

تفکر مثبت و سازنده چه تفکری است و چه آثاری دارد؟

Mentazer Mentazer

مهم‌ترین ویژگی‌های تفکر مثبت و سازنده چیست؟

«یک ساعت تفکر از هفتاد سال عبادت بهتر است»؛ معمولاً هر جا سخن از ارزش تفکر به میان می‌آید این جمله معروف در مطلع کلام گوینده می‌درخشد. اغلب ما هم آن را بارها شنیده و تصدیقش کرده‌ایم، اما چند با رپیش مده که به ویژگی‌های تفکر مثبت و سازنده و اینکه کدام موضوعات ارزش فکر کردن دارند، فکر کنیم؟ اگر بخواهیم صادق باشیم، خودمان هم می‌دانیم اغلب فکریایی که از صبح تا شب از ذهن مان می‌گذرد، پوچ و کم ارزش است و بعید است مقصود گوینده این جمله طلایی چنین فکریایی بوده باشد.

فکر کردن از جهاتی شبیه غذا پختن است. طبخ یک غذای خوب سه شرط اساسی دارد؛ مواد اولیه باید فراهم باشد، این مواد باید سالم باشند و آشپز هم از مهارت خوبی برخوردار باشد؛ اگر مواد اولیه فراهم نباشد، طبیعتاً نمی‌توان غذا پخت؛ اگر این مواد فراهم باشد، اما سالم نباشد، غذایی که پخته می‌شود به جای تأمین سلامت، مریضمان می‌کند و نکته مهم بعدی مهارت آشپز است، آشپز باید بداند که مواد اولیه را چگونه کنار هم بچیند تا به نتیجه مطلوب دست پیدا کند.

اولین قدم برای فکر کردن، داشتن یک موضوع خوب است، اما این کافی نیست. اگر یادتان باشد در دوران مدرسه هم برای انشاء به ما موضوع می‌دادند، اما مشکل اصلی این بود که نمی‌دانستیم چگونه آن را بیروانیم و برای دقایقی مات و مبهوت به صفحه کاغذ زل می‌زدیم. دست آخر هم هرچه به ذهن مان می‌رسید، از زمین و آسمان به هم می‌بافتیم و تمام!

ما برای کسب مهارت در اندیشیدن، علاوه بر داشتن موضوعات مفید، باید روش تفکر را هم یاد بگیریم. یعنی بدانیم به هر موضوعی چگونه نگاه کنیم که خروجی آن، باعث رشد بُعد انسانی ما شود؛ زیرا به هر موضوعی ولو اینکه سالم و مفید باشد، می‌توان از زوایای مختلفی نگاه کرد، اما همه آن‌ها سازنده نیستند؛

چون همان‌طور که در درس نار و نور گفتیم، هر چیزی در این دنیا هم نار دارد هم نور؛ هم می‌تواند مثبت و سازنده باشد هم منفی و ویران‌کننده. تفکر هم از این قاعده مستثنی نیست.

در ادامه می‌خواهیم ببینیم مهم‌ترین ویژگی یک تفکر مثبت و سازنده چیست و با توجه به چه شاخصه‌هایی می‌توان تفکر مثبت و سازنده را از تفکر منفی و ویران‌کننده جدا کرد؟

تفکر مثبت و سازنده چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

«تفکر در اصطلاح علمی به معنای تلاش برای حل مسئله و کشف مجهولات است.» این یک تعریف کلی و عمومی دربارهٔ چیستی تفکر است، که معنای آن را توضیح می‌دهد، اما تفکری که اسلام آن را ارزشمند و برتر از سال‌ها عبادت می‌داند و خداوند در قرآن بارها به آن سفارش می‌کند، فراتر از این‌هاست. از نظر اسلام هر چیزی ارزش وقت گذاشتن و اندیشیدن ندارد. عمر ما محدود است و فکر کردن در امور بیهوده ما را از رسیدگی به امور سرنوشت‌ساز و حیاتی‌مان بازمی‌دارد. به علاوه، اندیشه خوراک قلب است و اگر پاک و سالم نباشد قلب را بیمار می‌کند.

