

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوانی سیش و اندیشه

دوره سیزدهم، شماره ششم

نام جزوه: جوانی بینش و اندیشه  
نویسنده: هیأت تحریریه موسسه در راه حق  
ناشر: موسسه در راه حق  
نوبت چاپ: مکرر  
تاریخ چاپ: ۱۳۹۷ هـ ش  
چاپخانه: سلمان فارسی  
نشانی: قم، خیابان آیت الله مرعشی نجفی (ارم)  
کوچه ۲۰ - پلاک ۱۰ - موسسه در راه حق  
تلفن: ۲-۳۷۷۴۳۲۲۱ (۰۲۵)

[www.darrahehaq.com](http://www.darrahehaq.com)

سامانه پاسخگویی پیامکی: ۱۰۰۰۲۲۲۳۳۳

رایگان

## فهرست مطالب

- ۶..... جوانی، بینش و اندیشه
- ۹..... هیجانات جوان
- ۱۳..... ساز و کار درون
- ۱۶..... منشأ احساسات و هیجانات
- ۱۹..... بینش عاقلانه
- ۲۰..... بینش غیر عاقلانه
- ۲۲..... منطقی برای رفتار
- ۲۷..... حکمت و جودی احساسات و هیجانات
- ۲۸..... تفکر صحیح، رفتار صحیح
- ۳۰..... جایگاه تفکر منطقی
- ۳۵..... دو استدلال درباره يك حادثه
- ۳۷..... يك حادثه، دو نوع تحلیل
- ۳۷..... بینش اول؛
- ۳۷..... بینش دوم؛

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۵

۴۳..... اصول استفاده از تفکر و تغییر نگرش

۴۷..... تحوّل در نگرش، تحوّل در رفتار

۵۲..... یادآوری

۵۷..... مبارزه و ستیز با تفکر مطلق گرایانه سلیقه ای؛

### جوانی، بینش و اندیشه

هم‌اکنون بروز و ظهور محصولات جدید هنری و توسعه رسانه‌های تبلیغاتی و پیچیدگی مسایل ارتباطی و تنوع خواسته‌ها و نیازهای جوانان و حجم گسترده برنامه‌های خبری و تجارت جهانی فرآورده‌های فرهنگی، رفتار، خواسته‌ها و نیازهای جوانان عصر ما را به شکلی مشخص، نسبت به گذشته، متفاوت ساخته است. درگذشته مواد تخدیر کننده فقط در هنگام بیماری و برای درمان به کار می‌رفت، درحالی‌که امروزه بسیاری از جوانان از آن برای سرپوش گذاردن بر آلام و دردهای درونی و برای بی‌حس کردن خود استفاده می‌کنند. درگذشته کوچک‌ترها برای بزرگ‌ترها احترام بیشتری قایل

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۷

بودند و بزرگی و کوچکی مطرح بود؛ اما الآن جوانان ما اغلب تفاوتی بین خود و بزرگ سالان نمی‌بینند. آن‌وقت‌ها جوانان در کنار خانواده‌ها احساس آرامش و امنیت می‌کردند، درحالی‌که امروزه به خاطر مشکلات زیادی که برای خانواده به وجود آمده است و نیز نبود زبان و درک مشترک، چنین احساسی را ندارند. درگذشته دست رستی جوانان به مواد تخریبی 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 ابزار فساد در همه جا حتی در کوچه و خانه و بازار، دست‌به‌دست 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 هم‌زمانی 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 تهاجم فرهنگی بروند که خودشان را مجهز به سلاح ایمان و تعقل و تفکر منطقی کرده باشند. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید:



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۹

لا يُسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ؛<sup>۱</sup>

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 مسایل 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 با برخورد صحیح و

درست با آن‌ها، می‌توانیم از تجارب و حوادث به

نحو خوبی بهره برداری کنیم. رویدادها و اتفاقات ناخوشایند (مثل طرد شدن از طرف دیگران، شکست خوردن، موفق نشدن در کارها و روبرو شدن با دشواری‌ها) که معمولاً موجب تأسف و ناراحتی ما می‌شوند، اگر عاقلانه درباره آن‌ها بیندیشیم و آن‌ها را درست علت یابی کنیم، نه تنها سبب عصبانیت ما نمی‌شوند، بلکه موجب رشد و بالندگی در برخورد با مسایل و یافتن مهارت در حل مسئله نیز خواهند شد. در نتیجه، باروحیه‌ای 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:

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۱۱

## أَصْلُ الْعَقْلِ الْفِكْرُ وَ ثَمَرُهُ السَّلَامَةُ<sup>۱</sup>

ریشه و اساس عقل، اندیشیدن است و نتیجه‌اش سلامتی (آرامش روانی) است.

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

## بِالْفِكْرِ تَنْجَلِي غِيَاهِبُ الْأُمُورِ<sup>۲</sup>

---

۱. نهج البلاغه، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۴۶۲.

