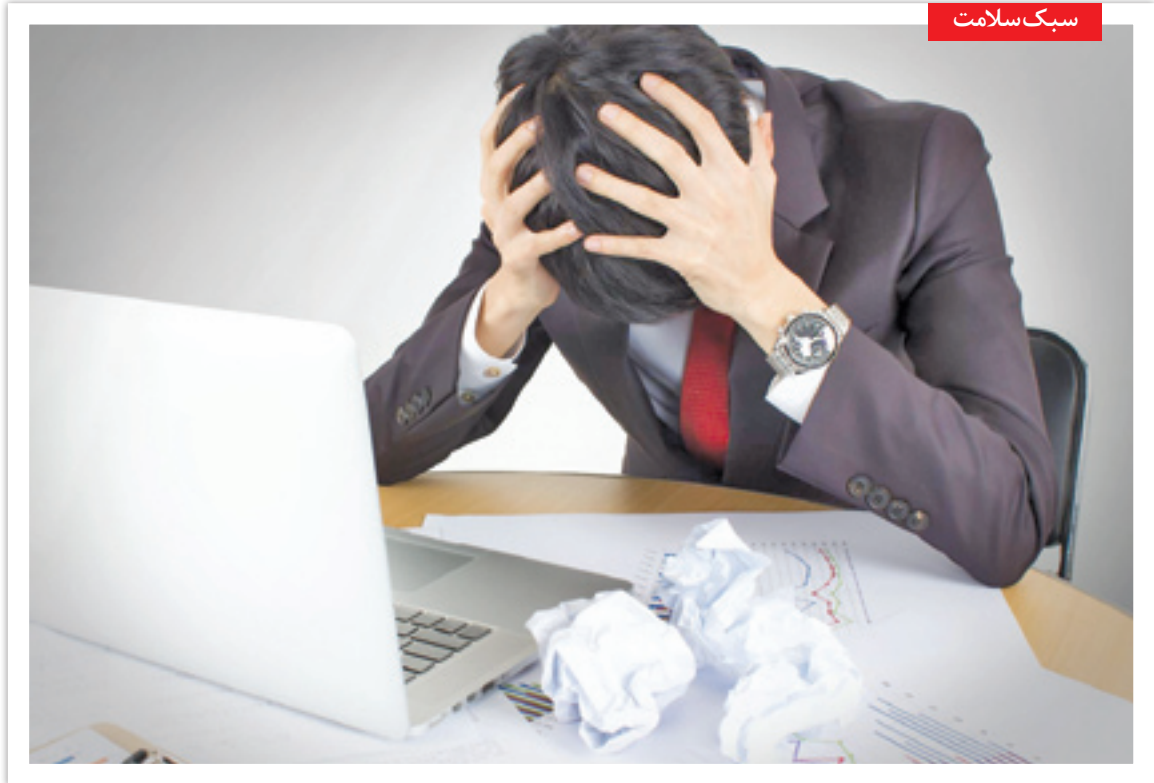


## سبک سلامت



فرسودگی آدم‌ها از ویژگی‌های زمانه ماست

# رُس خود را نکشید، آخرش فرسوده می‌شوید!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

حدود ۵۰ سال پیش، روان‌درمانگری که روزانه تا ۱۶ ساعت کار می‌کرد در نوشته‌های در توصیف وضع زندگی‌اش گفت «فرسوده» شده‌است. او این کلمه را بارها از زبان بیمارانش شنیده بود که عمدتاً معنادانی بودند که هرئین نابودشان کرده بود. رفته رفته، در فرسودگی ورد زبان همه شد. معلمان، پرستاران، پزشکان و کارمندان احساس می‌کردند شرایط سبانه کار، زندگی‌شان را سایه کرده‌است. بعد توصیه‌ها از راه رسیدند. پنج یا ۱۰ یا ۲۰ه‌ا برای رهایی از فرسودگی. اما آیا واقعاً کسی از فرسودگی نجات پیدا کرد؟

■ ■ ■

## مفهوم فرسودگی از چه مانی متولد شد؟

گفته می‌شود مفهوم فرسودگی به سال ۱۹۷۳ برمی‌گردد یا حداقل می‌توان گفت حدود همان سال‌ها بود که چنین نامی را روی این پدیده گذاشتند. در دهه ۱۹۸۰ کمتر کسی را پیدا می‌کردی که دچار فرسودگی نباشد.

