



کرونا یک همه‌گیری روانی هم در پی داشت

با «غرقگی» به جنگ خمودگی بروید

در روانشناسی، شکوفایی را قلّه خوشبختی می‌دانند، جایی که بیشترین معنا را از زندگی‌مان دریافت می‌کنیم. از آن سو، افسردگی درهٔ تیرهٔ بختی است، جایی که احساس ناامیدی و بی‌ارزشی می‌کنیم. خمودگی اما فرزند وسطی و فراموش‌شدهٔ سلامت روان است که همه‌گیری کرونا باعث شده پیش از پیش به چشم بیاید. ویژگی بارز خمودگی این است که علائم یک بیماری

نه فرسودگی است نه افسردگی…

اوایل نمی‌فهمیدم علائمی که همه‌مان داشتیم نشانهٔ چه هستند. دوستانم می‌گفتند تمرکزشان به‌هم ریخته است؛ همکارانم

۲۰۲۱اصلاً پایشان هیجان‌انگیز نیست؛ یکی از اعضای خانوادهم از بس فیلم «گنجینهٔ ملی» را دیده‌صحنه‌هایش را حفظ شده ولی تا دیروقت بیدار می‌ماند تا با هم تماشایش کند.خودم هم، به‌جای اینکه مطلقاً معمول‌سر

ساعت شش صبح بیدار شوم، تا هفت در رختخواب می‌مانم. نه، فرسودگی نبود، چون هنوز انرژی داشتم؛ افسردگی نبود، چون ناامید نبودیم. فقط احساس بی‌لذتی وی‌هدفی می‌کردیم. از قرار معلوم، اسم این حالت خمودگی است. خمودگی یعنی احساس رکود و پوچی. انگار دارید به‌زور زندگی می‌کنید و چشم‌اندازی به زندگی آینده‌تان ندارید. و شاید احساس غالب سال ۲۰۲۱ همین باشد. هم‌زمان با تلاش پزشکان برای درمان آثار طولانی‌مدت جسمی کرونا، خیلی از مردم مشغول دست‌کرونا هستند.وقتی ترس و سوگ شدید سال قبل فروکش کرد، خیلی از ما ادامگی چنین حالتی را ندانشتم.

آن اوایل، در روزهای پر از شک و تردید همه‌گیری کرونا، احتمالاً سیستم تشخیص خطر مغزتان - که آمیگدال نام دارد- در وضعیت قرمز «حمله یا گریز» بود.وقتی فهمیدید

ماسک‌زدن به محافظت از ما کمک می‌کرده ولی شستن بسته‌های خریداری‌شده‌بی‌فایده‌بوده،احتمالاً رول‌هایی را پیش‌گرفتی‌د که به کاهش ترس‌تان کمک می‌کرد ولی همه‌گیری ادامه پیدا کرده است و وضعیت دلدلر به‌وضعیت مزمن خمودگی تبدیل شده‌است.

ما، در روانشناسی، سلامت روان را طیفی می‌دانیم که از افسردگی تا شکوفایی امتداد دارد. شکوفایی قلّهٔ خوشبختی است. در آنجا قویا احساس معنا و برتری دارید و فکر می‌کنید برای دیگران مهم هستید. افسردگی درهٔ تیره‌بختی است. در آنجا احساس ناامیدی، تمام‌شدگی و بی‌ارزشی می‌کنید.

خمودگی فرزند وسطی و فراموش‌شدهٔ سلامت روان است. خلابین افسردگی و شکوفایی - یعنی نبود خوشبختی- است. در این حالت، کسی علائم بیماری روانی ندارد ولی مظهر سلامت روان هم نیست و با تمام ظرفیت خود عمل نمی‌کند. خمودگی انگیزه را ضعیف می‌کند، تمرکز را به هم می‌زند و احتمال کمتر کار کردن را سه برابر بیشتر می‌کند. خمودگی از اختلال افسردگی عمده‌رایج‌تر است، و از برخی جهات عامل پرخطرتری برای ابتلا به بیماری روانی به‌شمار می‌رود.