۲. همان.

در نتیجه تفکر، پنهانی‌های کارها آشکارا می‌شود.

از آنجاکه دیدگاه و طرز بینش و تلقی هر انسانی نسبت به مسایل و رویدادها، موجب بروز احساسات و هیجانات و بعضی اوقات هم عصبانیت‌های شدید در اوست، هرچه بینش و نگرش افراد متعادل‌تر، منطقی‌تر، روشن‌تر و حتی منصفانه‌تر<sup>۱</sup> شود، هیجانات و عصبانیت‌های نامتعادل کاهش یافته، رفتار طبیعی‌تر، متعادل‌تر و منطقی‌تر خواهد شد.

---

۱. یا بُنَى اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ؛ ای پسرم (در خواسته‌ها و انتظارات از دیگران)، نفس خود را میزان قرار بده (نهج البلاغه، خطبه ۵۱).

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۱۳

## سازوکار درون

اگر جوان در عمق وجود و وجدان و فطرت خویش خوب بنگرد، درخواهد یافت که معمولاً پذیرش استدلال های منطقی و آگاهی یافتن از علت کارها و انصاف دادن در برخوردها و واقع بینی و واقع اندیشی در موضوعات، او را در تشخیص و ارزیابی صحیح از امور و حوادث، بسیار کمک می کند. مهم، فهم صحیح مسایل و دریافت درست موضوعات است و تعقل و تفکر درباره علت حوادث و رویدادها مانع بروز هیجانات افراطی، عصبانیت های نابجا و یا رفتارهای خشونت آمیز می شود؛ چراکه تفکر صحیح در امور خودبه خود، انسان را به طرف کارهای خوب و شایسته و انجام دادن آنها به پیش می برد:

### التفکرُ یَدْعُوا إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ؛<sup>۱</sup>

تفکر، انسان را به سوی نیکی و نیک‌رفتاری فرامی‌خواند.

دیدگاه‌ها و قضاوت‌های یک‌جانبه و یک‌بعدی جوان درباره رفتار دیگران (رفتاری که موردنقد و ارزیابی قرار نگرفته) و همچنین داشتن انتظارات ثابت و کلیشه‌ای از افراد (به علت کم‌تجربگی) و حتم دانستن بایدها و نبایدهای سلیقه‌ای درباره رفتار دیگر انسان‌ها و داشتن توقعات زورمدارانه (بدون مشورت و نظرخواهی از آنان) و نداشتن روحیه انعطاف‌پذیری، ریشه و اساس بروز هیجانات و رفتار

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۱۵

و حالت‌های نامتعادل روحی و روانی 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 به اهداف و مقاصد ارزشمند خود  
دست‌یابیم. 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 باحالت افسردگی،  
عصبانیت، نارضایتی، تأسف و فشار و خشونت است  
که عملاً انسان را از رسیدن به اهداف و مقاصد

متعالی بازمی‌دارند. این گونه هیجان‌ها را «هیجان‌ها منفی» نام نهاده‌اند.

### منشأ احساسات و هیجان‌ها

حال ببینیم که: منشأ این هیجان‌ها و احساسات در کجاست؟

حقیقت این است که؛ بینش و نگرش عاقلانه منجر به احساسات و هیجان‌ها مناسب می‌شود و در مقابل، بینش و نگرش غیرعاقلانه و نادرست و غیرواقعی موجب احساسات و هیجان‌ها نامناسب می‌شوند. به‌طور کلی بینش و نگرش جوان در برخورد با مسائل و رویدادها موجب بروز هیجان‌ها و احساسات مناسب و یا نامناسب می‌شود. نگرش‌ها و بینش‌های انسان، معمولاً پایه و اساس ارزیابی‌ها و



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۱۷

قضاوت‌های او را در ارتباط با خود و دیگران تشکیل می‌دهند. نگرش‌ها در برخورد با مسایل و اتفاقات، دائماً واکنش‌های هیجانی و احساسات جدیدی را خلق می‌کنند.

اگر ارزیابی‌های ما همواره منفی بوده و از سوءظن<sup>۱</sup> 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 غیرعقلانه و نامناسب می‌شود.

---

۱. امام علی (علیه السلام): سُوءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَيَبْعَثُ عَلَى الشُّرُورِ.

اگر ارزیابی و قضاوت ما مثبت بوده و از حسن ظن<sup>۱</sup> 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 وظایف خود را با شور و نشاط تمام انجام می‌دهیم که این، طبعاً منجر به رفتاری عاقلانه و متعادل خواهد شد.

بنابراین تفکر عاقلانه،<sup>۲</sup> سبب تعدیل هیجانات و حفظ و بقای ارزش انسان می‌شود و او را برای یک زندگی سعادت‌مند و بانشاط مهیا می‌سازد.

---

۱. امام علی (علیه السلام): حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ القَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ.

