

چرا مثل گذشته پرانرژی نیستیم؟!

هیچکس تاکنون نگفته است که زندگی ساده است و بی‌مشکل. همه ما در مسیر پرپیچ و خم زندگی حتماً بارها و بارها با مشکلاتی دست و پنجه نرم کرده‌ایم؛ اما آیا واقعاً همه آن مشکلات به‌راستی مشکل بوده‌اند؟ به جز موارد خاصی در زندگی که مشکلات به درستی مشکل بوده‌اند، در بیشتر موارد، پاسخ بسیاری از ما "نه" خواهد بود، چراکه خود ما به واسطه برخی رفتارها و باورهایمان مشکلاتمان را دوچندان کرده‌ایم. و بدین ترتیب، احساس خستگی و فرسودگی داشته‌ایم. همه ما می‌دانیم احساس خستگی و فرسودگی چنانچه تداوم یابد، روال طبیعی زندگی را بهم ریخته و بالاخره این افت انرژی کار دستان می‌دهد. در کنار دلایل فردی و عمومی بسیاری که می‌تواند انرژی ما را پائین آورد به نظر می‌رسد چند دلیل عمده که در ذیل به آنها اشاره می‌شود، بایستی جدی گرفته شوند، مطالب را مطالعه کنید و ببینید آیا شما نیز با آنها موافقید؟

۱. بی‌نظم بودن

بی‌نظمی و برنامه نداشتن استرس‌های ناخواسته‌ای ایجاد می‌کند و به مشکلاتی در تمرکز و عملکرد منجر می‌شود. وقتی بی‌نظم و بی‌برنامه‌ایم خیلی چیزها را فراموش می‌کنیم، اشتباه می‌کنیم و به‌موقع و بجا تصمیم نمی‌گیریم. در نتیجه، خلاقیت ما کور و توانایی ما برای حل مسئله تضعیف می‌شود. در واقع، کوچک‌ترین کارها به درگیری‌های بزرگی تبدیل می‌شوند و توانمندی‌های ما را برای انجام دادن کارهای بزرگتر تضعیف می‌کنند.

راه حل چیست؟

- اگر مهارت‌های برنامه‌ریزی شما ضعیف است، مشکل خود را بپذیرید و نظم را به زندگی خود بیاورید. نیازی نیست که به فردی خیلی مرتب یا تمیز تبدیل شوید. کافی است با برداشتن گام‌های کوچک و ایجاد نظم و برنامه‌ریزی در چند حیطه مهم زندگی خود را از شر اتلاف وقت رها کنید. یک دفترچه یادداشت داشته باشید و تمام قرار و مدارها، ملاقات‌ها و برنامه‌های هفتگی خود را از ابتدای هفته ثبت کنید.
- ساعات خواب خود را تنظیم کنید، هرشب در ساعت معینی بخوابید و صبح در ساعت خاصی بیدار شوید. شاید در ابتدا این کار برایتان مشکل باشد ولی خود را به انجام دادن آن متعهد کنید.
- هرشب پیش از خواب، برنامه‌های روز بعد خود را یادداشت و اولویت‌بندی کنید.
- هرشب پیش از خواب، برنامه روز خود را مرور کنید و آنچه به‌خوبی پیش رفته از فهرست خود خارج کنید و آنچه باقی مانده برای فردا یا روزهای دیگر برنامه‌ریزی کنید.
- بعد از یک روز کاری آنچه انجام داده‌اید یا باید در روز یا روزهای بعد انجام دهید، یادداشت کنید.
- بعد از هر کلاس دانشگاهی، آنچه آموخته‌اید و آنچه باید بی‌گیری شود را یادداشت کنید.

۲. بار اضافی به دوش کشیدن

علاوه بر بی‌نظمی، بار اضافی به دوش کشیدن و مسئولیت‌پذیری بیش از توانایی، عامل دیگر ناخشنودی است. وقتی با یک دست چند هندوانه برمی‌داریم، یا خودمان از پا درمی‌آییم یا هندوانه‌ها به زمین می‌افتند و از بین می‌روند. وقتی بار اضافی بر دوش داریم، چون نمی‌توانیم هیچ‌یک را به درستی به مقصد برسانیم، کم‌کم فرسوده می‌شویم و رهایشان می‌کنیم یا دچار افسردگی و استرس می‌شویم و بنابراین در نهایت انگیزه‌هایمان را از دست می‌دهیم و استعداد و نبوغ‌مان به خوبی نمایان نمی‌شود. گویی همه کارها نیمه‌کاره رها شده‌اند.

راه‌حل

بهرتر است توقف کنیم و ببینیم کجا هستیم. اولویت‌های خود را فهرست کنیم و سعی کنیم مطابق با این فهرست حرکت کنیم. بدین ترتیب متمرکز می‌شویم و در مسیر درست حرکت خواهیم کرد. اگر تعداد کارهایتان زیاد نیست، ولی برنامه بزرگی پیش رو دارید که بیش از توانایی شماست باید آن را به بخش‌های

کوچک تری تقسیم کنید و شاید لازم باشد مسئولیت بعضی قسمت‌ها را به افراد دیگری واگذار کنید. همچنین لازم است یاد بگیرید که در مواردی "نه" بگویید یا بعضی کارها را به "زمان دیگری" موکول کنید. بدین ترتیب بر مبنای اولویت‌هایتان حرکت خواهید کرد و از سردرگمی و آشفتگی رها خواهید شد.

