



بازشناسی تحلیلی آموزه‌های تربیتی اهل بیت (ع) در مدیریت خودسرزنشگری منفی با تأکید بر تقویت تفکر انتقادی

دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۲۱، بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴، پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵
غلامرضا خوش‌نیت^۱

چکیده

با توجه به اهمیت روزافزون مدیریت هیجانات و کنترل سازگاران و واکنش‌های منفی نسبت به خطاها در جوامع معاصر، ضرورت مطالعه سازوکارهای دینی در پیشگیری از خودسرزنشگری ناسازگاران و تقویت تفکر انتقادی بیش از پیش احساس می‌شود. این پژوهش با هدف بررسی آموزه‌های تربیتی اهل بیت (ع) و تبیین نقش آن‌ها در مدیریت خودسرزنشگری ناسازگاران و تقویت تفکر انتقادی انجام شده است. داده‌ها از متون قرآنی و روایات معصومان (ع) گردآوری و به روش توصیفی تحلیلی مطالعه شده است تا چهارچوب روشنی برای درک کاربرد عملی این آموزه‌ها ارائه شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌هایی همچون خودآگاهی فعال، بازفهمی منطقی و معنوی خطاها، تفسیر مثبت رخدادها، ناخوشایند، خودپذیری مسئولانه، بازسازی تدریجی رفتار و بازسازی شناختی مبتنی بر امید و رشد، نقش مؤثری در کاهش خودسرزنشگری ناسازگاران و تقویت تفکر انتقادی دارند. بر اساس نتایج، آموزه‌های اهل بیت (ع) با تأکید بر تحلیل واقع‌بینانه خطا و تمایز میان «کنش خطا» و «هویت فرد»، بستر تربیت عقلانی، اصلاح‌گرانه و تصمیم‌گیری آگاهانه را فراهم می‌سازند. در مجموع، یافته‌ها بیانگر آن است که تربیت مبتنی بر سیره اهل بیت (ع) افزون بر هدایت اخلاقی و معنوی، چهارچوبی نظام‌مند و کارآمد برای مدیریت مؤثر خودسرزنشگری و رشد تفکر انتقادی ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: اهل بیت (ع)، خودسرزنشگری منفی، تفکر انتقادی، تربیت.

r_khoshneyat@yahoo.com

۱. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده شهید محلاتی (ره) قم، قم، ایران:

۱. مقدمه

۱-۱. بیان مسئله

یکی از مهم‌ترین مسائل تربیتی در روان‌شناسی معاصر و آموزه‌های دینی، شیوه مواجهه انسان با خطاها و ضعف‌های شخصی خویش است. دورویکرد اساسی در این زمینه قابل تمایز است: نخست، «تفکر انتقادی» که به معنای فرایند تحلیل حقایق، شواهد، مشاهدات و استدلال‌های موجود به‌منظور رسیدن به نتیجه‌گیری‌های منطقی یا انتخاب‌های آگاهانه است؛ دوم، «خودسرزنش‌گری منفی» که انسان را در حصار یأس، ناامیدی، احساس بی‌ارزشی و انفعال گرفتار می‌سازد. این تمایز در سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) به روشنی مشاهده می‌شود؛ آنان ضمن دعوت به نقد درونی، همواره از یاران خود می‌خواستند از غرق شدن در خودسرزنشی منفی و اندوه بی‌حاصل بپرهیزند.

از نگاه قرآن، انسان بهترین داور رفتار و اندیشه‌های خویش است و می‌تواند بدون واسطه به نقد و ارزیابی خود بپردازد. در روز قیامت نیز همین ویژگی برجسته می‌شود: «كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا» (اسراء، ۱۴)؛ کتاب خود را بخوان، کافی است که امروز خودت بر خود حسابگر باشی. افزون بر این، قرآن تأکید می‌کند که انسان همواره از حقیقت درونی خویش آگاه است، هر چند برای خود بهانه‌هایی بیاورد: «بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْفَىٰ مَعَاذِرَهُ» (قیامه، ۱۴-۱۵)؛ بلکه انسان خود به وضع خویش بیناست و هر چند [برای توجیه گناهانش] بهانه‌ها بتراشد. بر این اساس، نفس انسان، نقشی نقادانه و اصلاح‌گر ایفا می‌کند و می‌تواند بستر بازنگری و بهبود را فراهم سازد؛ بنابراین، تفکر انتقادی در منطق قرآن، به‌طور طبیعی سازنده و مثبت است، مگر آنکه تحت تأثیر عوامل بیرونی از مسیر درست خارج و به افراط کشیده شود. در سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز این موضوع به‌خوبی تبیین شده است. در روایات اسلامی نیز تفکر انتقادی به‌عنوان ابزاری برای ارزیابی خود و تصمیم‌گیری صحیح مورد تأکید قرار گرفته است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرماید: «حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا وَزَنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا وَتَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۰: ۷۳)؛ پیش از آنکه مورد حسابرسی قرار گیرید، خود به

حساب نفستان برسید و پیش از آن که سنجیده شوید، خود نفستان را در ترازوی سنجش بگذارید و برای آن حسابرسی بزرگ آماده شوید. این بیان، دعوتی روشن به تفکر انتقادی است، زیرا محاسبهٔ نفس موجب پیشگیری از لغزش‌های بزرگ‌تر و فراهم‌سازی اصلاح مستمر می‌شود.

از سوی دیگر، مدیریت خودسرزنشگری منفی در سیرهٔ اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در حدیثی بیان می‌کنند: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ. وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: «لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا» وَلَكِنْ قُلْ: «قَدَّرَ اللَّهُ، وَمَا شَاءَ فَعَلَّ»؛ فَإِنَّ «لَوْ» تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» (متقی الهمدی، ۱۳۷۷، ج ۱: ۱۱۵)؛ مؤمن نیرومند، بهتر و نزد خدا محبوب‌تر از مؤمن ناتوان است، گرچه در هر یک، خیری است. برای به دست آوردن آنچه برای سودمند است، سرسختانه بکوش و از خدا یاری بخواه و از خود عجز نشان مده و اگر دچار مشکلی شدی، مگو: «اگر چنین می‌کردم، چنین و چنان می‌شد»؛ بلکه بگو: «این تقدیر خدا بود و هر چه خدا بخواهد، همان می‌شود»؛ زیرا «اگر» گفتن، راه بر کردار شیطان می‌گشاید. این احادیث نشان می‌دهد که فرد هوشیار با محاسبه خود و مدیریت نفس و تلاش برای عمل صالح، از دام خودسرزنشگری منفی و آسیب‌های روانی ناشی از آن پیشگیری می‌کند.

این پرسش مطرح است که بر پایهٔ شواهد برگرفته از سیرهٔ اهل بیت (علیهم‌السلام) چگونه می‌توان میان دو مقولهٔ ظاهراً مشابه اما ماهیتاً متفاوت «تفکر انتقادی» و «خودسرزنشگری منفی» تمایز گذاشت و این تمایز را در فرایند تربیت به کار گرفت؟ اهمیت این پرسش در آن است که تفکر انتقادی به‌مثابه فرایندی عقلانی و اصلاح‌گر، عامل رشد و ارتقای شخصیت محسوب می‌شود، در حالی که خودسرزنشگری منفی غالباً ریشه در هیجانات منفی داشته و پیامدهایی چون یأس و درماندگی را در پی دارد. بر این اساس، بهره‌گیری تربیتی از سیرهٔ اهل بیت (علیهم‌السلام) می‌تواند هم در جهت تقویت تفکر انتقادی به کار رود و هم در مدیریت و تعدیل گرایش‌های آسیب‌زای خودسرزنشگری منفی نقش آفرین باشد. ضرورت این تحقیق از آن جهت است که در روان‌شناسی معاصر نیز ثابت شده تفکر انتقادی با افزایش

خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری ارتباط مستقیم دارد، در حالی که خودسرزنشگری منفی با افسردگی، کاهش اعتماد به نفس و کناره‌گیری اجتماعی مرتبط است. پیوند این یافته‌ها با آموزه‌های اهل بیت (علیهم‌السلام) می‌تواند الگویی جامع برای تربیت فردی و اجتماعی ارائه کند؛ بنابراین، این پژوهش می‌کوشد با تحلیل سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) نشان دهد که آنان چگونه یاران خود را به تفکر انتقادی دعوت کرده و در عین حال، آنان را از گرفتار شدن در دام خودسرزنشگری منفی و یأس بازداشته‌اند. تبیین این موضوع می‌تواند به‌عنوان الگویی کارآمد در تربیت نسل امروز برای پرورش تفکر انتقادی و مدیریت خودسرزنشگری منفی به کار گرفته شود.

