

قرار است در این صفحه خرخرهای رادیوی ذهن را معرفی کنیم. اگر ندانی موج رادیوی ذهنت در چه فرکانسی صدای شفاف می‌دهد، نمی‌توانی آن را تنظیم کنی. اما در اینجا فرکانس‌های خارج از موج را به تو معرفی می‌کنم. همه چیز توی ذهن اتفاق می‌افتد. باید مراقب ذهنت باشی.

تو کله‌ش چی می‌گذره؟

علیرضا متولی

ذهن

ذهن آینه است. هر چه به او بتابانی همان را می‌خواند. یک خاصیت دیگر هم دارد، توانایی دارد ذهن‌های دیگر را هم بخواند. ذهن ادعاهای بزرگی دارد. مطمئن است که درست فکر کرده. اطمینان دارد آنچه از ذهن دیگران خوانده کاملاً درست است.

ذهن‌خوانی

به این کار ذهن می‌گویند؛ ذهن‌خوانی. در روابط اجتماعی و در گروه دوستان، پدیده ذهن‌خوانی مشکلات زیادی به وجود می‌آورد. بیشتر کدورت‌ها و قهر و آشتی‌ها کار ذهن‌خوانی است. بیشترین عامل بر فکی شدن ذهن آدمی در اثر همین کار ذهن است. در ذهن‌خوانی آدمی فکر می‌کند، می‌داند که در ذهن و فکر دیگران چه می‌گذرد. هر رفتاری از کسی می‌بیند، منظوری برایش می‌تراشد. معمولاً هم مثبت فکر نمی‌کند. مثلاً نمی‌گوید: فلانی که سلام کرد، چه آدم با ادبی است، می‌گوید سلام گرگ، بی‌طمع نیست. ذهن‌خوانی آدمی را به گمان بد دچار می‌کند.

گمان بد

گمان بد یا سوءظن، نوعی داوری ذهنی است. کسی که ذهن‌خوانی می‌کند، خودش هم به آن چه فکر کرده است، یقین ندارد. امام علی (ع) می‌فرمایند: «گمان خطا می‌کند، اما یقین خطا نمی‌کند.» و در روایت دیگری هم می‌فرمایند: «گمان درست روش عاقلان است.» که می‌توان نتیجه گرفت: «گمان بد ناشی از بی‌عقلی است.»

می کند. و در نهایت تصمیم به خودکشی می گیرد.

پیش‌گیری از افسردگی

برای پیش‌گیری از افسردگی باید نوع تفکر و شناخت را اصلاح کرد و به قول خودمان باید رادیوی ذهن را روی موج قرار داد. ذهن خوانی را که بیشترین عامل از موج خارج شدن است، باید درست کرد. بخشی از این حالت‌های ذهنی در اثر کم‌تحرکی به‌وجود می‌آید. شاید باور نکنید اما درست است. آدم‌های کم‌تحرک، ذهن متحرک‌تری دارند. تحرک و ورزش باعث تقسیم درست هورمون‌ها و آنزیم‌های بدن می‌شود. به همین خاطر کسانی که ورزش می‌کنند کمتر دچار ذهن خوانی می‌شوند و در نتیجه کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

مبارزه با ذهن خوانی

اگر فکر می‌کنی گاهی دچار ذهن خوانی می‌شوی، لازم نیست لباس رزم بپوشی. بروی به جنگ ذهن خوانی. وقتی دشمنت را شناختی و فهمیدی از کجا می‌خواهد به تو حمله کند، در عمل مبارزه را برده‌ای. اما برای اینکه او را از پا دریاوری باید تمرین کنی. اول از همه سعی کن ذهن دیگران را نخوانی، آن‌ها را تحلیل نکن. حتا اگر آن‌ها منظوری دارند، تو توجهی نکن. دوم از همه باید هر وقت دیدی مشغول ذهن خوانی شده‌ای فوراً به خودت دستور ایست بده. بگذار دیگران هر منظوری دارند داشته باشند. تو کار خودت را بکن. در نهایت با یک سؤال ساده می‌توانی خیال خودت را راحت کنی: منظور تو از این کار یا این حرف چه بود؟ آن را به من بگو. در بسیاری از موارد مشکل حل می‌شود.

چند نمونه از ذهن خوانی

«او خیر دارد که من کارها را خراب کرده‌ام» «تو فکرشان این است که من آدم احمقی هستم» «او مرا دوست ندارد» «این را می‌گویی که مرا خوشحال کنی» «منظورش این بود: می‌خواست حال مرا بگیرد.» «به من اعتماد ندارد.» «به چی فکر می‌کنی؟ حتماً فکر می‌کنی من یک آدم دست و پا چلفتی هستم!» نمونه‌های مثبت هم هست؛ «چون مرا دوست دارند، جایزه را به من می‌دهند» «چون به من لبخند زد، منظورش این است که بروم پیشش بنشینم» «دارد فکر می‌کند که بهتر از من در گروه وجود ندارد» می‌بینی که این مثبت‌ها نیز بار منفی دارند. و وقتی در عمل رفتاری پیش بیاید که با آنچه در ذهن گذشته، تفاوت داشته باشد، فرد دچار افسردگی و غمگینی می‌شود. بیشترین و مهم‌ترین عامل افسردگی و غمگینی، ذهن خوانی است.

افسردگی

افسردگی، یک نوع ناراحتی روحی رایج در همه جامعه‌هاست. شاید بتوان گفت یک نوع سرماخوردگی روحی است. بیشترین مصرف داروهای روانپزشکی مربوط به این بیماری است. و تقریباً بسیاری از افراد در تمام دنیا لااقل یک بار و در یک مدت کوتاه به این بیماری دچار می‌شود. در مراحل اولیه نیازی به دارو نیست. یکی از درمان‌های موفق افسردگی شناختن خطاهای شناختی است. وقتی ذهن روی موج قرار بگیرد، کسی دچار افسردگی نمی‌شود.

اما اگر کسی دچار افسردگی شود و به درمان آن نپردازد، بیمارتر می‌شود، وقتی بیماری شدت گرفت، خودش را از جامعه دور

