

۲۳۴

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و یکم / تیر ماه ۱۴۰۰ ■

در این شماره می‌خوانید:

◀ مدیریت زمان

◀ غم شادی، شادی غم!



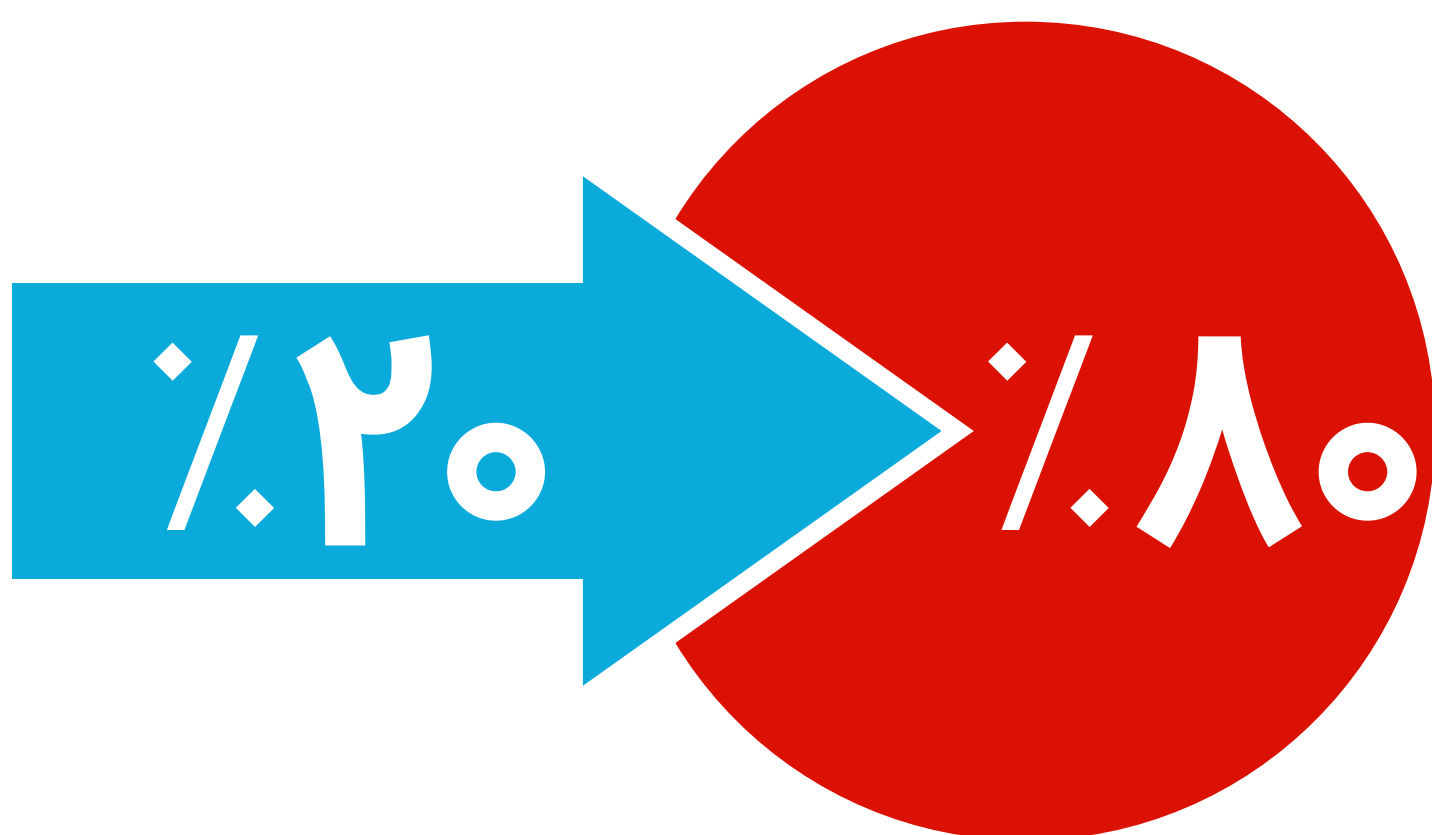
خودمراقبتی و دیگر مراقبتی
مسئولیت فردی و اجتماعی

مدیریت زمان

زمان نامحدود است، اما فرصت کم است. آیا از وقت خود به بهترین شکل استفاده می‌کنید؟ عباراتی مثل «فرصت سر خاراندن ندارم» و «زمان مثل برق و باد می‌گذرد» و «وقت اضافی زیادی دارم» نشان می‌دهند که روی زمان کنترل ندارید، یا این‌قدر وقت اضافی دارید که نمی‌دانید چطور سرتان را گرم کنید یا آن‌قدر وقت کم دارید که دوست داشتید شبانه‌روز ۲۸ ساعت بود.



