Тыныштық — жаңа заманның люксі: Неге біз ештеңе істемеуден қорқамыз?
Сіз соңғы рет қашан телефонға қарамастан, құлаққапсыз, ештеңе ойламастан жай ғана 10 минут тыныш отырдыңыз? Есіңізге түсіру қиын ба? Қазіргі әлемде бос тұрған уақытымыз пайда болса, миымызды бірден ақпаратпен толтыруға асығамыз. Өйткені бізге «бес минут бос отыру — күнә» деп үйретті. Бірақ ғылым бұған мүлдем басқаша қарайды...
Нейробиологиялық зерттеулерге сүйенсек, біз ештеңе істемей, сыртқы дүниеден қол үзген сәтте миымыз мүлдем ұйықтамайды. Керісінше, ол ең маңызды жұмысына кіріседі: күні бойы жиналған ақпарат тасқынын сұрыптап, реттеп, қажетті сөрелерге жинай бастайды. Бұл — компьютердің жүйесін жаңарту (update) сәті сияқты құбылыс. Ғалымдардың айтуынша, адамның ішкі тепе-теңдігін қайта қалпына келтіру үшін күніне бар-жоғы 15 минуттық толық тыныштық жеткілікті. Дәл осы қысқа ғана уақыт біздің терең ой толғауымызға, шығармашылық идеялардың тууына себепші болатын басты факторға айналады.
Байқап қарасақ, қазіргі қоғамда тыныштық салтанатты люкске, қымбат бұйымға айналды. Мысалы, мен өзім соңғы уақытта ұялы телефонға қатты тәуелді болып бара жатқанымды байқадым. Бос уақыт табыла қалса, қол автоматты түрде экранға жүгіретін. Бұл үрдістің алдын алу үшін өзіме нақты шектеулер мен жоспарлар құрдым. Бұл жерде ең маңыздысы — өзіңді қинау емес, саналы түрде таңдау жасау. Мен уақытымды ұрлайтын, өміріме бір тиындық та пайдасы жоқ цифрлық қоқыстарды сұрыптап, олардан бас тартып үйрендім. Егер сіз де дәл осылай алдыңызға нақты мақсат қойсаңыз, бәлкім, бұл цифрлық тұтқыннан босап, менен де үлкен нәтижеге жетерсіз?!

Сөз соңында айтарым, өмір — тоқтаусыз жүгіруден ғана тұрмайды. Кейде ең үлкен жетістік — айналаның шуынан қашып, өз ішкі дүниеңнен тыныштық табу. Ол үшін ең алдымен бұл қадамның маңыздылығына өзіңізді сендіру және соған шын жүрекпен сену қажет. Сыртқы әлемдегі тоқтаусыз қарбаластардан сізді ұялы телефон немесе басқа бір виртуалды

дүние ешқашан құтқара алмайды. Жаныңызды шынайы тыныштандырып, сізге қайта күш беретін жалғыз уақыт — ол саналы түрде демалу. Бүгін кешке телефонды бір сәтке шетке ысырып, өзіңізге дәл осы 15 минуттық люксті сыйлап көріңізші.