۱-۲. روش پژوهش

این پژوهش با رویکرد کیفی توصیفی تحلیلی انجام شده است. روش پژوهش بر اساس مطالعه اسنادی و تحلیل محتوای متون دینی و روایی طراحی شده است. داده‌های پژوهش شامل آیات قرآن کریم، احادیث معتبر اهل بیت (علیهم‌السلام) و منابع تفسیری و حدیثی است. در این تحقیق، ابتدا منابع اصلی و معتبر اسلامی از جمله قرآن کریم، نهج البلاغه و کتاب‌های حدیثی جمع‌آوری و سپس با روش تحلیل مفهوم، موارد مرتبط با موضوع خودسرزنشگری منفی و تفکر انتقادی استخراج شد. در مرحله دوم، پژوهشگر به تحلیل سیره تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) پرداخت و موارد استخراج‌شده را با هدف تشخیص الگوهای رفتاری و تربیتی دسته‌بندی کرد. تحلیل داده‌ها با رویکرد تبیینی تطبیقی صورت گرفت؛ یعنی نه تنها احادیث و آیات استخراج شد، بلکه به نحوه کاربرد عملی آن‌ها نیز پرداخته شد. همچنین برای افزایش اعتبار علمی، معیارهای اعتبار سنجی منابع، صحت و سقم روایت و صحت سند احادیث رعایت شد. تنها احادیث معتبر و موثق (صحیح و حسن) در تحلیل‌ها لحاظ شد تا یافته‌های پژوهش از لحاظ علمی و دینی قابل اتکا باشد. این پژوهش با توجه به هدف خود، تحلیل نقادانه و تربیتی را مبنای بررسی قرار داده است؛ به این معنا که احادیث و آموزه‌ها نه به صورت صرف تاریخی، بلکه در چهارچوب تربیت معاصر و رشد فردی و اجتماعی تفسیر شده‌اند. در نهایت، یافته‌ها در قالب یک چهارچوب

(غلامرضا خوش‌نیت)

مفهومی ارائه شد که نشان می‌دهد چگونه اهل بیت (علیهم‌السلام) با هدایت یاران خود به تفکر انتقادی و بازدارندگی از خودسرزنشگری منفی، ضمن ارتقای رشد معنوی، اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری آنان را نیز تقویت کرده‌اند. به این ترتیب، این پژوهش، تلفیقی از تحلیل متون دینی، تبیین تربیتی و ارائه راهبرد عملی برای تربیت ارائه می‌دهد و می‌تواند الگوی اسلامی تربیتی برای پرورش تفکر انتقادی و کاهش خودسرزنشگری منفی به کار رود.

۱-۳. پیشینه پژوهش

پژوهش‌های متعددی در سال‌های اخیر به بررسی مفاهیم «خودسرزنشگری»، «ملامت» و «تفکر انتقادی» در منابع اسلامی پرداخته و ابعاد شناختی، هیجانی و تربیتی آن‌ها را تبیین کرده‌اند. با این حال، تاکنون هیچ پژوهشی سه مؤلفه یادشده را در قالب الگویی تحلیلی تلفیق نکرده است. در این پژوهش حاضر، این خلأ مورد توجه قرار گرفته و تلاش شده است تا پیوند آموزه‌های تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) با مدیریت هیجانات ناشی از خودملامت‌گری و تقویت تفکر انتقادی بررسی شود.

در پایان‌نامه امینی (۱۴۰۳) با عنوان «مدل مفهومی خودسرزنشگری با تکیه بر منابع اسلامی» مؤلفه‌های خودسرزنشگری مطلوب و نامطلوب بر اساس متون دینی شناسایی شد. یافته‌ها نشان داد که خودسرزنشگری مطلوب با مؤلفه‌هایی چون خداشناسی، خودشناسی، خوف و رجاء و قصد اصلاح نفس مرتبط است؛ اما این پژوهش به ارتباط آن با تفکر انتقادی و نقش تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) پرداخته است. در مقاله وجدانی و گل‌محمدپور لری (۱۴۰۲) با عنوان «تأملی در امکان و الزامات کاربرد ملامت به مثابه یک شیوه اصلاح اخلاقی»، ملامت به‌عنوان روشی تربیتی در اصلاح رفتار بررسی شد؛ با این تفاوت که تمرکز پژوهش بر ملامت بیرونی از سوی مربی است، نه خودملامت‌گری درونی فرد. در پژوهش بهرام‌زاده و شجاعی (۱۴۰۳) با عنوان «مدل مفهومی تفکر انتقادی بر اساس منابع اسلامی»، مؤلفه‌هایی همچون پرسشگری، علم‌محوری و پرهیز از قضاوت نسنجیده استخراج شد، اما پیوند تفکر انتقادی با اصلاح هیجانی و مدیریت احساس گناه مغفول ماند. مقاله محمودی و همکاران (۱۳۹۰) با عنوان «ویژگی‌ها و ثمرات تفکر انتقادی

از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) نیز مؤلفه‌هایی مانند تدبیر، خودسنجی و شک راهبردی را معرفی کرد و به بعد خودارزیابانه تفکر پرداخت، ولی به آسیب‌های ناشی از افراط در خودارزیابی اشاره نکرد.

در پژوهش اُمی (۱۴۰۱) با عنوان «اهمیت و ضرورت تفکر انتقادی از منظر آیات قرآن»، تفکر انتقادی به عنوان مبنای عقلانیت و تصمیم‌گیری آگاهانه تحلیل شد، اما جنبه عاطفی و تربیتی آن بررسی نگردید. مقاله آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۹) با عنوان «تبيين مؤلفه تمایلات در تفکر انتقادی از منظر فرهنگ قرآنی و روان‌شناسی»، تفاوت خدامحوری قرآن و انسان‌محوری روان‌شناسی را نشان داد و هرچند از نظر مبنایی به تحقیق حاضر نزدیک است، به حوزه خودملا متگری و مدیریت هیجان ورود نکرد. همچنین مقاله مقتدایی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان «جایگاه و اهمیت تفکر انتقادی از دیدگاه قرآن و امام علی (علیه‌السلام)»، تفکر انتقادی را مهارتی تربیتی برای رشد عقلانی دانست، اما پیوند آن با خوداصلاحی درونی و احساس ملامت روشن نبود. در نهایت، پژوهش صحرایی پاریزی و برهمن (۱۳۹۹) با عنوان «ارائه مؤلفه‌های تفکر انتقادی با توجه به تربیت آیه‌ای مستخرج از سوره بقره»، مؤلفه‌هایی چون عدالت‌ورزی، داوری منصفانه و حقیقت‌جویی را مطرح کرد، ولی به تعامل میان عقل، عاطفه و تربیت اخلاقی پرداخت.

برایند این مطالعات نشان می‌دهد که اگرچه پژوهش‌های ارزشمندی در حوزه خودسرنشگری، ملامت و تفکر انتقادی انجام شده است، اما هیچ یک نقش آموزه‌های تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) را در مدیریت خودسرنشگری منفی و تقویت تفکر انتقادی دینی تبیین نکرده‌اند. این پژوهش با تلفیق سه محور اصلی یعنی تحلیل آموزه‌های اهل بیت (علیهم‌السلام)، مدیریت هیجانات خودملا متگرانه و رشد تفکر انتقادی، می‌کوشد چهارچوب جامعی برای تبدیل خودسرنشگری منفی به فرایندی اصلاحی، آگاهانه و رشددهنده ارائه دهد. این رویکرد می‌تواند پلی میان روان‌شناسی هیجانات و تربیت دینی برقرار و الگویی بومی برای اصلاح اخلاقی و ارتقای سلامت روان در پرتو تعالیم اهل بیت (علیهم‌السلام) ارائه کند.

۲. مبانی نظری و مفهومی

۲-۱. مفهوم و جایگاه خودسرزنشگری منفی

۲-۱-۱. خودسرزنشگری

ترکیب «خودسرزنشگری منفی» در فرهنگ فارسی عمید به معنای خودخور بودن (Self-pity) آمده و نشان‌دهنده هیجانی است که در آن فرد نسبت به تجربه‌های شخصی و شرایط زندگی خود احساس غم، اندوه و رنج می‌کند (عمید، ۱۳۷۷: ۲۴۵). این مفهوم در متون عربی نیز با اصطلاحات مشابه مانند «انتقاد از نفس» یا «محاسبه نفس» نزدیک است و به بررسی رفتار و افکار خود اشاره دارد.

در روان‌شناسی، خودسرزنشگری منفی به‌عنوان نوعی سرزنش و انتقاد درون‌فکنی غیرمشفقانه از خود تعریف می‌شود که منجر به احساس شرم، کاهش اعتماد به نفس و اضطراب می‌گردد (Rus et al., 2019: 42). این وضعیت به صورت گرایش فرد برای داشتن انتظارات بالا از خود و به چالش کشیدن عملکرد خویش تعریف می‌شود و نقطه مقابل مهربانی با خود محسوب می‌گردد (Kanan & Lewitt, 2013: 166). خودسرزنشگری منفی می‌تواند باعث شود فرد خود را ناقص بداند و معیارهای غیرقابل دستیابی برای خود تعریف کند؛ این وضعیت ممکن است در نهایت به انزوای اجتماعی منجر شود. افراد دارای این ویژگی معمولاً به ارزیابی‌های انتقادی مداوم و شدید نسبت به اشتباهات خود می‌پردازند و به شکست‌ها واکنش‌های منفی نشان می‌دهند (Rimes et al., 2015: 128). خودسرزنشگری منفی در دو سطح قابل بررسی است: خودسرزنشگری منفی درونی (Internal Self-Criticism) دیدگاه منفی فرد نسبت به خود در برابر استانداردهای شخصی. این سطح شامل مقایسه با دیگران نیست و تمرکز بر ناکارآمدی فرد در برابر معیارهای درونی است. خودسرزنشگری منفی مقایسه‌ای (Comparative Self-Criticism) دیدگاه منفی فرد به خود در مقایسه با دیگران. این نوع معمولاً شامل مقایسه خصمانه و انتقادی با دیگران است و جنبه بین‌فردی دارد که از محدوده موضوع ما خارج است (Thompson & Zuroff, 2004: 419)؛ بنابراین خودسرزنشگری منفی به‌عنوان جنگ ذهنی شناخته

می‌شود؛ وضعیتی که فرد در آن برای اشتباهات گذشته و ناکامی‌ها، خود را سرزنش می‌کند و در چرخه‌ای از افکار منفی گرفتار می‌شود. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش اعتماد به نفس، افزایش اضطراب و افسردگی، اختلال در روابط بین فردی، محرومیت از لذت بردن از لحظات حاضر شود.

