

زمان جو - مهشید خانم:

من به مشکلی که در مدیریت زمان دارم اینه که به دلیل افسردگی خفیف؛ مثلاً دو هفته ای در ماه پرنشاط هستم برای پیشبرد کارهام و بعد به ده روزی اصلاً حال هیچ کاری رو ندارم و بعد دوباره برمیدرم به روزهای پرنشاط همین موضوع نظم همه چی رو برام به هم میریزه. به نظرتون کدوم تکنیک رو در دوره های افسردگی میتونم استفاده کنم که به مقدار زندگیم رو روی روال نگه داره تا وقتی دوباره بتونم انرژی پیدا کنم.

لینک این پرسش

پاسخ سجاد سلیمانی:

با سلام خدمت مهشید خانم

با سپاس از لطف شما

در پاسخ به این پرسش باید چند نکته را همین اول بگویم:

- من متخصص افسردگی، درمانش و حتی شناختش نیستم. اما شنیدم که افراد زیادی به ویژه داخل ایران دچار افسردگی هستند. اما با این حال ما اطلاعات لازم و مجوز لازم برای اینکه به کسی و یا خودمان «**برچسب افسرده**» بودن بزنیم رو نداریم. به همین دلیل (با توجه به عدم توضیحات مناسب شما) یک پیشنهاد کلی که دارم اینه به یک روانپزشک متخصص مراجعه کنید؛ اجازه بدهید ایشان تشخیص بدهند که **شما افسردگی دارید یا نه!** خفیف بودن یا حاد بودن آن را هم ایشان باید بگویند و در پایان درمان دارویی یا غیردارویی را هم با نظر ایشان پیگیری کنید.
- شما یک خانم هستی؛ خانم‌ها دوره‌های ماهیانه‌ای دارند که با توجه به رخدادهایی که درون بدن یک زن رخ میده، تغییر حالات روحی و روانی متنوعی رو تجربه می‌کنند. این مسئله باید در «**توجه به خودتان**» به عنوان یک معیار مهم ارزیابی در نظر گرفته بشه. من برای شناخت بدن زنانه‌ی خودم باید هوشمندانه به این نکات توجه داشته باشم.
- نکته سوم ابعاد ناشناخته زندگی شماست که اینکه آیا شما تجربیات خاصی و اتفاقات خوشایند یا ناگوار خاصی رو در این مدت تجربه کردید یا اتفاقاتی بوده که روی شما اثر گذار باشه و امروز خروجی اون رو در شکل بی‌حالی و بی‌رمقی می‌بینیم؟ این‌ها مسائلی است که شما باید به خوبی بهش پردازی. اما چون نوشته‌ی و پرسش شما ناقص بود من دیگه بهش نمی‌پردازم. این رو هم باید در کنار یک پزشک یا روان‌پزشک خوب تحلیل و بررسی کنی.

جدای این مقدمه‌ها، می‌خواهم از تئوری انتخاب با شما صحبت کنم. در تئوری انتخاب آقای ویلیام گلسر (به فرض اینکه بپذیریم شما افسردگی دارید)؛ می‌گویند که **افسردگی یک انتخاب است**. یعنی من انسانِ هوشمند و مختار، انتخاب می‌کنم که افسرده باشم، چون منافع بیشتری را دریافت می‌کنم یا انرژی کمتری رو هدر می‌دهم.

من هم به انسانی باور دارم که اراده‌ی آزاد دارد، با اختیار است و در برابر تنش‌هایی که پیش‌روی خودش می‌بیند، یا از حل آنها فرار (گریز) می‌کند یا به سمت آنها می‌رود و تلاش می‌کند با حل کردن آنها (سازگاری) قوی‌تر و پیچیده‌تر شود.

به همین دلیل فکر می‌کنم شما می‌توانی کاملاً آگاهانه انتخاب کنی برای دوره‌ای که این بی‌رمقی بر شما احاطه پیدا می‌کند؛ با یکسری از کارها این دوره‌ها را طی کنی و در نهایت وقتی محاسبه می‌کنی؛ احساس باخت نداشته باشی (هرچند عملکردت ضعیف بوده باشه):

پیشنهاد من این که:

با توجه به همه‌ی حرف‌هایی که زدیم، من اگر بخواهم برای دوره‌ی بی‌رمقی یا به قول شما افسردگی خفیفی که دارم برنامه‌ای بریزم؛ لیست کارهای خودم رو اول ماه می‌نویسم (چون تو اون دوره خیلی همیشه نشست و فکر کرد) شما لیست کارهایی که دوست داری در طول ماه انجام بدهی را بنویس.

