همیشگی این حالت‌ها بر روح و رفتار او، سبب اختلال جسمی و روانی در او می‌شود.

تفکر صحیح، رفتار صحیح

مهم‌ترین راه حل در هر مسئله و یا اتفاقی که برای جوان پدید می‌آید، تفکر و تعقل صحیح است که خود به خود، موجب به‌دست آوردن مهارت در حل مسئله خواهد شد:

التَّفَكُّرُ يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ. (9)

تفکر، انسان را به سوی نیکی و عمل کردن به آن، فرامی‌خواند.

تفکر و تعقل عاقلانه به جوانان کمک می‌کند تا احساسات خود را صادقانه‌تر و صمیمی‌تر ابراز کنند و با هیجانات نیز، برخوردی سازنده‌تر داشته باشند. تجارب هیجانی خوب است، ولی هیجان‌زدگی منفی و مخرب و مبالغه‌آمیز جوان، به نشاط و شادکامی او لطمه می‌زند.

جایگاه تفکر منطقی

دیدگاه تفکر عاقلانه به «کرامت نفس» انسان تأکید دارد و ارزشمند بودن انسان را در گرو تعقل و تفکر و منطقی فکرکردن

می‌داند و بس. جوان مؤمن، در بینش خود، بین «خوب بودن» یا «بد بودن» احساسات و عملکردها با «خوب بودن» یا «بد بودن» شخصیت خود، فرق می‌گذارد. گاه ممکن است انسان، احساسات و عملکردهای بدی داشته باشد؛ ولی این دلیل نمی‌شود که فرد فکر کند که آدم بدی است؛ چرا که می‌تواند جبران کند و خود را با تلاش و کوشش، از مهلکه هیجان‌زدگی و عملکرد بد نجات دهد.

بنابراین، تفکر و تعقل منطقی - که بسیار در قرآن به آن تأکید شده است - به ما کمک می‌کند که هر تصور و تفکری که درباره خود و دیگران داریم، عاقلانه، منطقی و همه جانبه باشد و از ارزیابی غلط و مقایسه‌های نابه‌جا و غیرعلمی درباره خود و دیگران پرهیز کنیم؛ با عینک خوش‌بینی به همه نگاه کنیم و همه را مخلوق خوب خدا بدانیم و بپذیریم که نباید به خاطر «داشتن» یا «نداشتن» امکانات یا توانایی‌ها و یا ضعف‌ها و کمبودها و یا گفتارها و رفتارهای مختلف، خود یا دیگران را دائم سرزنش کرد. باید عاقلانه و آرام و با تدبیر، اشکالها، ضعف‌ها و نقص‌ها را برطرف کرد. باید ابتدا احساسات و هیجانات خود را صادقانه بپذیریم و سپس فکر کنیم و علاقه‌مند شویم و کنجکاوی کنیم و علت هر رفتار و حادثه را کشف کنیم، تا برخوردی منطقی و مناسب با آن داشته باشیم. اگر کسی توی خیابان به ما تنه محکمی زد، بلافاصله به او پرخاش نکنیم. احتمال این را بدهیم که او ممکن است دنبال کاری باشد که اگر به آن نرسد، موجب وارد آمدن صدمه جانی یا مالی به انسانی بشود. نباید بلافاصله عصبی شویم و به او پرخاش کنیم. دنیا که به آخر نرسیده! باید احساسات و هیجانات عصبی خود را کنترل کنیم و بدانیم که با ناراحتی و عصبیت،

کارها درست پیش نمی‌رود؛ بلکه فقط وقت را از بین می‌برد و موجب گناه و آزردهن دیگران می‌شود.

اگر در برابر هر حادثه‌ای که در زندگی برآید اتفاق می‌افتد، پاسخی منطقی و عاقلانه نداشته باشیم و درباره آن فکر نکنیم و آن را درست تحلیل و ارزیابی نکنیم، عوارض ناشی از آن رویداد، ممکن است موجب بروز علائم اختلال روانی (مثل: افسردگی، دلسردی، بی‌رغبتی، عدم احساس موفقیت در کارها و...) بشود و این امر اگر طولانی و مستمر شود، منجر به افسردگی‌های شدید و اختلالات روانی در ما خواهد شد. وجود هیجانات و احساسات در جوان، لازمه زندگی اوست. مهم، چگونگی برخورد با آنهاست؛ چرا که گاه عدم تفکر عاقلانه و منطقی و نیز طولانی شدن عوارض هیجانات و عصبانیت‌ها سبب تضعیف روحیه و تخریب شخصیت جوان می‌شود و تنها راه علاج آن و مقابله با آن، بازگشت به تفکر منطقی است که در دین مبین اسلام، بسیار نسبت به آن تأکید و سفارش شده است.

