

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.

# دلیل نساز

علیرضا متولی

تو زندگی می‌کنی. چه عضوی از یک خانواده ثروتمند باشی، یا وضع اقتصادی خانواده‌ات معمولی یا حتی ضعیف باشد، به هر حال زندگی می‌کنی. اما آیا واقعاً زندگی می‌کنی؟ آیا واقعاً راحت و آسوده‌ای؟ آیا واقعاً از زندگی خودت راضی هستی؟ فکر می‌کنم تا زمانی که موج رادیوی ذهنت تنظیم نباشد، نمی‌توانی از زندگی خودت راضی باشی. اگر نگاه ما به اطرافمان درست نباشد، شناخت صحیحی از موقعیتمان به دست نمی‌آوریم. در نتیجه بیشتر از رضایت، با درد و رنج روبه‌رو می‌شویم. زندگی باید دلیل داشته باشد؛ آن هم دلیل عقلی و منطقی، نه دلیل احساسی.

## احساس

احساس یکی از ابزارهای شناخت دنیاست، اما مثل چاقوست. هم می‌توان با آن آدم کشت، هم می‌توان سیبی را از وسط دو نیم کرد. هم می‌توان با تماشای زیبایی‌های هستی به احساس خوب رسید و هم می‌توان با تمرکز روی زشتی‌های دنیا، احساس را به سیاهچال ناامیدی انداخت. گاهی احساس - چه احساس خوب و چه احساس بد - باعث می‌شود که نتوانیم منطقی فکر کنیم.

## منطق

حتماً بارها شنیده‌ای یا گفته‌ای که منطقی باش. معنی این جمله چیست؟ منطق شیوه‌ای است که کمک می‌کند، فکر به نتیجه درست برسد. منطقی باش یعنی با اصول منطق فکر کن. منطق خودش یک علم است. که پدیده‌ها را تعریف می‌کند و براساس قوانین مربوط به خود، کمک می‌کند تا از آن تعریف‌ها به نتیجه درست برسی. منطق برای اثبات درستی نتیجه‌هایی که به دست می‌آورد، دلیل‌آوری (استدلال) می‌کند.

## دلیل‌آوری

یعنی دلیل آوردن. الان به چه دلیل روز است؟ برای این که زمین در گردش به دور خود به نقطه‌ای رسیده است که می‌تواند از نور خورشید بهره‌مند شود. چرا دیر به خانه رسیدی؟ برای این که دوچرخه‌ام پنچر شد. اما همیشه استدلال به همین راحتی نیست. گاهی استدلال از روی منطق نیست. چرا امروز هر سؤالی از مادرم می‌پرسم، جواب درستی به من نمی‌دهد؟ شاید دیگر مرا دوست ندارد. این دیگر دلیل‌آوری نیست. دلیل‌سازی است.

### دلیل‌سازی

دلیل‌سازی یعنی دلیل می‌آوری تا سؤال ذهنت را پاسخ بدهی. ذهن دنبال پاسخ سریع است و آن قدر در گرفتن پاسخ عجله دارد که به تو وقت نمی‌دهد، دلیل‌های منطقی و واقعی برایش بیآوری. پس تو را از موج خارج می‌کند و مجبور می‌سازد از روی احساس دلیل بسازی. فکر می‌کنی دلیل باریدن باران چیست؟ فکر می‌کنی دلیل بداخلاقی دوستت با تو چیست؟ درباره دلیل باریدن باران از عقل خودت استفاده می‌کنی. در واقع دلیل باریدن باران را نمی‌سازی. درباره دلیل باریدن باران، به اطلاعات خودت مراجعه می‌کنی و می‌دانی که دانشمندان قبلاً درباره دلیل این پدیده استدلال علمی ارائه داده‌اند. اما درباره بداخلاقی امروز دوستت هیچ دانشمندی تحقیق نکرده است. پس خودت باید تحقیق کنی. تحقیق یعنی به حقیقت رسیدن.

### به حقیقت رسیدن

برای این که در مورد رفتارهای انسانی به حقیقت برسی، باید اطلاعات جزئی را کنار هم بگذاری و براساس این اطلاعات داوری کنی. این یک تمرین اساسی است که برای همه دوران زندگی‌ات مفید است. اگر این‌طور نباشی احساس تو شروع به دلیل‌سازی می‌کند و باعث می‌شود براساس اطلاعاتی که احساس تو در اختیارت می‌گذارد، داوری کنی. این نوع داوری در بسیاری از موارد غلط است و بر رابطه تو با دیگران تأثیر بد می‌گذارد. خداوند احساس را برای داوری نیافریده است. اگر این موضوع را خوب بدانی و در زندگی‌ات به کار ببری، موج رادیوی ذهنت تنظیم می‌شود.