

سه، دو، یک... توپ توپ



شود. هر کار لازمی. هر برنامه‌ای که در جهت بهتر شدن من و تو، لازم است انجام شود. حالا یا یک اقدام پزشکی است، یا یک تلفن به رفیق سابق و آشتی کردن باهاش، یا سر زدن به یک اداره برای پر کردن و امضا کردن یک فرم، یا گذراندن یک دوره آموزشی، یا سپری کردن اجباری سربازی... هر کاری باید بالاخره شروع شود. شروع شدنش هم خیلی وقت‌ها دست من و توست، خیلی وقت‌ها هم دست ما نیست. یعنی اگر لفتش بدهیم، اجباری‌تر از قبل می‌شود و کار سخت‌تر می‌شود.

بین چه هست تو زندگی‌ت که نبوده باید شروع کنی.

بررسی کن. مثلاً اگر قرار است مثل خاله من عمل جراحی انجام دهی، بشنیدن فکر کن بین برای چی داری ازش می‌ترسی. ترس‌هایت را خرد کن. ذره ذره کن و بشکن‌شان. جوری که شروع کردن برایت راحت‌تر شود. یا اگر مدتی‌ست که می‌خواهی یک

اشاره:

خاله من قرار بود عمل جراحی‌ای را انجام دهد که خیلی ازش می‌ترسید. هی زمان عمل را به بهانه‌های مختلف عقب می‌انداخت. هربار کلی مهربان می‌شد و وصیت‌های مختلف می‌کرد به این و آن. آخر سر هم خودش زمان عملش را عقب‌تر می‌انداخت تا دیرتر زیر تیغ جراحی برود!

خب ترس هم دارد. آدم است دیگر. یک‌هو دیدی وسط عمل جراحی، نفسش بالا نیامد و رفت آن دنیا. یک سالی گذشت تا همه فامیل متقاعدش کردند که باید عمل بکند.

هفته پیش عملش کردند. جایی وسط شکمش را پاره کردند و چیزهای بیرون آوردند و تمام. حالا خاله نفس عمیق می‌کشد. هی لبخند می‌زند و هی خدا را شکر می‌کند که تمام شد!

بالاخره باید انجامش بدی

واقعیت این است که هر کاری باید یک روزی شروع



یک تمرین:

یک لباسی، یا وسیله‌ای که از مدت‌ها قبل گوشه کمدت مانده و تو ازش استفاده نکرده‌ای را بیرون بیاور. ببین اگر کاربردی برایت دارد، ازش استفاده کن. استفاده کردن از چیزهای کهنه و قدیمی که مدتی کنار گذاشته شده‌اند، لذت بخش است. فقط یک چیزی: آن هم اینکه اگر دیدی برایت کاربردی ندارد، زیاد بهش نگاه نکن. زود برو کادو بپیش کن و بده به یک رفیق دم دست یا اگر هنوز نو است، هدیه بده به مستحقی که به داشتن آن احتیاج دارد.

تمرین بعد:

گوشی تلفن همراه داری؟ یک پاک‌سازی درست و حسابی لازم ندارد؟ عکس‌ها و فیلم‌هایش را بررسی کن. ببین اگر هر کدام‌شان تو را برای یک فکر آزار دهنده یا مخرب، قلقلک می‌دهند، فوری پاک‌شان کن. ذهنت را آزاد کن از بند این‌ها. سبک بار کن گوشی‌ات را. گوشی‌ات نموداری از بوم سفید روح توست. باید از بند مخرب‌ها آزادش کنی. بعد یک بولوتوت قشنگ، یک نوای قرآنی، یک مناجاتی، یک کلیپ قشنگی بریز توش. هوای بوم سفید گوشی‌ات را هم داشته باش. هر خانه‌ای، هر وجودی، هر گوشی‌ای، هر سیستمی باید هر چندوقت یکبار خانه تکانی شود. بالا. دست به کار شو.