اگر در مسائل و رویدادها به علت‌یابی بپردازیم، خواهیم فهمید که اکثر هیجانات و احساسات و عصبانیت‌های ناراحت کننده، به علت عدم آگاهی و یا ناشی از توهمات و بدبینی‌های نابه‌جا و تصمیمات عجولانه در کارها و یا وسوسه‌ها و القائات شیطانی در آدمی است و موجب دردسرهای فراوانی برای افراد می‌شود. به طوری که فرد به علت عدم تفکر و تحلیل و عدم واقع‌نگری نسبت به موضوع و حادثه ایجاد شده، تصوراتی نادرست و یا اغراق‌آمیز از مسئله پیدا می‌کند که موجب تداوم و بلکه افزایش حالت عصبیت او می‌شود. همین امر، در جای خود، مانع انجام یافتن کارهای مفید از افراد می‌شود و فرد مبتلا، وحدت و هماهنگی شخصیت خود و دیگران را دچار آسیب می‌کند. بنابراین باید توجه داشت که احساسات و هیجانات و حتی عصبانیت‌ها در بیشتر افراد به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه، ریشه درست و منطقی ندارد.

دو استدلال درباره يك حادثه

جوان، قبل از هر عمل و یا تصمیمی باید به بررسی و ارزیابی منطقی بپردازد و قبل از هر اقدامی که ممکن است موجب آسیب و یا پشیمانی شود، موضوع را عاقلانه و آگاهانه بررسی نماید؛ چرا که رویدادها نیستند که جوان‌ها را آزرده خاطر می‌کنند؛ بلکه دیدگاه‌ها و بینش‌های آنان در برخورد با مسائل است که موجب رنجش و ناراحتی و عصبیتشان می‌شود. تصمیم‌های افراطی و غیر واقع‌بینانه، تحقیر اطرافیان، نگرش‌های منفی نسبت به قضایا، ارزیابی‌های نادرست از مسائل، همه و همه، موجب بروز احساسات منفی و عصبانیت‌های شدید می‌شود.

به این دلیل که ممکن است در ارتباط با يك رویداد، دو فرد به‌خاطر دو نوع بینش و دو طرز تفکر، دو برخورد متفاوت داشته باشند؛ یکی منطقی و عاقلانه برخورد کند و دیگری غیر منطقی و غیر عاقلانه، در این‌جا به تحلیل مکانیسم (ساز و کار) فکری و ذهنی دو بینش که موجب دو نوع رفتار و عکس‌العمل متفاوت می‌شود، می‌پردازیم.

يك حادثه، دو نوع تحلیل

ساز و کار ذهن در ارتباط با يك حادثه، بر اساس دو بینشی که ذکر کردیم، موجب دونوع رفتار و دونوع عکس‌العمل می‌شود؛
بینش اول)

صغرا = من در این کار، شکست خوردم و ضرر کردم.

کبرا = هر کس شکست بخورد، نمی‌تواند پیروز شود.

نتیجه = پس من نمی‌توانم پیروز شوم.

بینش دوم)

صغرا = متأسفانه شکست خوردم و ضرر کردم.

کبرا = هر کس شکست بخورد می‌تواند پیروز شود؛ زیرا شکست می‌تواند مقدمه پیروزی باشد.

نتیجه = پس من می‌توانم پیروز شوم.

