

چه کنیم؟ وقتی نگرانیم؟

دان هیوینر

تصویرگر: بانی متیوز

مترجم: آویشن امین صالحی



فصل پنجم

وقت کمتری را صرف نگرانی‌هایت بکن



یادت می‌آید که گفتیم نگرانی‌هایمان چطور ممکن است مثل گیاه گوجه‌فرنگی باشند؟ وقتی که هر روز به گیاه گوجه‌فرنگی رسیدگی می‌کنی، آن را آب می‌دهی و به برگ‌ها نگاه می‌کنی که ببینی آیا حشرات کوچکی روی آن‌ها هست که برداری یا نه، به خوبی از آن مراقبت می‌کنی و به رشد آن کمک می‌کنی. وقتی به نگرانی‌هایت زیاد فکر می‌کنی و بارها و بارها در مورد آن‌ها صحبت می‌کنی، به رشد نگرانی‌هایت نیز کمک کرده‌ای.

اگر به گیاه گوجه‌فرنگی با آب ندادن و سر نزدن بی‌توجهی کنی، شروع می‌کند به پژمرده شدن و در نهایت خشک می‌شود. همین موضوع در مورد نگرانی‌ها هم صدق می‌کند. اگر وقتی را صرف نگرانی‌هایت نکنی، آن‌ها شروع می‌کنند به ضعیف شدن و از بین می‌روند.

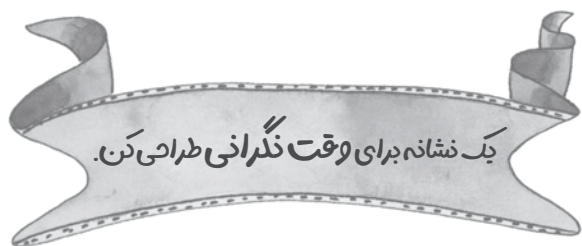


اگر از آن دسته آدم‌هایی هستی که برای هر چیزی نگران می‌شوی، سعی کن یک **وقت نگرانی** برای خودت در نظر بگیری. مادر یا پدرت می‌توانند به تو کمک کنند تا هر روز زمان خاصی را به **وقت نگرانی** اختصاص دهی. وقت نگرانی باید حدود پانزده دقیقه باشد.

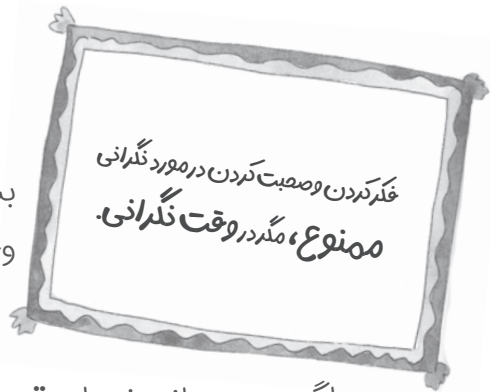


پدر یا مادر در آن **وقت نگرانی** کنارت خواهند بود و به همی نگرانی‌هایت گوش می‌دهند. در **وقت نگرانی** هیچ مزاحمی نباید وجود داشته باشد. نه تلویزیون، نه نقونوق برادر کوچک برای بازی و نه درخواست کمکِ خواهر بزرگ برای انجام تکالیفش.

وقت نگرانی زمانی است که طی آن می‌توانی هرچه دلت می‌خواهد در مورد نگرانی‌هایت بگویی. در طول این زمان خاص، پدر و یا مادر به تو گوش می‌دهند و سعی می‌کنند راهی پیش رویت بگذارند.



فقط دقت کن که یک نکته‌ی
بسیار مهم در مورد **وقت نگرانی**
وجود دارد:

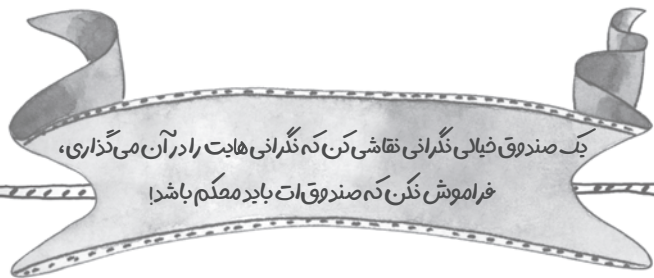


اگر در هر زمانی غیر از **وقت نگرانی**، دچار نگرانی شوی،
اجازه نداری تا قبل از **وقت نگرانی**، وقتت را صرف فکر کردن به
آن کنی یا در مورد آن صحبت کنی.