۳. بدون عشق و علاقه کار کردن

اگر کاری که انجام می‌دهیم با عشق و علاقه توأم نباشد و با شکوه و شکایت و غر زدن همراه باشد، بسیار سخت‌تر از آنچه واقعاً بوده است خواهد شد. همه ما این تجربه را داشته‌ایم که وقتی به کاری علاقه داشته‌ایم تحت هر شرایطی آن را انجام داده‌ایم بدون آنکه شکایتی داشته باشیم، اما امان از روزی که یک کار ساده بدون علاقه پی‌گیری شود.

راه حل

اگر می‌توانید زیر بار کارهایی که علاقه‌ای بدان ندارید، نروید. ولی اگر مجبورید، کار را برای خود شیرین‌تر کنید و برای انجام دادن آن کار معنای خوبی برای خود بیافرینید. اگر کاری که انجام می‌دهیم برایمان بی‌معنا باشد، سخت پیش می‌رود.

۴. ریسک‌پذیر نبودن

نپذیرفتن مخاطره، تکرار دائم کارهای همیشگی و بیرون نیامدن از حاشیه امن باعث می‌شود در دام تکرار گرفتار شویم، و اگر این تکرار با اشتباهاتی توأم باشد در سراسر زندگی مان گسترش می‌یابد، ما را دچار خستگی، یکنواختی و مشکل می‌کند و در نهایت انرژی روانی زیادی از ما می‌گیرد.

راه حل

باید از حاشیه امن خود بیرون بیایم. گاهی باید خطرهای کوچک را پذیرفت، چراکه ممکن است پاداش و نتیجه بسیار خوبی به همراه داشته باشد. نمی‌توانیم یک‌جا بنشینیم، هیچ خطری را به جان نخریم و در حسرت زندگی بهتر باشیم.

۵. زیادی جدی بودن و جدی گرفتن همه مسائل

ملاقات پزشک، انجام دادن کارهای بزرگ، یا ملاقات مافوق کارهای جدی به حساب می‌آیند. آیا زندگی هم به این اندازه جدی است. البته واقعاً نیست. زندگی مهم است، ولی همه لحظات و رویدادهايش به این حد جدی نیست. گاهی ما همه رویدادهای زندگی را به اندازه هم جدی می‌گیریم. مثلاً نپختن شام برای خانواده یا آماده شدن برای رفتن به سفر، در عین مهم بودن، اگر خیلی جدی گرفته شود به برنامه سنگینی تبدیل می‌شود که تنش زیادی بر ما تحمیل می‌کند.

راه حل

آرامش را تمرین کنید. کمی راحت باشید. تفریح و نشاط را به زندگی خود بیاورید و حداقل در زمان‌هایی جدی بودن را رها کنید. نگران نباشید که دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، آنها به هر حال درباره شما افکاری خواهند داشت، ولی ما از افکار آنها خبر نداریم شاید چندان هم به ما خرده نگیرند. ضمن احترام به حقوق دیگران، تفریح و نشاط را به خودمان روا بداریم.

۶. گیر افتادن در عادت

وقتی همیشه کارهای یکنواخت را انجام می‌دهیم، همیشه همان نتایج همیشگی را می‌گیریم. اگر چه داشتن نظم و روال مرتب برای زندگی بسیار مفید است، ولی تغییر ندادن این روال‌ها به فرسودگی و یکنواختی منجر می‌شود. اگر همیشه غذاهای یکنواخت بخوریم، لباسهای تکراری بپوشیم، فعالیت‌های تکراری انجام دهیم، دچار یکنواختی شده‌ایم.

راه حل

تغییرات کوچکی در زندگی خود ایجاد کنیم. برای این کار خلاقیت داشته باشیم و با ایجاد یک حرکت جدید در زندگی، از یکنواختی بیرون بیاییم. مثلاً در طول یک ماه طرز پختن یک غذای جدید را یاد بگیریم. از مسیر جدیدی به دانشگاه برویم. برای تعطیلات به یک منطقه و هتل خاص برویم، نقاط دیگر را بیازماییم، حتی اگر در نهایت تعطیلات قبلی خود را بیشتر پسندیم.

به جای اینکه ساعت‌ها پای تلویزیون بنشینیم، یک مهارت جدید یاد بگیریم.

اگر جایی هستید که دوست ندارید مسیر خود را عوض کنید، اگر در یکنواختی مانده‌اید، باید تغییرات را شروع کنید. همه تغییرات از خودمان آغاز می‌شود.

کمی تأمل کنید و ببینید چرا مثل گذشته شاد نیستید. چرا مثل گذشته پرانرژی نیستید؟ آیا دلایل مذکور درباره شما هم صدق می‌کند. آن را پیدا کنید و به سبک خودتان چاره‌ای بیندیشید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)