



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

لُسْ لُوسْ



۱

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  
مردّه‌ها استرس ندارند! خدا رفتگان شما  
را هم بی‌امزد.

هر وقت چیز ارزشمندی داشته باشیم، تازه نگران‌تر می‌شویم. موهبت خدادست برای اینکه چیزهای ارزشمندمان را، از ابزار و وسایل بگیر تا یک دوست صمیمی یا یک عادتِ خوب، خوب‌تر نگه داریم. با مقدارهای کم از استرس، هورمون‌هایی در ما ترشح می‌شود که عملکردمان را بهتر هم می‌کند.

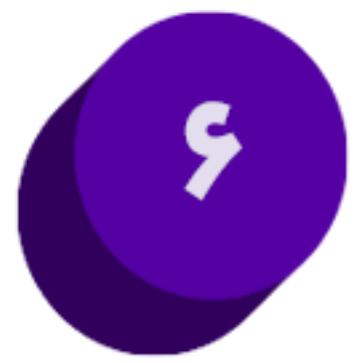


پس فعلًاً زنده‌ایم و نفس می‌کشیم، دلیلی  
ندارد بخواهیم نگرانی را از صفحه دل حذف  
کنیم. چیزهای ارزشمند زیادی هست که باید  
برایشان نگران بود؛ یکی از مهم‌هایش،  
همین که گفتی است: زمان! آینده ...

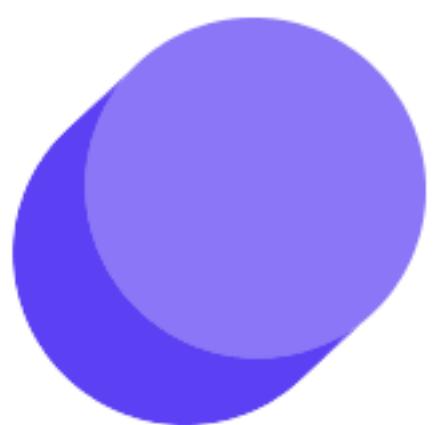
آینده، این هندوانه درسته، همیشه بشر را نگران کرده است. یک وقت‌هایی کم، اندازه اینکه پیش‌بینی کند و مشکلات احتمالی را رفع و رجوع کند. یک وقت‌هایی برای برخی از افراد آن‌قدر زیاد که فلجهشان کند!

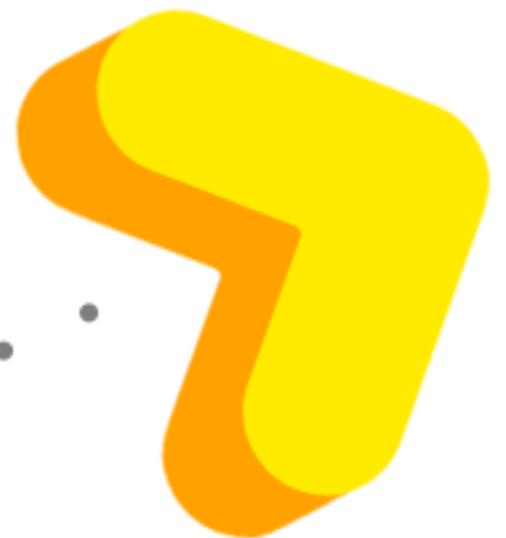


آدمهایی که می‌خواهند حتماً به نتیجه خاصی برسند، همیشه سرشار از استرس می‌مانند؛ آدمهایی که می‌خواهند وظیفه‌شان را خوب‌خوب انجام دهند، مثل یک موجسوار ماهر روی تخته موجسواری، کاری ندارند موج از کدام طرف می‌رسد، با موج بازی می‌کنند و لذت می‌برند.



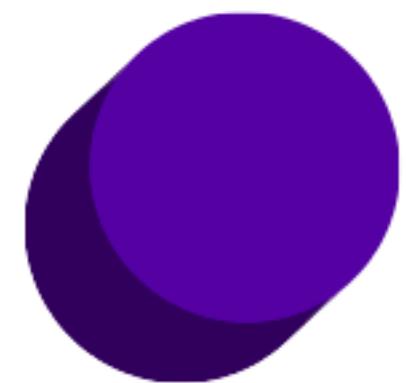
ما آدم‌ها معمولاً از هر دو مدل هستیم.  
بعضی وقت‌ها گیر می‌دهیم روی نتیجه  
و چقدر فشار به خودمان می‌آوریم.  
بعضی وقت‌ها برعکس، موج‌سوار ماهری  
هستیم که از موج‌هایی که خدا  
می‌فرستد، سواری می‌گیریم.





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

۷



۸

اگر نگرانی از حد گذشته و زندگی تان 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  
برنامه تان قرار بدهید.