اگر سروکله‌ی نگرانی پیدا شد، اما **وقت نگرانی** نیست، یک
صندوق محکم را تصور کن. چشمان خود را ببند تا بتوانی
صندوق را در ذهنت مجسم کنی. مطمئن شو که جعبه روکش
و قفل محکمی دارد. بعد تصور کن که
نگرانی را در آن صندوق می‌گذاری و در
آن را قفل می‌کنی.



به خودت یادآوری کن که
بعداً در **وقت نگرانی** می‌توانی
دوباره به آن فکر کنی، اما فعلاً
آن را در صندوق نگرانی به حال
خودش رها کن و دور شو. خودت
را با چیز دیگری سرگرم کن.



یک صندوق فیلی نگرانی نقاشی کن که نگرانی هایت را در آن می‌گذاری،
فراموش نکن که صندوق ات باید مملک باشد!

اگر در زمانی که **وقت نگرانی** نیست، سؤالی از روی نگرانی بپرسی یا از نگرانیات برای پدر و مادرت صحبت کنی، پدر و مادرت خواهند گفت که نگرانیات را در **صندوق نگرانی** بگذار تا **وقت نگرانی** برسد.

مادر و پدرت، جز در **وقت نگرانی**، به سؤالهای تو در مورد نگرانیات پاسخ نمی‌دهند.

آن‌ها، جز در **وقت نگرانی**، به تو در مورد نگرانی‌هایت قوت قلب نمی‌دهند.

ممکن است به‌نظرت بدجنسی بیاید. تو احساس نگرانی می‌کنی و پدر یا مادرت می‌گویند: «اوه، این‌که نگرانی است. بگذارش توی صندوق و درش را قفل کن!» یا می‌گویند: «می‌توانیم در **وقت نگرانی** در موردش صحبت کنیم.»

ممکن است صبرکردن سخت به‌نظر برسد، اما درواقع بهترین کار است، چون صحبت کردن در مورد نگرانی و بارها و بارها پاسخ دادن به سؤال‌های نگران‌کننده، هر وقت که سروکله‌شان پیدا شد، مثل آب دادن به بوته‌ی گوجه‌فرنگی در تمام روز است. باعث می‌شود نگرانی‌ها دیوانه‌وار رشد کنند!

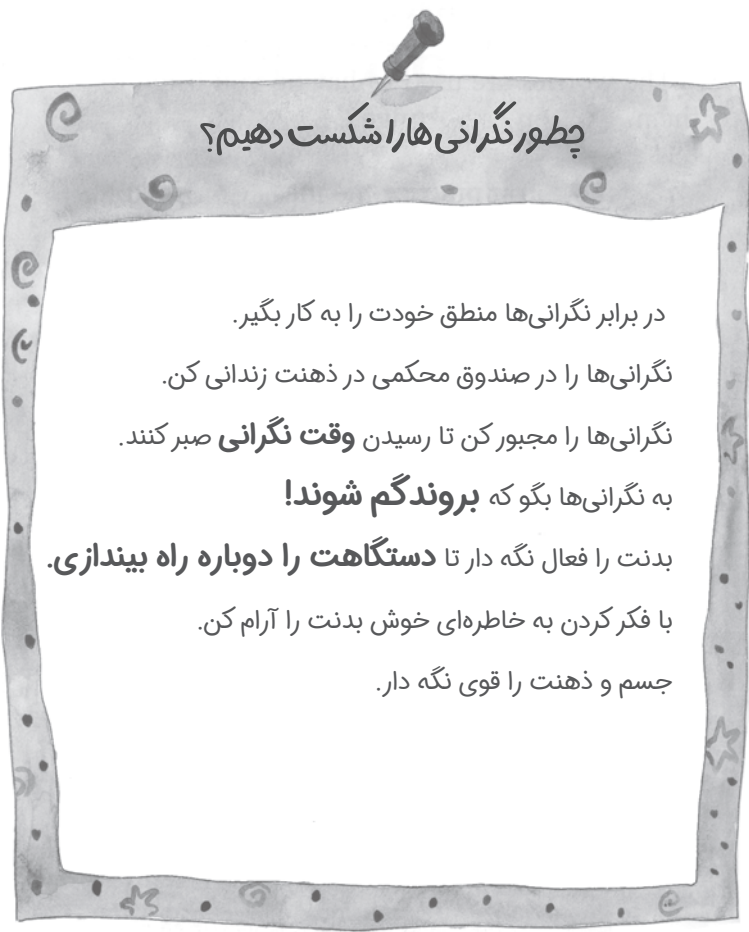
وقتی یاد می‌گیری که نگرانی‌هایت را در **صندوق نگرانی** بگذاری و آن‌ها را به **وقت نگرانی** موکول کنی، اتفاق خیلی جالبی می‌افتد.

