

قرار است بگویم از کدام راه نروی تا تنها نشوی، تا دچار عذاب وجدان نشوی، تا بیایی روی موج زندگی. تا تلویزیون ذهنت برفکی نباشد و رادیوی ذهنت روی موج باشد. بعضی از غلط‌های زندگی ما از شناخت غلط ناشی می‌شوند. می‌خواهیم این غلط‌ها را بشناسیم. بسم‌الله.

عینک ذهن

علیرضا متولی



می‌بینند. عینک بعضی‌ها، نمره‌اش ۱۰ است و دور را می‌بیند. عینک بعضی‌ها نمره‌اش یک است و نزدیک را می‌بیند. بعضی‌ها هم عینکی دارند که فقط سیاه می‌بیند. در مقابل عده‌ای هم عینکی دارند که سفید می‌بیند. البته همین بعضی‌ها می‌توانند انتخاب کنند که عینک سیاهشان، سفید ببیند. و برعکس. بعضی‌ها هم عینکی نصیبتان شده است که همه‌ی خصوصیات را که گفتم دارد. راستی عینک تو از کدام یکی است؟
حتماً می‌گویی عینک سه بعدی. امیدوارم درست گفته باشی.

عینک

اگر چشمان ضعیف هم نباشد، معمولاً با عینک مردم را می‌بینیم. همه یک عینکی دارند توی ذهنشان. این عینک رایگان است و به همه می‌رسد. به احتمال زیاد تو هم داری. گرچه اولش مجانی بود ولی بعداً هزینه‌اش را می‌دهی. البته هزینه‌اش بستگی دارد به نمره عینک.

نمره عینک

بعضی عینک‌ها کج و کوله می‌بینند، بعضی‌ها تار می‌بینند. بعضی عینک‌ها شفاف می‌بینند؛ کمی زیادی شفاف! در واقع آن‌ها هم غلط

مثال

- تیم فوتبال مورد علاقهات همیشه برنده است و رقیبش همیشه بازنده.
- کسی را که دوست می‌داری، بهترین است. کسی را که دوستش نداری، بدترین.
- هر وقت خانه هستی، هوا خوب است و هر وقت می‌خواهی بروی مسافرت هوا بارانی است.
- یا موفق. یا شکست خورده.
- آدم‌ها یا خوب‌اند و یا بد. حد وسط ندارد.
- و هزار مثال دیگر.

رادیوی ذهن

درست همین‌جاست که رادیوی ذهن ما به خاطر عینکی که ذهن ما به چشمش زده است، از موج خارج می‌شود و ما دچار خطای شناختی می‌شویم.

خطای شناختی شماره یک

همه چیزها یا سیاه‌اند یا سفید. یا کج‌اند یا راست. یا بدند یا خوب. وسط ندارد. این هم مربوط می‌شود به نوع عینکی که روی چشم ذهنمان هست.

بدتر از آن

وقتی نتیجه برخلاف میل از آب درمی‌آید، شروع می‌کنی به توجیه کردن: داور به نفع گرفت! پنالتی صددرصد را نگرفت! وقتی بهترین دوستت کاری می‌کند که ناگهان از او بدت می‌آید، فوری می‌افتی در قطب مخالف. بخشیدن را فراموش می‌کنی.

عینک سه بعدی

قبل از این که بخواهم در مورد عینک سه بعدی حرف بزنم، یا بگویم عینک سه بعدی بهتر است یا نه بگذار بیایم سر اصل مطلب.

اصل مطلب

اصل مطلب این است که من دارم درباره عینک ذهنی حرف می‌زنم.

عینک ذهنی؟

ما آدم‌ها معمولاً وقتی با کسی یا اتفاقی یا با هر پدیده‌ای روبه‌رو می‌شویم، اول با چشم می‌بینیم. بعد اطلاعات را ناخودآگاه می‌فرستیم توی ذهنمان و در مدت بسیار کمی یک تحلیل جامع از ذهنمان می‌گیریم و براساس آن تحلیل، پدیده‌ها را قضاوت می‌کنیم. بیشتر وقت‌ها هم قضاوتمان درست از آب در نمی‌آید. البته بیشتر وقت‌ها قضاوت خودمان را قبول داریم و برای نظر دیگران تره هم خرد نمی‌کنیم.



چطور از دست این عینک نجات پیدا کنیم

اول از همه باید قبول کنیم که دارای چنین عینکی هستیم. سپس، تمرین کنیم هر پدیده‌ای را با اطلاعات کنونی‌اش بپذیریم، نه اطلاعاتی که از قبل داریم. باید باور کنیم که آدم‌ها بد یا خوب خوب نیستند. همه خوبی‌ها و بدی‌هایی دارند. باید باور کنیم، هر کسی ممکن است در کاری موفق شود و در کاری شکست بخورد. اما زیاد با این عینک ور نرو. منتظر باش بقیه خطاهای شناختی را هم بشناس بعداً راه میزان کردن موج رادیوی ذهنت را به تو خواهیم گفت.