

## مهم‌ترین اصول و قواعد تفکر چیست، چگونه فکر کنیم؟

Mentazer Mentazer

### مهم‌ترین اصول و قواعد تفکر انسان‌ساز کدامند؟

هیچ‌کس از بدو تولد دزد، جنایت‌کار یا قاتل نیست. همه گناهان بزرگ از یک فکر ساده آلوده شروع می‌شوند که در ابتدا بی‌خطر است، اما اگر به آن پر و بال داده شود و به عمل منجر شود، هم زندگی خود فرد را نابود می‌کند هم زندگی اطرافیانش را. همه توبه‌ها و پشیمانی‌ها هم از یک فکر ساده نورانی شروع می‌شوند که فقط در حد تلنگر است، اما اگر جدی گرفته شود، می‌تواند کل گذشته سیاه افراد را جبران کند و مسیر تازه‌ای به روی آن‌ها باز کند. قدرت افکار ما بی‌نهایت است؛ هم برای سازندگی و هم تخریب. افکار، باطن ما را شکل می‌دهند و هریک از ما در نهایت به آن چیزی تبدیل می‌شویم، که بیشتر درباره‌اش فکر می‌کنیم. ما دائماً در حال اندیشیدن هستیم و ذهن‌مان حتی یک لحظه از افکار خالی نمی‌شود، اما قطعاً شما هم با ما موافقید که خیلی از این افکار یا بیهوده و بی‌خاصیت‌اند یا مضر و خطرناک؛ یا وقت‌مان را تلف می‌کنند و یا سلامت روان‌مان را به خطر می‌اندازند. پس طبیعتاً هر فکری نمی‌تواند مفید و سازنده باشد. تنها افکاری مفیدند که به رشد فوق‌عقل و بلوغ بخش انسانی ما کمک کرده و ما را به محبوب و معشوق اصلی‌مان یعنی خداوند نزدیک کنند؛ افکاری که در ما شادی و آرامش ماندگار ایجاد کرده و خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت‌مان را تضمین کنند. اندیشیدن، اولین قدم قبل از اقدام عملی است و اگر اندیشه اشتباه باشد، اعمال هم اشتباه خواهد بود؛ پس برای اصلاح اعمال، باید اول افکارمان را اصلاح کنیم.

در این درس می‌خواهیم درباره اصول و قواعد تفکر انسان‌ساز صحبت کنیم. به عبارتی، می‌خواهیم ببینیم افکار باید چه شرایطی داشته باشند، تا در ما سازندگی و رشد ایجاد کنند؛ البته اصول و قواعد تفکر انسان‌ساز قطعاً بیشتر از آن‌ست که در این درس معرفی می‌کنیم، اما این‌ها مهم‌ترین‌ها هستند.

## زمانی برای تفکر

یکی از مهم‌ترین اصول و قواعد تفکر انسان‌ساز، فراهم کردن شرایطی برای تفکر است. ما معمولاً عادت نداریم، وقت جداگانه‌ای را به تفکر اختصاص دهیم، به همین دلیل ممکن است این گزینه برای ما عجیب باشد، اما واقعیت این است که فکر کردن به سکوت، خلوت و تمرکز احتیاج دارد و لابه‌لای شلوغی‌ها و وسط کارها نمی‌توان در مورد مسائل مهم فکر کرد و به نتیجه رسید.

البته فکر کردن شجاعت می‌خواهد و اغلب ما از چنین شجاعتی برخوردار نیستیم. ما معمولاً ترجیح می‌دهیم بین فکر و عمل، عمل را انتخاب کنیم؛ چون تفکر ما را با خود حقیقی‌مان روبه‌رو می‌کند و اغلب ما شهادت رویارویی با خودمان را نداریم و در نتیجه ترجیح می‌دهیم به جای ایجاد شرایطی که ما را به اندیشیدن درباره‌ی خودمان وادار می‌کند، به اقدامات عملی مثل عبادت بپردازیم. درحالی‌که فکر رساننده‌تر از عمل است و به همین دلیل می‌گویند؛ یک ساعت تفکر بهتر از سال‌ها عبادت است.

## تفکر بر بستر خود حقیقی

یکی دیگر از اصول و قواعد تفکر در نظر گرفتن مصلحت خود حقیقی است. این روزها دعوت‌نامه‌هایی که ما را به استفاده از قدرت تفکر فرا می‌خوانند، خیلی بیشتر از گذشته‌اند. ویتترین کتاب‌فروشی‌ها، بیلبوردهای شهری، کانال‌ها و صفحات مجازی و ... پر شده‌اند از سمینارها، کلاس‌ها و کتاب‌هایی که به افراد آموزش می‌دهند، چگونه با استفاده از قدرت تفکر و تلقین نظام هستی یا به قولی، کائنات را برای کسب منافع مادی به خدمت بگیرند. این‌که این تکنیک‌ها چقدر منطبق بر واقعیت‌اند، چقدر اخلاقی و انسانی‌اند و یا چه اهدافی دارند، موضوع بحث ما نیست. مسئله‌ی اصلی تطبیق این طرز تفکر با مصالح و منافع خود حقیقی است. مسئله این است که این گونه افکار ما را به خودمان نزدیک می‌کنند یا دور؟ باعث بلوغ بعد انسانی ما می‌شوند یا از ما حیواناتی باهوش، ثروت‌مند و قوی می‌سازند؟ طبیعتاً اندیشه‌ی اسلامی با افکاری که ثروت،