روان‌درمانگری سوئسی در سال ۲۰۱۳ کتابی درباره تاریخچه فرسودگی منتشر کرد که با جمله‌ای شروع می‌شد که در موقعیت‌های اضطرابی ورد زبان‌ها می‌شد: موضوع فرسودگی بیش از پیش جدی و به مدغذغای عمومی بدل شده‌است. فرسودگی یعنی تا آخر مصرف‌شدن، بدبینی، وقت‌کرازی، روزنامه نیویورک پرسش که دیگر نشود دوباره شارژش کرد. گفته می‌شود که فرسودگی در انسان‌ها بر خلاف باتری‌ها- با پرور عالم تعریف شد «سندرم فرسودگی» همراه است، علائمی نظیر از یاف‌تادن، بدبینی، وقت‌کرازی، روزنامه نیویورک تایمز از هر پنج کارگر سه نفرشان می‌گویند دچار فرسودگی هستند. اخیراً در کتاب «به ته خطر رسیدیم، چگونه نسل هزاره به نسلی فرسوده بدل شد؟» ادعا شده که فرسودگی نسل هزاره را در فنا داده‌است، نویسنده این کتاب آنه هلن پیترسون، خبرنگار سابق شرکت رسانه‌ای بازفید، چنین تصویری از خود ترسیم می‌کند: گویی «تلی» از خاکستر بودم. که زمین هم دچار فرسودگی شده‌است. در خبرهای دادگنی که در تلویزیون، رادیو و جای‌جای اینترنت و در اغلب روزنامه‌ها و مجلات مهم مثل فورس، گاردین، نیچر و نیوساینسیس منتشر می‌شوند، اینطور گزارش می‌شود که پدیده فرسودگی در دوران همه‌گیری کرونا بسیار تشدید شده‌است. روزنامه نیویورک تایمز از خوانندگان‌ش خواست تا از اوضاع واحوال خود بگویند. یک نفر گفته بود: «قیلار یک دقیقه یا کمتر ایمل بی‌شکالی از ارسالی می‌کردم، اما حالا چه؟ روزها طول می‌کشد تا دستم به کار برود و به پاسخ ایمل‌ها فکر کنم.» از ادبیات موجود در فرسودگی این‌طور برمی‌آید که این احساس ملامت‌کردن خویش‌نیز از نشانه‌های فرسودگی است. چه فکر کنید که دچار فرسودگی هستید چه نه، در حال دچار فرسودگی هستید.

## فرسودگی را بیشتر شناسیم

اما فرسودگی دقیقاً چیست؟ سازمان بهداشت جهانی سندرم فرسودگی را در سال ۲۰۱۹ بر ویرایش یازدهم «طبقه‌بندی آماری و بین‌المللی بیماری‌ها» به رسمیت شناخت، ولی صرفاً به‌عنوان پدیده‌ای شغلی و نه وضعیتی پزشکی، در سوئد اگر دچار فرسودگی باشید می‌توانید به مرخصی استعلاجی بروید. ولی احتمالاً انجام این کار در امریکا دشوارتر است؛ چراکه در نسخه پنجم کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-) که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، فرسودگی به‌عنوان اختلالی روانی تلقی نمی‌شود. هر چند بعد نیست که روزی این اختلال به این کتاب مرجع اضافه شود، اما بسیاری از روانشناسان با آن به دلیل مبهم‌بودن سر سازگاری ندارند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که نمی‌شود فرسودگی را از افسردگی تمییز داد. این مسئله از وحشتناک بودن فرسودگی کم‌که نمی‌کند هیچ، آن‌را به عنوان اصطلاحی بالینی، نادقیق، اضافی و غیرضروری جلوه می‌دهد.

## ممکن است شما به فرسودگی ناشی از ازدواج، فرسودگی از انجام وظایف پدری و مادری یا فرسودگی از همه‌گیری یک بیماری مبتلا شوید.

علت این مسئله تا حدی به خاطر این است که هر چند فرسودگی بیشتر در باره کار کردن زیاد مطرح می‌شود اما امروزه در همه‌اموری که بر وفق مراد مردم نیست، سخنی از آن به میان می‌آید. شما باید برای ازدواج خود وقت بگذارید، در باغچه خانه خود کار کنید، فعالیت کنید، برای تربیت فرزند خود بیشتر وقت بگذارید.

فرزندانشان با آن به دلیل مبهم‌بودن سر سازگاری ندارند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که نمی‌شود فرسودگی را از افسردگی تمییز داد. این مسئله از وحشتناک بودن فرسودگی کم‌که نمی‌کند هیچ، آن‌را به عنوان اصطلاحی بالینی، نادقیق، اضافی و غیرضروری جلوه می‌دهد.

