



چرا گاهی بی‌حوصله و دل‌سرد می‌شویم؟

حصار تنهایی را بشکنید و با دیگران حرف بزنید

■ ترجمه و تنظیم: محمدرضا سهیلی فر

هر از گاهی لازم است نعمت‌هایی که داریم را مرور کنیم. گاهی یادمان می‌رود چه نعمت‌ها، توانایی‌ها و مزیت‌هایی داریم که پروردگار در ما به ودیعه گذاشته است.

روحیه‌تان کسل و خلق‌تان تنگ است؟ احساس یأس و بی‌انگیزگی می‌کنید؟ برای کنسار آمدن با بی‌حوصلگی و غم‌تان تلاش می‌کنید؟ کارهایی که تاکنون انجام داده‌اید کمکی به شما نکرده است؟ ترجیح می‌دهید به یک پزشک عمومی مراجعه کنید؟ شاید شما به کمک فوری نیاز داشته باشید، اما آنقدر نگران نباشید. وضعیت روحی شما هنوز وارد مرحله اضطرابی نشده است! چنانچه بیشتر از دو هفته احساس افسردگی و بی‌حوصلگی در شما باقی‌ماند، باید اقداماتی را انجام دهید.

حتما برای خیلی‌ها پیش آمده که گاهی در زندگی دچار احساس کمبود و کاستی بشوئند. چنانچه چنین احساسی در زندگی، شما را تحت تأثیر قرار داده و می‌آزارد، راه‌های نسبتاً ساده‌ای وجود دارد تا بتوانید با به کار بستن آنها، به خودتان کمک کنید، به ویژه اگر در مواجهه با خمودی، غمگینی یا افسردگی دچار مشکل شده‌اید و نمی‌توانید به تنهایی خود را از این حالات دور کنید. احتمالاً توصیه‌های این مقاله برایتان مفید خواهد بود و می‌توانید آنها را امتحان کنید.

■ ■ ■

■ هر چیزی، حتی شاید اتفاقات خوب شما را بی‌حوصله کند!

دلایل متعددی وجود دارد که ممکن است در برخی از مراحل زندگی احساس غم، کمبود یا بیهودگی کنید. هر نوع اتفاق ناراحت‌کننده یا تجربه دشواری که از سر گذرانید، می‌تواند به بروز غم و اندوه یا احساس کمبود و خمودی در ما منجر شود. بعضی اوقات بدون اینکه دلیل مشخصی وجود داشته باشد، احساس کمبود یا بیهودگی می‌کنیم اما دلیل این حالت‌های ناخوشایند چیست؟ علت آنها چیست؟ در صورتی که بفهمید یا بدانید چه چیز شما می‌شود، به تبع یافتن راهی برای مدیریت آن آسان‌تر خواهد بود. برخی از عواملی که ممکن است باعث تضعیف روحیه یا بروز حالت‌های افسردگی و خمودی در ما بشوند، عبارتند از:

۱) کار: احساس تحت فشار بودن در محل کار، بیکاری یا بازنشستگی.

۲) مشکلات خانوادگی: روابط پرتنش، طلاق یا نگرانی برای یکی از اعضای خانواده.

سبک رفتار

■ مرصیه بامبری

تاکنون از شرایط گلابه کرده و دنبال احقاق حقتان رفته‌اید؟ فرض کنید به یک اداره می‌روید. قرار است پرونده شما در سبکال اداری مشخصی پیگیری و انجام شود اما روال کار طولانی‌تر از حد می‌شود. شما متعز می‌شوید و احیاناً با تهدید به شکایت می‌کنید یا به بلند کردن صدایتان در همان مکان اکتفا می‌کنید و از کنار ماجرا رد می‌شوید یا توی صف نانوائی مدتی روی پا ایستاده و خسته هستید و ناگهان کسی از راه می‌رسد که نوبت را زیر پا گذاشته و با خودخواهی اول صف می‌رود. شما چه حالی می‌شوید؟ عکس العمل‌تان چیست؟ با او دست به یقه می‌شوید و صدایتان را بالا می‌برید یا خیلی منطقی اعتراض می‌کنید و مؤدبانه می‌خواهید که صف را ترک کند؟

شما به رئیس مافوق‌تان در مقابل تصمیمی که گرفته چگونه اعتراض می‌کنید؟ با اعتصاب؟ یا با نکر کردن، با نقض قوانین یا غیبت در محل کار؟

از برخورد آموزگار یا دبیر فرزندتان راضی نیستید. چگونه صدای اعتراض‌تان را به گوش مدیر مدرسه می‌رسانید؟ توی مدرسه غوغا به پا کرده و مدرسه را تهدید به اداره



رفت و شکایت می‌کنید یا علت اعتراض‌تان را با همان معلم در میان می‌گذارید؟ شما چطور آقای محترم؟ اگر به دستپخت همسرتان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

علائم خمودی و بی‌حوصلگی عموماً با این حالات همراه است: غمگین بودن، اضطراب، دلشوره، احساس خستگی بیشتر از حد معمول، به سختی به خواب رفتن، اوقات تلخی و عصبانیت، احساس بیهودگی و تخلیه شدن از انرژی، کاهش اعتماد به نفس یا خودباوری. لازم به ذکر است، خلق و خوی نامناسب اغلب بعد از چند روز یا چند هفته بهتر می‌شود اما شمای می‌توانید با ایجاد تغییراتی کوچک در زندگی و اصلاح نگرش خود، روحیه بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی و حالت‌های ناخواسته خود را بهبود بخشید، به عنوان مثال به جای دفع وقت یا فرار کردن از واقعیت، برای حل و فصل موضوع یا مشکلی که موجب آزار ما می‌شود، اقدام کنیم

حالت خود را با فردی امین در میان بگذارید.