۲. امام علی (علیه السلام): ظَنُّ الرَّجُلِ عَلٰی قَدْرِ عَقْلِهِ.

## بینش عاقلانه

مشخصه‌های فردِ برخوردار از بینش عاقلانه در برخورد با مسایل 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 و صریح و بدون ابهام بیان می‌کند؛

۳. با حلم و بردباری و صبر و حوصله تصمیم‌گیری می‌کند؛

۴. نسبت به افراد و مسایل، سوءظن ندارد و از اطلاعات واقعی کمک می‌گیرد و کارها را با مشورت انجام می‌دهد؛

۵. در مقابل 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، تعقل، تأمل و نظرخواهی در کارها، قدرت و مهارت در حل مسئله دارد.

### **بینش غیرعقلانه**

- مشخصه‌های فرد دارای بینش غیرعقلانه در برخورد با مسایل و رویدادها:
۱. از نوعی نگاه زورمدارانه و غیرقابل انعطاف، تبعیت می‌کند؛
۲. هیچ‌گونه نظر و سلیقه‌ای را نمی‌پذیرد؛
۳. با دید منفی و سوءظن به همه نگاه می‌کند؛

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۲۱

۴. بدون محاسبه و تفکر و عجلولانه اقدام

می کند؛

۵. تصمیم گیری های او از یافته های نامعقول و

تعصب آمیز سرچشمه می گیرد؛

۶. مدام از خود و دیگران، ارزیابی و انتقاد

نادرست دارد؛

۷. پیش داوری های سطحی و ناآگاهانه دارد؛

۸. اهداف و مقاصد خود را مبهم و پیچیده بیان

می کند و تصویر روشنی از خود در آینده ندارد؛

۹. اغلب بدون مشورت و نظرخواهی کارها را

انجام می دهد.

## منطقی برای رفتار

معمولاً 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 به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه، همراه با یک ارزیابی از واقعه است. اگر خوب دقت کنیم، می‌بینیم که در این قضاوت، یک «مقدمه اول»<sup>۱</sup> یک «مقدمه دوم»<sup>۲</sup> و یک «نتیجه» نهفته است. در حقیقت، تصدیق یا عدم تصدیق هر موضوعی، با تشکیل یک قیاس در ذهن، صورت می‌پذیرد. حوادث، رویدادها و اتفاقات در ذهن ما یا

---

۱. به اصطلاح منطق صُغرا گفته می‌شود.

۲. به اصطلاح منطق کُبرا گفته می‌شود.

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۲۳

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، حداقل دو برداشت در ذهن ما می‌تواند ایجاد شود. مثلاً وقتی در انجام دادن کاری که با شکست روبرو 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. افتضاح شد. من دیگر نمی‌توانم پیروز شوم. من دیگر به درد نمی‌خورم». یا اینکه بگوییم: «شکست خوردم. خیلی بد شد؛ ولی 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، 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<sup>۰</sup> صحیح است؟ و کدام منجر به رفتار درست و عاقلانه می‌شود؟ طبعاً استدلال و قیاسی که از تفکر و اندیشه صحیح برخوردار باشد.



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۲۵

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 غیرمنطقی 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؛<sup>۱</sup>

پلیدی و ناگواری از آن کسانی است، که (در زندگی) نمی‌اندیشند.

جوان باید بداند که هیجانات و عصبانیت‌های شدید و نابهنجار، ریشه در بینش و طرز تلقی او از هر واقعه و حادثه‌ای دارد که در اثر عدم تفکر صحیح

حاصل می‌شوند و از نظر روانی آثار و مشخصه‌هایی همچون: افسردگی، اضطراب، خشم، احساس ناامنی، احساس گناه، احساس ترس و ... دارند.

اگر ما بینش و طرز تفکر خود را اصلاح کنیم و در برخورد با مسایل 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 علایم این هیجانات، به تفکر و تعقل منطقی پردازیم، شیوه برخورد صحیح را از ناصحیح، تشخیص خواهیم داد و تنها در این صورت است که راه و روش دین را پیموده ایم و در زندگی موفق خواهیم شد؛ زیرا: تمام خوبی‌ها و ارزش‌ها فقط با تفکر و تعقل به دست

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۲۷

می آیند اِنَّمَا يُدْرِكُ الْخَيْرَ كُلَّهُ بِالْعَقْلِ، وَلَا دِينَ لِمَنْ  
لَا عَقْلَ لَهُ.<sup>۱</sup>

### حکمت و جودی احساسات و هیجانان

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

ندامت، آزردهی، برانگیختگی، خشم، ناکامی، ناامیدی و ... عارضه هایی هستند که برای جلوگیری

---

۱. غررالحکم و بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۵۸.

از خطر و برای اینکه صدمه ای به انسان وارد نشود، در وجود انسان قرار داده شده اند؛ 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 به دست آوردن مهارت در حل مسئله خواهد شد:

### التفكرُ يَدْعُوا إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ؛<sup>۱</sup>

تفکر، انسان را به سوی نیکی و عمل کردن به آن، فرا می خواند.

