



هرچه برنامه می‌ریزم باز
هم نگرانم، اشکال کار
در کجاست؟

شادمانا



شاید شما هم مثل خیلی از نوجوانان هرچقدر
هم فکر و برنامه‌ریزی و آینده‌نگری می‌کنید
باز هم نگرانی دست از سرتان برندارد.
روانشناس‌ها که ما باشیم، معتقدیم فقط
مرده‌ها استرس ندارند! خدا رفتگان شما
را هم بیامرزد.



هر وقت چیز ارزشمندی داشته باشیم، تازه نگران تر می شویم. موهبت خداست برای اینکه چیزهای ارزشمندان را، از ابزار و وسایل بگیر تا یک دوست صمیمی یا یک عادت خوب، خوب تر نگه داریم. با مقدارهای کم از استرس، هورمون هایی در ما ترشح می شود که عملکردمان را بهتر هم می کند.





پس فعلاً زنده‌ایم و نفس می‌کشیم، دلیلی
ندارد بخواهیم نگرانی را از صفحه دل حذف
کنیم. چیزهای ارزشمند زیادی هست که باید
برایشان نگران بود؛ یکی از مهم‌هایش،
همین که گفתי است: زمان! آینده ...

آینده، این هندوانه دربسته، همیشه بشر را
نگران کرده است. یک وقت‌هایی کم، اندازه
اینکه پیش‌بینی کند و مشکلات احتمالی را
رفع و رجوع کند. یک وقت‌هایی برای برخی از
افراد آن‌قدر زیاد که فلجشان کند!





آدم‌هایی که می‌خواهند حتماً به نتیجه
خاصی برسند، همیشه سرشار از استرس
می‌مانند؛ آدم‌هایی که می‌خواهند
وظیفه‌شان را خوبِ خوب انجام دهند،
مثل یک موج‌سوار ماهر روی تخته
موج‌سواری، کاری ندارند موج از
کدام طرف می‌رسد، با موج بازی می‌کنند
و لذت می‌برند.



۶

ما آدم‌ها معمولاً از هر دو مدل هستیم.
بعضی وقت‌ها گیر می‌دهیم روی نتیجه
و چقدر فشار به خودمان می‌آوریم.
بعضی وقت‌ها برعکس، موج‌سوار ماهری
هستیم که از موج‌هایی که خدا
می‌فرستد، سواری می‌گیریم.



نگران شو، نگرانی مال آدم زنده است، ولی گیر
نتیجه نباش. وقتی زلزله می‌آید، یک چوب
سفت خیلی زود می‌شکند، ولی درخت‌ها، نرم
تکان می‌خورند و پرتقال‌های آبدارشان بالا و
پایین می‌رود. تو همان پرتقال شیرین باش.





اگر نگرانی از حد گذشته و زندگی‌تان را از مسیر همیشگی خارج کرده است هم دلایل جسمی آن را با مراجعه به پزشک بررسی کنید و هم مشاوره و دیدار با یک روان‌شناس را در برنامه‌تان قرار بدهید.

