سبک نگرش

کووید ۱۹ به بحران ملال دامن زد

مدرنیته بی‌حوصله‌مان کرده‌است!

■ تلخیص: حسین گل محمدی

اغلب ما امروزه بی‌حوصله‌ایم. برخی می‌گویند این احساس به‌خاطر بی‌معنایی است: وقتی انجام کاری برایتان معنا ندارد، بیراه نیست که خسته شوید. عده‌ای هم می‌گویند مسئله توجه است. اگر مجبور باشید به‌شدت تمرکز کنید یا خودتان را به‌دست حواس‌پرتی‌های روزمره بسپارید، با بلیتی یکطرفه راهی دره ملال خواهید شد. آیا روانشناسان نسخه‌ای برای درمان ملال دارند؟ مارگارت تالبوت درباره این موضوع مطلبی نوشته و در وب‌سایت نیویورکر منتشر شده‌است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه نجمه رمضانی منتشر کرده‌است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

■ **مدرنیسم، عصر ملال و کووید ۱۹**

۱ در میان حس‌های مختلفی که ممکن است این روزها بیشتر از سر بگذرانید، ملال هم جایی دارد؟ اما ملال، مانند بسیاری از حس‌های ناخوشایند انسانی، آرام‌آرام وجود فرد را فرامی‌گیرد و از برخی جهات، بلاتکلیفی روانی همه‌گیری کووید۱۹ نیز زمینه را برای ملال مساعد کرده‌است؛ یا دست‌کم برای استیصالی بی‌پایان و آزاردهنده که می‌تواند احساسی بسیار مشابه آن ایجاد کند.

در چند دهه گذشته، حوزه بزرگی از مطالعات ملال پدید آمده‌است، حوزه‌ای کامل و مفصل با مجموعه‌ای از سمینارها، گردهمایی‌ها، کارگاه‌ها و سلسله‌مقالاتی با عناوینی چون «در جست‌وجوی معناداری: نوستالژی همچون پادزهر ملال» و «بلعیده‌شدن توسط ملال: مصرف غذا برای فرار از آگاهی خود ملول» و البته کتاب «متونی کلیدی برای مطالعات ملال.»

دیگر مشخص شده که ملال نیز تاریخ دارد؛ یعنی مجموعه‌ای از عوامل تعیین‌کننده اجتماعی دارد و مشخصاً به‌طرز گزنده‌ای با مدرنیته در ارتباط است. فراغت یک پیش‌شرط بود؛ لازم بود تعدادی کافی از افراد از نیاز به بقا رها باشند تا زمان لازم را برای این حس در اختیار داشته باشند. سرمایه‌داری مدرن تفریحات و کالاهای مصرفی را چندین برابر کرد، اما منابع معنوی معنا را از جایگاه خود تنزل داد، منابعی که یک‌زمان کمابیش خودبه‌خود به فرد اعطا می‌شدند. همه توقع پیدا کردند که زندگی، دست‌کم در بعضی زمان‌ها، سرگرم‌کننده باشد و افراد، از جمله خود فرد، جذاب باشند. در نتیجه، وقتی اینها محقق نمی‌شدند ناامیدی پدید می‌آمد. در شهر صنعتی، به‌نحوی بین کار و تفریح جدایی افتاده بود که در اجتماعات سنتی سابقه نداشت و کار کردن نیز غالباً یکنواخت‌تر و منظم‌تر از قبل بود. به‌علاوه همان‌طور که اریک رینگمار، متخصص علوم سیاسی، با مقاله خود در متونی کلیدی برای مطالعات ملال نشان می‌دهد، ملال زمانی به سراغمان می‌آید که مجبوریم تمرکز کنیم؛ در جامعه مدرن شهری، انتظار می‌رفت انسان برای مدت‌زمان بیشتری تمرکز کند: سوت کارخانه، زنگ مدرسه، علائم راهنمایی و رانندگی، مقررات دفتری، روندهای اداری، سخنرانی‌های همراه با کشیدن تصاویر روی تخته سیاه. (جلسات زوم)

شوپنهاور و کی‌یرکگارد ملال را آفت زندگی مدرن می‌دانستند. رمان قرن ۱۹ تا حدی به‌عنوان پادزهری برای تجربه ملال رشد کرد و اغلب ملال بود که پیرنگ‌های آن را به پیش می‌برد.

