

رفاه ذهنی با یادگیری مهارت‌های زندگی

▪ اگر جلوی همه زمین خوردید...

در حال قدم زدن در یک مرکز خرید بزرگ هستی. به آرامی به ویتترین‌ها نگاه می‌کنی و کیف سنگینی پر از دفتر و کتاب روی شانه‌هایت است. از دور چشمت به پله برقی می‌افتد همیشه دوست داری به جای بالا و پایین رفتن از پله‌های معمولی، از پله برقی استفاده کنی. دیگر چیزی نمانده که به پایین برسی ولی ویتترین یکی از مغازه‌ها توجّهت را جلب می‌کند... حواست می‌رود به تماشای ویتترین و یک دفعه... بله، تو بدجوری زمین خوردی و تمام کسانی که در حال قدم زدن بودند دارند با تعجب و نگرانی نگاهت می‌کنند.

کیف و کتابت در اطراف پخش و پلا شده‌اند و چند نفر دورت را گرفته‌اند تا کمک کنند. خجالت، اولین چیزی است که در وجودت احساس می‌کنی؛ اما شرم و خجالت را فعلاً بی‌خیال شو:

- ۱ - اول سر و وضعت را مرتب کن.
- ۲ - روی بدنت تمرکز کن و مطمئن شو که آسیب جدی‌ای ندیده‌ای.
- ۳ - سعی نکن بلافاصله بلند شوی تا به دیگران ثابت کنی که چیز مهمی نبوده! آرامشت را حفظ کن.
- ۴ - از افرادی که دورت جمع شده‌اند تا کمک کنند، تشکر کن. به آنها اطمینان بده که سالمی و مشکل خاصی پیش نیامده.

۵ - وسایلت را با آرامش جمع‌وجور کن. سعی نکن این کار را با عجله انجام بدهی. اگر یک بار جلوی همه زمین خورده‌ای، نباید دست‌پاچگی باعث شود تا برای بار دوم وسایل یا دفتر و کتابت را این طرف و آن طرف بیندازی؛ چون کمی خنده‌دار خواهد بود!

۶ - وقتی جمع کردن وسایلت تمام شد نگاهی به اطراف بینداز و چند جمله کوتاه و خنده‌دار به کسانی که هنوز نگاهت می‌کنند، بگو. مثل یکی از اینها:

* اگر می‌خواهید یادتان بدهم که چطور زمین بخورید، نمی‌توانم، چون خودم هم نفهمیدم چی شد!

* خب، مثل این که امروز، روز خوش‌شانسی منه، نه؟

* همین الان فهمیدم توپ‌ها چه احساسی دارند!

* دفعه بعد سوار آسانسور می‌شوم!...

با گفتن این جمله‌ها احساس بهتری پیدا می‌کنی و اعتماد به نفست را دوباره به دست می‌آوری. حالا وقتش است که دوباره روی پاهایت بایستی و خیلی آرام از آن جا دور شوی! ولی... مواظب باش و خوب جلوی پایت را نگاه کن و یادت باشد از قبیل این اتفاق‌ها برای همه می‌افتد.

بخش خانواده تبیان