در بالا دو طرز بینش و تفکر در رابطه با يك واقعه بیان شده است. در بینش اول، ابتدا گزاره‌ای در قالب يك فرضیه مطرح شده که از نظر تجربی قابل اثبات است؛ چون فرد، آن را حس کرده است. اما در کبرا، گزاره و یا فرضیه‌ای مطرح شده که از نظر منطقی

قابل اثبات نیست و نمی‌توان به سادگی اعتبار آن را اثبات کرد. بنابراین، نتیجه به دست آمده، صحیح و منطقی نیست؛ چرا که معنای آن «نتیجه» این است که: هر کس که شکست بخورد، نمی‌تواند پیروز شود. پس نباید شکست بخورم!». این غلط است؛ زیرا در عالم واقع و خارج این طور نیست. در حالی که شما می‌توانید در مقابل شکست‌ها مقاومت کنید، دوباره تلاش کنید و در زمان دیگری پیروز شوید و هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید که شما نباید شکست بخورید! تجربه نشان داده که خیلی‌ها پس از شکست در کارها با تلاش، پیروز شده‌اند. بنابراین، تعمیم دادن این مطلب، غیرمنطقی و غیر علمی است و از این‌گونه استدلال‌های غیر منطقی در زندگی ما به وفور دیده می‌شود که موجب دل‌سردی و یأس و افسردگی و عدم رغبت ما به انجام دادن کار و تکلیف و اجرای وظیفه می‌گردد؛ چرا که دیدگاه واقع‌بینانه و عاقلانه می‌گوید: لازمه زندگی، پیروزی و شکست است. نتیجه‌ای که شما بر اساس بینش اول گرفته‌اید، یک تصور غیرعاقلانه و غیرمنطقی است که عملاً تمام رفتارها و عملکردهای بعدی‌تان را تحت‌الشعاع قرار داده است و براساس آن به دل‌سردی و بی‌رغبتی رسیده‌اید. درحالی‌که چه در اسلام و چه در نزد عقلا، تنها استدلال منطقی و عاقلانه، قابل قبول است.

خیلی از جوانان، این طوری (بدون استدلال) فکر می‌کنند و این، حاکی از بینش و نگرش غلط نسبت به مسئله است. بیشتر نتیجه‌گیری‌هایی که آنان می‌کنند، هیچ پایه و استدلال منطقی و عقلانی و علمی ندارد. در دیدگاه‌ها و مبنای اسلامی، این‌که گفته شده: «یک ساعت تفکر، بالاتر از هفتاد سال عبادت است»، (10) مقصود، همین نوع تفکر (استدلالی و منطقی) است و قرآن با تأکیدی که بر تفکر و تعقل دارد، می‌خواهد انسان را وادار به تفکر مستدل و تعقل منطقی و پیشرو در کارها بنماید. حال اگر جوان، هر روز با تفکر و تعقل منطقی، اندیشه خود را مورد نقد و بررسی قرار دهد، به گفتگوهای درونی ذهنی‌ای که هیچ پایگاه و مبنای منطقی ندارند، پی‌می‌برد و با تفکر و استدلال صحیح، آنها را تغییر می‌دهد و عصبی نمی‌شود و خشم آنی خود را فرو می‌برد و مفروضات ناصحیح نهفته در ذهن خود را که موجب عصبیتی نابه‌جا گردیده‌اند، کشف می‌کند و به رفتاری صحیح و عاقلانه و منطقی می‌رسد و زندگی خود را بر اساس نتیجه‌گیری‌های غلط و استدلال‌های ناصحیح بنا نمی‌کند.

بنابراین، پی‌بردن به علت هیجانات و عصبانیت‌ها و همچنین پی‌بردن به علت مسائل و حوادث، امر مهمی در زندگی جوان است که در اثر تعقل و تفکر صحیح در امور، برای او حاصل می‌شود و وی را از ارزیابی‌های تکراری و افراطی و بدون منطق درست از خود و دیگران در زندگی باز می‌دارد؛ چرا که بینش و نگرش صحیح، حاصل تفکر و تعقل صحیح است و عدم تعقل و تفکر، مخرب بوده، راه تلاش، موفقیت و پیروزی را بر انسان می‌بندد:

قَوَامُ الْمَرْءِ عَقْلُهُ وَ لَا دِينَ لِمَنْ لَا عَقْلَ لَهُ. (11)

استواری و پایداری انسان به اندیشیدن اوست و کسی که نمی‌اندیشد، دینی هم ندارد.
اصول استفاده از تفکر و تغییر نگرش