نسبت به بی‌تفاوتی‌تان بی‌تفاوت هستید!

اصطلاح خمودگی را جامعه‌شناسی به نام کوری کبیز ابداع کرد. او متوجه شد خیلی‌ها نه افسرده هستند نه در حال شکوفایی. تحقیقات او نشان داده کسانی که بیش از

همه احتمال دارد در دههٔ بعد به افسردگی عمده یا اختلالات اضطرابی مبتلا شوند کسانی هستند که از الان علائم آنها را دارند، بلکه کسانی‌اند که الان در حال خمودگی هستند. شواهدی که اخیراً از کادر درمان کرونا در ایتالیا به دست آمده نیز نشان می‌دهد آنهايي که در بهار ۲۰۲۰ در حال خمودگی بودند سه برابر بیشتر از همکارانشان احتمال داشت به اختلال استرس پس از سانحه مبتلا شوند.

بخشی از خطر به این دلیل است که وقتی خودم هستید، متوجه تحلیل‌رفتن شادی و انگیزه‌تان نمی‌شوید. نمی‌فهمید که دارید به غار تنهایی می‌خزید و نسبت به بی‌تفاوتی‌تان بی‌تفاوت هستید. وقتی رنج خود را تشخیص ندیدید، به دنبال کمک هم نخواهید رفت.

حتی اگر خودتان هم احساس خمودگی نداشته‌نباشید،

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

د

اصطلاح خمودگی را جامعه‌شناسی به نام کوری کبیز ابداع کرد. او متوجه شد خیلی‌ها نه افسرده هستند نه در حال شکوفایی. تحقیقات او نشان داده کسانی که بیش از همه احتمال دارد در دههٔ بعد به افسردگی عمده یا اختلالات اضطرابی مبتلا شوند کسانی نیستند که از الان علائم آنها را دارند، بلکه کسانی‌اند که الان در حال خمودگی هستند

د

روانی را ندارد، اما تأثیراتش کمتر از آن نیست. آدام گرت، در این یادداشت، راه‌های شناسایی این احساس و شیوهٔ مقابله با آن را باز گو می‌کند. آدام گرت روانشناس سازمانی در دانشکدهٔ مدیریت دانشگاه پنسیلوانیایاست. کتاب دوباره فکر کن: قدرت دانستن چیزهایی که نمی‌دانیم آخرین اثر اوست. گرت همچنین مجری یادگست تد با نام «زندگی کاری» (WorkLife) است.

حالا کسی رامی‌شناسید که چنین حالتی داشته باشد. شناخت این حالت می‌تواند به شما کمک کند تا به یاری او بشتابید.

کام اول؛ احساس خود را نامگذاری کنید

روانشناسان دریافته‌اند که یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت هیجانات نامگذاری آنهاست. بهار سال گذشته که به‌خاطر همه‌گیری کرونا اضطراب شدیدی بر ما

حاکم شده بود، مقاله‌ای که ناراحتی جمعی‌مان را با نام سوگ توصیف کرده بود تبدیل به پربازدیدترین مطلب در تاریخ نشریهٔ هاروارد بیزینس ریویو شد. هم‌زمان با دست دادن عزیزان‌مان، ما داغدار از دست‌رفتن روال عادی زندگی نیز بودیم. «سوگ» کلمه‌ای آشنا برای توصیف تجربه‌ای بود که با آن ناآشنا بودیم. بیشتر ما، پیش از این، هیچ همه‌گیری جهانی‌ای را تجربه‌نکرده بودیم ولی تجربهٔ فقدان داشتیم. این نامگذاری به ما کمک کرد تا از تاب‌آوری گذشته‌مان درس بگیریم و به توانایی خودمان در مواجهه با سختی‌های کنونی باور پیدا کنیم. هنوز برای درک علت خمودگی و نحوهٔ درمان آن راه زیادی در پیش داریم که فقدان نامگذاری آن می‌تواند قدم اول باشد. این کار غبار از فضا می‌زاید و به ما کمک می‌کند دیدی روشن نسبت به این پدیده پیدا کنیم. این کار به ما یادآوری می‌کند که تنها نیستیم و خمودگی در دی رایج و مشترک است.

