

جایگاه تفکر در کنترل اخلاقی فرزندان



جایگاه تفکر در تحوّل اخلاق

منشاء بیش‌تر عصبانیت‌ها و هیجانات انسان‌ها، طرز تفکر و نحوهٔ بینش و نگرش آن‌ها در برخورد با مسائل و رویدادهاست.

وقتی به هیجانات و عصبانیت‌ها و برانگیختگی‌های خود در مواجهه با رویدادها و حوادث در طول روز بیندیشیم و عاقلانه دربارهٔ آن‌ها به تفکر بنشینیم، می‌بینیم که با برخورد صحیح و درست با آن می‌توانیم از تجارب و حوادث به نحو خوبی بهره‌برداری کنیم. رویدادها و اتفاقات ناخوشایندی مثل طرد شدن از سوی دیگران، شکست خوردن، موفق نشدن در کارها و با دشواری روبه رو شدن که

معمولاً موجب تأسف و ندامت ما می‌شوند، اگر عاقلانه دربارهٔ آن‌ها بیندیشیم و درست علت‌یابی کنیم، نه تنها سبب ناراحتی ما نمی‌شوند، بلکه موجب رشد و بالندگی و سلامت روانی ما در برخورد با مسایل

دریافت درست موضوعات است و تعقل و تفکر درباره علت حوادث و رویدادها مانع از بروز هیجانات نامناسب یا عصبانیت‌های نابجا، مخرب و افراطی می‌شود. چرا که تفکر صحیح در امور خود به خود انسان را به طرف کارهای درست و شایسته و انجام آن‌ها به پیش می‌برد: *التفکر يدعو الى البرّ والعمل به*:^۵ تفکر انسان را به سوی نیکی در عمل فرا می‌خواند.

دیدگاه‌ها و قضاوت‌های یک جانبه و یک بُعدی انسان درباره رفتار دیگران (که مورد نقد و ارزیابی قرار نگرفته) و هم چنین داشتن انتظارات ثابت و کلیشه‌ای از افراد و حتم دانستن بایدها و نبایدهای سلیقه‌ای درباره رفتار آنان و توقعات زورمردارانه (بدون مشورت و نظرخواهی از آنان) و نداشتن روحیه انعطاف‌پذیری، ریشه و اساس بروز هیجانات و عصبانیت‌های نابهنجار و رفتار نامعقولانه فرد را تشکیل می‌دهد.

احساسات و هیجانات اهداف و مقاصدی را برآورده می‌کنند که گاهی موجب شادی و نشاط 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 پیدا می‌کنند 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 می‌دارد. این‌گونه هیجانات را منفی نام نهاده‌اند. حال ببینیم که منشأ این هیجانات، احساسات و عصبانیت‌ها در کجاست؟

می‌گردند. در نتیجه با روحیه‌ای شاد و حالتی نشاط‌انگیز و با شوق تمام به فعالیت روزانه خود می‌پردازیم و روز به روز در کارها روندی پویا و موفقیت‌آمیز خواهیم داشت: *اصل العقل الفکر* و *ثمرته السلامة*^۲: ریشه و اساس عقل، اندیشیدن و نتیجه‌اش آرامش روانی است.

تعقل و تفکر در امور زندگی به انسان کمک می‌کند تا خود را از شر هیجانات 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 مسائل روشن و آشکار می‌گردد: *بالتفکر تنجلي غياب الامور*^۳. به سبب تفکر، پنهانی‌های کارها آشکار می‌شود. از آن جا که دیدگاه و طرز بینش و تلقی هر انسانی نسبت به مسائل، رویدادها و موضوعات، مولد احساسات و هیجانات و بعضی اوقات عصبانیت‌های شدید اوست، هرچه بینش، افکار و نگرش افراد متعادل‌تر، مهذب‌تر، منطقی‌تر، روشن‌تر و حتی منصفانه‌تر^۴ شود، هیجانات نامناسب و عصبانیت‌های نابهنجار و کنش‌های نامتعادل کاهش یافته، رفتار طبیعی‌تر، متعادل‌تر و منطقی‌تر خواهد شد.