■ **پیشینه ملال و گونه‌های مختلف آن**

۲ هایدگر، از سرآمدان نظریه‌پردازی درباره ملال، آن را به سه دسته تقسیم کرد: ۱- ملال معمولی، مثلاً در زمان انتظار قطار؛ ۲- نوعی خمودگی عمیق که آن را نه به مدرنیته نسبت می‌دهد و نه به هیچ تجربه خاصی، بلکه به خود وضعیت انسان نسبت می‌دهد و ۳- کمبود چیزی غیرقابل نامگذاری که کاملاً برایمان آشناست (احتمالاً این نوع سوم پاسخی به این خط از ترانه پگی‌لی است که می‌گوید «همه‌اش فقط همین بود؟») ما را به یک مهمانی شام دعوت می‌کنند. هایدگر می‌نویسد: «آنجا غذایی معمولی جلویمان می‌گذارند و سر میز شام حرف‌های متعارفی رد و بدل می‌شود. نه‌تنها همه‌چیز خوشمزه است، بلکه خیلی به ما می‌چسبد.» کلاً هیچ چیز ناخوشایندی در این شرایط پیدا نمی‌شود، اما به خانه که بازمی‌گردیم، ناخواسته این فکر به سراغمان می‌آید که «گذشته از همه اتفاقات امشب، باز بی‌حوصله‌ام.»

نشانه‌های ملال را مدت‌ها قبل از ظهور آن در میانه قرن نوزدهم می‌بینیم. در قرن اول، سنکا به ملالت جانی تازه داد، حالتی شبیه انزجار که با اندیشیدن درباره چرخه‌ای بودنِ زندگی پدید می‌آید: «تا کی همه‌چیز یک شکل خواهد بود؟ خب از خواب بیدار می‌شوم، می‌خوابم، گرسنه می‌شوم، سردم می‌شود، گرمم می‌شود، یعنی تمامی ندارد؟ آیا همه‌چیز در یک چرخه تکرارشونده است؟» راهبان قرون‌وسطا مستعدِ ابتلا به کسالت بودند، حالتی که جان کاسیان، راهب قرن‌پنجمی، آن را چنین توصیف می‌کند: «نوعی سردرگمی نامعقولِ ذهن» که افراد مبتلا به آن کاری نمی‌کردند، فقط می‌رفتند داخل حجره خود و از آن بیرون می‌آمدند و آه می‌کشیدند که چرا «هیچ یک از برادرها» به دیدنشان نیامده است و سر خود را بالا می‌گرفتند و طوری خورشید را نگاه می‌کردند که «انگار زیادی کند غروب می‌کند.» البته این افراد پیام‌آورِ بی‌نظیر احساسی بودند که بعدها به‌شکلی مردم‌سالارانه‌تر بین همگان بسط پیدا کرد. بی‌شک حتی دهقانان قرون‌وسطایی گاه به نقطه‌ای خیره می‌شدند و موقع خوردن آش از ته دل آه می‌کشیدند و چشم‌انتظار جشن بعدی روستا و تماشای اندکی بزم و پایکوبی می‌ماندند.