۲-۲-۲. جایگاه خودسرنشگری منفی در سنت اسلامی

خودسرنشگری منفی نوعی فرایند روانی آسیب‌زا است که نیازمند آگاهی، خودمهربانی و مهارت‌های تفکر انتقادی برای مدیریت هیجانات و کاهش آثار مخرب آن است. توانایی کنترل خودسرنشگری منفی می‌تواند سلامت روان، رشد اخلاقی و تعاملات اجتماعی فرد را بهبود بخشد و از اثرات منفی ناشی از کمال‌گرایی و انتظارات غیرواقعی جلوگیری کند. در آیه «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ» (آل عمران، ۱۳۵)؛ نیکان آن‌ها اینند که چون کار زشتی کنند یا به خود ستم روا دارند، به یاد خدا می‌افتند و برای گناهان خود طلب آمرزش می‌کنند و کیست جز خدا که گناهان را ببخشد و آن‌ها هستند که کار زشت نکنند چون به زشتی معصیت آگاه‌اند پافشاری نمی‌کنند. الگوی روشنی از مدیریت خودسرنشگری منفی را ارائه می‌دهد. بر اساس این آیه، مؤمنان پس از ارتکاب خطا، به جای گرفتار شدن در ملامت افراطی و اندوه بی‌پایان، یاد خدا می‌کنند، به استغفار روی می‌آورند و مهم‌تر از آن، بر خطای خود اصرار نمی‌ورزند. بدین‌سان، قرآن مسیر صحیح مواجهه با لغزش‌ها را «بازگشت آگاهانه و امیدبخش» معرفی می‌کند که هم مانع از سقوط در یأس می‌شود و هم زمینه اصلاح و رشد فردی را فراهم می‌آورد.

روایات اهل بیت (علیهم‌السلام) نیز بر این موضوع تأکید دارند که اندیشیدن و بازنگری در افکار و رفتارهای فردی، مانع از گرفتار شدن در چرخه افکار منفی و خودسرنشگری منفی می‌شود. امام سجاد (علیه‌السلام) در دعای ابوحمره ثمالی ضمن اعتراف به خطاها، همواره طلب امید و اصلاح می‌کند: «إِلَهِي لَمْ أَغْصِكَ حِينَ عَصَيْتُكَ وَأَنَا بِرُبُوبِيَّتِكَ جَا حِدٌّ... فَالآنَ مِنْ عَذَابِكَ مَنْ يَسْتَنْقِذُنِي وَمِنْ أَيْدِي الحُصَمَاءِ عَدَا مَنْ يُخَلِّصُنِي وَبِحَبْلِ مَنْ

أَتَّصِلُ إِنْ أَنْتَ قَطَعْتَ حَبْلَكَ عَنِّي» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲: ۸۳۳)؛ ای خدای من! هنگامی که به معصیت پرداختم تو را از روی انکار خداوندی‌ات، نافرمانی نکردم... اکنون از عذاب تو چه کسی مرا نجات خواهد داد و فردا از دست دشمنان چه کسی خلاصم تواند کرد؟ و اگر رشته محبت را از من بریدی به رشته چه کسی چنگ زنی؟ این دعا نشان می‌دهد که پذیرش خطا باید همراه با بازگشت و امید به مغفرت باشد، نه خودسرزنشگری منفی و ماندن در گذشته. رسول خدا ﷺ ضمن سفارشی به امام علی (علیه‌السلام) فرمود: «يَا عَلِيُّ ثَمَانِيَةَ إِنْ أَهَيْنُوا فَلَا يَلُومُوا إِلَّا أَنْفُسَهُمْ أَلَذَّاهِبٌ إِلَى مَا يَدْعُو لَمْ يُدْعَ إِلَيْهَا وَ الْمُتَأَمِّرُ عَلَى رَبِّ الْبَيْتِ وَ طَالِبُ الْخَيْرِ مِنْ أَعْدَائِهِ وَ طَالِبُ الْفَضْلِ مِنَ اللَّئَامِ وَ أَلَذَّاهِلُ بَيْنَ اثْنَيْنِ فِي سِرِّ لَهُمْ لَمْ يُدْخِلْهُ فِيهِ وَ الْمُسْتَخْفُ بِالْسُلْطَانِ وَ الْجَالِسُ فِي مَجْلِسٍ لَيْسَ لَهُ بِأَهْلٍ وَ الْمُقْبِلُ بِالْحَدِيثِ عَلَى مَنْ لَا يَسْمَعُ مِنْهُ» (ابن بابویه، ۱۳۶۳ق، ج ۴: ۳۵۵)؛ ای علی هشت فرقه‌اند که اگر مورد توهین شدند به جز خود دیگری را نباید ملامت کنند: کسی که بر سر سفره‌ای ناخوانده بنشیند و مهمانی که به صاحبخانه دستور بدهد و کسی که از دشمنان خود امید خیری داشته باشد و کسی که از افراد پست فطرت بخششی خواستار شود و کسی که در يك کار سَرّی، میان دو نفر وارد شود که او را وارد آن راز نکرده‌اند و کسی که پادشاه را سبک شمارد و کسی که جایی نشیند که شایسته آنجا نیست و کسی که سخن بگوید با آن کس که گوش شنوایی از او ندارد. بنابراین، بر اساس آموزه‌های اسلامی، مقابله با خودسرزنشگری مخرب نیازمند تقویت سازوکارهایی است که از بروز حالات آسیب‌زای درونی جلوگیری می‌کنند. تأکید بر پیشگیری از رفتارها و افکاری که زمینه‌ساز خودملامتی افراطی می‌شوند، همراه با پرورش خودآگاهی، مراقبت و محاسبه نفس، تنظیم هیجانات و جهت‌دهی رفتار به‌سوی عمل صالح، چارچوبی جامع برای مدیریت و کاهش این پدیده فراهم می‌آورد. رعایت این اصول به فرد کمک می‌کند تا از چرخه منفی نشخوار ذهنی و سرزنش مستمر خود رهایی یابد و ضمن حفظ سلامت روان و جسم، مسیر رشد اخلاقی، تعادل شخصیتی و تعالی معنوی را با ثبات بیشتری طی کند.

۲-۲. مفهوم و جایگاه تفکر انتقادی

تفکر انتقادی از دو واژه تفکر و انتقاد تشکیل شده که برای تبیین بهتر لازم است هر دو واژه را در ابتدا مفهوم‌شناسی کرد.

۲-۲-۱. تفکر

واژه «تفکر» از ریشه عربی «فکر» به معنای اندیشیدن، تأمل و به کار گرفتن ذهن در امری است. ابن‌منظور در لسان‌العرب می‌نویسد: «الْفِكْرُ: جَوْلَانُ الْقَلْبِ فِيمَا يَحْضُلُ فِيهِ» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵: ۲۵۱). تفکر به جریان افتادن ذهن در امری است که در آن وارد می‌شود. راغب اصفهانی نیز در مفردات آورده است: «التفكر قوة مُطَرِّدة للنفس ينتقل بها من امورٍ معلومة الى امورٍ مجهولة» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۳۷۱)؛ تفکر، حرکت نفس از معلومات به سوی مجهولات است.

در اصطلاح روان‌شناسی، تفکر فرایندی ذهنی و سازمان‌یافته است که فرد از طریق حافظه، تخیل، تحلیل و استدلال به حل مسئله یا فهم پدیده‌ها می‌پردازد (Jones, 2015: 44). ملاصدرا در الأسفار تفکر را «سیر عقلانی نفس از مبادی به مقاصد و از مقدمات به نتایج» تعریف می‌کند (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱، ج ۳: ۲۸۷). در دیدگاه معاصر نیز تفکر نوعی «فرایند آگاهانه و نظام‌مند برای تحلیل، ارزیابی و بازسازی اندیشه‌ها به منظور دستیابی به حقیقت یا تصمیم‌گیری صحیح» است (Facione, 2012: 7).

۲-۲-۲. انتقاد

واژه «انتقاد» از ریشه عربی «نقد» به معنای جدا کردن خوب از بد و تمییز دادن صحیح از سقیم است. ابن‌منظور در لسان‌العرب می‌گوید: «النَّقد: تَمْيِيزُ الدَّرْهِمِ وَإِظْهَارُ جَيِّدِهِ مِنْ رَدِيئِهِ» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۳: ۴۲۴). فیروزآبادی نیز در قاموس المحيط می‌نویسد: «النقد: إظهار ما في الشيء من عيب أو جودة» (فیروزآبادی، ۱۴۱۵ق، ج ۴: ۱۱۲). در اصطلاح ادبی و علمی، انتقاد فرایندی است که طی آن اندیشمند با معیارهای منطقی و عقلانی به بررسی یک اثر یا اندیشه می‌پردازد و نقاط قوت و ضعف آن را آشکار می‌سازد.

جرجی زیدان نقد را «بیان محاسن و معایب کلام یا اثر هنری با اتکا بر اصول علمی» تعریف کرده است (زیدان، ۱۹۹۹م: ۲۵). در علوم اجتماعی و روان‌شناسی نیز انتقاد به معنای «تحلیل و ارزیابی یک پدیده یا اندیشه برای ارتقای کیفیت آن» در نظر گرفته می‌شود (Phan, 63: 2010).

۲-۲-۳. تفکر انتقادی

با ترکیب دو مفهوم «تفکر» و «انتقاد» تفکر انتقادی در معنای لغوی یعنی «اندیشیدن همراه با سنجشگری برای تمییز درست از نادرست». در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تفکر انتقادی نوعی فرایند ذهنی سازمان‌یافته و آگاهانه است که فرد با تحلیل، ارزیابی و بازسازی اندیشه‌ها کیفیت تفکر خود را ارتقا می‌دهد (Jones, 44: 2015; Facione, 7: 2012). تفکر انتقادی یعنی قدرت تنظیم کلیات (توانایی ایجاد چهارچوب تحلیلی) پذیرفتن احتمالات نوین (پرهیز از پیش‌داوری‌ها) و توقف داوری (تردید سالم، پرهیز از تعجیل در قضاوت) این فرایند در واقع شکلی از خودنظم‌جویی فکری است؛ به این معنا که فرد به‌طور مستمر به بررسی درستی یا نادرستی افکار خویش می‌پردازد و از تعصب، خطا و ساده‌انگاری دوری می‌جوید (Phan, 2010: 63).