از سوی دیگر، ممکن است افرادی را بشناسید که در طول روز کارهای مفید زیادی انجام می‌دهند و حسرت بر دل شما می‌گذارند که «چگونه می‌توانند از وقت خود به صورت بهینه استفاده کنند، ولی من نمی‌توانم؟» زمان بی‌طرف است و برای همه یکسان می‌گذرد. عقربه‌های ساعت در یک روز خسته‌کننده تندتر از یک روز کسالت‌بار نمی‌گذرد. مدیریت زمان نیز نوعی خویشتن‌داری است. به عبارتی، برای اینکه بفهمید چرا از وقت خود به بهترین نحو ممکن استفاده نمی‌کنید، ابتدا باید نگاهی به خود و کارهایتان بیندازید. افرادی که اغلب می‌گویند برنامه روزانه آن‌ها کاملاً پر است، هیچ کاری را نمی‌توانند حذف کنند و همه کارها در نظر آن‌ها اهمیتی یکسان دارند، به همین دلیل در طول روز فشار فراوانی به آن‌ها وارد می‌شود. اغلب در پاسخ به اینکه «هیچ کاری نمی‌توانم بکنم» می‌گوییم از قانون ۸۰/۲۰ (اصل پارتو) استفاده کنید: ۸۰ درصد نتایج از ۲۰ درصد کارها حاصل می‌شود؛



ضعف در مدیریت زمان

برخی از شاخص‌های ضعف در مدیریت زمان عبارت‌اند از:

◀ **شتاب** (مثلاً عجله برای رساندن خود به جلسه بعدی یا پرداختن به کار دیگر)

◀ **تأخیر مداوم** (در انجام دادن کارها، در برگزاری جلسات، دیدن ارباب رجوع یا جلسات فوری)

◀ **بهره‌وری، انگیزه و انرژی کم** (مثلاً "به جز روزی که حقوق می‌گیرم، بقیه اوقات ماه برایم چندان جذاب نیست")

◀ **ناکامی** (همیشه غلام حلقه به گوش دیگرانم)

◀ **تاب‌آوری پایین** (چرا اطلاعاتی را که از او می‌خواهم، به من نمی‌دهد؟ با این کارش باعث تأخیر در کار من می‌شود)

◀ **سرگردانی بین کارهای مختلف** (چند هفته است که دارم به این مسئله فکر می‌کنم، مخم سوت می‌کشد. هر راهی که انتخاب می‌کنم، ضررهای زیادی در پی دارد. نمی‌دانم چه تصمیمی بگیرم)

◀ **مشکل در هدف‌گزینی** (نمی‌دانم چه کار کنم، یا چه انتظاری از من می‌رود؟)

◀ **واگذار نکردن کارها به دیگران** (مثلاً «اگر می‌خواهید کارتان عالی انجام شود، آن را به عهده هیچ‌کس نگذارید»)

◀ **اهمال کاری** (تأخیر مداوم در شروع یک کار یا فعالیت ممکن است به این دلیل پیش بیاید که فرد نگران است که کارش را به نحو احسن انجام ندهد یا نتواند آن‌طور که از او انتظار می‌رود، کار را ارائه دهد)

❖ **بی نقص گرای** (تلاش سرسختانه برای دستیابی به انتظارات غیرواقع بینانه مثلاً «به موفقیت صد درصد می اندیشم و یک درصد کمتر را قبول ندارم». این طرز فکر ممکن است باعث شود برای اجتناب از اشتباه، کارتان را کند انجام دهید، چون می ترسید در کارتان عیب و نقصی پیدا شود. **بی نقص گرای**، اغلب منجر به اهمال کاری می شود)

❖ **فرورفتن در باتلاق جزئیات** (نمی توانید به مسائل اصلی بپردازید و بی اندازه در جزئیات غرق شده اید) «تا همه جزئیات این کار را انجام ندهم، ذهنم آرام نمی گیرد»

❖ **احساس درماندگی به سبب فشار کاری** (مثلاً «واقعاً الآن می فهمم فشار کار و استرس یعنی چه!»)