زیر سؤال بردن فرسودگی به معنای حاشا کردن میزان مصائب یا لطمه‌های همه‌گیری نیست؛ لطماتی مثل احساس ناامیدی، تحمل‌ناپذیری، خستگی، ملالت، تنهایی، بیگانگی و به خصوص اندوه. بلکه برعکس، غرض این است که به این صرافت بیفتیم که یک مفهوم مبهم تا چه اندازه معناهای مختلفی را در بر می‌گیرد و اینکه آیا در به‌دوش کشیدن سختی‌ها هیچ کمکی به ما می‌کند یا خیر. فرسودگی یک استعاره است که به‌عنوان بیماری جازده شده و از دو جهت دچار خلط مبحث شده‌است: خلط جزئی با کلی و خلط کلینیکی با کوچک‌و بزرگی. اگر معضل فرسودگی محصول همین اواخر باشد (اگر همان زمان که چنین نامی بر آن گذاشتند شروع شده باشد، یعنی اوایل دهه ۷۰ قرن بیستم)، در این صورت پرسشی تاریخی مطرح می‌شود: چه چیزی جرقه‌اش را زد؟

هربرت فرویدنبرگر، کسی که واژه فرسودگی را ساخت، در سال ۱۹۲۶ در فرانکفورت به دنیا آمد. فلاویو فونتس، روانشناس برزیلی نشان داده که «فرسودگی» را نخستین‌بار فرویدنبرگر برای توصیف شرایط خوش به کار برده‌است. وی این استعاره را از زبان معنادهایی شنیده بود که حال خود را برای او توصیف کرده بودند. فرویدنبرگر در سال ۱۹۷۴ سردبیر شماره ویژه‌ای از ژورنال او سوئیال ایشور شد که به جنبش زدورنچ شده‌اید؟ اختصاص داشت. همچنین مقاله‌ای درباره «فرسودگی کارکنان در مانگاه‌های رایگان» نوشت. او می‌گوید: «در آن بچه‌وحه که خود من هم این احساس فرسودگی را تجربه می‌کردم، سوالاتی برایم مطرح شد؛ اولین پرسش این بود که فرسودگی چیست؟ علامت آن چیست و چه افرادی بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن هستند؟ و چرا فرسودگی ویژگی مشترک کارکنان درمانگاه‌های رایگان است؟» او توضیح می‌کند که اغلب اوقات نخستین قربانی فرسودگی کارکنان رئیس پر جنبه در مانگاه بود، کسی که مانند برخی از معنادان سریع از کوره در می‌رفت، خیلی

راحت‌گرمی می‌کرد و یک‌مرتبه به همه چیز مشکوک و دست‌آخر هم گرفتار پارانو یا می‌شد. فرویدنبرگر در این مقاله نوشت: «این فرد مبتلا به فرسودگی گمان می‌کند چون خود در در مانگاه کار می‌کند و شاهد همه چیز است می‌تواند مرتکب اعمالی شود که دیگران نمی‌توانند.»

## آیا شما هم دچار فرسودگی شده‌اید؟

این اصطلاح خیابانی در جامعه گسترش یافت. مفهوم فرسودگی دیگر به معنای آن نبود که هیچ چیزی برای از دست دادن ندارید و به یقیناً می‌روید، بلکه زمانی رخ می‌داد که خواهان همه‌چیز بودید. قوانین به این موضوع گریز زدند و آزمون‌هایی برای تشخیص آن طراحی شد، مثل آزمون زیر: آیا شما دچار فرسودگی شده‌اید؟ در ذهنتان خاطرات شش ماه گذشته زندگی‌تان در محیط کار، خانه و موقعیت‌های اجتماعی را مرور کنید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید: ۱- آیا پدر عین کار بیشتر، نتایج کمتری می‌گیرید؟ ۲- خیلی‌زود و بدون اینکه کار زیادی کنید خسته می‌شوید؟ ۳- آیا اغلب بدون هیچ دلیل مشخصی دچار حزن و اندوه می‌شوید؟ ۴- آیا قار ملاقات‌ها و موعدهای مقرر را فراموش می‌کنید و وسایل شخصیتان را جا می‌گذارید؟ ۵- بیشتر از گذشته زودرنج شده‌اید؟ ۶- آیا نسبت به اطرافیان خود دل‌سرد شده‌اید؟ ۷- کمتر به ملاقات دوستان نزدیک و اعضای خانواده خود می‌روید؟ ۸- آیا مبتلا به علائم فیزیکی مثل درد، سردرد و سرماخوردگی‌های طولانی مدت هستید؟ ۹- آیا زمانی که کفیت می‌شوید خودتان به آن

