

# به سوی عقلانیت

«عقلانیت» با «علم و دانش» متفاوت است. «علم و دانش»، «محتویات حافظه‌ی انسان» را دربرمی‌گیرد. کسی که پزشکی خوانده است، حجم زیادی از مطالب مربوط به بدن انسان و حالات سلامت و بیماری آن را در حافظه دارد و فردی که هنر خوانده است، حجم زیادی از مطالب مربوط به زیبایی‌شناسی، ادراک بصری، تاریخ، هنر و... را در حافظه دارد.

اما «عقلانیت» موضوع محتویات حافظه‌ی انسان نیست، بلکه «فرآیند تفکر» را مدنظر دارد. انسان خردمند کسی نیست که در حافظه‌اش مطالب زیادی در مورد تاریخ خردمندی یا معلومات دیگری انباشته شده باشد؛ خردمند، کسی است که نحوه‌ی ارزیابی و تصمیم‌گیری خاصی دارد.

## چگونه می‌توان خردمند شد؟

در پاسخ به این سؤال، «فلسفه» ایجاد شد. فلسفه به زبان یونانی به معنای «جویای خرد» بودن است. فیلسوفان، جست‌وجوگران و معلمانی وجود دارند که در پی پاسخ‌دادن به این سؤال هستند که چگونه می‌توان خردمندانه زندگی کرد.

«سقراط» یکی از اسطوره‌های فلسفه است. او صدها سال پیش از میلاد حضرت مسیح(ع) در «آتن» (یکی از شهرهای یونان) می‌زیست. سقراط به این نتیجه رسیده بود که یکی از پایه‌های عقلانیت، «پرسش‌گری» است. انسان به‌اندازه‌ای که پرسش، نقد و شک می‌کند، خردمند است.

به‌همین دلیل، سقراط برای خردمند کردن مردم، به آنان یادمی‌داد که به دانسته‌های خود یا اخباری که دیگران به آنان منتقل می‌کنند، تردید کنند و درستی آن را به نقد بکشند.

از نظر سقراط، هر باوری که در ذهن داشته باشیم و آن را به چالش نکشیم و از غریب نقد نگذرانیم، هسته‌ای می‌گردد برای زندگی ابلهانه و مانعی‌ست در برابر زندگی عاقلانه.

چند هزار سال بعد از سقراط، روان‌شناسان بزرگی هم‌چون «آلبرت



## سپاس صبح

صبح یعنی شادی دیدن دوباره‌ی آفتاب.

صبح یعنی سلام کردن به تالووی زرد و نارنجی.

صبح یعنی لبخند به زندگی؛ روز دوباره متولد شدن،

روز دیدن، شنیدن و خندیدن. روز دیدار، روز

بیداری، روز شروع، روز دریافت نعمت‌های الهی و

روز شکر از نعمت‌های حق تعالی.

از صبح که چشم باز می‌کنم، از دیدن روشنایی، از

شنیدن صداها و حرکت‌های دست و پا و گردن، از

حس کردنی‌ها، از بوییدن عطر گل‌ها، از نسیم صبح،

از شب‌نم زیبا، از همه و همه‌ی نعمت‌های خداوند،

باید سپاسگزار باشم.

وقتی با خوشحال بودن و انتقال این خوشحالی به

دیگران، می‌توان سپاسگزاری از خداوند را به‌جا

آورد، پس برای خوشحالی و خوشبختی سلامتی که

دارم، دست تکان می‌دهم و سر تعظیم فرودمی آورم.

لبخند می‌زنم و این لبخند را به دیگران، هدیه

می‌کنم.

به امید صبح‌ها و شب‌های خوب.



فریبا فکوری

الیس» و «آلورن بک» نیز به‌همین نتیجه رسیدند که بسیاری از حالات ناخوشایند روانی، ناشی از طرز تفکر نادرست است. آنان نیز در روش‌های روان‌درمانی خود از «رویکرد سقراطی» سود بردند و باورها را به چالش و نقد کشیدند.

### «سقراط» چگونه باورها را به چالش می‌کشد؟

سقراط در شهر راه می‌رفت، در بازار می‌گشت و به جلسات مردم آمدوشد می‌کرد و هرگاه می‌دید که با اطمینان درباره‌ی چیزی صحبت می‌کنند، آنان را مورد سؤال قرار می‌داد. برای نمونه اگر می‌شنید در مجلس شورای آتن، سخنوری می‌گوید: «شرافت ملی ما حکم می‌کند که با دشمن بجنگیم» او را مورد سؤال قرار می‌داد:

● «شرافت چیست؟

● ملاک شرافت چیست و این ملاک را چه کسانی وضع کرده‌اند؟!

● چگونه می‌توانی افراد شریف را از افراد فاقد شرافت تشخیص دهی؟!

● آیا شرافت موضوعی است که «یا هست و یا نیست» یا شرافت هم

درجاتی دارد و می‌توان افراد را بر مبنای درجه‌ی شرافت‌شان رده‌بندی

کرد؟!

● «شرافت ملی» چیست؟!

● اگر شرافت، یک موضوع بشری و جهان‌مشمول است، آیا می‌توان قید

ملیت را به آن افزود؟!

● «دشمن» را چگونه تعریف می‌کنید؟!

● آیا هرکس که متفاوت با ما بیندیشد، دشمن است یا هرکس که به

ما تجاوز کند؟!

● تجاوز را چگونه تعریف می‌کنید؟!

«سقراط» به چند سؤال اکتفا نمی‌کرد. او ده‌ها سؤال می‌پرسید

و افراد را به تردید و تأمل می‌افکند؛ آن‌چنان که آنان نمی‌توانستند

به‌سرعت و بر مبنای احساسات‌شان تصمیم‌بگیرند. درواقع، آنان را از

«توهم دانایی» به «تخیر و پرسش‌گری» می‌برد.

فکر می‌کنید یونانیان، سقراط را دوست داشتند؟!

نمی‌دانیم! هیچ آمار قابل اعتمادی از رأی مردم آن‌روز آتن در دست

نیست!

### اما سقراط، پایان غم‌انگیزی داشت!

«بزرگان آتن» تشخیص دادند که سقراط، «عمل محرمانه‌ای» را

مرتکب می‌شود. از دیدگاه «بزرگان آتن» کار سقراط، «تشویش افکار

عمومی» بود. آنان اعتقاد داشتند که افکار سقراط، جوانان «آتن» را

گمراه می‌کند.

سقراط محکوم به اعدام شد!

دکتر محمدرضا سرگلزایی

روان‌پزشک

جهت اطلاع از سمینارها و کارگاه‌های آموزشی دکتر محمدرضا سرگلزایی با

شماره تلفن ۰۹۱۲۳۳۳۶۷۱۶ (طباطبایی) تماس بگیرید.