



چگونه ارتباطات تلفنی خود را تنظیم کنیم/ روابط نیازمند اولویت بندی است

میزان استفاده از موبایل مان را محاسبه کنیم ...

این گمان که به طور روزمره باید به تلفن "هرکسی" سریعاً پاسخ دهیم و برای خود از آن اصل و قاعده ای بسازیم درست نیست، بلکه به کیفیت و اهمیت روابط هم باید توجه داشته باشیم و آنها را اولویت بندی نموده واز بین آنها گزینش کنیم. به گزارش خبرگزاری مهر، فناوری و تکنولوژی با وجود مزایایی که دارد می تواند مشکلاتی را هم برای زندگی ما درست کند. تلفن همراه یکی از دستاوردهای تکنولوژی است که اگر به صورت افراطی مورد استفاده قرار بگیرد می تواند روند زندگی را مختل کند. بر همین اساس اگر احساس می کنید که نمی توانید از موبایل مان دور شوید، در حالی که دچار هزینه های سرسام آور ویا مشکلات دیگر شده اید توصیه های زیر مناسب است.

- میزان استفاده از موبایل مان را محاسبه کنیم

هرچند سخت و ناراحت کننده است، اما صحبت با موبایل و همین طور زمانی را که صرف پیامک دادن می کنیم ویا حتی زمان بازی کردن با موبایل و... را محاسبه کنیم و ببینیم در هفته چقدر می شود. گاهی به ویژه در مورد پیامک چنین محاسبه ای مشکل است. زمان بگیریم و بلافاصله یادداشت کنیم که در هر بار چقدر وقت صرف می کنیم. سپس در روز و هفته آن را محاسبه کنیم. به علاوه مشخص کنیم که کم اهمیت ترین تماس ها که وقت زیادی صرف آنها کرده ایم کدام است. این کار کمی صبر و دقت می خواهد.

- شروع به کاهش زمان مصرف کنیم

اگر مثلاً برآورد ما برای زمانی که صرف پیامک کرده ایم 10 ساعت در هفته بوده، برای خودمان هدف تعیین کنیم که در هفته اول از این زمان بکاهیم و مثلاً آن را به 9 ساعت برسانیم. بهتر است هدف، واقع بینانه و براساس کاهش تدریجی باشد. مثلاً 10 درصد کاهش در هفته. طبعاً این کاهش را از فعالیت های کم اهمیت شروع کنیم و هوشیارانه تلاش کنیم که آن را کوتاه و کوتاه تر کنیم.

- در لحظه و مکان باشیم

متأسفانه بعضی ها خودشان جایی هستند و فکرشان جایی دیگر و یا گمان می کنند که لازم است حتماً در هر جا و هر زمان و تحت هر شرایطی در دسترس و در ارتباط با دیگران باشند. خوب، چنین چیزی مثلاً اگر در صف خرید هستیم اشکالی ندارد، اما هنگام صحبت با دوست یا ضمن کار، نیاز به توجه و تمرکز ویا ارتباط رودر رو داریم. گاهی تماس های تلفنی یا گوش به زنگ بودن مداوم باعث اضطراب و عدم حضور ما در لحظه می شود. در این شرایط خود را ملزم کنیم که تلفن را خاموش ویا حداقل از جلوی چشم دور کنیم. این کار نه تنها برای ترك عادت شما خوب است بلکه احترام و تقدیر دیگران را هم جلب می کنیم.

- ما به همه ارتباط ها نیاز داریم

از نشانه های مدیریت صحیح روابط، اولویت بندی آنهاست. بعضی ها گمان می کنند که به طور روزمره باید به تلفن از جانب "هرکسی" سریعاً پاسخ دهند و برای خود اصل و قاعده ای ساخته اند که وقت آن ها را پر کرده و به آرامش آنها لطمه زده است. به کیفیت و اهمیت روابط هم باید توجه داشت و آنها را اولویت بندی نمود واز بین آنها گزینش کرد.

همه چند صد نامی که در لیست موبایل مان داریم، از اهمیت والویت یکسان برخوردار نیستند. خیلی ها هم بارها جعبه ی پیامک موبایل شان را چک می کنند که آیا پیامی برای شان آمده یا نه. همه پیام های رسیده نیز آنقدر مهم نیستند که شما را دچار وسواس چک کردن کنند. اگر کسی کار بسیار مهم یا فوری داشته باشد تماس تلفنی را ترجیح می دهد.

- موبایل مان را خاموش کنیم

خیلی از مواقع می توانیم موبایل مان را خاموش کنیم و به کنار بگذاریم. اگر کسی در هنگام خواب شب با ما کاری دارد، کاری نیست که نتوانیم صبح انجامش بدهیم. سعی کنیم با چنین رفتاری براضطراب خود و بر این قطعه ی کوچک فناوری مسلط شویم و کنترل آگاهانه برآن پیدا کنیم. گاهی پاسخ ندادن بهتر از پاسخ نامناسب و معترضانه دادن است.

- فناوری برای ماست و نه برعکس

اگر فناوری کنترل زندگی را به دست گرفته برای ما تنش و استرس درست کرده ویا ما را دچار مشکل مالی کرده باید در خدمت ما باشد و نه برعکس. اگر می بینید چنین نیست تامل و مروری کنیم و دوباره کنترل را به دست گیریم. برای تمرین می توانیم موبایل مان را در

زمان هایی از روز به کنار بگذاریم. وابستگی و عادت به موبایل نباید به کار، وضعیت مالی و روابط شما لطمه بزند، اگر به رغم همه توصیه های فوق، هنوز با موبایل خود مشکل داریم وقادر به کنترل استفاده از آن نیستید، حتما از حضور يك مشاور و روان درمانگر بهره بگیرید.