۲-۲-۴. جایگاه تفکر انتقادی در سنت اسلامی

قرآن کریم اهمیت تفکر انتقادی را به انسان‌ها گوشزد می‌کند و تأکید دارد که حتی در روابط خانوادگی نیز این نوع تفکر نباید تعطیل شود. در آیه ۸ سوره عنکبوت آمده است: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهِدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا» (عنکبوت، ۸). این آیه نشان می‌دهد که نیکی به والدین باید با حفظ قضاوت عقلانی و تفکر انتقادی همراه باشد و اطاعت کورکورانه حتی از نزدیک‌ترین افراد جایز نیست. علاوه بر این، قرآن مشرکان را که بدون به‌کارگیری اندیشه از پدران خود پیروی می‌کنند، به کرو و کور و لال تشبیه کرده و هشدار می‌دهد که جایگاه عاطفی و خانوادگی نباید مانع استفاده از عقل و تفکر انتقادی شود: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا آبَاءَكُمْ وَ إخوانكم أولياءَ إِنْ اسْتَحَبُّوا الْكُفْرَ عَلَى الْإِيمَانِ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ»

(توبه، ۲۳). امام رضا (علیه‌السلام) در پاسخ به کسی که به تبعیت از پدرش اشاره کرده بود، تصریح می‌کنند: «إِنْ كَانَ أَبُوكَ أْحْمَقَّ، يَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ مِثْلَهُ؟» (ابن بابویه، ۱۴۰۴ق، ج ۱: ۲۵۷) که نشان می‌دهد عقلانیت و نقد باید حتی بر روابط خانوادگی و احترام به والدین غلبه داشته باشد و پذیرش رفتار یا اندیشه‌ای صرفاً به دلیل جایگاه والدین درست نیست؛ بنابراین، آموزه‌های قرآنی و روایی، تفکر انتقادی را مهارتی ضروری برای ارزیابی اطلاعات، تصمیم‌گیری عقلانی و خودشناسی معرفی می‌کنند و تأکید دارند که هیچ فردی، حتی نزدیک‌ترین و محترم‌ترین افراد، نباید مانع استفاده انسان از این مهارت شود.

۲-۳. سبک‌های خودسرنشگری

۲-۳-۱. خودسرنشگری کلی‌نگر

خودسرنشگری کلی‌نگر (Global Self-Blame) الگویی شناختی ناسازگارانه است که در آن فرد خطا یا شکست خاصی را به کل شخصیت خود تعمیم می‌دهد و آن را نشانه‌ای از ضعف یا ناتوانی ذاتی می‌پندارد. در این سبک، خطا به جای اینکه رویداد موقتی تلقی شود، به صورت کلی و پایدار ارزیابی می‌شود و همین امر موجب تداوم احساس گناه، اضطراب و افسردگی می‌گردد. چنین نگرشی، ظرفیت یادگیری و اصلاح را کاهش می‌دهد و زمینه‌ساز خودانتقادی افراطی می‌شود. برای مقابله با این الگوی آسیب‌زا، رویکردهایی مانند درمان مبتنی بر شفقت به خود پیشنهاد شده است که با تقویت مهارت‌های درونی و پذیرش واقع‌بینانه خویشتن، فرد را از چرخه سرزنش مزمن رها می‌سازد (Janoff, 1979: 87). در مجموع، خودسرنشگری کلی‌نگر با تضعیف خودکارآمدی و تحریف واقعیت روانی، از عوامل اصلی اختلال در سلامت روان محسوب می‌شود و شناسایی و اصلاح آن نقش مهمی در بهبود تعادل هیجانی و رشد روانی دارد.

۲-۳-۲. خودسرنشگری موقعیت‌محور

خودسرنشگری موقعیت‌محور (Situational Self-Blame) نوعی خودانتقادی سازنده است که فرد در آن خطا یا شکست را به شرایط خاص نسبت می‌دهد نه به ویژگی‌های

(غلامرضا خوش‌نیت)

ذاتی خود. در این سبک، خطا قابل اصلاح دانسته می‌شود و همین نگرش، احساس کنترل، مسئولیت‌پذیری و انگیزه‌ی بهبود عملکرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خودسرنشگری کلی‌نگر، این رویکرد موجب یادگیری از خطا، رشد شخصی و کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود. خودسرنشگری موقعیت‌محور نوعی خودانتقادی سالم است که تجربه‌ی شکست را به فرصتی برای اصلاح تبدیل می‌کند. با این حال، اگر فرد تمام تقصیر را صرفاً به عوامل بیرونی نسبت دهد، فرایند یادگیری و انگیزه‌ی اصلاح تضعیف می‌شود؛ بنابراین، واقع‌بینی و تمرکز بر عوامل قابل کنترل، شرط بهره‌گیری سازنده از این سبک خودانتقادی است (Davis, 1996: 45).

۲-۳-۳. خودسرنشگری شخصیت‌محور

خودسرنشگری شخصیت‌محور برخلاف خودسرنشگری کلی‌نگر که تعمیم خطا به کل شخصیت غالباً از یک شکست خاص آغاز می‌شود، در خودسرنشگری شخصیت‌محور این ارزیابی منفی ریشه‌ای تر بوده و به طرح‌واره‌ای پایدار از بی‌کفایتی و نقصان شخصیتی تبدیل می‌شود. افراد گرفتار این الگو، شکست‌ها را نشانه‌ای از «ناشایستگی ذاتی» خود می‌بینند و به همین دلیل، در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز با احساس شرم، ترس از قضاوت و اجتناب رفتاری مواجه می‌شوند. خودسرنشگری شخصیت‌محور (Characterological Self-Blame) نوعی الگوی پایدار و عمیق از خودارزیابی منفی است که در آن فرد خطا یا ناکامی را نه نتیجه یک رفتار خاص، بلکه بازتاب «مشکل‌دار بودن خود» می‌داند.

یکی از سازوکارهای مهم در تداوم این الگو، درگیر شدن با باورهای هویتی منفی است که فرد را به این نتیجه می‌رساند که «من ذاتاً مشکل‌دارم». این حالت، برخلاف خودسرنشگری موقعیت‌محور که می‌تواند محرک تلاش و بازسازی باشد، به کاهش انگیزه، افزایش کناره‌گیری و تشدید آسیب‌های شناختی و هیجانی منجر می‌شود. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد چنین الگویی نقش مهمی در شکل‌گیری احساس ناتوانی آموخته‌شده و افسردگی دارد (Nolen-Hoeksema, 2008 : 415).

در مجموع، خودسرزنشگری شخصیت‌محور با تضعیف هویت روانی و ایجاد تصویر تحریف‌شده از خویشتن، یکی از زیان‌بارترین شیوه‌های خودانتقادی محسوب می‌شود و تمایز آن از الگوهای سازنده‌تر، برای توسعه سلامت روان و ارتقای خوداصلاحی ضروری است.

۲-۴. سبک‌های تفکر انتقادی

تفکر انتقادی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های شناختی است که در دهه‌های اخیر در روان‌شناسی تربیتی، علوم شناختی و آموزش عالی مورد توجه فراوان قرار گرفته است. پژوهشگران این حوزه بر این باورند که توانایی فرد در تحلیل، ارزیابی و قضاوت منطقی، نقشی تعیین‌کننده در موفقیت تحصیلی، رشد شخصیتی و کارآمدی اجتماعی دارد (Facione, 2012:25). در این میان، سبک‌های مختلفی از تفکر انتقادی شناسایی شده‌اند که هر یک بیانگر رویکرد خاص فرد در مواجهه با مسائل و حل مشکلات است. سه سبک مهم در این زمینه عبارت‌اند از: تفکر بازاندیشانه، تفکر تحلیلی و تفکر نظام‌مند.

۲-۴-۱. تفکر بازاندیشانه

تفکر بازاندیشانه (Reflective Thinking) یکی از مهارت‌های کلیدی تفکر انتقادی است که نقش مهمی در رشد شناختی، تصمیم‌گیری آگاهانه و یادگیری تحول‌آفرین ایفا می‌کند. این نوع تفکر مستلزم آن است که فرد پس از اتخاذ یک تصمیم یا انجام یک عمل، به صورت آگاهانه به مسیر طی شده بازگردد و تجربه خود را از زوایای مختلف تحلیل کند. برخلاف تمرکز صرف بر نتیجه نهایی، بازاندیشی بر فرایند و کیفیت عملکرد تأکید دارد و تلاش می‌کند نقاط قوت و ضعف و همچنین موانع احتمالی در مسیر تصمیم‌گیری شناسایی شود (Mezirow, 1991: 106). یکی از ویژگی‌های برجسته تفکر بازاندیشانه، تبدیل تجربه به فرصت یادگیری است. این بازنگری باعث می‌شود خطاها نه به‌عنوان نشانه‌ای از شکست، بلکه به‌عنوان ابزاری برای رشد و بهبود در نظر گرفته شوند. همین امر موجب افزایش انگیزه و اعتماد به نفس در مواجهه با چالش‌های بعدی می‌گردد (Kember, 2000: 385).