غرقگی یادزهر خمودگی است

برای درمان خمودگی چه کاری می‌توانیم بکنیم؟ مفهومی به نام «غرقگی» می‌تواند یادزهر خمودگی باشد. غرقگی حالتی گذراست که در آن جذب یک چالش جدی

یا پیوندی موقت می‌شوید به‌طوری‌که متوجه‌زمان، مکان و خودتان نمی‌شوید. در روزهای اول همه‌گیری کرونا، غرقگی بهترین نشانهٔ احساس خوشبختی افراد بود، نه چیزهایی مثل خوش‌بینی یا بهشیاری. کسانی که بیشتر غرق پروژه‌های‌شان می‌شدند کمتر به خمودگی دچار



می‌شدند و ششادکامی‌ای را که پیش از همه‌گیری کرونا داشتند حفظ می‌کردند.

انجام بازی کلمات در اول صبح مرابه حالت غرقگی می‌برد. گاهی فیلم‌دیدن زیاد در آخر شب هم چنین اثری دارد؛ آدم را وارد داستان فیلم می‌کند به‌طوری‌که احساس می‌کنید با شخصیت‌ها در ارتباطید و نگران حال وحوالشان هستید. یافتن چالش‌های جدید، تجربیات لذت‌بخش و کارهای مهم، همگی، جزراهکارهای مقابله با خمودگی به‌شمار می‌روند، ولی وقتی تمرکز نداشته‌باشید، بعد است بتوانید غرقگی را تجربه کنید. این مشکلی است که قبل از همه‌گیری کرونا هم وجود داشت، یعنی وقتی آدم‌ها از روی عادت ایمیل‌شان را ۷۴ بار در روز چک می‌کردند و هر ۱۰ دقیقه یک بار تمرکزشان را از کاری به کاری دیگر معطوف می‌کردند. در سالی که گذشت، مشکل دیگری

که خیلی‌هایمان داشتیم این بود که فرزندان‌مان در خانه، همکاران‌مان از اقصی نقاط جهان و رئیس‌های‌مان دم به دقیقه تمرکزمان را به هم می‌زدند و در کارمان وقفه ایجاد می‌کردند.ای!

توجه تکه تکهٔ دشمن جذب‌شدن به کار و موفقیت در آن است. از هر ۱۰۰ نفر، فقط دو یا سه نفر می‌توانند هم‌زمان رانندگی کنند و اطلاعاتی را نیز به‌خاطر بسیاری‌اند، بدون آنکه عملکردشان حداقل در یکی از این کارها آسیب ببیند. این رایانه‌ها هستند که برای پردازش موزای ساخته‌شده‌اند. انسان‌ها در پردازش نوبتی بهتر عمل می‌کنند.

نگذارید در کارتان وقفه ایجاد شود

این یعنی لازم است حدود مشخص کنیم. چند سال قبل، یکی از ۵۰۰ شرکت برتر امریکاسیاست ساده و جدیدی را در هند

اعمال کرد: در روزهای سه‌شنبه، پنج‌شنبه و جمعه قبل از ظهر نباید هیچ وقفه‌ای در کار ایجاد می‌شد. وقتی خود مهندسان این حدود را اعمال می‌کردند، بهره‌وری ۴۷ درصد از آنها بالاتر از میانگین می‌رفت ولی وقتی خود شرکت این‌را به‌عنوان سیاست رسمی اعمال می‌کرد، ۶۵ درصد از کارکنان بهره‌وری بالاتر از میانگین به دست می‌آوردند. کار بیشتر صرفاً باعث بهترشدن عملکرد نمی‌شود؛ ما می‌دانیم که مهم‌ترین عامل برای لذت و انگیزش در زندگی روزمره داشتن احساس پیشرفت است.