کارهایی که سخت و سنگین هستند یا آسان و دلچسب (در هنگام نوشتن، بی‌رمقی و ناراحتی‌های خودت رو در نظر نداشته باش)

- کار سخت و سنگین مثلاً مطالعه‌ی یک بحث جدی یا انجام هر کار فکری و یا فیزیکی مثل خالی کردن انبار و نظافت اون. کارهای سبک هم مثل شنا رفتن، پیاده‌روی، مهمانی و...

بعد که اینها رو نوشتی به عنوان ۴ هفته در یک ماه تنظیمش کن، چاپ کن و نصب کن روی دیوار اتاق یا آشپزخانه و یا سررسیدی که همیشه به آن دسترسی داری.

بدون توجه به هفته‌ها شروع کن برنامه را اجرا کردن تا اینکه زمان فرود انرژی و بی‌رمق شدنت برسه. حالا که رسید، همه‌ی تلاشت باید این دوتا نکته باشه:

۱. به لیست یک‌ماهه خودت نگاه کن؛ از بین همه‌ی کارها، فقط برنامه‌ها و کارهایی که خیلی سبک، کوچیک، لذت‌بخش هستند را انتخاب کن. (رقص، شنا، آب دادن به گلدان‌ها، و یا اگر کارمند هستی کارهای سبک کاری که انجام می‌دهی مرتب کردن میز کار، تماس با دوستان عزیز و...)

۲. حتماً و قطعاً و صددرصد بخواه که این کارهای کوچک و سبک و لذت‌بخش را انجام بدهی

همین دو کار می‌تواند در دوره‌ی افسردگی خفیف یا شدید به کمک تو بیاید. اینجا دیگر نباید به چرایی انجام کارها فکر کنی؛ نگرایی که آخرش چه؟ فقط و فقط باید به خودت بگویی من باید این کارها را انجام بدهم. تحت هر شرایطی.

دوره‌ی بی‌رمقی و افسردگی که تمام شد بنشین و از خواستِ خودت و محقق شدنش لذت ببر.

چند نکته:

ممکنه چند ماه اول موفق نباشی، اشکالی نداره. هربار آزمایش کن و یک قدم رو به جلو بردار. اصلاً متوقف نشو. توقف یعنی تلف کردن عمر

در هنگام بی‌رمقی یا افسردگی و بی‌حالی ممکنه مجبور باشی به خاطر نوع کارهایت، کار سنگینی را انتخاب کنی و انجام بدهی. اشکالی نداره. انتخاب کن، انجام بده و کنارش یک تیک بزرگ بزن و لذت ببر. همین پیش‌روی کوچک می‌تواند زندگی نوینی به تو هدیه ببخشد

من **سجاد سلیمانی** هستم، مربی و مدرس مدیریت زمان که در وبسایت خودم در بخش «مشاوره رایگان و پاسخ به پرسش‌ها» تلاش می‌کنم به زمان‌جویانی که علاقمند هستند مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشند، کمک کنم و اگر دسترسی به مشاور و مربی به هر دلیل ندارند، پاسخ‌هایی هرچند کوتاه بدهم. امیدوارم برای شما هم مفید باشه.

شما فایل‌های صوتی من را می‌توانید در **رادیو مدیریت زمان** بشنوید:

sajadsoleimani.com/radio

در آدرس زیر می‌توانید پرسش‌ها و پاسخ‌های بیشتری را ببینید و بخوانید، شاید جواب سوال شما هم آنجا وجود داشته باشد:

مشاوره رایگان و پرسش‌ها و پاسخ‌ها

sajadsoleimani.com/q

اگر شما هم سوالی دارید، می‌توانید در آدرس بالا بنویسید. من در اولین فرصتی که بتوانم پاسخ خواهم داد.