۲-۴-۲. تفکر تحلیلی

تفکر تحلیلی (Analytical Thinking) یکی دیگر از ابعاد مهم تفکر انتقادی است که بر تقسیم مسائل به اجزای کوچک‌تر و بررسی دقیق هر بخش تمرکز دارد. این سبک تفکر به فرد امکان می‌دهد با کاهش ابهامات و تمرکز بر جزئیات، هر بخش از مسئله را به‌طور مستقل درک کند و سپس روابط علی، منطقی یا وابستگی‌های میان اجزا را شناسایی نماید (Halpern, 2014: 57-60). چنین رویکردی موجب می‌شود که ذهن فرد ساختاریافته‌تر عمل کند و از برداشتهای سطحی یا ساده‌انگارانه جلوگیری شود. از دیگر ویژگی‌های بارز تفکر تحلیلی، توانایی مدیریت پیچیدگی است. هنگامی که یک مسئله چندوجهی یا چندمتغیره مطرح می‌شود، افراد تحلیلی می‌توانند آن را به اجزای قابل مدیریت تقسیم و هر بخش را جداگانه ارزیابی کنند. این رویکرد باعث می‌شود که تصمیمات و راهکارهای اتخاذ شده، از دقت و منطقی بودن بالاتری برخوردار باشند و ریسک خطا کاهش یابد.

۲-۴-۳. تفکر نظام‌مند

تفکر نظام‌مند (Systematic Thinking) یکی از ابعاد کلیدی تفکر انتقادی است که بر نگاه کل‌نگر به مسائل و بررسی روابط میان اجزا در چارچوب یک سیستم تأکید دارد. در این سبک، فرد نه تنها اجزای یک مسئله را تحلیل می‌کند، بلکه تعامل و وابستگی میان آن‌ها و ارتباطشان با کلیت سیستم را نیز در نظر می‌گیرد. این رویکرد جامع‌نگر فرد را قادر می‌سازد تا پیامدهای بلندمدت و آثار جانبی تصمیمات را پیش‌بینی و ارزیابی نماید (Senge, 2006: 45-48). پرورش تفکر نظام‌مند با ارتقای تفکر انتقادی، حل مسئله خلاقانه و تصمیم‌گیری استراتژیک همراه است و به افراد کمک می‌کند نه تنها واکنش‌گرا نباشند، بلکه به شکل پیش‌بینانه و کل‌نگر به مسائل نگاه کنند. بدین ترتیب، این سبک تفکر ابزاری کلیدی برای مدیریت پیچیدگی و افزایش کارایی در محیط‌های حرفه‌ای و اجتماعی محسوب می‌شود.

۲-۵. راهکارهای آموزه‌های اسلامی برای مدیریت خودسرزنشگری منفی در پیوند با تفکر انتقادی

خودسرزنشی در ذات خود، علامت حیات وجدان است؛ اما زمانی به «منفی» تبدیل می‌شود که جای نقد سازنده را به سرزنش وجودی بدهد و فرد را نه به سوی اصلاح، بلکه به سوی انزوا، تحقیر ذات و یأس از رحمت الهی سوق دهد. دیدگاه تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) این پدیده را نه به عنوان یک خطا، بلکه به مثابه فرصتی برای بازتعریف رابطه فرد با خود، با خدا و با جهان می‌نگرد مشروط بر آنکه این بازتعریف، زیر سایه تفکر انتقادی هوشمند صورت گیرد. بر این مبنا، آموزه‌های اسلامی راهکارهایی را ارائه خواهد داد که نه تنها خودسرزنشی را «مدیریت» می‌کنند، بلکه آن را در چهارچوبی اخلاقی و امیدوارانه به ابزاری برای رشد تفکر انتقادی مسئولانه تبدیل می‌کنند.

۲-۵-۱. خودآگاهی فعال

خودآگاهی فعال به عنوان یکی از مهارت‌های بنیادین در رشد فردی و معنوی، نقشی کلیدی در مدیریت خودسرزنشگری منفی ایفا می‌کند. این مهارت فراتر از آگاهی سطحی نسبت به احساسات و رفتارهاست و به فرد امکان می‌دهد خطاها و ناکامی‌های خویش را با نگاهی دقیق و نقادانه ارزیابی کند، بی‌آنکه آن خطاها را با کل هویت شخصی خویش همگون سازد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، این توانمندی با مفاهیمی همچون «خوددلسوزی» و «تنظیم هیجانی» مرتبط دانسته شده است؛ بدین معنا که فرد درمی‌یابد خطاهای رفتاری، اصلاح‌پذیرند و نباید به سرزنش افراطی و بی‌پایان منجر شوند. آیات و روایات اسلامی نیز همین نگرش را تأیید و تقویت می‌کنند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرمایند: «لَا يَكُونُ الْعَبْدُ مَوْمِنًا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسِبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ وَ السَّيِّدِ عَبْدُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲۲: ۷۲)؛ بنده، مؤمن نباشد مگر آن گاه که سخت‌تر از حسابرسی شریک از شریکش و خواجه از غلامش، از نفس خود حساب بکشد. این روایت بر اهمیت خودمحاسبه‌گری تأکید دارد و نشان می‌دهد که ارزیابی دقیق خطاهای خود، حتی سخت‌تر از حسابرسی دیگران، زمینه رشد اخلاقی و معنوی را فراهم می‌کند. در

(غلامرضا خوش‌نیت)

بیانی دیگر، پیامبر ﷺ می‌فرماید: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ، فَيَعْلَمَ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ؟ وَمِنْ أَيْنَ مَشْرَبُهُ؟ وَمِنْ أَيْنَ مَلْبَسُهُ؟ أَمِنْ جِلِّ أُمِّ مِنْ حَرَامٍ» (طبرسی، ۱۳۷۰، ج ۲: ۳۷۵)؛ آدمی در زمره تقوا پیشگان نباشد مگر آنگاه که سخت‌تر از حسابرسی شریک از شریکش، از خود حساب کشد تا بداند که از کجا خورده است، از کجا آشامیده است، از کجا پوشیده است، از کجا حلال یا از حرام؟. پیامبر ﷺ بر توجه دقیق به اعمال و منابع آن‌ها تأکید دارد و نشان می‌دهد که خودآگاهی فعال تنها شامل شناخت خطاهای اخلاقی نیست، بلکه شامل بررسی منشأ رفتارها و تصمیم‌های خود نیز می‌شود. حضرت عیسی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «يَا عِبِيدَ السَّوْءِ، تَلَوْمُونَ النَّاسَ عَلَى الظَّنِّ وَ لَا تَلَوْمُونَ أَنْفُسَكُمْ عَلَى الْيَقِينِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۷: ۳۰۵)؛ ای بندگان بد! مردم را با گمان [بدی که نسبت به آن‌ها می‌برید] سرزنش می‌کنید و خود را با یقین [که به بدی خویش دارید] سرزنش نمی‌کنید؟. این بیان به‌روشنی نشان می‌دهد که خودآگاهی باید نخست متوجه خطاهای خویش باشد، نه مشغول شدن به قضاوت دیگران؛ تمرکز بر اصلاح خود پیش‌شرط نقد سازنده است.

حضرت خضر (علیه‌السلام) در وصیت به حضرت موسی (علیه‌السلام) تأکید می‌کند: «لَا تُعَيِّرَنَّ أَحَدًا بِخَطِيئَةٍ، وَابِكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ» (نیشابوری، ۱۳۹۲: ۱۵۷)؛ ای پسر عمران! هیچ کس را به واسطه گناهی سرزنش مکن و بر گناه خویش گریه کن؛ یعنی به جای سرزنش دیگران، انسان باید با خودآگاهی به خطاهای خویش توجه کند. امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِبْحٌ، وَمَنْ غَفَلَ عَنْهَا خَسِرٌ» (حرّ عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶: ۹۷)؛ تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۸۸۹۲). این روایت نشان می‌دهد که خودمحاسبه‌گری نه تنها به رشد معنوی و تعالی اخلاقی می‌انجامد، بلکه از غفلت و سقوط فرد در عرصه‌های رفتاری و اخلاقی جلوگیری می‌کند. بر این اساس، خودآگاهی فعال صرفاً یک مهارت روان‌شناختی نیست، بلکه آموزه‌ای تربیتی معنوی است که هم در سنت اسلامی و هم در دستاوردهای علمی معاصر بر آن تأکید شده است. این توانمندی، با ایجاد تعادل میان «خودانتقادی سازنده» و پرهیز از «خودسرزنشگری منفی افراطی»، به فرد امکان می‌دهد مسیر اصلاح، رشد و زندگی سالم و متعادل را طی کند. در همین راستا، امام علی (علیه‌السلام) در کلامی دیگر

می‌فرمایند: «مَا أَحَقَّ الْإِنْسَانَ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ شَاغِلٌ، يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، فَيَنْظُرُ فِيهَا كُنْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَنَهَارِهَا» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۶: ۱۰۵)؛ چه بسا سزاوار است که انسان ساعتی از روز را تنها به محاسبه نفس خویش اختصاص دهد و بنگرد که در شبانه‌روز چه اعمالی به سود یا زیان خود انجام داده است.