❖ **جرئت نداشتن** (دفاع نکردن از حق خود، مثلاً «از بحث وجدل خوشم نمی آید. حتی اگر این کار وظیفه من نباشد انجامش می دهم تا از جروب بحث جلوگیری کنم»)

مدیریت زمان، دانستن این نکته است که در زندگی چه اهداف و ارزش هایی دارید و وقت کافی برای رسیدن به این اهداف اختصاص دهید و از آن به نحوی مطلوب استفاده کنید.

با این حال، وقتی ارزش ها و اهداف خود را شناختید، به این معنی نیست که زمان خود به خود تحت اختیار شما درخواهد آمد، بلکه باید بررسی کنید که چقدر از وقتتان صرف کارهایی می شود که مربوط به اهداف شما نیستند. این فرایند از یک سو نیازمند اتخاذ طرز فکرها و رفتارهایی جدید است و از سوی دیگر به مبارزه با موانع تغییر (مثل جرئت نداشتن و بی نقص گرای) نیاز دارد تا بتوانید از زمان به نحو مؤثری استفاده کنید.

برخی از ارزش‌های مهم عبارت‌اند از: امنیت اقتصادی، شغل جذاب، معیارهای ارزشمند، ارتباط موثر، دوستان خوب، رفتار منصفانه با دیگران، مبارزه با بی‌عدالتی، زندگی خانوادگی، استفاده درست از زمان، استفاده صحیح از اوقات فراغت، تلاش و استمرار در رسیدن به اهداف.

اگر بتوانیم به نقاط ضعف خود در مدیریت زمان پی ببریم در آن صورت می‌توانیم از زمان و فرصت خود استفاده‌ی بهینه ببریم.



غمِ شادی، شادیِ غم!

انجام دادن فعالیت‌های لذت‌بخش و ارادی، دستاوردهای مهم و موفقیت‌آمیز در زندگی، بهره‌مندی از امکانات مالی، تجربه هیجانات و احساسات خوشایند و مثبت همچون خوش‌بینی و امیدواری، داشتن معنا و هدف در زندگی و برخورداری از روابط رضایت‌بخش، نقشی مهم در تجربه احساس شادمانی دارند. در این میان، هیچ‌چیز به‌اندازه داشتن رابطه صمیمانه نمی‌تواند یارای ما در رسیدن به شادکامی باشد. گفتگو با کسی که دوستش داریم می‌تواند تا چهل برابر ما را خوشحال‌تر کند؛ اما آیا می‌توان از این یافته نتیجه گرفت که هرچه شبکه ارتباطی ما با خانواده، دوستان، همکاران و دیگران گسترده‌تر باشد، انسان‌های شادتری خواهیم بود؟ در پاسخ باید گفت احتمالاً، اما نه لزوماً. همه

ما افرادی را می‌شناسیم که با وجود ارتباطات فراوانی که دارند، عمیقاً شاد نیستند و گاهی از درون احساس تنهایی شدیدی را تجربه می‌کنند. همچنین، فروکش کردن شور و هیجان و جذابیت‌های اولیه در یک ارتباط عاطفی نزدیک، تجربه‌ای آشناست. از طرفی، نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که ثروت‌اندوزی تا ۹ برابر شادمانی ما را افزایش می‌دهد، اما با رسیدن به این سقف، پول دیگر نمی‌تواند مایه خوشحالی باشد.

چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا تجربیاتی که در ابتدا خوشایند هستند و لذت فراوانی را با خود به ارمغان می‌آورند، با گذشت زمان رنگ می‌بازند و اثر اولیه خود را از دست می‌دهند؟ چرا روابط عاشقانه پس از مدتی مثل روزهای اول نیست و چرا ثروتمند شدن فقط تا حدی می‌تواند شادمانی بیافریند؟

پاسخ را باید در نوع نگرش خود به شادمانی و تصویری که از آن داریم، جستجو کنیم. برای اکثر ما شادمانی عنصری مطلوب است که خواهان مانایی و دوام آن هستیم؛ می‌خواهیم همیشه و در هر لحظه خوشحال باشیم و غم مجالی برای خودنمایی نیابد. زندگی شادمانه همچون رویایی است که ما را در جهت کسب موفقیت‌ها، روابط و امکانات مالی و رفاهی برمی‌انگیزد و سودای لذت هرچه بیشتر را می‌پروراند. چنان‌که گفته شد، این عوامل مدد‌رسان تجربه شادی‌اند، اما برای کوتاه‌مدت. احتمالاً داشتن معنایی برای زندگی و برخورداری از فضایل اخلاقی همچون بخشش، دستگیری از دیگران و تاب‌آوری، شادی‌های عمیق‌تر و ماندگارتری را برایمان رقم می‌زند، اما بازهم شادی طفل گریزپایی است که خیال دائم بودنش نقش بر آب است!