تفکر و تعقل عاقلانه به جوانان کمک می کند تا احساسات خود را صادقانه تر و صمیمی تر ابراز کنند و با هیجانات نیز، برخوردی سازنده تر داشته باشند. تجارب هیجانی خوب است، ولی هیجان زدگی منفی و مخرب و مبالغه آمیز، به نشاط و شادکامی جوان لطمه می زند.

## جایگاه تفکر منطقی

طرز 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. 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 برای همیشه آدم بدی است؛ چرا که می‌تواند به وسیله توبه جبران کند و خود را با تلاش و کوشش، از مهلکه هیجان زدگی و عملکرد بد نجات دهد.

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۳۱

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 درباره خود با دیگران پرهیز کنیم؛ با دید مثبت و حُسن‌ظن به همه نگاه کنیم و همه را مخلوق خوب خدا بدانیم و به خاطر «داشتن» یا «نداشتن» امکانات یا توانایی‌ها و یا ضعف‌ها و کمبودها و کردارها و رفتارهای مختلف افراد، نباید خود یا دیگران را دائم سرزنش کرد. باید عاقلانه و آرام و با تدبیر، اشکال‌ها، ضعف‌ها و نقص‌ها را برطرف کرد. بهتر است ابتدا احساسات و هیجانات خود را صادقانه بپذیریم و

سپس فکر کنیم، 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 ای 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 بد خُلقی و عصبیت، کارها درست پیش نمی رود؛ بلکه فقط وقت را ضایع می گرداند و موجب گناه و آزار دیگران می شود.



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۳۳

اگر در برابر هر حادثه ای که در زندگی  
برایمان اتفاق می افتد، پاسخی منطقی و عاقلانه  
ندهیم و درباره آن فکر نکنیم و آن را درست تحلیل  
و ارزیابی نکنیم، عوارض ناشی از آن رویداد، ممکن  
است موجب بروز علایم اختلال روانی مثل:  
افسردگی، دلسردی، بی رغبتی، عدم احساس موفقیت  
در کارها بشود و این امر اگر طولانی و مستمر شود،  
منجر به افسردگی های شدید و اختلالات روانی در  
ما خواهد شد. وجود هیجانان و احساسات در  
جوان، لازمه زندگی اوست. مهم، چگونگی برخورد  
با آن هاست؛ چرا که گاه، عدم تفکر عاقلانه و منطقی  
و نیز طولانی شدن عوارض هیجانان و عصبانیت ها  
سبب تضعیف روحیه و تخریب شخصیت جوان

می شود 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 مسایل و رویدادها را علت یابی بکنیم، خواهیم فهمید که اکثر هیجانانگیزات و احساسات و عصبانیت های ناراحت کننده، به علت عدم آگاهی و یا به خاطر توهمات و بدبینی های نابجا و تصمیمات عجولانه در کارها و یا وسوسه ها و القانات شیطانی در آدمی صورت می پذیرد که موجب دردهای فراوانی برای افراد می شود. به طوری که فرد به علت عدم تفکر و تحلیل و عدم واقع نگری نسبت به موضوع و حادثه ایجاد شده، تصوراتی نادرست و یا اغراق آمیز از مسئله پیدا می کند که موجب تداوم و

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۳۵

افزایش حالت عصبیت او می شود. همین امر، به نوبه خود، مانع انجام یافتن کارهای مفید فرد شده، وحدت و هماهنگی شخصیت افراد را دچار آسیب روانی می کند. بنابراین باید توجه داشت که بسیاری از احساسات و هیجانات و حتی عصبانیت های افراد ریشه درست و منطقی ندارد.

### دو استدلال درباره یک حادثه

جوان، قبل از هر عمل و یا تصمیمی باید به بررسی و ارزیابی منطقی آن پردازد و قبل از هر اقدامی که ممکن است موجب ندامت و یا پشیمانی شود، موضوع را عاقلانه و آگاهانه بررسی نماید؛ چرا که رویدادها نیستند که جوان ها را آزرده خاطر می کنند؛ بلکه دیدگاه ها و بینش های آنان در برخورد با

مسائل است که موجب رنجش و ناراحتی و عصبانیت شان می شود. تصمیم های افراطی و غیر واقع بینانه، تحقیر اطرافیان، نگرش های منفی نسبت به قضایا، ارزیابی های نادرست از مسایل، همه، موجب بروز احساسات منفی و عصبانیت های شدید می شود، به این دلیل که ممکن است در ارتباط با 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 غیر عاقلانه، در اینجا به تحلیل مکانیسم (ساز و کار) فکری و ذهنی دو بینش که موجب دو نوع رفتار و عکس العمل متفاوت می شود، می پردازیم.