مکانیسم درون

اگر آدمی در عمق وجود و وجدان و فطرت خویش خوب بنگرد، درخواهد یافت که معمولاً پذیرش استدلال‌های منطقی، آگاهی یافتن از علت کارها، انصاف دادن در برخوردها و واقع‌بینی و واقع‌اندیشی در موضوعات، او را در تشخیص و ارزیابی صحیح از امور و مسائل بسیار کمک می‌کند. مهم، فهم صحیح مسائل و

- ۲- هیچ‌گونه نظر و سلیقه‌ای را نمی‌پذیرد و با دید منفی و سوء ظن به همه نگاه می‌کند.
- ۳- بدون محاسبه و تفکر، عجلانه اقدام می‌کند.
- ۴- تصمیم‌گیری‌های او از یافته‌های نامعقول و تعصب‌آمیز سرچشمه می‌گیرد.
- ۵- مدام از خود و دیگران ارزیابی و انتقاد ناصحیح می‌کند.
- ۶- پیش‌داوری‌های سطحی و ناآگاهانه دارد.
- ۷- اهداف و مقاصد خود را مبهم و پیچیده بیان می‌کند.

نگرش‌ها و بینش‌های انسان، معمولاً پایه و اساس ارزیابی‌ها و قضاوت‌های او را در ارتباط با خود و دیگران تشکیل می‌دهد. نگرش‌ها در برخورد با مسائل و اتفاقات، به طور دائم واکنش‌های هیجانی و احساسات جدیدی را خلق می‌کنند. اگر ارزیابی‌های ما همواره منفی بوده، از سوءظن سرچشمه گرفته باشد، هیجانات و احساسات ما منفی و عصبی خواهد بود که بالطبع افسردگی، اضطراب، نگرانی و بی‌رغبتی و کسالت در انجام کار و تکالیف را به دنبال خواهد داشت و منجر به رفتار غیرعقلانه و نامناسب می‌شود. اگر ارزیابی‌ها و قضاوت‌ها مثبت بوده، از حسن ظن سرچشمه گرفته باشد و همراه با تحقیق و اطلاع و اندیشه منصفانه صورت پذیرد، هیجانات و احساسات مثبت و خوبی در بر خواهد داشت. در نتیجه فرد با صبر و حوصله و عشق و علاقه و دل‌گرمی به کار و فعالیت می‌پردازد و تکالیف خود را با شور و نشاط تمام انجام داده، رفتاری عقلانه و متعادل خواهد داشت.

تفکر عقلانه و منطقی سبب خواهد شد که

بینش و افکار عقلانه منجر به احساسات و هیجانات مناسب می‌شود و بینش و افکار غیرعقلانه، نادرست و غیرواقعی موجب احساسات و هیجانات نامناسب می‌شوند. به طور کلی بینش و نگرش فرد در برخورد با مسائل و رویدادها موجب بروز هیجانات و احساسات مناسب یا نامناسب می‌شود. تفکر عقلانه سبب تعدیل هیجانات و حفظ و بقای ارزش انسان می‌شود و وی را برای زندگی سعادتمند و با نشاط مهیا می‌کند.

مشخصه‌های فرد برخوردار از بینش

عقلانه در برخورد با مسائل و رویدادها

- ۱- تفکر او بر واقعیات و حقایق عینی استوار است، نه بر اساس گفته‌های مجهول و توهمات نامعلوم.
- ۲- مقاصد و اهداف خود را شفاف، صریح و بدون ابهام بیان می‌کند.
- ۳- با حلم و بردباری و صبر و حوصله تصمیم‌گیری می‌کند.
- ۴- نسبت به افراد و مسائل سوء ظن ندارد و از اطلاعات واقعی کمک می‌گیرد.
- ۵- در عکس‌العمل‌ها سکون و آرامش دارد و در کار و تصمیم‌گیری عجل نیست.
- ۶- با واقع‌بینی تعارضات و آشفتگی‌های درونی را به حداقل می‌رساند.
- ۷- با تفکر و تعقل و تأمل در کارها، قدرت و مهارت در حل مسئله دارد.