اولش ممکن است متوجه شوی نمی‌توانی منتظر رسیدن

وقت نگرانی باشی، زیرا نگرانی‌های زیادی داری که باید در موردشان حرف بزنی. کار سختی خواهد بود، چون نگرانی‌ها دست از سرت برنمی‌دارند و باید مدام خودت را تصور کنی که داری آن‌ها را به **صندوق نگرانی** برمی‌گردانی. باید مدام، بارها و بارها، به خودت بگویی که منتظر **وقت نگرانی** باش.



حالا تو قوی‌تر شده‌ای، چون می‌دانی باید چه کار کنی.



چطور نگرانی‌ها را شکست دهیم؟

در برابر نگرانی‌ها منطق خودت را به کار بگیر.

نگرانی‌ها را در صندوق محکمی در ذهنت زندانی کن.

نگرانی‌ها را مجبور کن تا رسیدن **وقت نگرانی** صبر کنند.

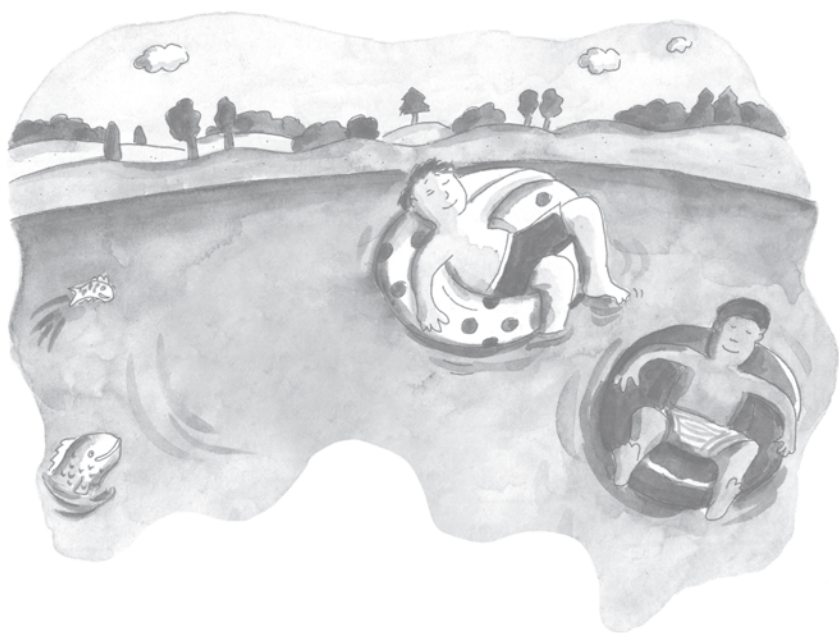
به نگرانی‌ها بگو که **بروندگم شوند!**

بدنت را فعال نگه دار تا **دستگاہت را دوباره راه بیندازی.**

با فکر کردن به خاطرهای خوش بدنت را آرام کن.

جسم و ذهنت را قوی نگه دار.

حالا که قوی‌تر شده‌ای، مبارزه با نگرانی‌ها آسان‌تر خواهد شد. می‌توانی دیگر آن بچه‌ای نباشی که همیشه‌ی خدا نگرانی‌ها اذیتش می‌کنند.
خودت را این‌گونه تصور کن.
خودت را آن قدر قوی تصور کن که به نگرانی‌ها بگویی
گورشان را گم کنند.
تصور کن که نگرانی‌ها حقیقتاً از بین رفته‌اند.





📍 @nardebanbooks
📧 nardebanbooks
🌐 entesharat.com
✉ info@entesharat.com