## نمی‌خندید؟

۱۰- آیا چیز زیادی برای صحبت‌کردن با دیگران ندارید؟ شما می‌توانستید پاسخ مورد نظر خود را با علامت ضربدر مشخص کنید، آزمون را از صفحه جدا کنید و روی یخچال خانه یا دیوار اتاق کارتان بچسبانید و با دیدن آن بگویید: دیدی؟ دیدی؟ گفتم! یعنی این کاغذ به من می‌گوید که زیاد استراحت نیاز دارم. فرویدنبرگر، سال ۱۹۹۹ در سن ۷۳سالگی از دنیا رفت. در آگهی درگذشتش در روزنامه تایمز اینطور آمده بود: «مرحوم فرویدنبرگر شش روز در هفته روزی ۱۴ تا ۱۵ ساعت کار می‌کرد. او حتی تا سه هفته قبل از وفاتش هم مشغول کار بود.» او با کار زیاد رس خود را کشیده بود.

## تا سر حد نابودی خود تلاش نکن!

بیونگ چول‌هان، فیلسوف کره‌ای در کتاب «جامعه فرسودگی» می‌نویسد: «هر عصری رنج‌های خاص خودش را دارد.» این کتاب نخستین‌بار در سال ۲۰۱۰ در آلمان منتشر شد. هان فرسودگی را با چنین عباراتی توصیف می‌کند:

## آیا شما دچار فرسودگی شده‌اید؟

در ذهنتان خاطرات شش ماه گذشته زندگی‌تان در محیط کار، خانه و موقعیت‌های اجتماعی را مرور کنید و به این پرسش‌ها پاسخ دهید: ۱- آیا در عین کار بیشتر، نتایج کمتری می‌گیرید؟ ۲- خیلی‌زود و بدون اینکه کار زیادی کنید خسته می‌شوید؟ ۳- آیا اغلب بدون هیچ دلیل مشخصی دچار حزن و اندوه می‌شوید؟

فرسودگی حالتی مانند افسردگی و از یاف‌تادگی است، «بیماری جامعه‌ای که دچار مثبت‌اندیشی بیش‌از حد است»، «جامعه‌ای موفقیت‌محور» جهانی که در منش می‌گویند ما می‌توانیم و هیچ چیز غیرممکنی در این جهان وجود ندارد، جهانی که افراد را اادار می‌کند تا سرحد نابودی خود تلاش کنند. «این نشان‌دهنده آن است که بشریت در حال جنگ با خویش‌ن است.»

کریستینا ماسلاچ، استاد روانشناسی اجتماعی در دانشگاه برکلی می‌گفت: «سندرم فرسودگی شغلی شامل خستگی روحی، زوال شخصیت و افت عملکرد فردی است و در میان افرادی دیده می‌شود که به‌نوعی خدمتی به مردم ارائه می‌کنند.» او بر وجود فرسودگی شغلی در «مشاغل مدرسان» مثل معلمی، پرستاری و مددکاری اجتماعی تأکید می‌کند. رول جمعیت زنان آنها غالب است و همواره به حقوق ناچیزی می‌گیرند (کسانی که با گسترده‌کردن معنای استعاره، نظامی «خط مقدم» در کنار پلیس‌ها، آتش‌نشان‌ها و متخصصان فوریت‌های پزشکی، به‌عنوان کارمندان خط مقدم دسته‌بندی می‌شوند) در این نوع مشاغل، مراقبت از افراد آسیب‌پذیر و مشاهده تأمل‌هایمان آسیب‌های فراوانی دارد و معضلات خاصی به بار می‌آورد. هدف از گذاشتن نام فرسودگی شغلی بر این درها کاهش آنها بود اما اینکه نشد؛ چراکه شرایط کاری این مشاغل مراقبتی، مثل اضمحلال عاطفی، زیادبودن ساعات کاری و شناختن منزلت آنها، بهبودیافته بود.