■ **نظام سرمایه‌داری، کار و فراغت**

۳ از نظر تاریخی، یکی از عناصر تشخیص ملال نقد اجتماعی؛ یعنی زندگی در نظام سرمایه‌داری است. تئودور آدورنو، فیلسوف مکتب فرانکفورت، قائل بود که فراغت اساساً به‌واسطه «تمامیت اجتماعی» شکل می‌گیرد و به کار «محدود» می‌شود، چیزی که در ظاهر متضاد با آن است: «ملال تابع زندگی است، زندگی‌کردن تحت‌اجبار به کار و تحت تقسیم سخت‌گیرانه کار.» آنچه اوقات فراغت نام دارد در حقیقت نشانه‌ای از نبود آزادی در زندگی ماست: تفریحات و تعطیلات اجباری‌ای که ما را با روز کاری اقتصاد سرمایه‌دارانه‌ای آشتی می‌دهند که بی‌روح سازمان یافته است. دیوید گریبر در کتاب «شغل‌های مزخرف» می‌گوید گستره وسیع مشاغل اجرایی - برای مثال «صنایع کاملاً جدیدی» مانند خدمات مالی و بازاریابی از راه دور - نشان می‌دهد که «بسیاری از افراد سال‌ها ردیف‌به‌ردیف پشت میز نشستند و به‌ویژه در اروپا و امریکای شمالی، تمام زندگی شغلی خود را صرف انجام وظایفی کردند که در ته قلب خود معتقد بودند نیازی به انجامشان نیست.»

■ **ملال یا همان استرس جدید**

۴ روانشناسی به نام سندی‌مان در کتاب خود، «علم ملال» (۲۰۱۶)، بحث می‌کند که «ملال همان استرس جدید است»؛ وضعیتی که افراد دوست ندارند به حضور خود در آن اقرار کنند، همانطور که زمانی دودل بودند که به استرس‌های خود اعتراف کنند؛ گرچه شاید این وضعیت بسیار نافذتر باشد. البته من تردید دارم هرگز ملال به آن سنخ شکایت‌هایی تبدیل شود که درباره‌اش بگویند «در این دوره زمانه، چه کسی ملول نیست؟» از آنهایی که در صف اتوبوس حین گفت‌وگو با کنار دستی‌تان سرهم می‌کنید. اعتراف به استرس داشتن تلویحاً نشان می‌دهد دیگران به شما نیاز دارند: سرتان شلوغ است و شاید خیلی مهم هستید؛ گفتن اینکه ملول هستید، نشان می‌دهد که قوه تخیل یا ابتکار ندارید یا آنقدر خوشبخت نیستید که شغلتان با «احساساتتان» هماهنگ باشد، مثل زمانی که بچه بودید و غرولند می‌کردید که حوصله‌تان سر رفته و کاری ندارید که بکنید و آن وقت بود که بزرگ‌ترها از کوره در می‌رفتند.

■ **آیا ملال قابل اندازه‌گیری است؟**

۵ تفسیر ملال یک چیز است و اندازه‌گیری آن چیزی دیگر. در دهه ۱۹۸۰، نورمن ساندبرگ و ریچارد فارمر، دو محقق روانشناسی در دانشگاه اورگون، یک مقیاس استعداد ابتلا به ملال ایجاد کردند، تا ارزیابی کنند به‌طور عمومی یک فرد چقدر آسان ملول می‌شود. هفت سال پیش، جان ایستوود به مقیاسی دست یافت که ملال فرد را در لحظه اندازه می‌گرفت. در سال‌های اخیر، محققان ملال بررسی‌هایی در این حوزه انجام داده‌اند که برای مثال، در آنها، از افراد می‌خواهند طی زندگی روزمره خود یادداشت بنویسند و موارد بی‌حوصلگی‌ای را ثبت کنند که به‌طور طبیعی پدید می‌آیند.

محققان معاصر ملال، به سبب درجات و نمودارهای خود، برخی مسائل اگزیستانسیالی را در کارشان دخیل می‌کنند که مدت‌ها ذهن فیلسوفان و منتقدان اجتماعی را به خود درگیر کرده‌است. گروهی ادعا می‌کند که ملال در فقدان معنا ریشه دارد: وقتی از اساس اهمیت نمی‌دهیم چه کاری انجام می‌دهیم، نمی‌توانیم علاقه خود را به آن حفظ کنیم. مکتب فکری دیگری بیان می‌کند مسئله توجه است: اگر کاری برای ما خیلی راحت یا خیلی دشوار باشد، تمرکز از بین می‌رود و ذهن خسته می‌شود. دانکرت و ایستوود استدلال می‌کنند «ملال زمانی اتفاق می‌افتد که ما در پارادکس میل گرفتار می‌شویم، می‌خواهیم کاری را انجام دهیم، اما نمی‌خواهیم آن را انجام دهیم» و «آن وقتی رخ می‌دهد که ظرفیت‌های ذهنی ما، مهارت‌ها و استعدادهایمان بیکار می‌مانند، وقتی از نظر ذهنی بیکار می‌شویم.»