گمان نمی‌کنم سه‌شنبه‌ها، پنج‌شنبه‌ها و جمعه‌ها قبل از ظهر جادویی رخ دهد. درسی که از این ایدهٔ ساده می‌توان گرفت این است که زمان بدون وقفه گنجی است که باید از آن محافظت شود. این کار جلوی حواس‌پرتی را می‌گیرد و به ما اجازه می‌دهد تمرکز کنیم. تجربی که همهٔ حواس ما را درگیر می‌کنند به

بر اهداف کوچک تمرکز کنید

همه‌گیری جهانی کرونا شکست بزرگی بود. برای مبارزه با خمودگی، سعی کنید از پیروزی‌های کوچک شروع کنید، مثلاً مجرم یک داستان پلیسی را شناسایی کنید یا بسازی کلمات انجام دهید. یکی از آسان‌ترین راه‌های رسیدن به تجربهٔ غرقگی انجام کاری است که سختی آن با مهارت شما در یک سطح است؛ چالشی که باعث می‌شود مهارت‌های‌تان را به کار ببندازید و عزم‌تان را جزم کنید. پس، روزانه وقتی را مشخص کنید و بر چالشی که برای‌تان مهم است تمرکز کنید، پروژه‌ای جالب، هدفی ارزشمند، یا گفت‌وگویی سودمند. گاهی برای بازیابی انرژی و اشتیاقی که طی این ماه‌ها از دست داده‌اید تنها چند قدم کوچک لازم است.

خمودگی صرفاً در ذهن ما نیست، بلکه در موقعیت ما نیز وجود دارد. با معالجات جزئی نمی‌توانید یک فرهنگ بیمار را درمان کنید، ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مشکلات جسمی را عادی می‌انگارد

ولی به مشکلات سلامت روان انواع و اقسام انگه‌ها را می‌زند. اکنون که داریم وارد جهان پس از کرونا می‌شویم، وقتش است که در برداشت خود از سلامت روان و خوشبختی هم بازنگری کنیم. «فرسودگی نداشتن» به معنی مشکل نداشتن نیست. «فرسودگی نداشتن» هم به معنی پرازنری بودن نیست. با آذاعا به اینکه خیلی از ما در حال خمودگی هستیم، می‌توانیم شروع به حرف‌زدن کنیم تا نامیدی را خاموش و راه‌مان را به بیرون این خلأ باز کنیم.

نقل از: وب سایت ترجمان نوشته: آدام گرت

سبک آموزش



دانش آموزان را نه براساس حساب بانکی پدرشان بلکه با توانایی‌هایشان رتبه‌بندی کنید

ما آن چیزی می‌شویم که انتظار می‌رود

■ **مرضیه بامیری**

پیگمالیون از افسانه‌های یونان باستان است. نام مجسمه‌سازی است که در نهایت عاشق مجسمه‌ای شد که خودش در واقعیت ساخته بود. او مجسمه‌اش را در آغوش گرفت و به تدریج احساس کرد از سختی سنگ مجسمه کاسته شده است. مجسمه به تدریج نرم و نرم‌تر شد و در نهایت مانند یک معشوقه در آغوش پیگمالیون قرار گرفت. پیگمالیون را در این افسانه نصاد انتظار و تأثیر انتظار بر واقعیت دانسته‌اند. در واقع او آن قدر به خود تلقین کرد و مجسمه را در ذهنش عینیت بخشید تا در نهایت چیزی شد که تصور می‌کرد، و این یعنی تصویر ذهنی ما از دیگران! مهم این است که ما در خیال خود و رفتارهایمان دیگران را چگونه باور داشته باشیم. سطح توقعات‌مان از آنها چقدر باشد و چقدر برای شخصیت و توانایی‌شان اهمیت قائل شویم. بگذارید با یک مثال آغاز کنم. یک روانشناس براساس داستان پیگمالیون طرح جالبی را در مدرسه‌ای اجرا کرد. اولیستی از دانش آموزان زرنگ و باهوش و لیستی هم از دانش آموزان معمولی رو به پایین تهیه کرد و هر کدام از این دسته‌را در یک کلاس مجزا قرار داد. با ذکر این نکته هم معلم هر دو کلاس‌ها یک نفر بود. معلم در آغاز سال تحصیلی دو تا لیست داشت که باید با آنها مثل باهوش‌ها و یکی را معمولی بر خورش باشد؟ شده روز اول به کار نامه و پرونده موفقیت آنها کرد. بر عکس کلاس ضعیف‌ها که با آنها عادی رفتار و آموزش‌های سطحی داده می‌شد. نتیجه امتحانات پایان سال برای روانشناس جالب بود. همان طور که حدس زده بود پیش رفته بود. مسئله مهم اینجا بود که اولیست دانش آموزان را بر عکس در اختیار معلم قرار داده بود. یعنی او تمام مدت انرژی خود را برای آموزش نخبان و سطح پایین خرج کرده بود و حالا نتیجه شگفت‌انگیزی دریافت می‌کرد. او به اندازه باوری که به دانش آموزان داشت از آنها توقع داشت.