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۳۷

## یک حادثه، دو نوع تحلیل

تحلیل ذهن در ارتباط با یک حادثه، بر اساس دو بینشی که ذکر کردیم، موجب دو نوع رفتار و دو نوع عکس العمل می‌شود:

### بینش اول؛

مقدمه اول) من در این کار، شکست خوردم و ضرر کردم.

مقدمه دوم) هر کس شکست بخورد،

نمی‌تواند پیروز شود. (تحلیل پنهان ذهن)

نتیجه: پس من نمی‌توانم پیروز شوم.

### بینش دوم؛

مقدمه اول) من در این کار، شکست خوردم و ضرر کردم.

مقدمه دوم) هر کس شکست بخورد امکان دارد پیروز شود؛ زیرا شکست می تواند مقدمه پیروزی باشد. (تحلیل پنهان ذهن)

نتیجه: پس من می توانم پیروز شوم.

در بالا دو طرز بینش و نگرش در رابطه با یک واقعه بیان شده است. در بینش اول، ابتدا گزاره ای در قالب یک فرضیه مطرح شده که از نظر تجربی قابل اثبات است؛ چون فرد، آن را حس کرده است؛ اما در مقدمه دوم، گزاره و یا فرضیه ای مطرح شده که از نظر منطقی قابل اثبات نیست.

بنابراین، نتیجه به دست آمده، صحیح و منطقی نیست؛ چرا که معنای آن «نتیجه» این است که: هر کس که شکست بخورد، نمی تواند پیروز شود. پس

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۳۹

نباید شکست بخورم!». این غلط است؛ زیرا در عالم واقع و خارج این طور نیست. در حالی که شما می توانید در مقابل شکست ها مقاومت کنید، دوباره تلاش کنید و در زمان دیگری پیروز شوید و هیچ کس نمی تواند بگوید که شکست پایان راه است. تجربه نشان داده که خیلی ها پس از شکست در کارها با تلاش، پیروز شده اند. بنابراین، تعمیم دادن این مطلب، غیرمنطقی و غیر علمی است و از اینگونه استدلال های غیر منطقی در زندگی ما به وفور دیده می شود که موجب دلسردی و یأس و افسردگی و عدم رغبت ما به انجام دادن کار و تکلیف و اجرای وظیفه می گردد؛ حال آن که دیدگاه واقع بینانه و

عاقلانه می گوید: واقعیت زندگی، پیروزی و شکست است.

نتیجه ای که شما بر اساس بینش اول گرفته اید، یک تصور غیرمنطقی است که عملاً تمام رفتارها و عملکردهای بعدی تان را تحت الشعاع قرار داده است و براساس آن به دلسردی و بی رغبتی رسیده اید. در حالی که در اسلام و در نزد عَقْلَا، تنها استدلال منطقی و عاقلانه، قابل قبول است.

خیلی از جوانان، این گونه (بدون استدلال صحیح) فکر می کنند و این، حاکی از بینش و نگرش غلط نسبت به مسئله است. بیشتر نتیجه گیری ها هیچ پایه و اساس عقلانی و علمی ندارد. در دیدگاه و بینش و فرهنگ اسلامی، این که گفته شده: «یک



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۴۱

ساعت تفکر، بالاتر از هفتاد سال عبادت است»<sup>۱</sup>، مقصود، همین نوع تفکر (استدلالی و منطقی) است و قرآن با تأکیدی که بر تفکر و تعقل دارد، می خواهد انسان را وادار به تعقل منطقی در کارها بنماید. حال اگر جوان، هر روز با تفکر و تعقل منطقی، اندیشه خود را مورد نقد و بررسی قرار دهد، به گفتگوها و وسوسه های درونی و ذهنی ای که هیچ پایگاه و مبنای منطقی ندارند، پی می برد و با تفکر و استدلال صحیح، آن ها را تغییر می دهد و عصبی نمی شود و خشم آنی خود را فرو می برد و مفروضات ناصحیح نهفته در ذهن خود را که موجب عصبانیتی نابجا گردیده اند، کشف می کند و به رفتاری صحیح و

عاقلانه و منطقی می‌رسد و زندگی خود را بر اساس نتیجه‌گیری‌های غلط و استدلال‌های نادرست پایه‌ریزی نمی‌کند.

بنابراین، پی‌بردن به علت هیجانات و عصبانیت‌ها و همچنین پی‌بردن به علت مسایل 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 باز می‌دارد؛ حال آن‌که 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؛<sup>۱</sup>

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۴۳

اساس شخصیت انسان اندیشه اوست و کسی که نمی اندیشد، دینی هم ندارد.