اگر به‌دنبال راهکارهایی عملی هستید تا تجربه‌هایی را تداعی کنید که بیش از حد کسالت‌بار هستند، ایده‌های خاص و عمیق در کندوکاو مطالعات ملال پیدا می‌شوند. این ایده‌ها مشخصاً درباره پدیده ملال در مدرسه به کار می‌آیند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ روی دانشجویان امریکایی، بیش از ۹۰ درصد گفتند در طول کلاس از گوشی‌های موبایل یا دیگر ابزارهای ارتباطی خود استفاده می‌کنند و ۵۵ درصد گفتند علت آن ملال‌زدگی بوده‌است. در مقاله‌ای در سال ۲۰۱۶ نشان داده شد که برای بیشتر امریکایی‌ها فعالیتی که بیش از همه با بالاترین میزان ملال همراه شده مطالعه کردن بوده‌است (و کمترین میزان ملال به ورزش و نرمش مربوط بود). تحقیقات سندی‌مان و اندرو رابینسون در انگلستان به این نتیجه رسید که کلاس‌های آموزش رایانه از جمله ملال‌آورترین تجربیات آموزشی بودند و بحث‌های گروهی سنتی و ادامه‌دار کمترین میزان خستگی را در موضوع سخنرانی داشتند. سندی‌مان، در علم ملال درباره دو تاکتیکی که کمک می‌کنند، افراد حین مطالعه کمتر احساس افسردگی کنند (گوش کردن به موزیک و بی‌هدف خط‌خطی کردن) ملاحظات ارزشمندی داشت. به گفته او، خط‌خطی کردن (که در نشست‌های خواب‌آور هم ایده خوبی است) «در واقع، راهبردی بسیار هوشمندانه است که مغز ما آن را برمی‌گزیند تا بتوانیم سطح مناسبی از انگیزشی را به دست آوریم که در جست‌وجوی آن هستیم، اما آنقدر زیاد نیست که نتوانیم متوجه چیزهایی بشویم که در اطراف اتفاق می‌افتند. «ملال‌آوری مدرسه نیز شاید به سن ربط داشته باشد: مطالعاتی که ملال را در سراسر زندگی ارزیابی کرده‌اند دریافته‌اند که بیشتر مردم، بالاترین سطح ملال را در اواخر نوجوانی تجربه می‌کنند و بعد کم‌کم این ملال کاهش می‌یابد، در دهه ۵۰ به کمترین میزان خود می‌رسد و پس از آن آرام‌آرام افزایش می‌یابد.

■ **ملال در ساحت پژوهشی و آزمایشگاهی!**

۶ دانکرت و ایستوود با ورود به بحث در این‌باره که آیا ملال در این مرحله خاص سرمایه‌داری متأخر رو به افزایش است یا نه، به نکته‌ای معتدل و به همان میزان منطقی اشاره می‌کنند. آیا از زمانی که فناوری توجه ما را همچون مشتری‌ای همه‌جا حاضر به بازی گرفته‌است، ملول‌تر شده‌ایم؟ آیا بدون گوشی هوشمند و سرگرمی‌های متنوع آن، در تحمل حس ملال کمتر از موقعیت‌های مشابه در گذشته - صف وسایل نقلیه یا اتاق انتظار پزشک - صبوری می‌کنیم؟ تحقیقی که در ۲۰۱۴ منتشر و بعدها به همان شکل بازنشر شد، نشان می‌داد که افراد سرسخت وقتی تنها در اتاقی می‌نشینند و فقط برای ۱۵ دقیقه یا کمتر فکر می‌کنند، چه تجربه‌ای را از سر می‌گذرانند. دوسوم مردها و یک‌چهارم زن‌ها تمایل داشتند شوکه شوند تا اینکه کاری نکنند، با اینکه پیشتر به آنها امکان داده شده بود، شوکه‌شدن را تجربه کنند و اغلب گفته بودند حاضرند پول بدهند تا آن تجربه تکرار نشود (وقتی این آزمایش در خانه انجام شد، یک سوم شرکت‌کنندگان تأیید کردند که تقلب کرده‌اند، مثلاً با نگاه‌های دزدکی روی صفحه گوشی‌شان یا گوش دادن به موسیقی). دوست دارم بدانم سوژه‌های تحقیق در دوره‌های قبل‌تر می‌توانستند اینقدر سریع با کنترل از راه دور کار کنند یا خیر. ارین وستگیت، از پژوهشگران این تحقیق، عمیقاً به این موضوع علاقه‌مند شد که بداند چطور می‌توان افراد را به لذت‌بردن از تفکر تشویق کرد که از نظر من کار دشواری است، اما او گفت طبق تحقیقاتش این امر شدنی است؛ برای مثال، با تشویق افراد به برنامه‌ریزی در این‌باره که وقتی تنها رها شوند، درباره چه چیزی فکر کنند.