می‌آیند و باهوش‌های واقعی از این رقابت تلخ جا می‌مانند و مثل آدم‌های معمولی کار می‌کنند.

معلم‌های عزیز مراقب باورهای ذهنی خود باشید. یادتان باشد آینده و سرنوشت فرزندان مردم دست شماست. این باورهای شماست که از آنها هنرمند موزیسین نقاش یا مهندس می‌سازد. پس مراقب تأثیر کلام‌تان باشید.

شاید شما بر حسب عادت به یک دانش آموز القا کنید که او در درس ریاضی ضعیف است. همین امر باعث می‌شود او بپذیرد ریاضی را دوست ندارد و در آن ضعیف است. بعد از آن هرگز نمی‌تواند به ریاضی خوشبینانه و از سر ذوق بنگرد. شاید لحن کلام شما که دل‌تان می‌خواهد عملکرد کلاسی‌تان بالا باشد و شما را تشویق کنند شما هم مشوق ضعیف‌ترها باشید و بیشتر مراقب احوال‌شان باشید.

پدر و مادر عزیز شما هم مراقب باش باورهای ذهنی نسبت به فرزندتان در دست انتخاب کنی.

یادتان باشد از هر دستی بدهید از همان دست خواهد گرفت. پس باورهای درست بدهید و باورهای نادرست را از آنها دریغ نکنید. تصویر ذهنی قوی و محکم‌ی از آنها بسازید و برای ضعیف‌ترین‌ها هم نقشی موفق تعیین کنید. سه ضعیف‌ترها، به آرام و گوشه‌گیر ترها بیشتر بها بدهید و آنها را امصر کنید. بگذارید باور شما آنها را رشد دهد و نقطه ضعف‌ایشان رفع شود.

ولی نباید نادیده بگیریم که سیستم معیوب آموزشی بچه‌ها را خط‌کشی می‌کند و در دسته‌بندی‌های دلخواه خودش قرار می‌دهد. همان جا تکلیف را معلوم می‌کند چه کسی باهوش است، چه کسی خنیه و چه کسی… این استعداد را از طریق عناوین گمراه‌کننده مدارس کشف می‌کند. استعداد‌های درخشان، نمونه دولتی، غیرانتفاعی و… و به تبع این تقسیم‌بندی موقع نتایج خود توقع‌مان این است که دانش آموزان نمونه دولتی و غیرانتفاعی موفقیت بیشتری کسب کرده باشند. سیستم آموزشی با بی‌رحمی تمام دانش آموزان را نه براساس توانایی‌های ذاتی بلکه حساب بانکی پدرشان رتبه‌بندی می‌کند. سرمایه‌دارها با عنوان بخاله بالا



باور شما برای رشد فرزندان به شدت لازم است. پس لطفاً آن را از آنها دریغ نکنید. تصویر ذهنی قوی و محکم‌ی از آنها بسازید و برای ضعیف‌ترین‌ها هم نقشی موفق تعیین کنید. به ضعیف‌ترها، به آرام و گوشه‌گیر ترها بیشتر بها بدهید. بگذارید باور شما آنها را رشد دهد و نقطه ضعف‌هایشان رفع شود