باید به این مسئله توجه کنیم که ما همیشه بر اساس آنچه که می‌اندیشیم، عمل می‌کنیم (12) و این تفکر، ارتباط مستقیم با نحوه احساس و عواطف و هیجانات ما دارد. بنابر این اصل، مسائل و رویدادها باعث بروز اضطراب و نگرانی عاطفی نمی‌شوند؛ چون ممکن است دو نفر با حادثه مشابهی مواجه شوند، ولی دو عکس‌العمل متفاوت نسبت به آن نشان دهند؛ زیرا بینش و نگرش ما در عکس‌العمل‌ها و رفتارها و هیجاناتمان تأثیرگذار است. بنابر این، عواطف و احساس‌های آشفتنه و منفی، نتیجه بینش خشک، متوقعانه و انعطاف‌ناپذیرند و در واقع، یک نوع نگرش غیر منطقی و غیر واقع‌گرایانه نسبت به مسئله شمرده می‌شوند؛ اجبارها و الزام‌های نادرست و حساب نشده‌ای که نشان دهنده توقعات و انتظارات غیرمنطقی ما از خود و یا اطرافیان‌اند. این نگرش، در حقیقت، یک نوع ارزش‌گذاری و قضاوت غیر منطقی درباره کارهای خود و دیگران محسوب می‌شود. بررسی نیازها و خواسته‌های این‌گونه جوانان نشان می‌دهد که آنچه بدان می‌اندیشند، باید به دور از رنجش و ناخرسندی و تلخی باشد و همیشه باید رضایت آنان حاصل شود. از نظر بیشتر جوانان، بایدهای مختلف، چنین گزاره‌هایی هستند: «من باید حتماً کاری را که می‌خواهم، انجام دهم»، «دیگران باید دقیقاً همان رفتاری را که انتظار دارم، با من داشته باشند» و «من می‌خواهم همه چیز در زندگی‌ام خوب و به جا باشد».

در واقع، «ارزش»‌ها از نظر آنان، اینها هستند: «من باید عالی باشم»، «هیچ اشتباهی نباید بکنم»، «اگر دیگران با من همکاری نکنند یا کارم را به طور کاملاً درست انجام ندهم، فرد بی‌ارزشی خواهم بود» و «من نباید در کارها شکست بخورم». وجود این نوع نگرش‌ها نیز نشان‌دهنده اعتقاد غیرمنطقی فرد، نسبت به مسائل است: «همه چیز در زندگی باید آسان انجام بگیرد!»، «من نباید برای چیزی زیاد زحمت بکشم!»، «من نمی‌توانم کارهایی را که حوصله‌ام را سر می‌برند، انجام دهم»، «من نمی‌توانم ناراحتی را تحمل کنم!» و «من نمی‌توانم شکست را تحمل کنم!».

نتیجه چنین بینش خشک و انعطاف‌ناپذیر و غیر منطقی‌ای: عصبیت‌ها، جوش زدن‌ها، کم تحملی‌ها و هیجانات شدیدی است که مانع از برخورد صحیح (جوانان) با مسائل زندگی می‌شوند و از این‌که جوانان با مهارت‌های زندگی آشنا شوند، جلوگیری می‌کنند.

تحوّل در بینش، لازمه تحول در فکر

جوان برای حفظ سلامت روانی خود، باید نگرش و بینش منطقی را جایگزین تفکرات غیر منطقی بنماید. بینش منطقی با الهام از ارزش‌های دینی به شکل هیجاناتی معقول‌تر و متعادل‌تر با فراز و نشیب‌های کمتر، بروز می‌کند و مبتنی بر درک درست واقعیت است و به فرد کمک می‌کند تا به اهداف خود به طور صحیحی دست یابد.