۲-۵-۲. بازفهمی منطقی خطاها و تفکیک آن از هویت شخصی

در نظام تربیتی اسلامی به‌ویژه در آموزه‌های اهل بیت (علیهم‌السلام) خطا و لغزش نه به‌مثابه شکستی ذاتی، بلکه به‌عنوان بخشی طبیعی از فرایند رشد انسانی و فرصتی برای بازتولید هوش اخلاقی و معنوی در نظر گرفته می‌شود. این دیدگاه، زمینه‌ساز تعدیل خودسرزنشی منفی که اغلب منجر به احساس گناه مخرب، اضطراب وجودی و سرکوب هویت می‌شود و در عین حال، محرکی برای تقویت تفکر انتقادی است؛ چراکه فرد را به بازخوانی منطقی از اعمال خود، بدون قضاوت‌های هویتی، دعوت می‌کند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در روایتی معروف می‌فرماید: «كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَائِينَ التَّوَّابُونَ» (ترمذی، ۱۴۱۹ق، حدیث شماره ۲۴۹۹)؛ همه فرزندان آدم خطا می‌کنند و بهترین خطاکاران، توبه‌کنندگان اند. این حدیث، با ایجاد تمایز بین «خطا بودن» (که ذات بشر است) و «توبه کردن» (که انتخابی آگاهانه است)، فرد را از بار روانی سرزنش دائمی رهایی بخشیده و فضایی برای ارزیابی عقلانی از رفتار فراهم می‌آورد؛ فضایی که زمینه‌ساز تفکر انتقادی درونی (یعنی پرسش از خود، بازنگری در اعمال و انتخاب آگاهانه‌تر در آینده) است.

قرآن کریم نیز با تأکید بر گستره رحمت الهی، وعده می‌دهد: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (فرقان، ۷۰)؛ مگر آنان که توبه کنند و ایمان آورند و کار شایسته‌ای انجام دهند؛ خداوند بدی‌هایشان را به نیکی‌ها تبدیل می‌کند و خدا آمرزنده و مهربان است. این آیه نه تنها خطا را از هویت فرد جدا می‌کند، بلکه ظرفیت تبدیل را در ذات انسانی تأیید می‌نماید؛ امری که مستلزم نگرشی تحلیلی و امیدوارانه به خویشستن است و هسته مرکزی تفکر انتقادی در ابعاد اخلاقی محسوب می‌شود.

در روایتی دیگر، پیامبر ﷺ فرمودند: «رُفِعَ عَنِّ أُمَّتِي تِسْعَةُ أَشْيَاءَ: الْخَطَأُ وَالنِّسْيَانُ وَمَا أُكْرِهُوا عَلَيْهِ وَمَا لَا يَعْلَمُونَ وَمَا لَا يُطِيقُونَ وَمَا اضْطُرُّوا إِلَيْهِ وَالْحَسَدُ وَالطَّيْرَةُ وَالْوَسْوَسَةُ فِي التَّفَكُّرِ فِي الْخَلْقِ، مَا لَمْ يُنْطَقُوا بِشَفَقَةٍ» (حرز عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵: ۳۶۹)؛ نه چیز از امت من برداشته شده است: خطا، فراموشی، آنچه به آن اکراه شوند، آنچه نمی‌دانند، آنچه توانایی انجامش را ندارند، آنچه به آن مضطر شوند، حسادت، فال بدزدن و وسوسه‌های فکری دربارهٔ خلقت، تا زمانی که بر زبان جاری نشود. این روایت نه تنها خطاهای رفتاری، بلکه خطاهای غیر عمدی ناشی از جهل، ناتوانی، اضطراب، وسوسه‌های درونی و حتی حسادت غیر عملی را از مؤاخذه الهی خارج می‌داند. در نتیجه، فرد دیگر خود را به خاطر مواردی که خارج از اختیارش بوده، «گناهکار» یا «معیوب» نمی‌پندارد. این نگاه، هم از ناامیدی از رحمت الهی (که خود گناهی بزرگ است) جلوگیری می‌کند و هم هویت معنوی را بر پایهٔ «تلاش و توبه»، نه «کمال ذاتی» بنا می‌نهد.

۲-۵-۳. بازفهمی مثبت در حوادث ناخوشایند

بازفهمی مثبت در مواجهه با رخداد‌های ناخوشایند، یکی از کارآمدترین مهارت‌های روان‌شناختی در پیشگیری از خودسرزنشگری منفی و ارتقای سلامت روان محسوب می‌شود. این مهارت به توانایی فرد در بازسازی شناختی وقایع منفی و استخراج جنبه‌های مثبت، فرصت‌های رشد و درس‌های اخلاقی و معنوی از موقعیت‌های چالش‌برانگیز اشاره دارد. در روان‌شناسی، بازفهمی مثبت بخشی از فرایند «بازسازی شناختی» تلقی می‌شود؛ فرایندی که به فرد کمک می‌کند تا از شدت هیجانات منفی بکاهد، ارزیابی واقع‌بینانه‌تری از رخداد ارائه دهد و واکنش‌های رفتاری سازنده‌تری اتخاذ کند. قرآن کریم در بیان قاعده‌ای بنیادین می‌فرماید: «عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (بقره، ۲۱۶)؛ و بسا چیزی را خوش ندارید و آن برای شما خیر است. این آیه نخستین گام در بازفهمی مثبت را ترسیم می‌کند و به مؤمن می‌آموزد حتی زمانی که هنوز حکمت حادثه را در نمی‌یابد، آن را حامل «خیر پنهان» بدانند، نه دلیلی بر بد بودن خویشتن.

روایات نبوی نیز همین معنا را تأیید می‌کنند. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «مَا يُصِيبُ

الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا غَمٍّ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۷۱: ۳۸)؛ هیچ خستگی، رنج، اندوه، غم و حتی خاری که به پای مؤمن فرورود نیست، مگر اینکه خداوند به سبب آن از خطاهایش می‌گذرد. مطابق این روایت، رخدادهای ناگوار نه صرفاً عامل رنج، بلکه دربردارنده کارکرد تطهیر و رشد معنوی‌اند. در حدیثی دیگر از ایشان آمده است: «إِنَّ عِظْمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظْمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ» (متقی، ۱۳۷۷، ج ۳: ۳۳۱)؛ بزرگی پاداش، همراه بزرگی بلاست. خداوند هرگاه مردمی را دوست بدارد، مبتلایشان می‌کند. پس هر که خشنود گشت، بهره‌اش خشنودی است و هر که ناخشنود گشت، بهره‌اش ناخشنودی است. این بیان، پیوند مستقیم میان بازفهمی مثبت و «رضایت» از تقدیر الهی را نشان می‌دهد. رضایت در اینجا به معنای تسلیم شدن منفعلانه نیست، بلکه ناظر به پذیرش عقلانی حکمت خداوند در دل رویدادهای دشوار است؛ پذیرشی که خود محصول بازفهمی سنجیده و معنابخش از واقعه است.

در آموزه‌های تربیتی اسلامی، بازفهمی مثبت با مفهوم رضایت و قناعت نیز مرتبط است. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ بِمَا قَسَمَ لَهُ اسْتِرَاحَ بَدَنُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۱: ۱۳۹)؛ هر که به آنچه خدا قسمت او کرده است خشنود باشد، تنش بیاساید؛ در نتیجه، بازفهمی مثبت در حوادث ناخوشایند هم از منظر روان‌شناسی و هم از منظر آموزه‌های اسلامی، مهارتی حیاتی برای کاهش خودسرزنشگری منفی، افزایش تاب‌آوری روانی و ارتقای سلامت معنوی است. این مهارت به فرد امکان می‌دهد خطاها و چالش‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری، اصلاح و رشد مشاهده کند و به جای سرزنش خود، مسیر اصلاح رفتار و بهبود سلامت روان را طی نماید.

۲-۵-۴. خودپذیری مسئولانه

خودپذیری و پذیرش سهم شخصی به معنای توانایی فرد در شناخت محدودیت‌ها و پذیرش خطاها و اشتباهات خویش، بدون افراط در خودسرزنش و قضاوت منفی است. این مهارت روان‌شناختی یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های سلامت روانی و رشد اخلاقی

به شمار می‌آید و با کاهش فشارهای ناشی از کمال‌گرایی و انتظارات غیرواقعی پیوندی مستقیم دارد. پذیرش سهم شخصی به معنای توجیه خطاها یا سهل‌انگاری نیست، بلکه نگاهی واقع‌بینانه به مسئولیت‌هاست که هویت فرد را از خطاهای او جدا می‌سازد و مانع گرفتار شدن در چرخه خودسرزنشگری منفی می‌شود. آیات قرآن کریم به روشنی بر اهمیت این اصل تأکید دارند. در آیه ۲۲ سوره ابراهیم آمده است: «وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلْمُزُونِي وَلَوْمُوا أَنفُسَكُمْ»؛ و چون کار حساب پایان یابد، شیطان می‌گوید: همانا خدا به شما وعده داد، وعده‌ای راست و من به شما وعده دادم و خلاف کردم، من هیچ سلطه‌ای بر شما نداشتم جز آنکه شما را دعوت کردم و شما پذیرفتید؛ پس مرا سرزنش نکنید و خود را سرزنش کنید. در آیه دیگری می‌خوانیم: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره، ۱۹۵)؛ و خود را با دست خویش به هلاکت میفکنید. این آیه بر ضرورت توجه به مسئولیت فردی و پرهیز از بی‌مبالاتی تأکید دارد.