از آنجا که از نظر دانکرت و ایستوود، ملال عمدتاً با مسئله توجه ناکافی مرتبط است، هر چیزی که تمرکز را دشوار کند، هر چیزی که ما را در سطح یا به‌صورت بریده‌بریده درگیر کند، احتمالاً باعث افزایش آن می‌شود. آنها می‌نویسند: «به بیان دیگر، فناوری از نظر ظرفیت جلب و نگه‌داشتن توجه ما به خود بی‌رقیب است و شاید وقتی بخواهیم توجهمان را تعمداً کنترل کنیم تا از آنها استفاده نکنیم، تمام توانمان تباه شود.» همچنین آنها می‌گویند ما آن نوع مطالعات طولی را نداریم که به ما بگویند آیا افراد کمتر از گذشته ملول هستند یا بیشتر. در یک نظرسنجی گالوپ در سال ۱۹۶۹، به‌شکل شگفت‌انگیزی ۵۰ درصد از پاسخ‌دهندگان گفتند که زندگی‌شان «دچار روزمرگی و کسالت» بوده است. کل زندگی‌شان و نه تنها روز کاری‌شان. متأسفانه، طراحان نظرسنجی در ارزیابی‌های بعدی این سؤال را تکرار نکردند.

■ **ویروسی که خانه‌نشین و ملولمان کرده‌است**

۷ در مطالعه‌ای درباره واکنش‌های عاطفی به قرنطینه کووید۱۹ در ایتالیا، آدم‌ها ملال را دومین وجه منفی در خانه‌ماندن ذکر کردند، دقیقاً بعد از نبود آزادی و دقیقاً قبل از کمبود هوای تازه. در مارس، مقاله‌ای در واشنگتن پست مزایای همه‌گیری برای محققان حوزه مطالعات ملال را بررسی کرد. آیا ملال فرصتی برای یک بازآرایی خلاقانه می‌شود، طوری که افراد آرزو کنند همیشه اوضاع همین‌طور باشد، یا اینکه یکنواختی معمول و همدست جدید او، خستگی قرنطینه، به رفتارهای پرخطر، خودویرانگر یا ضداجتماعی می‌انجامد؟ وستگیت که درباره اعتراف به ملال و واکنش‌های افراد به آن در طول تعطیلی‌ها به‌شکل آنلاین تحقیق می‌کند، به من گفت فکر می‌کند همه‌گیری کووید۱۹ آزمایشگاهی طبیعی درست کرده‌است. به‌طور معمول، افراد با نیم ساعت ملال در روز کنار می‌آیند، در نتیجه دسترسی به آنها در کشاکش آن حس دشوار بود، اما حالا این کار ساده‌تر است.

اما اگر ملال در نبودِ معنا رشد می‌کند، محدودیت‌هایی که همه‌گیری بر ما تحمیل می‌کند شاید ملالت‌بار نباشند (محرک اضطراب، خالی‌کننده احساسات، مملو از عدم قطعیت، بله اما ملالت‌بار) اگر این روزها وجودتان محدودتر شده است، دست‌کم زندگی را با هدف تلاش برای مهار همه‌گیری و نجات جان انسان‌ها به پیش می‌برید و مهربانی‌های کوچک ما با معدود افرادی که با آنها مرتبط هستیم و مهربانی‌های آنها با ما، نوعی جنب و جوش جدید در پی دارند. با این همه، نیروبخش و انسانی خواهد بود اگر از حق اعتراض به ملال، در این دوران سخت، دفاع کنیم: آرزویی مهارنشدنی پس از تنوع و شفافیت معمول زندگی.