هراوارد بیزنس ریویو در سال ۱۹۸۱ مقاله‌ای منتشر کرد که در آن گفته شده بود: «فرسودگی، از سطوح اجرایی گرفته تا سطوح مدیریتی، همه را در بر می‌گیرد.» در این مقاله داستان مدیری آمده بود که خردوخاکشیر شده بود، «باعث‌بوانی از یاف‌تادن او ساعات طولانی کار و فشار بی‌وقفه ناشی از تصمیمات دشوار بود. به‌علاوه این مسائل سبب شده بود تا نتواند به مسائل کنترلی توجه کافی داشته باشد و در یک کلام دچار فرسودگی شده بود.»

فرسودگی شغلی همچنان جولان می‌داد. روی جلد یکی از نسخه‌های نیویورک در سال ۱۹۹۵ نوشته شده بود: «رؤسای دانشگاه‌ها، مربیان و مادران شاغل همگی دچار فرسودگی شده‌اند.» مردم با پیدایش اینترنت درباره «فرسودگی دیجیتال» صحبت می‌کردند. مجله ال در سال ۲۰۱۴ این پرسش را مطرح کرد که آیا دستت آخر اینترنت ما را نابود می‌کند؟ در این مقاله توصیه‌هایی برای مقابله با فرسودگی آمده بود، مثل اینکه «نیمه‌شب‌ها نه ایملی بنویسید و نه به ایملی پاسخ دهید... به نفسی که از بینی‌تان فرمی‌رود و برمی‌آید یا به بالا و پایین رفتن شکمتان حین تنفس توجه کنید.»

## برای خودتان وقت بگذارید

پیترسون در کتاب «به ته خط رسیدیم؛ چگونه نسل هزاره به نسلی فرسوده بدل شد؟» کتلی که آن اوایل مطلب پربازدیدي در سایت بازفید بود، می‌گوید: «فرسودگی صرفاً رفتاری موقتی نیست، بلکه وضعیت عصر کنونی ماست و این پدیده به‌ویژه در نسل هزاره رو به افزایش است.» و حالا در دوران همه‌گیری کرونا هم هستیم.

ممکن است شما به فرسودگی ناشی از ازدواج، فرسودگی از انجام وظایف پدر و مادری یا فرسودگی از همه‌گیری یک بیماری مبتلا شوید. علت این مسئله تا حدی به خاطر این است که هر چند فرسودگی بیشتر درباره کار کردن زیاد مطرح می‌شود اما امروزه در همه‌اموری که بر وفق مراد مردم نیست، سخنی از آن به میان می‌آید. شما باید برای ازدواج خود وقت بگذارید، در باغچه خانه خود کار کنید، فعالیت کنید، برای تربیت فرزند خود بیشتر وقت بگذارید و روی رابطه خود با خانواده کار کنید. همین الان، یک سایت سلامتی به من توصیه کرد که ۱۱ روش برای فرونشاندن درهای ناشی از فرسودگی و شکستن دیوار همه‌گیری کرونا وجود دارد. اولین کار این است که فهرستی از راهبردهای تهیه کنید که برای مقابله با این مشکلات به ذهنتان خطور می‌کند.» در جواب می‌گویم: باشد، حتماً.

■ نقل و تلخیص از: ووسایت ترجمان / نوشته: جیل لپور / ترجمه: محسن به‌خوی / مرجع: نیویورکر

## سبک ارتباط



## نکاتی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی

## باهم برنده

## بی هم بازنده!

## لیلا قاسمی

یکی از مهم‌ترین مسائلی که اکثر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بیان می‌کنند، فقدان همدلی و درک همدلانه بین آنهاست. مهارت داشتن همدلی، توانایی انسان را به منظور شناسایی و پاسخ‌دهی به حالت‌های مختلف ذهنی دیگران بالا می‌برد. در واقع، زمانی یک فرد از قدرت همدلی برخوردار است که بتواند به مسائل و مشکلات دیگران از زاویه دید آنها بنگرد و خود را جای آنها بگذارد. نکته مهم دیگر اینکه وحدت در یک رابطه زناشویی، مهم‌تر از برنده شدن است. همه ما دوست داریم که برنده شویم اما این مفهوم در ازدواج فرق می‌کند. شما و همسر‌تان هر دو در یک تیم هستید. بنابراین شما با هم برنده‌اید و بی هم بازنده. بهتر است اهدافی را مشخص کنید که هر دو بتوانید به آن برسید. هر دو باید برخی از خواسته‌ها و ترجیحات‌تان را کنار بگذارید تا بتوانید راحت‌تر به اهداف‌تان برسید. این ایثار‌های کوچک در رابطه، به‌سرما به‌گذاری‌های عاطفی در بهبود ازدواج و زندگی مشترک شما منجر می‌شود. بی‌تردید ما با آموختن مهارت زندگی کردن است که می‌توانیم روابط مستحکم‌تری را در زندگی زناشویی و خانواده ساخته و از زندگی کردن در کنار همسر خود نهایت لذت را ببریم. در ادامه نکاتی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی بیان شده است. با هم می‌خوانیم.