### اصول استفاده از تفکر و تغییر نگرش

باید به این مسئله توجه کنیم که ما همیشه بر اساس آنچه که می اندیشیم، عمل می کنیم<sup>۱</sup> و این تفکر، ارتباط مستقیم با نحوه احساس و عواطف و هیجانات ما دارد. بنابر این اصل، مسایل و رویدادها باعث بروز اضطراب و نگرانی عاطفی نمی شوند؛ چون ممکن است دو نفر با حادثه مشابهی مواجه شوند، ولی دو عکس العمل متفاوت نسبت به آن

---

۱. علی (علیه السلام): التفكير يدعو الى البرّ و العمل به؛ اندیشیدن (صحیح)، انسان را به سوی نیکی و عمل به آن دعوت می کند (بحارالأنوار، ج ۱، ص ۳۲۲).

نشان دهند؛ زیرا بینش و نگرش ما در عکس‌العمل‌ها و رفتارها و هیجانانگیزان تأثیرگذار است. بنابراین، عواطف و احساس‌های آشفته و منفی، نتیجه بینش خشک، متوقّعانه و انعطاف‌ناپذیرند و در واقع، یک نوع نگرش غیر منطقی و غیر واقع‌گرایانه نسبت به مسئله شمرده می‌شوند؛ اجبارها و الزام‌های نادرست و حساب‌نشده‌ای که نشان‌دهنده 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

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۴۵

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 زندگی ام 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»،

«شناختی که من در مورد آقای ... دارم صددرصد درست است».

وجود این نوع نگرش ها نیز نشان دهنده اعتقاد غیرمنطقی فرد، نسبت به مسایل است: «همه چیز در زندگی باید آسان انجام بگیرد!»، «من نباید برای چیزی زیاد خودم را خسته کنم!»، «من نمی توانم کارهایی را که حوصله ام را سر می برند، انجام دهم»، «من نمی توانم ناراحتی را تحمل کنم!» و «من نمی توانم شکست را تحمل کنم!».

نتیجه چنین بینش خشک و انعطاف ناپذیر و غیر منطقی ای: عصیت ها، جوش زدن ها، کم تحملی ها و هیجانات شدیدی است که مانع از

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۴۷

برخورد صحیح جوانان با مسایل زندگی می‌شوند و از اینکه جوانان با مهارت های واقعی زندگی آشنا شوند، جلوگیری می‌کنند.

### تحوّل در نگرش، تحوّل در رفتار

جوان برای حفظ سلامت روانی خود، باید نگرش و بینش منطقی را جایگزین تفکرات غیر منطقی بنماید. بینش منطقی با الهام از ارزش های دینی به شکل هیجاناتی معقول تر و متعادل تر با فراز و نشیب های کم تر، بروز می کند و مبتنی بر درک درست واقعیت است و به فرد کمک می کند تا به اهداف خود به طور صحیحی دست یابد.

بینش و نگرش منطقی، به تدریج و از طریق

بحث و تبادل نظر و گفتگو<sup>۱</sup> به دست می آید:

... وَلَا يُسْتَعَانُ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ وَلَا عَلَى

الأدبِ إِلَّا بِالْبَحْثِ...<sup>۲</sup>

بر زمان، پیروز نمی توان شد مگر با تفکر و به

ادب و رفتار نظام مند نمی توان رسید مگر با بحث و

گفتگو.

طرح سؤالات و بحث های مناسب، زمینه

ظهور انواع مختلفی از روش ها و شیوه ها برای تغییر

بینش ها و احساس ها و رفتارهاست. بحث درباره

---

۱. Disputing.

۲. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۷؛ ج ۷۸، چاپ تهران، از

امیرالمؤمنین (علیه السلام).



دوره سیزدهم، شماره ششم / ۴۹

موضوعات اصلی زندگی و تبادل نظر همسالان با یکدیگر از طریق پرسش و پاسخ و میزگردها، سبب تغییر نگرش های غیر منطقی و غیر واقعی و گزینش نظرات برتر می شود و به طور ضمنی به خودکامی و خودشناسی جوان می انجامد. به علاوه، خودشناسی و آگاهی یافتن از وضعیت خود نیز موجب پالایش هیجانات و عواطف به طور منطقی می شود. نتیجه تفکر، محاسبه نفس و تغییر نگرش غیرعقلانی و کاهش هیجانات ناراحت کننده است:

أَصْلُ الْعَقْلِ الْفِكْرُ وَ ثَمَرَتُهُ السَّلَامَةُ؛<sup>۱</sup>

اساس تعقل، اندیشیدن و نتیجه اش سلامت

(روانی) است.

