



۱۰ دقیقه بعد از شروع کلاس، با چهره‌ای درهم و خسته از راه می‌رسد. وقتی دلیل تأخیرش را می‌پرسم، با بی‌حوصلگی می‌گوید: «حالم خوش نیست و امروز اصلاً توان بلند شدن از جایم را نداشتم.» و ادامه می‌دهد: «مدتی است که حوصله هیچ کس و هیچ چیز را ندارم و روزهایم باری به هر جهت می‌گذرد؛ حتی از خودم بیزارم؛ از اینکه وقتم را به بطالت تلف می‌کنم؛ از اینکه درس نمی‌خوانم؛ از اینکه هر روز به خودم قول می‌دهم که به انجام کارها و وظایفم متعهد باشم، اما به قولم عمل نمی‌کنم. خلاصه اینکه از همه کس و همه چیز خسته شده‌ام.»

برای خودتان هم وقت بگذارید!

دانشگاه خاصی به طور جدی فکر نمی‌کند، می‌تواند با خانواده‌اش صحبت کند و به جای آنکه وقت خود را صرف درس خواندن اجباری کند، حداقل بخشی از وقت خود را صرف انجام کارهای مفید دیگر کند، و داوطلبی که هدفی تعیین شده و مشخص دارد، می‌تواند با قبول سختی مسیر، از غر زدن دست بردارد و با شادمانی و نشاط، در مسیری که انتخاب کرده است، گام بردارد.

جالب اینجاست که وقتی از خودمان مراقبت می‌کنیم و برای خودمان وقت می‌گذاریم، نسبت به خود و دیگران، کمتر عصبانی می‌شویم و سرحال‌تر و شادتر هستیم و بهتر کار می‌کنیم و با دیگران برخورد بهتری داریم؛ زیرا همیشه به انجام کاری می‌پردازیم که احساس می‌کنیم در اولویت است، و با مراقبت از خود، زندگی‌مان را در حالت متعادل و سالم نگه می‌داریم و به همین خاطر هرگز احساس خستگی و ناراحتی نمی‌کنیم.

وقتی برای خودمان وقت می‌گذاریم، دیگر در مقابل دیگران ادعای ایثارگری نخواهیم داشت و در نتیجه، از هیچ کس متوقع نخواهیم بود. دقت کنید که دلیل توقع ما از دیگران این است که فکر می‌کنیم به خاطر آنها، در حق خودمان کوتاهی کرده‌ایم؛ پس آنها باید قدر ما را بدانند، و اگر جز آنچه ما از این افراد انتظار داریم، رفتار کنند، با برچسب «نمک‌نشناس» آنها را سرزنش می‌کنیم و خودمان هم بسیار غمگین خواهیم شد.

بسیاری از اوقات، وقتی یک دقیقه به خود و برای خودمان فکر می‌کنیم، متوجه می‌شویم که چقدر در اطرافمان پتانسیل‌های خوبی برای کمک گرفتن و پیشرفت کردن داریم؛ اما ما آن قدر غرق غر زدن و حس طلبکاری از دیگران بوده‌ایم که نمی‌توانستیم آنها را ببینیم؛ یا اگر هم آنها را می‌دیدیم، نمی‌دانستیم که به چه شیوه‌ای باید از آنها یاری بخواهیم تا در هنگام بروز مشکلات، با آغوش باز همراهی‌مان کنند.

داستان زیر به خوبی بیانگر همین امر است:

«مردی در سیلاب‌های شدیدی که به سقف خانه‌اش رسیده بود، گرفتار بود و آب هر لحظه او را بیشتر در خود فرو می‌برد. عده‌ای به کمک او شتافتند و می‌خواستند او را نجات دهند، ولی مرد، به جای همراهی با آنها، مدام از شرایطی که برایش پیش آمده بود، گله می‌کرد و می‌گفت: «خدایا! خودت کمک کن و شرایط را به حالت اول برگردان» و در نهایت متأسفانه غرق شد! وقتی به بهشت رفت، از خداوند شکایت کرد و گفت: «خدایا! چرا مرا نجات ندادی؟!» خداوند جواب داد: «من دو قایق و یک هلیکوپتر با چند انسان خوب و دلسوز به کمک تو فرستادم، اما خودت به آنها پشت کردی!»

واقعیت این است که بسیاری از ما، در برهه‌هایی از زمان، درگیر حس‌هایی منفی از این نوع می‌شویم و از خودمان و وضعیتمان گله داریم و نمی‌دانیم که چگونه از حال بد به سوی حال خوب قدم برداریم؛ اما آیا می‌دانید که برای رسیدن به یک حال خوش و فرار از این احساسات منفی، تنها به یک دقیقه زمان نیاز است؟ یک دقیقه زمانی که باید به خود اختصاص داد؟ کافی است که یک دقیقه توقف کنید، نگاه کنید و خوب گوش بدهید و سپس از خودتان بپرسید که بهترین کاری که اکنون می‌توانم انجام بدهم، چیست، و سپس به آن چه عقلتان حکم می‌کند، گوش بدهید.

باور کنید که گاهی با یک حمام کردن می‌توان حس خوبی را تجربه کرد و خوشحال‌تر شد و سپس دنیا را طور دیگری دید. شاید در اوج خستگی و کلافگی، فقط کافی است که گوشه خلوتی را پیدا کنید و روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید و چشم‌هایتان را ببندید و آرام نفس عمیق بکشید و یک دقیقه برای خودتان وقت بگذارید. یک دقیقه اجازه دهید که به هیچ چیز جز خودتان فکر نکنید تا بتوانید از «خودتان» کمک بگیرید. اکثر اوقات، وقتی ما عصبانی، نگران، خسته یا مضطرب هستیم، برای این است که به خودمان توجه نمی‌کنیم. ما اجازه می‌دهیم که شرایط و محیط اطرافمان، روحمان را درگیر احساس‌های منفی کند و خودمان را این وسط فراموش می‌کنیم. ما نگران حرف‌ها و قضاوت‌های دیگران هستیم و نظر آنها برایمان مهم‌تر از حس و حال خودمان است و کم‌کم علایق خود را در پس خواسته‌های دیگران قرار می‌دهیم؛ در حالی که اگر فقط یک دقیقه فارغ از این دغدغه‌ها به خودمان ببندیم، راهکارهای خوبی را پیدا خواهیم کرد. ما باید در آن یک دقیقه، صادقانه فکر کنیم که به راستی چه چیزی ما را شاد می‌کند و به چه نیاز داریم (توجه داشته باشید که نیاز داشتن با خواستن فرق دارد) و چه چیزی برای ما بهترین است (نه اینکه دیگران چه چیزی را برای ما بهترین می‌دانند).

برای مثال، داوطلبی که به خاطر دوست و آشنا درس می‌خواند، مشخص است که بر اثر فشار درس‌ها خسته و کلافه می‌شود و در هر فرصتی مایل است که به خانواده، معلم‌ها و ... ثابت کند که دارد اذیت می‌شود و سختی زیادی را تحمل می‌کند. او انتظار دارد که دیگران برایش دلسوزی کنند، و حتی بعضی از داوطلبان مایل هستند که افراد خانواده نیز در این سختی با آنها شریک باشند و از خوشحالی و خوشگذرانی آنها ناراحت و عصبانی می‌شوند؛ در حالی که اگر یک دقیقه، فقط و فقط به خودشان فکر کنند، می‌توانند بهترین انتخاب را برای ساعت‌ها و روزهای بعدی خود داشته باشند. داوطلبی که درس خواندن را دوست ندارد یا به رشته یا