سبک مراقبت

هدفمند باشیم و به بهبود حالمان فکر کنیم

مهربانی با خود برای گریز از روزمرگی

■ فرزانه نوریان

روز را به شب و شب را به روز رساندن بدون اینکه هدفی پشت آن داشته باشیم، بسیار زجرآور و آزاردهنده است. اینکه هیچ چیز تو را خوشحال نمی‌کند و هدف خاصی در پشت آن نداری و همه چیز یکنواخت شده و وقتی دلیل آن پرسیده می‌شود، جواب این است که همه چیز برایتان تکراری است، انگیزه خاصی ندارید و دچار روزمرگی شده‌اید. گاهی این حالات وقتی ادامه می‌یابد و شما به آن توجه نمی‌کنید، می‌تواند شکل افسردگی نیز به خود بگیرد، اما در واقع آنچه می‌توان به این حالت گفت این است که شما دچار روزمرگی شده‌اید. روزمرگی همراه با حالت‌هایی همچون بی‌انگیزگی، فقدان شور و اشتیاق و بدون توجه به توانایی‌ها روزها را یکی پس از دیگری سپری می‌کند، بدون اینکه تغییر خاصی در بین روزها احساس یا هدفی را دنبال کند. این شرایط در تمام ابعاد زندگی فرد مشهود بوده و هر روز او به جای اینکه پیشرفتی کند، پسرفت می‌کند و در واقع فقط او زنده است، اما زندگی نمی‌کند. این روزمرگی از بین نمی‌رود، مگر با خواستن و اینکه برای تغییر آن گام برداشتن، اما سؤال این است که چرا این روزها ما تا این حد در دام این روزمرگی گرفتار شده‌ایم؟ راهکارهای رهایی از آن چیست؟

■ **هدفمند باشیم و در پی انگیزه**

در مواجهه با پدیده روزمرگی باید هدفمند باشید تا بتوانید با انگیزه پیش روید و زندگی با نشاطی را برای خود رقم بزنید. کمی به قبل برگردید. چه چیزهایی شما را قبلاً خوشحال می‌کرد و نشاط بیشتری به شما می‌داد؟ همان‌ها را تداعی کنید. چه مدتی است که آن فعالیت‌ها را انجام نداده‌اید؟ شاید بگویید که حوصله و انگیزه‌اش را نداشته‌اید، اما آیا نشاط بیشتر نمی‌تواند شما را هدفمند کند؟ اینکه شما بهتر زندگی کنید و از تک‌تک ثانیه‌های زندگی‌تان لذت ببرید، نمی‌تواند برایتان حس بهتری ایجاد کند؟

شما باید با خودتان مهربان باشید. شاید مدت‌هاست آنطور که باید و شاید به خودتان توجه نکرده‌اید و حتی بهانه‌های مختلفی برای خود آورده‌اید، اما چه چیزی مهم‌تر از خودتان و مهم‌تر از حال خوب شما وجود دارد؟ چرا برای بهتر شدن آن تلاش نمی‌کنید؟

■ **لحظاتت نباید دچار روزمرگی شود**

بزرگ‌ترین مهربانی، مهربانی در حق خودمان است. اگر ما با خودمان مهربان باشیم و به خود توجه کنیم، تک‌تک لحظه‌های ما ارزشمند می‌شود. قلم و کاغذی آماده کنید. می‌خواهیم تکنیکی به شما بگوییم که بتوانید با خودتان مهربان‌تر باشید و در نهایت به ارزش وجودی و تک‌تک ثانیه‌های خود توجه کنید. دوست من! تو ارزشمندی و لحظاتت نباید دچار روزمرگی شود. نباید صبح تو بی‌دلیل شب شود.