نگرش یک جوان به زندگی و هستی و افراد و رویدادها، به تدریج، با مشارکت در اجتماع واقع بینانه تر می شود و پاسخگویی به پرسش ها و گفتگوها و آزاد شدن از هیجانات افراطی و شناخت استعدادها و ضعف های خود، دیدگاه انسان عینی تر و ملموس تر می شود. برای مثال، جوانی که از طرف همسالان خود به یک جشن دعوت نشده است، ممکن است به گونه ای غیرمنطقی پیش خود فکر کند که: «هیچ کس او را دوست ندارد؛ کسی به او احترام نمی گذارد؛ هیچ وقت نخواهد توانست دوستانی پیدا کند؛ وجودش بی ارزش است، چون همه او را طرد کرده اند». همین جوان می تواند از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل درست بفهمد که هنوز

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۵۱

فردی است با ارزش (حتی اگر از طرف جوانان دیگر هم دعوت نشود)؛ چون هیچ دلیل منطقی ای در دست نیست که به استناد آن بخواهد گمان کند که هیچ کس او را دوست ندارد و کسی به او احترام نمی گذارد و هیچگاه نخواهد توانست دوباره دوستانی بیابد! بنابراین، غمگین و عصبانی نمی شود و به جای اینکه چندین روز را در حالت افسردگی و کسالت و بیهودگی وقت بگذراند و روحیه اش ضعیف گردد و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، می تواند به طرق مختلف، خود را سرگرم کند و با انجام دادن کارهای مفید دیگر، انسجام روحی

خود را باز یابد؛ چرا که تفکر و تعقل، او را به این نتیجه می‌رساند که راه صحیح و منطقی کدام است.<sup>۱</sup>

«و قالوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي

أَصْحَابِ السَّعِيرِ»<sup>۲</sup>

و [دوزخیان] گفتند: اگر (سخن حق) را

می شنیدیم و یا (درباره آن) می اندیشیدیم، هم اکنون از اهل آتش نبودیم.

## یادآوری

۱- بعضی از ما انسان‌ها فقط در اوقات فراغت خود

از «تنبلی» خوشحال می‌شویم و احساس نشاط

---

۱. أَيُّهَا النَّاسُ لَا تَسْتَوْحِشُوا فِي طَرِيقِ الْهُدَى لِقَلَّةِ أَهْلِهِ؛ ای مردم! در راه

صحیح، از کمی رهروان آن نهراسید. (نهج البلاغه، خ ۱ و ۲).

۲. الملك، آیه ۱۰.

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۵۳

می کنیم. اگر چه وقتی بی‌وقفه فعالیت می کنیم نیز خسته می شویم. اما لذت‌ها هم مثل مطالعه، استراحت در خانه، تماشای برنامه های ورزشی و یا تلویزیون وقتی سرگرم کننده و آرامش بخش هستند که همیشگی نباشند. اما وقتی گذراندن این سرگرمی ها همیشگی می شوند ما را کسل و بی حوصله می کنند؛ این مطلب نشانگر این حقیقت است که آرامش و آسایش در کنار فعالیت و تلاش و کوشش و سختی است. (ان مع العسیرا).<sup>۱</sup>

۲- افراد مؤمن و باهوش معمولاً برای شاداب بودن و سرزنده بودن نیاز به فعالیت دارند. شاید افرادی که هوش کمتری دارند، بتوانند روزها در زیر

---

۱. قرآن کریم.

آفتاب یکجا یله بدهند و بنشینند؛ و برای لذت بردن از زندگی نیازی به کار نداشته باشند، اما انسانهای باهوش و پرنرژی نمی توانند برای مدتی طولانی شاداب و مشتاق و کامروا بمانند مگر آن که درگیر کارهای پیچیده، جذاب و چالش انگیز و مطالعه های مفید و سودمند شوند تا برای رسیدن به ایده آل ها و آرمان های متعالی خود همواره تلاش کنند.

۳- رضایت انسانی تا حدودی منوط است با مجذوب دیگران و اتفاقات شدن، یعنی انگیزه داشتن و هدف گرایی و هدفی در زندگی داشتن. برخی با هیجانات منفی نامناسب (اضطراب و دلهره) و نیز برخی با هیجانات مثبت نامناسب (غرق خود شدن،

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۵۵

غرق لذت شدن و اشباع شهوات) زندگی خود را سپری می کنند.

تفکر و ادراک، با تمایلات و حرکت رابطه تنگاتنگی دارند و از یکدیگر مستقل نیستند البته شما نمی توانید افکار خود را به طور کامل کنترل کنید، اما می توانید با مشاهده، تحلیل، پرس و جو و تفسیر و بحث و گفتگو تا حد زیادی فرآیند تفکر خود و دیگران را اصلاح کنید. در عین حال با کنترل شدید افکارتان می توانید بسیاری از هیجانات منفی خویش را نیز مهار و تنظیم کنید.

برخی از عقاید غیر عاقلانه که می توان با آن بشدت مبارزه کرد چون غیر عاقلانه و غیر منطقی اند و عبارتند از:

۱- «دیگران باید کارهای مرا دوست بدانند و مرا بپذیرند.»

۲- «همیشه باید عملکرد کامل و موفقیت آمیزی داشته باشم.»

۳- «اگر کارها درست پیش نروند، وحشتناک، هولناک و خیلی بد خواهد شد.»

