

دیروزها اگر از من می پرسیدی: از کجا بروم تا به نشانی‌ای که دارم برسیم، به تو می گفتم از کدام راه بروی. امروز اگر بپرسی، سعی می کنم بگویم از کدام راه بروی. بعضی نشانی‌ها را باید گفت، از کدام مسیر برو و بعضی دیگر را باید گفت، از کجا نرو. گاهی باید از راه درست حرف زد و گاهی هم از راه نادرست. در این بخش از مجله، تا جایی که بشود، از نادرستی‌ها می نویسم؛ اما از نادرستی‌های عادت شده. نادرستی‌هایی که به قدری در رفتارهای ما ریشه دوانده‌اند که آنها را درست می پنداریم. گاهی هم از دستشان ذله می شویم، اما نمی دانیم چه طور از تله آنها فرار کنیم.

برفک

داری تلویزیون نگاه می کنی. طوفان می شود و ناگهان تصویر شفاف برنامه مورد علاقه‌ات به تصویر لشکری از مگس‌ها تبدیل می شود که در صفحه تلویزیون در هم می لولند. تلویزیونت برفکی شده است.

روی موج

می خواهی به مسابقه فوتبال از رادیو گوش کنی. هر چه موج را می گردانی، صدای واضحی نمی شنوی. گوینده دارد با هیجان گزارش می کند، اما صدایش از میان مهممه، خِر خِر و سوت و بوق امواج نامیزان به گوش نمی رسد.

تنظیم آنتن ذهن

رادیوی ذهن تو

از دور دوستت را می بینی. خوش حال می شوی. سلام می کنی. جوابت را نمی دهد. غمگین می شوی. رادیوی ذهنت شروع به کار می کند: «حتماً یه چیزی شده که جواب سلام منو نداد! شاید دوست تازه‌ای پیدا کرده! شاید من لیاقتش رو ندارم! مگه من چه کار کردم!»

برفک‌های ذهن تو

دوستت را می بینی. یک دستگاه پخش صدای نو خریده است. طوفان می آید و آنتن ذهنت را تکان می دهد.
- از کجا آورده است؟ پدر او که یک کارمند معمولی بیشتر نیست. مگر چه قدر حقوق می گیرد؟
حتماً...

و برای خودت می بافی و می بافی. یک لحظه وجدانت به تو اخم می کند که بابا آخر به تو چه مربوط است که رفیقت پول وسیله‌اش را از کجا آورده است! اما همان مگس‌های برفک‌ساز تلویزیون ذهنت دوباره شروع به وز وز می کنند و نمی گذارند تصویر اصلی را ببینی.

دوباره رادیوی ذهن تو

می روی جلوی آینه. از خودت می پرسی: «من زیبا هستم؟ نه، من به زیبایی فلانی که نیستم!»
به دماغ گنده‌ات نگاه می کنی. دست به گوش‌هایت می کنی. یک جوش زیر گونه‌ات برایت شکلک در می آورد. حرصت در می آید. فرضیه‌ات را به قانون تبدیل می کنی: «من اصلاً قشنگ نیستم!»
فکرهای تو روی موج خودشان نیستند. به خاطر همین خر خر می کنند، سوت می کشند و نمی گذارند به صدای اصلی گوش بدهی.

میزان کردن امواج

باز هم مثال بزنم؟ هر روز بیشتر ما از این فکرهای جورواجور داریم. بیشتر دعاها و کدورت‌ها و از همه مهم‌تر، بیشتر ناراحتی‌های روحی و روانی از همین روی موج نبودن فکرها شروع می شوند. گاهی این افکار به قدری توی سر ما زیاد است که حوصله خودمان هم از دستشان سر می رود. خب حق داریم. این افکار مثل خر خر امواج نامیزان رادیو هستند، یا مثل مگس‌های برفک تلویزیون. باید پیچ رادیوی ذهنمان را بگردانیم تا درست روی موج قرار بگیرد. تا این قدر خر خر نکند و اعصابمان را به هم نریزد. باید آنتن تلویزیون ذهنمان را درست در جهت امواج اصلی قرار بدهیم تا تصویر شفافی از اطرافمان بگیریم. می پرسی چه‌گونه؟ تنظیم موج کار سختی نیست.

البته خیلی هم راحت نیست. باید عادت‌هایمان را تغییر بدهیم. ما از زمان تولد به صداهایی که از امواج نامیزان ذهن اطرافمان پخش می شده‌اند، گوش داده‌ایم و تقریباً ذهن خودمان را هم عادت داده‌ایم که همین‌طوری روی موج نباشد.
اما اگر می‌خواهی در زندگی راحت باشی باید راه تنظیم کردن موج‌های ذهنت را بیاموزی. آموزش هم کافی نیست. باید در این کار به مهارت برسی، مهارت تنظیم ذهن برای پخش امواج شفاف. اما ابتدا باید بدانی چرا موج‌های ذهن ما به هم می‌ریزند. و قبل از آن باید بدانی وقتی از ذهن تو صداهای خوب بیرون نمی‌آید و یا تصاویر شفاف و روشنی از محیط نمی‌بینی، چه اتفاقی می‌افتد. شماره بعد خواندنی‌تر خواهد بود.