با این تکنیک متوجه خواهید شد که مهم‌ترین مانع یا دلیل رشدتان فقط خودتان هستید. آیا می‌توانید یک دوست مهربان و خردمند را در ذهن خود تصور کنید که شما را بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته است و به شما عشق می‌ورزد و دلسوزی می‌کند؟ اگر حالت حمله و شرمساری به شما دست دهد، این دوست چه می‌گوید؟ آیا می‌توانید به خودتان یادآوری کنید که همه ما انسان‌ها دارای افسوس، ترس و مشاجراتی هستیم؟ در آغاز این تکنیک به خودتان اجازه دهید حضور خود را با تمام وجود درک کنید. به جریان تنفس خود دقت کنید. خود را موجودی مهربان، از نظر هیجانی قوی و انعطاف‌پذیر و دوست‌داشتنی و قابل‌پذیرش تصور کنید. اکنون وقت آن رسیده که شما با یک جنبه خردمند و غیرقابل سرزنش از خودتان ارتباط برقرار کرده و صحبت کنید. هم‌اکنون چه نوع دلسوزی را می‌توانید برای زندگی خود به ارمغان آورید؟ چگونه می‌توانید خودتان را به بهترین نحو ممکن درک کنید و حداکثر میزان بردباری را برای خودتان مبذول دارید؟ با این روش شما راهکارهایی را برای حل مسئله خود به کار می‌برید که شاید قبل از آن توجهی به این امر نداشتید. برای خیلی از شما پیش آمده که گفته‌اید من برای همه در مشکلات‌شان مفید و اثربخش هستم، به جز خودم! اکنون نوبت خود شماست.

■ **روزمرگی در خانم‌های خانه‌دار**

روزمرگی در خانم‌های خانه‌دار گاهی بیشتر بروز می‌کند؛ چراکه آنها به شدت درگیر مسائل خانه می‌شوند و زمانی را برای توجه به خود ندارند و بسیار شنیده‌ایم از خانم‌های خانه‌دار که می‌گویند ما تعجب می‌کنیم زنان شاغل چطور به زندگی خود می‌رسند، در صورتی که باشگاه ورزشی و فعالیت‌های دیگر هم دارند؟ تنها مسئله‌ای که اینجا عنوان می‌شود بحث مدیریت زمان و برنامه‌ریزی است.

قطعاً با برنامه‌ریزی و تعیین اولویت‌ها می‌توانید به همه کارها برسید. شاید اوایل برنامه و زمان‌بندی برایتان دشوار باشد، اما می‌توانید با تعهد به برنامه خود و با زمان‌بندی مناسب امور را مدیریت و از زمان خود درست استفاده کنید. البته این موضوع قسمت عمده‌اش وابسته به ارزش‌گذاری‌ای است که به خودتان می‌دهید.

گاهی نمی‌توانید برنامه را به سمتی درست هدایت کنید. دلیلش این است که شما دارید وظایف افراد دیگر را نیز انجام می‌دهید که در نهایت باعث عدم مسئولیت‌پذیری اعضای خانواده می‌شود و شما هم احساس پوچی، بی‌انگیزگی و قربانی شدن می‌کنید و عملکرد کلی شما کاهش می‌یابد. در نتیجه تبعات آن نه‌تنها خودتان، بلکه اطرافیان و خانواده‌تان را نیز درگیر می‌کند. پس یاد بگیرید برای خود ارزش قائل شوید و با خود مهربان باشید.

بزرگ‌ترین مهربانی، مهربانی در حق خودمان است. اگر ما با خودمان مهربان باشیم و به خود توجه کنیم، تک‌تک لحظه‌های ما ارزشمند می‌شود. با خودتان مهربان‌تر باشید و در نهایت به ارزش وجودی و تک‌تک ثانیه‌های خود توجه کنید. مهم‌ترین مانع یا دلیل رشدتان فقط خودتان هستید. آیا می‌توانید یک دوست مهربان و خردمند را در ذهن خود تصور کنید که شما را بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته است و به شما عشق می‌ورزد و دلسوزی می‌کند؟