

قرار است در این صفحه خِر خِرهای 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.

شاید تقصیر تو نباشد

علیرضا متولی / عکس: اعظم لاریجانی

موج رادیوی ذهن تو ممکن است مدت زیادی تنظیم باشد و یا ممکن است گاهی از تنظیم خارج شود. به هر حال، هنر زندگی کردن وابستگی کامل به این دارد که توانایی تنظیم موج ذهنت را به دست بیاوری. اگر آنتن ذهن تو درست روبه‌روی ایستگاه فرستنده تنظیم نشده باشد، امواج را درست دریافت نمی‌کنی و تصویر شفافی از روزگاری که می‌گذرانی نخواهی داشت. ما در این سلسله مقالات سعی می‌کنیم نشانی امواج درست را بدهیم. و البته بیشتر امواج غلط را معرفی کرده‌ایم تا تو راه پیدا کردن موج درست را پیدا کنی. اگر گاهی فکر می‌کنی ذهنت درست کار نمی‌کند و به تو نشانی غلط می‌دهد، نگران نباش، هنوز فرصت کافی برای زندگی داری. هنوز باید خیلی چیزها را خودت تجربه کنی.

تجربه

درست است، بسیاری از آموزش‌های زندگی از راه تجربه به‌دست می‌آیند. دانش، زندگی را راحت می‌کند. علم روان‌شناسی از زمان تولدش تاکنون کمک زیادی به بشر کرده است تا زندگی روانی سالم‌تری در پیش بگیرد. اما باز هم این تجربه شخصی هر فردی است که بهترین کمک را به او می‌کند. مثلاً من هرچه بگویم، امور را شخصی نکن، بی‌فایده است. حتی ممکن است منظور مرا از شخصی‌سازی کارها درک نکنی. پس ابتدا نیاز داری دانش لازم را درباره این عبارت به‌دست بیاوری.

شخصی‌سازی

دانشمندان روان‌شناسی، وقتی دیدند بسیاری از مشکلات انسان‌ها به روابط آن‌ها با دیگران برمی‌گردد، تحقیقات زیاد و گسترده‌ای در این زمینه انجام دادند. یکی از مشکلاتی که به اعتقاد روان‌شناس‌ها باعث اختلال در روابط شخص با خودش و دیگران می‌شود، همین شخصی‌سازی است.

خب بالاخره شخصی‌سازی چیست؟

شخصی‌سازی یعنی گناه را به گردن خود انداختن.

گناه؟

بله گناه، تقصیر یا هر چیزی که می‌خواهی اسمش را بگذاری. بهتر بگویم، بدتر از گناه، احساس گناه یا احساس تقصیر است. وقتی تو در روابطت با دوست یا خانواده یا با معلمت یا هر کس دیگری، دچار مشکل می‌شوی، معمولاً درست یا غلط، تقصیر را می‌اندازی گردن دیگران یا خودت. در مورد اول چه حق داشته باشی و چه حق نداشته باشی، گناه را متوجه دیگران کرده‌ای. اگر حق داشته باشی، مشکلی در میان نیست؛ ولی اگر حق نداشته باشی، موج‌رادیوی ذهن تو از تنظیم خارج شده است. و معمولاً احساس گناه نمی‌کنی.

احساس گناه

تو وقتی احساس گناه می‌کنی که تقصیر را بیندازی گردن خودت. ممکن است حتی در مسئله‌ای بی‌تقصیر باشی، اما وقتی خودت را مقصر بدانی، احساس گناه می‌کنی. احساس گناه نابه‌جا یکی از پایه‌های اصلی افسردگی است. بدتر از آن باعث لطمه خوردن به اعتماد به نفس تو می‌شود.

اعتماد به نفس

وقتی اعتماد به نفس نداشته باشی، از خودت تصویر یک آدم ضعیف را داری که در همه زمینه‌ها مقصر است. حتی می‌گویی اگر من نبودم این اتفاق نمی‌افتاد. اعتماد به نفس پایین آدمی را گوشه‌گیر می‌کند. آدم گوشه‌گیر هم آمادگی کافی برای افسردگی دارد.

باز هم افسردگی؟

بله. افسردگی نوعی واکنش روانی به پدیده‌های زندگی است که تا مرزهای بیماری روانی می‌تواند پیش برود. اگر نمی‌خواهی دچار افسردگی شوی، باید امواج ذهنت را تنظیم کنی.

روی چه موجی تنظیم کنیم؟

روی موج درست. موج درست کدام است؟ موجی که غلط نباشد. یعنی باید سعی کنی موج‌های غلط را بشناسی و روی آن‌ها توقف نکنی. در مورد موضوع مقاله امروز باید بدانی خیلی از تقصیرها متوجه تو نیست. ولی اگر تقصیری هم متوجه تو بود، می‌توانی جبران کنی. به‌خاطر یک گناه یا اشتباه نباید همه وجودت را از دست بدهی. یاد گرفتن این مسائل در زندگی، هم به دانش نیاز دارد و هم به تجربه. گاهی هم اصلاً لازم نیست اشتباه را تقصیر کسی بیندازی. گاهی مسائل زندگی خودبه‌خود حل می‌شوند. این را بدان که زندگی مهم‌تر از توجه به مسائلی است که امکان دارد اصلاً ارزش توجه کردن را نداشته باشند.