مشخصه‌های فرد دارای بینش غیرعقلانه

در برخورد با مسائل و رویدادها

- ۱- از نوعی نگرش زورمدارانه و غیرقابل انعطاف تبعیت می‌کند.

فرد با قدرت و نشاط تمام در کارها و فعالیت‌های خود پشتکار داشته باشد. ما معمولاً در مواجهه با رویدادها، حوادث و اتفاقات از خود عکس‌العمل‌ها و رفتارهایی

یک مؤخره (کبری) و یک نتیجه نهفته است. در حقیقت تصدیق یا عدم تصدیق یک موضوع با تشکیل یک قیاس در ذهن صورت می‌پذیرد. حوادث، رویدادها و اتفاقات در ذهن ما یا



موجب شادمانی ما می‌شود یا موجب افسردگی، دل‌سردی و بی‌علاقگی ما نسبت به کار و انجام وظیفه می‌گردد. با توجه به بینش و تلقی ما در برخورد با واقعه، حداقل دو برداشت در ذهن ما می‌تواند ایجاد شود. مثلاً وقتی در

نشان می‌دهیم که ناشی از جریبان 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 (صغری)

صحیح و منطقی حاصل می‌شود و آن از نظر روانی آثار و علائمی دارد که عبارت‌اند از: افسردگی، اضطراب، خشم، احساس ناامنی، احساس گناه، احساس ترس، احساس گرسنگی و... اگر مابینش و طرز تفکر خود را اصلاح کنیم و در برخورد با مسائل و حوادث و اتفاقات و رویدادها و 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 هیجانات، به تفکر و تعقل منطقی بپردازیم، شیوه برخورد صحیح را از ناصحیح تشخیص می‌دهیم. در این صورت ما راه و روش دینی را پیموده‌ایم و در زندگی موفق خواهیم شد زیرا؛ *أما یدرك الخیر كله بالعقل، ولادین لمن لا عقل به*.^۶ تمام خوبی‌ها و ارزش‌ها فقط با تفکر و تعقل به دست می‌آید و کسی که (در زندگی) تفکر نمی‌کند اصولاً دین ندارد.

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

ندامت، آزرده‌گی، برانگیختگی و خشم، ناکامی و ناامیدی این‌ها همه عارضه‌هایی هستند که برای جلوگیری از خطر و این که صدمه‌ای به انسان وارد شود در وجود انسان قرار داده شده است. ما اگر به طور عاقلانه و منطقی با آن‌ها برخورد نکنیم سلامت جسمی و روانی ما در معرض خطر واقع

انجام کاری با شکست روبه رو می‌شویم ممکن است دو نوع برداشت داشته باشیم، اول این که بگوییم: شکست خوردم. خیلی بد شد، افتضاح شد، من دیگر نمی‌توانم پیروز شوم، من دیگر به درد نمی‌خورم یا این که بگوییم: شکست خوردم، خیلی بد شد، ولی شکست می‌تواند مقدمه پیروزی باشد. هر کاری ممکن است منجر به شکست یا پیروزی شود، اما 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 در فرد بشود. بنابراین این امر بستگی به محاوره‌ای دارد که ما به طور خود آگاه یا ناخود آگاه در ذهن خودمان در برخورد با واقعه انجام می‌دهیم و در حقیقت دو نوع استدلال انجام می‌دهیم که منجر به دو نوع رفتار می‌شود. حال کدام استدلال درست است؟ کدام استدلال منجر به رفتار صحیح و عاقلانه می‌شود؟ استدلال و قیاسی که از تفکر و اندیشه و تعقل صحیح برخوردار باشد. ما اگر خوب بیندیشیم خوب هم استدلال می‌کنیم و اگر دقت، تفکر و اندیشه صحیح در کارهای روزانه ما نباشد منجر به تفکر غیر عاقلانه و در نتیجه رفتار غیر عاقلانه خواهد شد و این امر زندگی را برای فرد بسیار مشکل و دشوار و ناگوار می‌کند. به همین دلیل است که قرآن می‌فرماید: *و یجعل الرجس للذین لا یعقلون*: و پلیدی و ناگواری از آن کسی است که (در زندگی) فکر نمی‌کند و نمی‌اندیشد.