منشأ بدبختی های انسان در بیرون او نیست:  
در درون و در طرز تفکر خود فرد نهفته است و بس.  
انسان بجای پیدا کردن راه حل های کامل، عملکرد کامل و بی اشکال باید دنبال راه حل های عاقلانه و معقول بگردد. عمل فرد باید اصلاح شود.



### مبارزه و ستیز با تفکر مطلق گرایانه سلیقه ای؛

۱- اگر با جزم اندیشی بگویید: همه کارهایم باید بی نقص باشد وگرنه افتضاح خواهد شد، مشکلات هیجانی شدید و اضطراب شدیدی پیدا می کنید؛ بنابراین در عمل و در واقع عملکردتان ضعیف خواهد شد.

اختلالات هیجانی ما از «باید سازیها» نشأت می گیرد و به عنوان نمونه به سه نوع بایدی که انسان ها برای خود اختراع می کنند و سپس خودشان را مطیع آن ها می سازند اشاره می کنیم؛

۱- «من باید بی نقص باشم وگرنه آدم موفق نباشم»؛ این نگرش در ما احساس بی کفایتی،

بی ارزشی، ناامنی، خودخوری، اضطراب و افسردگی ایجاد می‌کند.

۲ - «همه باید با من مهربانانه، عادلانه و باملاحظه رفتار کنند و گرنه آدم «بدی» خواهند بود!»؛ در ما احساس عصبانیت، نفرت، خصومت، طغیان، بدخلقی و استرس ایجاد می‌کند.

۳ - (دست اندرکاران جامعه، زمان، موقعیت، اطرافیان) باید اسباب راحتی مرا فراهم کنند و بدون هر گونه زحمت و سختی خواسته‌هایم را برآورده سازند و من نمی‌توانم بیش از این را تحمل کنم؛ «دنیا باید بر وفق مراد من باشد.»

این نگرش‌ها موجب می‌شود ظرفیت جوان برای تحمل ناکامی‌ها، کاهش یابد، از زندگی رنج

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۵۹

ببرد، به حال خود تأسف بخورد و بی حال و سست و بی انگیزه باشد. هیچ یک، از این اعتقاداتِ بایدی به نظر می رسد از لحاظ تجربی قابل اثبات و منطقی نیستند.

این جملات همگی جزم اندیشانه و مطلق گرایانه اند و همیشه موجب بد خلقی و ناراحتی های هیجانی و روانی جوان شده و منجر به رفتاری مخرب می شوند.

آزردگی روانی، کمبودهای خودمان، رفتار دیگران، سه عنصر اصلی آن چیزی است که معمولاً موجب سوء تعبیر و اختلالات هیجانی حاد یا مزمن در جوان می شوند.

با نقد و بررسی و یافتن بینش صحیح و متعادل انسان هر چه زودتر از بایدهای سلیقه ای خود دست بکشد و در عین حال افکار غیرمنطقی و نامعقول خویش را کشف و ریشه کن می کند، در هر صورت؛ مراقب بایدها باشید! منشأ فلسفی مشکلات «هیجانی» خود را بیابید و آن را در خود و دیگران ریشه کن کنید، مهم ترین کار؛ ۱- دست کشیدن از ارزیابی و قضاوت عجولانه خود و دیگران!

۲- هیچگاه خود یا دیگران را براساس نتیجه کارها ارزیابی نکنید.

مثال: چون دیگران من را تحویل می گیرند، پس مطلقاً آدم خوبی هستم.

دوره سیزدهم، شماره ششم / ۶۱

مبنا و اساس «خوب بودن» یا «بد بودن» را نتیجه کارها ندانیم، تلاش کردن، سعی کردن یا نکردن بدانیم! چیزی باید انتظار داشته باشیم که در اختیار فرد باشد. آگاهی، سعی و تلاش کردن، تقوا داشتن، پشتکار داشتن می تواند ملاک و معیار منطقی باشد و از لحاظ منطقی و تجربی قابل اثبات است.

۳- دیگران را سرزنش نکنید، عمل را مورد نقد و بررسی قرار دهید نه شخصیت دیگران را. زیرا اشتباه قابل جبران است، عمل غیر صالح است نه خود فرد، در غیر این صورت به شخصیت و کرامت فرد صدمه وارد می شود زیرا امکان دارد شخص از روی غفلت عمل غیر صالح را انجام داده باشد.

وقتی شما با نتایج بایدهای غیر منطقی مواجه می شوید و عصبانی و ناراحت می شوید، چنین احساسی شما را محاصره کرده و ناامید می شوید و از کارها سستی می‌ورزید و بی حال و بی انگیزه، شوق کار را از دست می دهید. باید توجه داشت که عقاید مذهبی پشتوانه عقلی دارد و آنچه که مذموم است عقایدی است که پشتوانه عقلی و منطقی ندارد و صرفاً تصورات و تخیلات و وسوسه ها و خطورات قلبی است که ریشه غیرعقلی و غیرمنطقی داشته است.

پایان