یا با هم می‌بازند. در اختلاف‌ها با احترام متقابل برخورد کنید و راه‌حل مناسبی بیابید تا بتوانید در کنار هم پیروز شوید. زوجین باید به هم نگاه کار را انجام دهید که بدانید توان بازپرداخت آن را دارید و این مسئله را با دیگر اعضای خانواده مطرح کنید و نظرات آنها را نیز بدانید. چون فشار پرداخت به همه اعضا خانواده وارد خواهد شد و وقتی که مشورت گرفته شود از اعضای خانواده، احساس هم تیمی بودن ایجاد می‌شود و مشارکت فعال‌تری خواهند داشت. بودجه هر بخش را مشخص کنید. ابتدا مشخص کنید که نیازها و خواسته‌های اولیه خانواده چیست و پس از آن میزان اختصاص دادن پول را مشخص کنید. دقت کنید به اجناس جدیدی که به‌بازار می‌آیند یا در برنامه مالی شما اولویت ندارد، توجه نکنید.

اعتمادین حاصل کنید که در برنامه مالی شما، قسمتی هم برای پس‌انداز وجود دارد. چون داشتن پس‌انداز باعث جلوگیری از استرس در آینده می‌شود. با همسر خود در رابطه با مسائل مالی صحبت کنید. با یکدیگر درباره درآمد و مخارج‌تان صحبت کنید. اگر لازم است تقاضای حمایت بیشتر و شرایط را هم درک کنید. صحبت کردن در مورد مسائل مالی، احترام را شکل می‌دهد و بین زوجین احساس نزدیکی ایجاد می‌کند. هرگز اعتماد مالی بین‌تان را از بین نبرید.

اعتماد همسر خود را با پنهان کردن معاملات مالی یا پنهان کردن پول‌تان از یکدیگر از بین نبرید. این نوع تنش‌ها، اعتماد و اتحاد را در ازدواج کم می‌کند. با هم تلاش کنید تا اعتماد و شفافیت بیشتری در ازدواج ایجاد شود و از این اعتماد سوءاستفاده نکنید. نکته دیگر در بهبود کیفیت ازدواج و ارتباطات صمیمی در روابط زناشویی، حمایت عاطفی است. از همسر خود حمایت عاطفی کنید. تلاش کنید و به خداوند توکل.

## برای خودتان وقت بگذارید

پیترسون در کتاب «به ته خط رسیدیم؛ چگونه نسل هزاره به نسلی فرسوده بدل شد؟» کتلی که آن اوایل مطلب پربازدیدي در سایت بازفید بود، می‌گوید: «فرسودگی صرفاً رفتاری موقتی نیست، بلکه وضعیت عصر کنونی ماست و این پدیده به‌ویژه در نسل هزاره رو به افزایش است.» و حالا در دوران همه‌گیری کرونا هم هستیم.

ممکن است شما به فرسودگی ناشی از ازدواج، فرسودگی از انجام وظایف پدر و مادری یا فرسودگی از همه‌گیری یک بیماری مبتلا شوید. علت این مسئله تا حدی به خاطر این است که هر چند فرسودگی بیشتر درباره کار کردن زیاد مطرح می‌شود اما امروزه در همه‌اموری که بر وفق مراد مردم نیست، سخنی از آن به میان می‌آید. شما باید برای ازدواج خود وقت بگذارید، در باغچه خانه خود کار کنید، فعالیت کنید، برای تربیت فرزند خود بیشتر وقت بگذارید و روی رابطه خود با خانواده کار کنید. همین الان، یک سایت سلامتی به من توصیه کرد که ۱۱ روش برای فرونشاندن درهای ناشی از فرسودگی و شکستن دیوار همه‌گیری کرونا وجود دارد. اولین کار این است که فهرستی از راهبردهای تهیه کنید که برای مقابله با این مشکلات به ذهنتان خطور می‌کند.» در جواب می‌گویم: باشد، حتماً.

■ نقل و تلخیص از: ووسایت ترجمان / نوشته: جیل لپور / ترجمه: محسن به‌خوی / مرجع: نیویورکر