در روایات نیز این معنا بارها بیان شده است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: «إِنَّمَا هِيَ أَعْمَالُكُمْ تُرَدُّ إِلَيْكُمْ فَمَنْ وَجَدَ خَيْرًا فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ وَمَنْ وَجَدَ غَيْرَ ذَلِكَ فَلَا يُلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ» (مفید، ۱۳۷۲، ج ۱: ۸۵)؛ این اعمال شماست که به خودتان بازگردانده می‌شود؛ هر که کار نیک بیابد باید خدا را سپاس گوید و هر که جز این بیابد جز خویش را سرزنش نکند. همچنین آمده است: «مَنْ عَتَبَ عَلَى الزَّمَانِ طَالَتْ مَعْتَبَتُهُ» (ابن بابویه، ۱۳۶۳، ج ۲: ۵۳)؛ کسی که زمانه را ملامت کند، ملامت او پایان‌ناپذیر خواهد بود. این روایت نشان می‌دهد که نسبت‌دادن خطاها به روزگار نشانه نادانی است، چراکه گرفتاری‌های انسان نتیجه کردار اوست. در مناجات الهی با حضرت موسی (علیه‌السلام) چنین آمده است: «وَقُمْ بَيْنَ يَدَيِّ مَقَامِ الْعَبْدِ الْحَقِيرِ، ذُمَّ نَفْسَكَ وَهِيَ أَوْلَى بِالذَّمِّ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۷۱، ج ۱: ۴۹۰)؛ ای موسی، همچون بنده‌ای کوچک در پیشگاه من بایست و نفس خویش را نکوهش کن، چراکه او سزاوارتر به نکوهش است. خودپذیری و پذیرش سهم شخصی از منظر آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی، مهارتی بنیادین در جهت ارتقای سلامت روانی و رشد اخلاقی و معنوی انسان است. این مهارت با ایجاد نگاه واقع‌بینانه و مسئولانه به زندگی، انسان را از

دام سرزنش افراطی رها و مسیر تعالی و اصلاح را هموار می‌سازد.

۲-۵-۵. بازسازی تدریجی رفتار بر پایه تغییرات مداوم

اهل بیت (علیهم‌السلام) بر «بازسازی تدریجی رفتار» به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین مسیرهای تزکیه، رشد اخلاقی و خودبه‌سازی تأکید دارند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرمایند: «مَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ عَمَلٍ يُدَاوَمُ عَلَيْهِ، وَإِنْ قَلَّ» (کلینی، ۱۳۶۸، ج ۲: ۸۲)؛ هیچ کاری نزد خداوند محبوب‌تر از عملی نیست که با مداومت انجام گیرد، هرچند اندک باشد. این اصل قرآنی و روایی در روان‌شناسی بالینی معاصر با مفهوم فعال‌سازی رفتاری (Behavioral Activation) هم‌خوانی دارد؛ رویکردی که با تکیه بر بازسازی تدریجی رفتار و ایجاد تغییرات کوچک اما پیوسته در رفتار، موجب خروج از انجماد روانی، کاهش افسردگی و مهار خودسرنشگری منفی می‌شود.

از منظر قرآن، انسان بر خوردار از وجدان بیدار و «نفس لؤامه» در مواجهه با خطا، به جای انکار یا تسلیم، باید به اصلاح خویش بپردازد. قرآن در ماجرای حضرت یونس (علیه‌السلام) می‌فرماید: «فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ» (صافات، ۱۴۲)؛ ماهی بزرگ او را بلعید در حالی که خود را ملامت‌کننده بود. این ملامت درونی، هنگامی که با تفکر انتقادی و بازنگری عقلانی همراه شود، به بازفهمی خطا و بازسازی مسیر رشد می‌انجامد. در مقابل، خودملامتی افراطی و غیرمنطقی، نه تنها مانع اصلاح می‌شود، بلکه سبب تقویت احساس گناه ناسازگارانه و رکود روانی خواهد بود.

امام علی (علیه‌السلام) اصل «محاسبه روزانه» را راهی برای نظارت تدریجی و آگاهانه بر رفتار معرفی می‌کنند: «أَلَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ...» (مفید، ۱۴۱۳ ق: ۲۶). تأکید بر این محاسبه مستمر، در واقع تمرینی برای تفکر انتقادی درون‌زا است که فرد را از خودملامتی هیجانی به سوی تحلیل عقلانی خطاها سوق می‌دهد.

بر این اساس، بازسازی تدریجی رفتار نه تنها رویکردی روان‌شناختی در کاهش خودسرنشگری منفی است، بلکه از منظر اسلامی نیز فرایندی عقلانی، تدریجی و هدفمند

محسوب می‌شود. این الگو با ترکیب خودآگاهی فعال، ارزیابی انتقادی رفتار و اقدام اصلاحی گام‌به‌گام، امکان رشد اخلاقی، روانی و معنوی را فراهم می‌آورد. در نتیجه، فرد به جای غرق شدن در احساس گناه یا سرزنش مداوم، به سوی درک منطقی خطا، اصلاح تدریجی رفتار و تصمیم‌گیری آگاهانه حرکت می‌کند. چنین نگرشی، بستر شکل‌گیری تفکر انتقادی دینی را فراهم می‌سازد که در آن خودانتقادی، نه مایه اضطراب، بلکه زمینه‌ساز بازسازی شخصیت و تعالی انسان است.

۲-۵-۶. بازسازی شناختی با محور امید و رشد

بازسازی شناختی با محور امید و رشد یکی از مؤثرترین استراتژی‌های روان‌شناختی برای پیشگیری و کاهش خودسرزنشگری منفی است. در این رویکرد، فرد با شناسایی، ارزیابی و اصلاح الگوهای فکری منفی و خودانتقادگرانه که موجب ایجاد احساس گناه، شرم و سرزنش مداوم می‌شوند، می‌آموزد شکست‌ها و اشتباهات را فرصتی برای یادگیری و ارتقای فردی ببیند و به جای سرزنش بی‌پایان خود، تمرکز خود را بر حل مسئله و رشد فردی قرار دهد.

در آموزه‌های اسلامی نیز بازسازی شناختی با محور امید و رشد مورد توجه ویژه قرار گرفته است. قرآن کریم می‌فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشرح، ۶-۵)؛ پس همانا با هر سختی، آسانی است؛ همانا با هر سختی، آسانی است. این آیه انسان را تشویق می‌کند که با تمرکز بر امید و انتظار تحقق خیر الهی، از فشار روانی و خودسرزنشگری منفی فاصله گیرد و هر تجربه دشوار را فرصتی برای رشد بداند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نیز بر این نکته تأکید دارند که شکست و سختی می‌تواند زمینه رشد فردی باشد: «مَا أَصَابَ الْمُؤْمِنَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّىٰ يَهْمُهُمْ يَهْمُهُ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهِ عَنْهُ مِنْ سَيِّئَاتِهِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۷۱: ۳۸). این روایت نشان می‌دهد که رنج‌ها و نگرانی‌ها نه تنها مانع کمال نیستند، بلکه در سنت الهی به تطهیر روح و کاهش خطاهای انسان می‌انجامند. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «قَيِّدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْمُحَاسَبَةِ، وَ امْلِكُوهَا بِالْمُخَالَفَةِ» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۴: ۵۱۱)؛ نفس‌های خود را با حسابرسی به بند کشید؛

و با مخالفت کردن با آن، زمامش را در اختیار گیرید. این سخن به اهمیت خودنظارتی و مهار تمایلات ناسازگار در اصلاح شخصیت اشاره دارد. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «ثَمَرَةُ الْمُحَاسَبَةِ صَلاَحُ النَّفْسِ» (همان، ج ۳: ۳۳۴)؛ ثمره محاسبه، اصلاح نفس است. در این بیان، رابطه مستقیم میان خودارزیابی و دستیابی به سلامت روانی و اخلاقی تبیین شده است. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ» (همان، ج ۵: ۱۸۳)؛ هر که نفس خود را حسابرسی کند، نیکبخت شود. این روایت نتیجه نهایی محاسبه نفس را دستیابی به سعادت و آرامش درونی معرفی می‌کند.

همچنین قرآن و احادیث دیگر بر تشویق به صبر و رشد در برابر مشکلات تأکید دارند: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵)؛ و همانا شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و نقصان در اموال و جان‌ها و میوه‌ها بیازماییم و بشارت ده شکیبایان را. این آموزه‌ها نشان می‌دهد که مشکلات و سختی‌ها باید به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد و تمرین صبر دیده شوند و نه زمینه‌ای برای سرزنش و یأس. تمرکز بر تلاش و پیشرفت شخصی نیز از اصول کلیدی بازسازی شناختی با محور امید است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ» (آل عمران، ۱۳۳)؛ و شتاب کنید به سوی آمرزش از پروردگارتان و به سوی بهشتی که وسعت آن آسمان‌ها و زمین است. این تمرکز بر رشد و امید، همان نگرش مورد نیاز در بازسازی شناختی است که فرد را از گرفتار شدن در چرخه خودسرزنشگری منفی محافظت می‌کند.

۳. نتیجه‌گیری

تفکر انتقادی فرایندی عقلانی و اصلاح‌گر است که با خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری، رشد شخصیت و تصمیم‌گیری سالم را تقویت می‌کند، در حالی که خودسرزنشگری منفی ناشی از هیجانات منفی، یأس و کاهش اعتماد به نفس را به همراه دارد. آموزه‌ها و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) با تأکید بر فرمایش‌های پیامبر اعظم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) نشان می‌دهد که می‌توان با تشویق به نقد سازنده و مدیریت خودسرزنشگری منفی، زمینه تربیت فردی و اجتماعی

سالم را فراهم کرد.

تفکر انتقادی شامل سبک‌های بازاندیشانه، تحلیلی و نظام‌مند است که هر یک با تمرکز بر بازنگری تجربه، تحلیل دقیق جزئیات و نگاه کل‌نگر به مسائل، توانمندی فرد در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسئله خلاقانه و مدیریت پیچیدگی را افزایش می‌دهد. این مهارت‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در رشد شناختی، موفقیت تحصیلی و کارآمدی اجتماعی دارد.

خودسرزنشگری شامل سبک‌های کلی‌نگر، موقعیت محور و شخصیت محور است که در آن فرد شکست‌ها را به کل شخصیت یا ویژگی‌های ثابت خود تعمیم می‌دهد و این الگوها با افزایش اضطراب، افسردگی و خودانتقادی مداوم همراه هستند. شناخت و مدیریت این سبک‌ها می‌تواند به کاهش آسیب‌های روانی و ارتقای سلامت روان کمک کند، در حالی که سبک موقعیت محور اثرات منفی کمتری دارد و می‌تواند فرصت یادگیری ایجاد کند.