بینش و نگرش منطقی، به تدریج و از طریق بحث و تبادل نظر و گفتگو (13) به دست می‌آید:

لَا يُسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ وَالْأَدَبِ يَأْتِيهِ. (14)

بر زمان، پیروز نمی‌توان شد مگر با تفکر و به رفتار نظام‌مند نمی‌توان رسید مگر با بحث و گفتگو. طرح سؤالات و بحث‌های مناسب، زمینه ظهور انواع مختلفی از روش‌ها و شیوه‌ها جهت تغییر بینش‌ها و احساس‌ها و رفتارهاست. بحث درباره موضوعات اصلی زندگی و تبادل نظر همسالان با یکدیگر، سبب تغییر نگرش‌های غیر منطقی و غیر واقعی به وسیله پرسش و پاسخ و بررسی و گزینش نظرات برتر می‌شود و به طور ضمنی به خودکاوی و خودشناسی جوان می‌انجامد. به علاوه، خودشناسی و آگاهی‌یافتن از وضعیت خود نیز موجب پالایش هیجانات و عواطف به طور منطقی می‌شود. نتیجه تفکر، محاسبه نفس و تغییر نگرش غیرعقلانی و کاهش هیجانات ناراحت کننده است:

أَصْلُ الْعَقْلِ الْفِكْرُ وَ تَمَرَّتُهُ السَّلَامَةُ. (15)

اساس تعقل، اندیشیدن است و نتیجه‌اش سلامت روانی.

نگرش يك جوان به زندگی و هستی و افراد و رویدادها، به تدریج، با مشارکت در اجتماع و پاسخگویی به پرسش‌ها و گفتگو و آزاد شدن از هیجانات افراطی و شناخت استعدادها و ضعف‌ها و تعصبات و لغزشگاه‌های فکری و کسب تجربه‌های عقلی و... اندک‌اندک، واقع‌بینانه‌تر و عینی‌تر و ملموس‌تر می‌شود. برای مثال، جوانی که از طرف همسالان خود به يك جشن دعوت نشده است، ممکن است به گونه‌ای غیرمنطقی پیش خود فکر کند که: «هیچ کس او را دوست ندارد؛ کسی به او احترام نمی‌گذارد؛ هیچ‌وقت نخواهد توانست دوستانی پیدا کند؛ وجودش بی‌ارزش است، چون همه او را طرد کرده‌اند». همین جوان می‌تواند اگر از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل درست بفهمد که هنوز فردی است با ارزش (حتی اگر از طرف جوانان دیگر هم دعوت نشود)؛ چون هیچ دلیل منطقی‌ای در دست نیست که به استناد آن بخواهد فکر کند که هیچ‌کس او را دوست ندارد و کسی به او احترام نمی‌گذارد و هیچ‌گاه نخواهد توانست دوباره دوستانی بیابد! بنابراین، غمگین و عصبانی نمی‌شود و به‌جای این‌که چندین روز را در حالت افسردگی و کسالت و بیهودگی وقت بگذراند و روحیه‌اش ضعیف گردد و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، می‌تواند به طرق مختلف، خود را سرگرم کند و با انجام دادن کارهای مفید دیگر، انسجام روحی خود را بازباید؛ چرا که تفکر و تعقل، او را به این نتیجه می‌رساند که راه صحیح و منطقی کدام است، اگرچه آن راه، خیلی طرفدار نداشته باشد:

أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَسْتَوْحِشُوا فِي طَرِيقِ الْهُدَى لِقَلَّةِ أَهْلِهِ. (16)

ای مردم! در راه صحیح، از کمی روندگان آن نهراسید.

پاورقیها:

12. علی (ع): التفکر يدعو الی البرّ والعمل به اندیشیدن، انسان را به سوی نیکی و عمل به آن دعوت می‌کند (بحارالأنوار، ج 1، ص 322).
 13. Disputing
 1. الملك، آیه 10.
 10. عوالی اللثالی، ج 2، ص 57.
 11. مستدرک الوسائل، ج 11، ص 208.
 14. بحارالأنوار، ج 75، ص 7.
 16. نهج‌البلاغه، خطبه 1 و 2.
 15. میزان الحکمة، ج 3، ص 2462.
 2. بحارالأنوار، ج 1، ص 82.
 3. میزان الحکمة، ج 3، ص 2462.
 4. همان‌جا.
 5. یا بُنَيَّ اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ؛ ای پسر من (در خواسته‌ها و انتظارات از دیگران)، نفس خود را میزان فرار بده (نهج‌البلاغه، خطبه 51).
 6. شرح اصول الکافی، ج 8، ص 177.
 7. سوره یونس، آیه 100.
 8. بحارالأنوار، ج 74، ص 158.
 9. الکافی، ج 2، ص 24.
- رضا فرهادیان