ما به هر چیزی زیاد فکر کنیم آن را در نفس‌مان پرورش می‌دهیم و در نهایت به همان تبدیل می‌شویم، در واقع افکار ما جذب قلب و نفس‌مان می‌شوند و در قیامت مثل کپسول فشرده‌ای که باز می‌شود، هرچه که جذب کرده را بروز می‌دهد؛ پس بسیار مهم است که به چه چیزهایی فکر می‌کنیم و خروجی افکارمان به چه اعمالی منجر می‌شود. گاه یک تفکر مثبت و سازنده، میلیون‌ها سال ما را در نظام ابدی و آخرتی جلو می‌اندازد و یک اندیشهٔ بیمار و ضعیف همهٔ عبادت‌ها و زحمات‌مان را بر باد می‌دهد. قیمت هر انسانی به نوع افکار و آرزوهای اوست و افراد در قیامت بر اساس نیت‌هایشان محشور می‌شوند، نه بر اساس اعمالشان و آن‌چه که نیت را می‌سازد فکر است.

به‌طور کلی، اگر بخواهیم مهم‌ترین ویژگی تفکر مثبت و سازنده را بیان کنیم باید بگوییم، تفکر مثبت و سازنده همان‌طور که از اسمش پیداست، تفکری است که قدرت سازندگی داشته باشد؛ یعنی بتواند از ما یک «انسان» بسازد، نه یک جماد، گیاه یا حیوان و نه حتی یک فرشته. اندیشه‌ای سازنده و مفید است که ما را به خودمان بشناساند و از نگاه‌های محدود، مادی و تک‌بعدی نسبت به خود و جهان نجات‌مان دهد و در نهایت، هم شادی و آرامش دنیا را به ما هدیه دهد، هم سعادت و خوشبختی آخرت را.

خارج از این چارچوب، هر نوع تفکری ولو ظاهری روشنفکرانه و امروزی داشته باشد، پوسیده و بی‌ارزش است؛ چون ملاک سالم بودن یک اندیشه، به‌روز بودن یا مدرن بودن آن نیست، بلکه سازگاری آن با حقیقت آدمی است. اندیشه‌ای که به پوچی، بی‌هدفی و افسردگی منجر شود، یا انسان را به حیوانی بدل کند که دائماً دنبال ارضاء غرایز خود است، اندیشه‌ای بیمار، فاسد و فرسوده است؛ ولو اسم پرطمطراق و باکلاسی داشته باشد و پسوند «ایسم» را یدک بکشد. مثل اومانیسیم، نهیلیسم، مارکسیسم و...

مهم‌ترین آثار تفکر سازنده

اندیشیدن اگر قاعده‌مند و بر اساس اصول انسانی باشد، آثار و نتایج مثبت فراوانی دارد، که برخی از آن‌ها را در ادامه ذکر می‌کنیم:

- فکر کردن، موتور حرکت قلب است و بسیار بیشتر از عبادت می‌تواند ما را به خدا و هدف خلقت‌مان نزدیک کند.
- اندیشه‌ی سالم، ما را به درک حضور خدا در تمام عرصه‌های زندگی می‌رساند و باعث می‌شود در بن‌بست‌ها و دشواری‌ها از هیچ‌چیز نترسیم و هرگز احساس ناامیدی نکنیم.

● تفکر، ما را به سمت هدایت و رشد پیش می‌برد و باعث می‌شود، از انجام کارهایی که زندگی ابدی و حیات اخروی‌مان را به خطر می‌اندازد دست بکشیم.

● تفکر، ریشه شک و تردید را می‌سوزاند و به جایش یقین می‌گذارد. کسی که اهل تفکر و تأمل نباشد، دلش همیشه پر از شک و شبهه است و حتی اگر یک عمر عبادت کند، بالاخره یک‌جا کم می‌آورد و باطنش را بیرون می‌ریزد.

● تفکر پیوسته و قاعده‌مند، به فتوحات قلبی می‌انجامد. اهل تفکر به باطن عالم راه پیدا می‌کنند و چیزهایی را می‌فهمند، که برای عموم مردم قابل درک نیست.

● تفکر در فلسفه خلقت به خودشناسی منجر می‌شود و خودشناسی به رفاقت و تعامل با پدیده‌های جهان می‌انجامد. کسی که خودش را بشناسد همه‌چیز را دوست دارد و با همه اجزای عالم در صلح است.

شما چه آثار مهم دیگری به ذهن‌تان می‌رسد؟ لطفاً آن‌ها را در بخش نظرات با ما در میان بگذارید.