

## درست بينى، تنها نمى مانى

ما هر لحظه در حال گفت و گو با خودمان هستيم. به قدرى مشغول اين كار (گفت و گوى درونى) مى شويم كه نمى دانيم چه بلاهايى سرمان مى آيد. راديوى ذهن ما هم زمان از چند ايستگاه برنامه پخش مى كند. تلويزيون ذهن ما تصوير در تصوير است؛ برفكى است. اصلى ترين بلا، احساس تنهائى است و دليلش هم همان است كه در قسمت آخر اين مطلب مى خوانى؛ همان چيزى كه باعث به هم ريختن امواج ذهن ما مى شود.

### تنهائى

فكر مى كنى روزى برسد كه آدمى بتواند تنها زندگى كند؟ براى من تصور كردنش هم محال است. اما بيشترين درد درونى بسيارى از آدمها احساس تنهائى است. انسانها در رنج اند.

### رنجيدن و رنجاندن

روزهايى در زندگى ما هست كه از اطرافيانمان مى رنجيم. روزهايى هم هست كه ما ديگران را مى رنجانيم. تعارف ندارد. گاهى ما هم ديگران را اذيت مى كنيم.

فكر مى كنى چرا رنجيدن از ديگران را جار مى زنيم، اما رنجاندن ديگران را نه. تازه گاهى وقتها هم مى گوييم حقش بود. ذره اى هم به چشم غره هاى وجدانمان توجه نمى كنيم.

### وجدان

گاهى هم از اين كه ديگران را رنجانده ايم، دچار عذاب وجدان مى شويم. اين عذاب وجدان گاهى با يك عذرخواهى آرام مى گيرد. گاهى هم آن قدر عذرخواهى را به تاخير مى اندازيم كه وجدانمان هم از رو مى رود.

احساس تنهائى مى كنيم و فكر مى كنيم با ديگران در تفاهم نيستيم.

### تفاهم و سوء تفاهم

معناى واقعى تفاهم چيست؟ چرا بيشتر وقتها فقط اين كلمه را در زندگى زناشويى به كار مى بريم؟ تفاهم يعنى همدىگر را فهميدن. چرا وقتى با دوستان بر سر مسئله اى توافق نداريم، نمى گوييم تفاهم نداريم. توافق يعنى با هم موافق بودن.

سوء تفاهم يعنى چه؟ يعنى بد فهميدن. يا به عبارت درست تر، همدىگر را بد فهميدن.

### فهميدن

فهميدن يعنى چه؟ گاهى بايد بعضى از كلمه ها را براى خودمان جراحى كنيم، تا معناى حقيقى آن را بشناسيم؛ مثل خود حقيقت. مثل فهم و فهميدن. مثل كلمه مفهوم.

به اين جمله ها دقت كن!

- او دچار سوء تفاهم است. مرا نمى فهمد.

- مفهوم حرف من اين است...

- مرا بفهم!

- حقيقت اين است كه...

- واقعيت ندارد!

- مردم اندر حسرت فهم دُرست (مولوى).

فهم درست چيست كه مولوى را در حسرتش كشته است؟

فهم درست است كه ذهن تو را روى موج اصلى ميزان مى كند. فهم درست، خرخره اى ذهن تو را از بين مى برد. براى فهم درست بايد معناى واقعى و حقيقى هر چيزى را شناخت. شناخت باعث فهميدن مى شود. فهميدن باعث تفاهم مى شود.

### شناختن

فقط هنگامى يك پديده يا يك رابطه را مى شناسيم كه تمام ابزارهاى لازم براى شناخت آن فراهم باشد.

تو دوستت را از كجا و با چه ابزارهايى مى شناسى؟

■ صدايش (با گوش هايت صدايش را مى شنوى و او را مى شناسى)؛

■ قيافهاش (با چشم هايت چهره اش را مى بينى و مى شناسى).

شناختن ابزار می‌خواهد. اگر ابزارهای لازم را درست به‌کار نگیری، در شناختن و فهمیدن دیگران دچار خطا می‌شوی.

#### خطاهای شناختی

خطاهای شناختی باعث سوء تفاهم می‌شوند. بد فهمیدن یعنی خطاهایی که در شناختن روی می‌دهند؟ یعنی همان روی موج نبودن. یعنی آنتن نامیزان.

از دور کسی را می‌بینی که دارد به سمت تو می‌آید. به خودت می‌گویی: «آن فلان دوست من است.» اگر در همان لحظه کسی از تو بپرسد از کجا فهمیدی، ممکن است بگویی: «دیروز دوست من لباس آبی پوشیده بود. این کسی هم که دارد به سمت ما آید، لباس آبی بر تن دارد.» ممکن است اتفاقاً دوست تو هم باشد، اما نمی‌توانی با قاطعیت بگویی آن کس دوست توست. چون دلایل زیادی هست که می‌تواند نظر تو را نقض کند.

بیشتر رفتاری‌های نادرست مردم در اثر فهم نادرست است و فهم نادرست در اثر خطاهای شناختی به وجود می‌آید. خطاهای شناختی باعث نامیزان شدن امواج گیرنده ذهن ما می‌شود. پس برای این‌که روی موج زندگی باشیم، باید خطاهای شناختی را بشناسیم؛ تا در شناختن دچار خطا نشویم. روان‌شناسان خطاهای شناختی را مورد بررسی قرار داده و اغلب آنها را شناخته‌اند و ما در این جا می‌خواهیم آنها را یاد بگیریم، تا با تفاهم واقعی لاقل کسی را نرنجانیم و دچار عذاب وجدان نشویم. با رنجاندن دیگران تنها نشویم. زندگی در تنهایی امکان ندارد.

خطاهای شناختی، که معمولاً بیشتر ما دچار این خطاها هستیم، باعث می‌شوند روی موج زندگی نباشیم. شماره بعد هم، بیا روی موج زندگی

تصویرسازی: حمیدرضا سلیمانی