قدرت، موفقیت و علم تولید می‌کنند؛ نه تنها مخالف نیست بلکه مشوق آنها هم هست، اما یک قید اساسی دارد و آن این است که اندیشیدن به هر موضوعی باید منطبق با خود حقیقی، برآمده از آن و در راستای تکامل آن باشد، وگرنه خسارت محض است، حتی اگر به ظاهر موفقیت به همراه داشته باشد. این موضوع فقط در مورد قوانین موفقیت نیست، بلکه در مورد تمامی انتخاب‌ها، ارتباطات، رفتار و افکار ما صدق می‌کند.

تشخیص این‌که چه اندیشه‌هایی مصلحت خود حقیقی ما را تأمین می‌کنند، راهی به جز خودشناسی ندارد. تا ما از همه ابعاد وجودمان شناخت پیدا نکنیم و ابعاد طبیعی و انسانی را از هم تفکیک نکنیم، نمی‌توانیم بفهمیم چه کاری به نفع ما و چه کاری به ضرر ماست.

درست است که ما آزاد آفریده شده‌ایم و مختاریم هر طرز تفکری را انتخاب کنیم، اما آیا مجاز هم هستیم؟ طبیعتاً خیر. چون ما حیاتی ابدی و جاودانه در پیش داریم و ابزارهای آن زندگی را باید از این‌جا تحصیل کنیم و با خودمان ببریم. بسیاری از افکار با انسانیت ما در تضاد است و ما را در حد یک سنگ، چوب، گیاه یا حیوان پایین می‌آورد. اگر ورودی ذهن‌مان را مثل کاروان‌سرای بین راهی برای رفت و آمد انواع افکار باز بگذاریم به برده افکار خود تبدیل می‌شویم؛ در نتیجه آن‌ها هستند که عنان و اختیار ما را به دست می‌گیرند و به هر سویی که می‌خواهند، هدایت‌مان می‌کنند.

### کنار زدن حجاب عادت

یکی دیگر از اصول و قواعد تفکر انسان‌ساز، کنار زدن پرده‌ای ضخیم به نام حجاب عادت است که جلوی چشم ما را گرفته و نمی‌گذارد، حقیقت اشیاء را آن‌گونه که هستند، ببینیم و به باطن آن‌ها و هدف خلقت‌شان راه پیدا کنیم. عادت‌ها در اثر رؤیت مداوم پدیده‌ها و تکرار آن‌ها به وجود می‌آیند و باعث می‌شوند

شگفت‌انگیزترین اتفاقات جهان آفرینش، در نظر ما عادی جلوه کنند؛ تفکر اگر قاعده‌مند و بر اساس خودشناسی باشد، به‌مرور حجاب عادت را از جلوی چشم ما کنار می‌زند و از باطن جهان پرده برمی‌دارد. ما وقتی به آینه نگاه می‌کنیم چیزی به‌جز تصویر اشیاء را نمی‌بینیم، آینه از خودش چیزی ندارد و فقط انعکاس‌دهنده است، جهان هستی هم همین‌طور است. تک‌تک پدیده‌ها آینه‌دار روی خالق‌اند و هر کدام جلوه‌ای از جمال او را منعکس می‌کنند؛ اگر این موضوع را ندانیم به خود پدیده‌ها سرگرم می‌شویم؛ آن وقت است که تفکر ما قدرت سازندگی‌اش را از دست می‌دهد و ما در گردونه افکار سخیف و پیش‌پا افتاده، گرفتار می‌شویم.

البته پاره کردن حجاب عادت در ابتدا کار راحتی نیست، اما اگر شروع کنیم و در این راه استقامت به خرج دهیم، کم‌کم زاویه دیدمان تغییر می‌کند و در لابه‌لای رویدادهای به‌ظاهر ساده و تکراری زندگی چیزهایی را می‌بینیم که قبلاً حتی فکرش را هم نمی‌کردیم. در آغاز می‌توانیم از جسم خودمان شروع کنیم؛ برای مدتی چشمان‌مان را ببندیم و سعی کنیم با چشم بسته کارهای‌مان را انجام دهیم. به این فکر کنیم که اگر نوری وجود نداشت و یا چشمی نداشتیم، زندگی چگونه ممکن بود؟

شما چه موارد دیگری در این باره به ذهن‌تان می‌رسد؟ لطفاً آن‌ها را با ما هم به اشتراک بگذارید.