راهکارهای اسلامی برای مدیریت خودسرزنشگری منفی با تأکید بر تفکر انتقادی شامل چند مهارت کلیدی است: خودآگاهی فعال که خطاها را با نگاهی نقادانه و بدون سرزنش افراطی ارزیابی می‌کند؛ بازفهمی منطقی خطاها و تفکیک آن‌ها از هویت شخصی که از یأس و کمال‌گرایی می‌کاهد؛ بازفهمی مثبت در حوادث ناخوشایند که فرصت رشد و درس‌آموزی فراهم می‌آورد؛ خودپذیری مسئولانه که سهم فردی در خطاها را می‌پذیرد بدون سرزنش بی‌مورد؛ بازسازی تدریجی رفتار که با تغییرات مستمر، خودسرزنشگری منفی را کاهش می‌دهد؛ و بازسازی شناختی با محور امید و رشد که با تمرکز بر فرصت‌های پیشرفت و صبر، فرد را از چرخه سرزنش خود خارج می‌سازد. این رویکردها، هم از منظر روان‌شناسی و هم آموزه‌های اسلامی، زمینه تقویت تفکر انتقادی و مدیریت خودسرزنشگری منفی را فراهم می‌کند.

منابع و مأخذ

قرآن کریم

- نهج البلاغه**. (۱۳۸۵). ترجمه سیدجعفر شهیدی. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- آذربایجانی، نفیسه؛ شکرانی، رضا؛ آذربایجانی، مسعود. (۱۳۹۹). «تبیین و بررسی مؤلفه‌های تمایلات در تفکر انتقادی از منظر فرهنگ قرآنی و روان‌شناسی». **قرآن، فرهنگ و تمدن**. سال اول. شماره دوم. صص: ۶۷-۱۰۲.
- ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۳ ق). **من لا یحضره الفقیه**. قم: جامعه مدرسین.
- _____ . (۱۴۰۴ ق). **عیون أخبار الرضا**. تحقیق: حسین اعلمی. قم: نشر العالمی.
- ابن شعبه حرّانی، محمد بن علی. (۱۳۷۱). **تحف العقول**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ ق). **لسان العرب**. تحقیق و تصحیح: محمد مصطفی عاصم. بیروت: دار صادر.
- اربلی، علی بن عیسی. (۱۳۸۱). **کشف الغمّة فی معرفة الأئمة**. قم: انتشارات بنی‌هاشم.
- امینی، علی. (۱۴۰۳). «مدل مفهومی خودسرنشگری با تکیه بر منابع اسلامی». **پایان‌نامه کارشناسی ارشد**. مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت.
- أمّی، زهرا. (۱۶۰۱). «اهمیت و ضرورت تفکر انتقادی از منظر آیات قرآن». **قرآن پژوهی**. سال اول. شماره ۴. صص: ۱۲۵-۱۵۲.
- بهرام‌زاده، احمد؛ شجاعی، محمدصادق. (۱۶۰۳). «مدل مفهومی تفکر انتقادی بر اساس منابع اسلامی». **قرآن و علم**. سال هجدهم. شماره ۳۵. صص: ۳۳-۶۰.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۴۱۰ ق). **غرر الحکم و درر الکلم**. ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی. محقق و مصحح: سید مهدی رجائی. قم: دارالکتب الإسلامی.
- ترمذی، محمد بن عیسی. (۱۴۱۹ ق). **سنن الترمذی**. شرح: شاکر، احمد محمد. مصر: دارالحديث.
- حرّ عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق). **وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة**. قم: مؤسسه آل‌البتی (علیهم‌السلام).
- خوانساری، محمدحسین. (۱۳۶۶). **شرح غرر الحکم و درر الکلم**. قم: انتشارات اسلامی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق). **المفردات فی غریب القرآن**. تحقیق: صفوان عدنان داوودی. دمشق: دار القلم.
- زیدان، جرجی. (۱۹۹۹ م). **تاریخ تمدن اسلام**. قاهره: دارالهلل.
- صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم. (۱۹۸۱). **الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- صحرايي پاریزی، فاطمه؛ برهن، مریم. (۱۳۹۹). «ارائه مؤلفه‌های تفکر انتقادی با توجه به تربیت آیه‌ای مستخرج از سوره بقره». **پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی**. سال ۲۸. دوره جدید. شماره ۴۷. صص: ۶۳-۸۵.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۰). **مکارم الأخلاق**. قم: انتشارات شریف‌الرضی.
- عمید، حسن. (۱۳۷۷). **فرهنگ عمید**. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- فیروزآبادی، مجدالدین محمد بن یعقوب. (۱۴۱۵ ق). **القاموس المحیط**. بیروت: دارالفکر.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۸). **الکافی**. ترجمه و تحقیق: مهدی رجائی. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- متقی‌الهندی، علی بن عبدالملک. (۱۳۷۷). **کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال**. مصحح: محمود عمر الدمیاطی. بیروت: دارالکتب العلمیه.

(غلامرضا خوش‌نیت)

- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. تحقیق: محمدباقر النجفی. قم: مؤسسه الوفاء للطباعة والنشر.
- محمودی، ایوب؛ نوروزی، رضا علی؛ نجفی، محمد. (۱۳۹۰). «ویژگی‌ها و ثمرات تفکر انتقادی از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام)». *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*. سال ۱۹ دوره جدید. شماره ۱۳. صص: ۹۳-۱۱۱.
- مفید، محمدبن محمد. (۱۳۷۲). *الحکایات*. قم: انتشارات مؤسسه آل‌البیت.
- _____ (۱۴۱۳ق). *الاختصاص*. قم: انتشارات مؤسسه آل‌البیت.
- مقتدایی، لیلا؛ امیری، مجید؛ نظری، حسین و ستاره موسوی. (۱۳۹۵). «جایگاه و اهمیت تفکر انتقادی از دیدگاه قرآن و امام علی (علیه‌السلام)». *اسلام و علوم اجتماعی*. سال هشتم. شماره ۱۵. صص: ۱۳۳-۱۶۷.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۹۲). *مفاتیح نوین*. قم: مدرسه علی بن ابی طالب.
- نیشابوری، ابواسحاق. (۱۳۹۲). *قصص الانبیاء*. تهران: انتشارات علمی فرهنگی.
- وجدانی، فاطمه؛ گل محمدپور لری، علیرضا. (۱۴۰۲). «تأملی در امکان و الزامات کاربرد ملامت به مثابه یک شیوه اصلاح اخلاقی». *مطالعات اخلاق کاربردی*. سال ۱۳. شماره ۷۳. صص: ۴۱-۶۳.

Davis, C. G., Lehman, D. R., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Ellard, J. H. (1996). Self-blame following a traumatic event: The role of perceived avoidability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(22).

Facione, P. A. (2012). Critical thinking: What it is and why it counts (Update 2012). *Insight Assessment*.

Phan, H. P. (2010). Critical thinking as a self-regulatory process component in teaching and learning. *Psicothema*, 3(22).

Halpern, D. F. (2014). *Thought and knowledge: An introduction to critical thinking* (5th ed.). Psychology Press.

James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 75.

Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(37).

Jones, T. (2015). Playing detective to enhance critical thinking. *Teaching and Learning in Nursing*, 2(10).

Kanan, J., & Lewitt, J. (2013). Self-blame and perfectionism: The psychology of critical self-assessment. *Clinical Psychology Review*, 5(33).

Kember, D. (2000). Development of a questionnaire to measure the level of reflective thinking. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 4(25).

Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3).

- Rus, D., Cummins, R., & Harrington, R. (2019). Self-criticism and mental health outcomes: A review. *Journal of Personality Assessment*, 1)101).
- Senge, P. M. (2006). *The fifth discipline: The art and practice of the learning organization* (Rev. ed.). Doubleday.
- Thompson, R. J., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: Comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 3)36).

Analytical Recognition of the Educational Teachings of the Ahl al-Bayt (as) in Managing Negative Self-Blame with an Emphasis on Strengthening Critical Thinking

Gholamreza Khoshneiat ¹

Received: September 12 , 2025

Revised: November 25 , 2025

Accepted: November 26 , 2025

Abstract

Given the growing importance of emotion regulation and adaptive control of negative reactions to mistakes in contemporary societies, there is an urgent need to examine religious mechanisms for preventing maladaptive self-blame and enhancing critical thinking. This study aims to investigate the educational teachings of the Ahl al-Bayt (AS) and to explain their role in managing maladaptive self-blame and strengthening critical thinking. Data were collected from Quranic verses and authentic narrations of the Infallibles (AS), and analyzed using a descriptive-analytical method to provide a clear framework for understanding the practical application of these teachings. Findings indicate that components such as active self-awareness, rational and spiritual reinterpretation of mistakes, positive reframing of unpleasant events, responsible self-acceptance, gradual behavioral reconstruction, and hope- and growth-oriented cognitive restructuring significantly contribute to reducing maladaptive self-blame and promoting critical thinking. According to the results, the teachings of the Ahl al-Bayt (AS), by emphasizing realistic analysis of errors and distinguishing between the act of error and the individual's identity, create a conducive environment for rational, reformative education and conscious decision-making. Overall, the findings demonstrate that education grounded in the conduct (Sīrah) of the Ahl al-Bayt (AS) not only provides moral and spiritual guidance, but also offers a systematic and effective framework for the efficient management of self-blame and the cultivation of critical thinking.

Keywords

Ahl al-Bayt (AS), Maladaptive self-blame, Critical thinking, Education.

1. Assistant Professor, Department of Qur'anic and Hadith Sciences, Shahid Mahallati Faculty (RA), Qom, Iran: r_khoshneyat@yahoo.com