حقیقت آن است که شادمانی هیجانی عمیق ولی به شدت گذراست. روان انسان نیز همچون جسم او نیازمند حفظ تعادل حیاتی خویش، یا همان «هم ایستایی» است. هنگامی که عواطف ما برانگیخته می‌گردد، احساساتمان اوج می‌گیرد و به نهایت می‌رسد؛ اما نکته غم‌انگیز درباره هیجانات خوشایند این است که «در اوج ماندن» کوتاه است و به تدریج و با گذر زمان، هیجان اولیه فروکش می‌کند و به هیجان متضاد خود تغییر ماهیت می‌دهد.

در اینجا مثالی را باهم بررسی می‌کنیم. اگر تجربه سقوط آزاد از بلندی را داشته باشید، درمی‌یابید که در ابتدای سقوط به شدت ترسیده و وحشت زده‌اید، اما همین‌که از شتاب اولیه کاسته می‌شود کم‌کم احساسی خوشایند و همراه با کُرختی و سبکی را تجربه می‌کنید.



الگوی تجربه عواطف در ارتباطات صمیمانه و نزدیک نیز با این الگو همخوان است. در شروع رابطه، هیجاناتی از قبیل شور و شادی، اشتیاق، دل‌بستگی شدید و شادمانی عمیق رخ می‌دهد؛ اما با گذشت زمان اگر بیزاری و نفرت هم تجربه نشود، دست‌کم شور و اشتیاق اولیه به همان شدت روزهای نخست پابرجا نخواهد بود! یافته‌ها نشان می‌دهد که عمر شادی‌ها کوتاه است. شادی و غم پی‌درپی می‌آیند و بیش از چیزی که فکرش را می‌کنیم در هم آمیخته‌اند. از دل لذت، اندوه زاییده می‌شود و برعکس.

شادی و غم پی‌درپی
می‌آیند و بیش از چیزی
که فکرش را می‌کنیم
در هم آمیخته‌اند.



حالتی را به خاطر بیاورید که با شنیدن خبری بسیار شفافانگیز و نامنتظره، اشک ریخته‌اید یا در اوج گریه ناگهان به خنده افتاده‌اید! از یاد نبرید که تفکیک این دو هیجان برای شناخت آنها به دست ما صورت گرفته است و شاید بتوان گفت که این دو در حقیقت یکی‌اند. اگر این نکته را دریابیم، دیگر در جهت کسب لذت و شادمانی هرچه بیشتر و به حداقل رساندن اندوه تلاش بی‌ثمر نمی‌کنیم. چرا که می‌دانیم ظرفیت روانی ما برای تجربه شادمانی محدود است و دیر یا زود سر و کله غم پیدا می‌شود. عکس این حالت هم صادق است. تنها زمانی می‌توانیم شاد باشیم که به غم اجازه تجربه شدن بدهیم.

انکار یا سرکوب اندوه با هدف تقلیل آن، تصویری خطاست و فقط مدت باقی ماندن آن را افزایش می‌دهد. اگر به رنج اجازه تجربه شدن را بدهیم و از چشیدن طعم گس آن اجتناب نورزیم، به‌زودی فروکش کرده و ذهن خالی‌شده، امکان و مجالی خواهد یافت جهت ورود هیجانات خوشایند از جمله شادمانی. ای بسا رنج عمیق‌تری که ما را مهیای پذیرش شادمانی بیشتر می‌کند، به شرط آنکه در هر قدم از زندگی به دنبال خط زدن اندوه نباشیم و از روبه‌رو شدن با ترس‌ها و رنج‌هایمان فرار نکنیم. تنها زمانی می‌توانیم خوشحال‌تر باشیم که ذهنمان نفس تازه‌ای بکشد و از ترس‌هایش دست کشیده باشد. رمز شادکامی در این است که آن را همان‌گونه که هست بپذیریم، با همایندی اندوه؛ نه آن‌گونه که نیست و می‌خواهیم که باشد.



P A Y A M M O S H A V E R

ISSUE 234

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر مجید صفاری‌نیا
سر دبیر	حمید پیروی
تنظیم مطالب	فاطمه حسین‌پور
نویسندگان	فاطمه حسین‌پور، دکتر حسن حمیدپور
ویراستار	زهرا هدهدی
امور اجرایی	سپیده معتمدی
طراح گرافیک	علی صیدی
	سولماز طاهری
	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