تمرین سوم:

تو قضاوتی در مورد خودت داری که حتی وقتی توی آینه هم به خودت نگاه می‌کنی، می‌بینی آن کسی که توی آینه هست، با قضاوت تو در مورد خودت، فرق می‌کند. یعنی یک حقیقتی در تو پنهان است که توی آینه هم خودش را نشان نمی‌دهد. برای این است که بعضی‌ها خیره می‌شوند توی آینه تا این عکسی که توی آینه افتاده را بشناسند. یعنی این همه فرق می‌کند. کسی را که توی خیابان می‌بینی، قضاوت تو در مورد او مثل همان عکس توی آینه است. یعنی ظاهرش جدای از شخصیت واقعی آن آدم است. حقیقتی توی شخصیت آن آدم هست که نمی‌بینی‌اش. پس قضاوت نکن. چون هر چه تو بگویی، یک جایش اشتباه است.

تمرین آخر:

چشم‌های تو دریچه‌ای به تمام دنیاست. اینقدر صفحه گوشی همراهت را نزدیکش نبر. اینقدر خیره نشو توی صفحه تبلت و لپ‌تاپ و کامپیوترت. این‌ها در مقابل وجود تو خودشان را غلم کرده‌اند و در ذات خودشان تعارضی دارند که کشف‌شان به قیمت سلامتی روح و جسم تو تمام می‌شود. چشم‌ت را به دیدن تصاویر جنگل‌ها و آبشارهایی که توی گوشی‌ات داری، دلخوش نکن. رفتن در طبیعت و تماشای واقعی آن‌ها را از یاد نبر. چشم‌ت باید عادت کند به واقعی‌ها. مصنوعی‌ها را به حداقل برسان. حالا به نقطه‌ای دور دور نگاه کن. چشمانت را کمی در کاسه‌اش بچرخان. بدون آنکه سرت را تکان دهی، به گوشه راست نگاه کن. بعد به گوشه چپ نگاه کن. حالا دست‌هایت را محکم به هم بمال تا کف دستت کمی گرم شود. حالا کف دستانت را روی چشمانت بگذار. استراحت بده به این چشم‌های بیچاره که همش زل زده‌اند به صفحه‌های پیکسلی! بعدش بنشین و چشمانت را به نور آیات قرآن، روشن کن...

کلاس هنری یا تقویتی ثبت نام کنی و به خاطر خجالت کشیدن از ورود به آن موسسه، هی به تاخیر می‌اندازی، یک بار نفس عمیق بکش و از پله‌های موسسه بالا برو و بگو سلام. به خجالت‌ها، به علت عقب انداختن‌ها، فکر نکن. به این فکر کن که برای بهتر شدن لازم است این دوره را ثبت نام کنی.

آشروع نترس

شروع را با یک فکر باز و آزاد، بپذیر. مثل کسی که از شنا کردن می‌ترسد. وقتی هلش می‌دهند توی آب، تا خنکای آب را لمس می‌کند ته دلش می‌گوید آخیش! تمام شد؟! همین بود؟ چه راحت!

تو هم هر کاری می‌خواهی شروع کنی، راحتش کن برای خودت. خودت را هل بده توی آن کار. عقب انداختن کارها، شروع کردن آن‌ها را راحت نمی‌کند. بلکه سخت‌تر می‌شود. هر چه سخت‌گیرتر باشی، سخت‌پسندتر می‌شوی. برای شروع کردن کارها وسواسی نباش. شروع کردن لذت‌بخش‌ترین مرحله هر کاری است که تجربیات جدیدی به تو یاد می‌دهد.

چشم‌روی هم‌پگنای تمام است

یک روز می‌بینی نوجوانی‌ات تمام شده. رسیدی به ته جوانی‌ات حتی. بعد یک عالمه کارهای نکرده و برنامه‌های کپک زده توی لیست زندگی‌ات هست که هنوز تیک نخورده و تلتلار شده روی هم. بعضی‌هایش، زمانش هم گذشته که دیگر حتی به درد شروع کردن هم نمی‌خورند. با غصه آن‌ها چه می‌کنی؟

حالا که هنوز کلی وقت داری به فکر باش که غصه‌های داغان کننده و افسوس گذشته سراغت نیاید. خوش به حالت. تو هنوز کلی راه نرفته داری که بروی و کیفش را بکنی و تجربیاتش را ذخیره کنی. بهت حسودی‌ام می‌شود ناچاراً!

حالا راستی اولین چیزی که می‌خواهی شروع کنی چیه؟ آخر سال هم هست. ایده‌هایت را نو کن و شروع‌شان کن. آن وقت آخر سال بعد می‌آیم از تو می‌پرسیم: چطوری؟ و تو می‌گویی: توپ توپ!