

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 این جا فرکانس‌های خارج از موج را به تو معرفی می‌کنم. مثل طوفان است؛ آنتن را کج می‌کند، تلویزیون ذهنت برفکی می‌شود و... می‌دانی کی؟ وقتی فاجعه می‌شود.

# زیادی چاقش نکن مشکل یا فاجعه؟

علیرضا متولی

## فاجعه

- فاجعه است.  
- تیم مورد علاقات باخته، فاجعه است.  
- نمره امتحانات ۱۶ شده، فاجعه است.  
- دیشب پدرت تصادف کرد، چه فاجعه‌ای!  
توی عروسی پای داماد لیز خورد، فاجعه بود.  
وقتی همه چیز فاجعه باشد، ترس بر تو غلبه می‌کند. ممکن است از انجام کارها و برنامه‌های زندگی‌ات بترسی، نتیجه کارهایت ممکن است وحشتناک به نظر برسد.

## وحشت

وحشت وقتی است که زیادی ترسیده باشی. گاهی هم وحشت وقتی است که هنوز نترسیده‌ای، اما در ذهن خودت نقشه‌ای یا نتیجه‌ای وحشتناک را مجسم می‌کنی.  
- اگر در امتحان نمره کافی نیاورم، خیلی وحشتناک می‌شود!

## اگرها و مگرها

بسیاری از وحشت‌های زندگی‌ات را برپایه اگرها و مگرها بنا می‌کنی. رادیوی ذهن تو مدام خرخر می‌کند: اگر چنین نشود، فاجعه می‌شود. اگر چنان شود، وحشتناک است. این ترس به خاطر آینده‌ای است که هنوز نیامده، اما تو برنامه‌اش را براساس نجوایی که خرخرهای رادیوی ذهنت به تو تلقین می‌کند، طراحی می‌کنی. وضع حال تو چگونه است؟

بهتری می‌گیرد؛ گرچه ممکن است نتیجهٔ کاملی نگیرد. مثلاً تو تلاش می‌کنی و درست را خوب می‌خوانی، اما درست شب قبل از امتحان دچار سرماخوردگی می‌شوی و نمی‌توانی نمرهٔ خوبی بگیری. درست است، تو نمرهٔ خوبی نگرفته‌ای. مسئله فقط همین است، تو نمرهٔ خوبی نگرفته‌ای، اما این مورد هرگز فاجعه نیست.

### فاجعه نیست؟ نه. نیست.

### پس فاجعه چیست؟

فاجعه وقتی است که در اثر تنظیم نبودن امواج ذهن، دچار استرس و اضطراب می‌شوی. فاجعه وقتی است که تو در مورد دیگران هم چنین قضاوتی داری. مثلاً وقتی دوست رازت را به دیگران می‌گوید، تو به جای این که کار دوستت را بد بدانی، خودش را بد می‌دانی. سپس نسبت به او کینه به دل می‌گیری، با او قهر می‌کنی و پشت سر او حرف می‌زنی. این کارها فاجعه‌تر است. پس وقتی دچار خطای ذهنی فاجعه‌سازی باشی، دچار گناهان دیگر هم می‌شوی و ممکن است هرگز نتوانی او را ببخشی. همین چیزها تو را وارد میدان جنگ با خودت می‌کند. جنگ با خود تنها جنگی است که شکست در آن حتمی است.

برای این که وارد چنین جنگی نشوی، هر چیزی را در حد خودش ببین. مقالهٔ قبلی را بخوان؛ همان مقاله را می‌گویم که دربارهٔ عینک ذهن چیزهایی نوشته بودم.

### حالا

به اتوبوس دیر رسیده‌ای. تمام ذهن تو پر می‌شود از یک عبارت: «اگر دیر به مدرسه برسم، وحشتناک است!»

### دیروز

اگر بخواهی به همه چیز این‌طور برچسب فاجعه‌آمیز بودن بزنی، مطمئن هستم، دیروزت هم وحشتناک گذشته است. اما حال که یک روز از اتفاقی که برایت پیش آمده، گذشته است، می‌بینی که زیاد هم فاجعه نبوده و تو بزرگش کرده‌ای.

### بزرگ کردن

فقط بزرگ کردن یک اتفاق غیرمنتظره نیست که تو را آزار می‌دهد. تو این حالت را به همهٔ کارهای زندگی‌ات تعمیم می‌دهی. رادیوی ذهن تو اگر روی موج نباشد، در همهٔ کارهاйт مبالغه می‌کنی. گاهی تقصیر تقدیر و تصادف می‌اندازی.

### تقدیر و تصادف

به تقدیر و تصادف، «شانس» هم می‌گویند. می‌گویی خر ما از کرگی دم نداشت. تقدیر، تصادف یا شانس کلماتی هستند که به‌طور روزمره در میان مردم به‌کار برده می‌شوند، اما بیشتر نتایجی که در زندگی نصیب ما می‌شود، در اثر عملکرد خودمان است.

### عمل و نتیجه

ما باید کارمان را درست انجام بدهیم. کسی که کارش را درست انجام می‌دهد، نتیجهٔ