

با چه ترازویی زمان را می‌سنجیم؟

نگرانی همیشه راهی است برای فرار از زمان حال و تلاشی است برای کنترل زمان آینده. تقریباً تمام افراد نگران احساس فوریت زمان دارند. این افراد احساس می‌کنند که همین الان باید پاسخ سوال‌هایشان را بیابند. به عنوان مثال مردی که نگران سلامتی‌اش است، اصرار دارد که همین الان از وضعیت بیماری‌اش و روند آن مطلع شود. زنی که درباره کارش نگرانی دارد، به دنبال آن است که وضعیت کاری‌اش را در آینده بداند. دانشجویی که نگران نمرات پایان ترم است می‌خواهد از همین حالا نتیجه‌نهایی را بداند. نظرتان چیست اگر قرار باشد برای سوال‌هایتان، همین الان پاسخی نداشته باشید؟ یک فرد نگران قطعاً به این فکر می‌کند که نداشتن پاسخ برای سوال‌ها مساوی با اتفاقات وحشتناک است.

اصرار به اینکه باید همین الان سوال‌هایتان را پاسخ بدهید، چه پیامدهای منفی‌ای به دنبال دارد؟ در وهله‌ی اول احساس فشار، اضطراب، درماندگی و استیصال می‌کنید. همچنین باعث می‌شود که بر مسئله‌ای نامشخص و آینده‌ای مبهم بیش از حد تمرکز کنید. شاید فکر می‌کنید که اصرار به یافتن پاسخ سوال‌هایتان در همین لحظه، به شما کمک می‌کند که بالاخره به پاسخی مناسب برسید. البته همیشه این طور نیست. چیزهای زیادی وجود دارند که تا اتفاق نیفتند نمی‌توانید پاسخ سوال‌تان را بیابید. به عنوان مثال تا امتحان ندهید، نمی‌توانید بفهمید که قبول می‌شوید یا نه. تا وارد رابطه‌ای نشوید، نمی‌توانید پی ببرید که آیا این رابطه خوب از کار در می‌آید یا نه. تا حساب دخل و خرج‌تان را در آینده ندانید، نمی‌توانید به نگرانی‌تان درباره بی‌پولی پاسخ بدهید.

اصرار به یافتن پاسخ سوال‌ها، به ندرت پاسخی به دنبال خواهد داشت. در واقع، اغلب به طرح سوال‌های بی‌پاسخ منجر می‌شود که خود حاکی از نگرانی دردرساز است.

برای اینکه مطمئن شوید پاسخ مناسب برای سوال‌تان را در دسترس دارید، بهتر است فرصت کوتاه و محدودی را برای جستجوی پاسخ در نظر بگیرید. در اکثر موارد، بررسی اطلاعات محدودی که فعلاً در اختیار دارید به شما کمک می‌کند که پی ببرید پاسخ فوری به این سوال در حال حاضر مقدور نیست.

علاوه بر این، نیازی نیست که به همه سوال‌هایتان، همین الان پاسخ بدهید. این نکته اغلب برای افراد نگران حکم یک انقلاب را دارد. آیا واقعاً لازم است که همین الان بدانید این شخص از دست شما ناراحت است یا در امتحان هفته بعد نمره خوبی خواهید گرفت؟ آیا واقعاً باید همین الان مطمئن شوید که در آینده ازدواج خواهید کرد؟ آیا باید قطعاً به این سوال پاسخ دهید که ارزش سهام‌تان بالا می‌رود یا پایین؟ البته که نه.

در عوض، در لحظه‌ی حال زندگی کنید، روی علایق‌تان متمرکز شوید، به دوستان‌تان زنگ بزنید، با خانواده و افرادی که دوست‌شان دارید، وقت بگذرانید، ورزش را جدی بگیرید، روی کارتان سرمایه‌گذاری کنید و به خودتان فرصت استراحت بدهید. حواس‌تان را جمع کنید و در لحظه حال زندگی کنید. هر بار که تحت فشار و اضطراب زمان قرار می‌گیرید و به نظرتان می‌آید که باید همین الان همه

چیز را درباره‌ی آینده بدانید، با طرح این سوال، زندگی در لحظه حال را برای خود خاطرنشان سازید. در حال حاضر، چه کار مفید و سازنده‌ای از دستم بر می‌آید؟ اگر نمی‌توانید به سوال‌های تان پاسخ بدهید، پس طبق آنچه می‌دانید و آنچه می‌توانید انجام دهید، پیش بروید.

نه تنها لازم نیست که همه چیز را همین الان بدانید، بلکه قرار نیست که همین الان به جای خاصی برسید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاوره" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. آبان ۹۵)