بنابراین هیجانات و عصبانیت‌های شدید و نابهنجار ریشه در بینش و طرز تلقی انسان از هر واقعه و حادثه‌ای دارد که در اثر عدم تفکر

می‌شود.

تسلط و استمرار همیشگی هیجانات و
عصیبت‌ها سبب وارد شدن ضرر و صدمه به
جسم و روان انسان می‌شود که باید با دیدگاه
منطقی و تفکر و تعقل عاقلانه درصدد برطرف
کردن عارضه و پیدا کردن راه حل منطقی بود.



مهم‌ترین راه حل هر مسئله یا حادثه و اتفاقی
که برای ما پدید می‌آید، تفکر و تعقل صحیح
است که خود به خود موجب به دست آوردن
مهارت در حل مسئله خواهد شد: التفكير يدعوا

الى البرّ والعمل به: تفکر انسان را به سوی نیکی
در عمل فرا می‌خواند.

تفکر صحیح از دیدگاه صحیح نشأت می‌گیرد

نباید خود یا دیگران را دائماً سرزنش کنیم. باید عاقلانه، آرام و با تدبیر، اشکال‌ها، ضعف‌ها و نقص‌ها را برطرف کرد. باید ابتدا احساسات و هیجانات خود را صادقانه بپذیریم، سپس فکر کنیم، علاقه‌مند شویم، کنجکاوی کنیم و علت هر رفتار و حادثه را کشف کنیم تا برخوردی منطقی و مناسب با آن داشته باشیم. اگر کسی در خیابان به ما تنه محکمی زد بلافاصله به او پرخاش نکنیم و احتمال این را بدهیم که او ممکن است دنبال کاری باشد که اگر به آن نرسد موجب وارد آمدن صدمه جانی یا مالی به یک انسان بشود. نباید بلافاصله عصبی شده، 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، نه تنها کارها درست پیش نمی‌رود، بلکه فقط وقت را ضایع می‌گرداند و موجب گناه و آزار دیگران می‌شود.

اگر در برابر هر حادثه و واقعه‌ای که در زندگی بر ایمان اتفاق می‌افتد، پاسخی منطقی و عاقلانه ندهیم و درباره آن فکر نکنیم و آن را درست ارزیابی و علت‌یابی نکنیم، عوارض ناشی از آن رویداد ممکن است موجب بروز علائم اختلال روانی مثل: افسردگی، دل‌سردی، بی‌رغبتی و عدم احساس موفقیت در کارها 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 حیات انسان لازمه زندگی اوست، مهم چگونگی برخورد با آن است که گاه در اثر عدم تفکر عاقلانه و منطقی و طولانی شدن عوارض هیجانات و عصبانیت‌ها سبب تضعیف روحیه و تخریب شخصیت فرد می‌شود و تنها راه علاج

تفکر و تعقل عاقلانه به انسان‌ها کمک می‌کند تا احساسات خود را صادقانه‌تر و صمیمی‌تر اظهار کنند و با هیجانات برخوردی سازنده داشته باشند. تجارب هیجانی خوب است ولی هیجان‌زدگی منفی، مخرب و مبالغه‌آمیز فرد به نشاط و شادکامی او لطمه می‌زند.

جایگاه تفکر منطقی

دیدگاه تفکر عاقلانه بر کرامت نفس انسان تأکید دارد و ارزشمند بودن انسان را در گرو تعقل و تفکر و منطقی فکر کردن می‌داند و بس. انسان مؤمن و الهی در بینش خود، بین "خوب بودن" یا "بد بودن" احساسات و عملکردها یا "خوب بودن" یا "بد بودن" شخصیت خود فرق می‌گذارد. گاه ممکن است انسان احساسات و عملکرد 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 بر آن تأکید شده است به ما کمک می‌کند که هر تصور و تفکری که درباره خود و دیگران انجام می‌دهیم عاقلانه، منطقی و همه‌جانبه باشد و از ارزیابی غلط و مقایسه‌های نابجا و غیرعلمی خود با دیگران پرهیز کنیم. با دید مثبت و حسن ظن به همه نگاه کنیم و همه را مخلوق خوب خدا بدانیم و به خاطر "داشتن" یا "نداشتن" امکانات یا توانایی‌ها یا ضعف‌ها و کمبودها و کردارها و رفتارهای مختلف افراد،

و مقابله با آن تفکر منطقی است که در دین مبین اسلام بسیار نسبت به آن تأکید و سفارش شده است.

اگر نسبت به مسائل و رویدادها علت‌یابی بکنیم خواهیم فهمید که اکثر هیجانانگیزات و احساسات و عصبانیت‌های ناراحت‌کننده به علت عدم آگاهی یا به خاطر توهمات و بدبینی‌های نابجا و تصمیمات عجولانه در کارها یا وسوسه‌ها و القائات شیطانی در آدمی صورت می‌پذیرد که موجب دردسرهای فراوانی برای افراد می‌شود. به طوری که فرد به علت عدم تفکر و عدم واقع‌نگری نسبت به موضوع و حادثه ایجاد شده تصوراتی نادرست یا اغراق‌آمیز از مسئله پیدا می‌کند که موجب تداوم و افزایش حالت عصبیت او می‌شود. همین امر به نوبه خود مانع از انجام کارهای مفید فرد شده، وحدت و هم‌آهنگی شخصیت افراد را دچار آسیب روانی می‌کند. بنابراین باید توجه داشت که احساسات و هیجانانگیزات و حتی عصبانیت‌ها در بیشتر افراد، به طور خودآگاه یا ناخودآگاه، ریشه درست و منطقی ندارد.

دو استدلال در مورد یک حادثه

انسان قبل از هر عمل یا تصمیمی باید به بررسی و ارزیابی منطقی بپردازد و قبل از هر اقدامی که موجب ندامت و پشیمانی می‌شود موضوع را عاقلانه و آگاهانه بررسی نماید. چرا که حوادث، رویدادها و اتفاقات نیستند که انسان‌ها را آزرده خاطر می‌کنند بلکه دیدگاه‌ها و نگرش‌ها و بینش‌های افراد در برخورد با مسائل است که موجب رنجش و ناراحتی و عصبیت آنان می‌شود. تصمیم‌های افراطی و غیرواقعی‌بینانه، تحقیر اطرافیان، نگرش‌های

منفی نسبت به قضایا، ارزیابی‌های نادرست از مسائل، همه موجب بروز احساسات منفی و عصبانیت‌های شدید می‌شود. چرا که ممکن است درباره یک رویداد، دو نفر به خاطر دو نوع بینش و دو طرز تفکر، دو برخورد متفاوت داشته باشند: یکی منطقی و عاقلانه برخورد کند و دیگری غیرمنطقی و غیرعاقلانه.

بنابراین پی بردن به علت هیجانانگیزات و عصبانیت‌ها و هم چنین پی بردن به علل مسائل و حوادث امر مهمی در زندگی انسان است که در اثر تعقل و تفکر صحیح در امور برای او حاصل می‌شود و انسان را از ارزیابی‌های تکراری و افراطی و بدون منطق درست از خود و دیگران باز می‌دارد. حال آن که عدم تعقل و تفکر، مخرب است و راه کار، تلاش، موفقیت و پیروزی را بر انسان می‌بندد. استواری و پایداری انسان به اندیشیدن اوست، کسی که نمی‌اندیشد، دینی هم ندارد.^۸

پی‌نوشت‌ها:

- ۱- بحارالانوار، جلد ۱، صفحه ۱۲
- ۲- ۳۰۲- غررالحکم
- ۳- یا بنی اجعل نفسک میزناً فیما بینک و بین غیرک. نهج البلاغه، خ ۵۱. ای پسرم درخواست‌ها و انتظارات از دیگران، نفس خودت را میزان قرار بده.
- ۴- امام علی - علیه السلام - غررالحکم
- ۵- غررالحکم
- ۶- کافی، جلد ۲، صفحه ۲۴
- ۷- غررالحکم