■ این روش‌ها و پیشنهادها به خوب شدن حال شما کمک می‌کند

در ادامه چند روش را به شما پیشنهاد می‌کنیم که با انجام آنها به احتمال قریب به یقین احساس بهتری پیدا خواهید کرد. در صورت تمایل این چند روش را امتحان کنید. این روش‌ها در واقع تغییرات و کارهای ساده‌ای در شیوه زندگی ما هستند و در صورت انجام آنها به ما کمک می‌کنند کنترل بیشتری بر احساسات خود داشته باشیم و بتوانیم با خود و محیط اطراف کنسار بباییم یا حداقل از بروز چنین حالات روحی مستأصل‌کننده‌ای پیشگیری کنیم.

چهار کاری که می‌توانیم انجام دهیم به ترتیب عبارتند از: ۱) بررسی کنیم چگونه می‌توانیم عزت نفس و خودباوری‌مان را بالا برده و سپس خود را موشکافانه مرور کنیم؟

۲) گرفتن پشتیبانی و مشاوره از همسالان و رفیقان خود را در نظر داشته باشیم، بدیهی است افراد می‌توانند از تجربیات مفید دیگران برای کمک به خود استفاده کنند. ۳) سعی کنیم روی زمان حال تمرکز کنیم به طوری که بتوانیم به مرحله «ذهن آگاهی» برسیم. «ذهن آگاهی» به این مفهوم است که هر چه در حال هستیم را بپذیریم، به افکار و احساس مان توجه کنیم اما در مورد، آنها را قضاوت نکنیم، برای مثال به این فکر نکنیم و موضوعی نکنیم که آیا نوع فکر یا احساس ما نسبت به موضوعی در یک زمان معین درست یا غلط است؟ اجازه دهید در اینجا کمی بیشتر اصطلاح «ذهن آگاهی» را بشکافیم.

کلمه «ذهن آگاهی» مترادف‌های بسیاری دارد که از جمله آنها می‌توان به «ذهن آگاهی»، تمرکز، حضور و هوشیاری اشاره کرد اما متضاد ذهن آگاهی «ذهن نا آگاهی» نیست بلکه این کلمه با مفاهیمی همچون پریشان‌حواسی، بی‌توجهی و عدم‌مشغولیت متضاد است. تمرین است، مثلاً همه حواس‌تان را به نفس کشیدن‌تان معطوف می‌کنید، نه تنها قوه تمرکز تقویت می‌شود بلکه محال‌تان یاد می‌گیرد همچنان آگاه باقی‌ماند. وقتی در حالت «ذهن آگاهی» قرار دارید، یعنی به هر آنچه در اطراف‌تان می‌گذرد، احاطه کامل دارید. «ذهن آگاهی» یعنی حضور کامل در زمان حال یا کاهش آگاهانه استرس‌های ذهنی اما در دنیای امروز که بی‌اندازه موجب سردرگمی و پریشان‌حواسی می‌شود، احاطه صددرصدی بر زمان حال کار آسانی نیست، مثلاً باید وقتی همکاران ما جرایب تکراری را برای چندمین بار برای شما تعریف می‌کند، سراپا گوش باشید و حتی یک لحظه هم حواس‌تان پرت نشود.

مخالفت حق طبیعی شماست

احقاق حق به سبک محرمانه

ایرادی وارد می‌کنید و غذای سـرو شده مورد علاقه‌تان نباشد چه می‌کنید؟ آیا او را با کلام تند یا تلخ‌تان توبیخ می‌کنید یا از آن مردانهی هسـتید که غذا را می‌خورند اما اشکالاتش را به زبان می‌آورند؟ اگر به رفتار فرزندتان اعتراض کنید چگونه آن را نشانش می‌دهید، با داد و فریاد، تنبیه یا گفت‌وگوی منطقی؟

اگر مادر خانه هستید و بریز و پاش‌های خانه حسابی کلافه‌تان کرده، چگونه اعتراض می‌کنید؟ برای مدتی مشخص خانه را به حال خود رها می‌کنید تا آشفتگی متوجه فرزندتان شوند یا هجومی برخورد کرده و وسایل بچه‌ها را توی کیسه زباله می‌ریزد؟ شاید هم سکوت می‌کنید و از حقتان می‌گذرید!

اعتراض و مخالفت حق طبیعی هر انسان است اما این امر مهم زبان و ادبیات خاص خودش را دارد و برای همه‌اش نمی‌توان یک مدل نسخه داد. مهم این است که ما فرهنگش را بیاموزیم. انسان‌های محترم اعتراض‌شان هم محرمانه است.

می‌خواهم با یک خاطره شروع کنم. شبی در یکی از شیفتهای جراحی‌ام در سال سوم پزشکی، همراه رزیدنت اصلی‌ام به قسمت ترومای بخش اورژانس رفتم. ما را احضار کرده بودند تا زندانی‌ای را ببینیم که نصف یک تیغ ریش‌تراشی را افورتن داده بود و مع دست چپش را با گوشه قسمت چین‌خورده یک خمیر دندان پاره کرده بود. حدوداً ۲۰ سال داشت، هیکلی ورزیده شبیه بوکسورها و گردنی خالکوبی شده، دستاش با دستبند به تخت چرخدار بسته شده بود و دور مع دست چپش با گازی پوشانده شده بود که از لابه‌لای آن خون قرمز روشن خودنمایی می‌کرد. اولین چیزی که از دهانش خارج شد، حرف‌های وحشتناکی درباره آن خاتم رزیدنت بود یک زن امریکایی- آسیایی تبار. من نمی‌گویم چه گفت، فقط این را بایدانید که موفق شد فقط با چند کلمه حرف‌های نژادپرستانه، جنسیت‌زده و تهدیدآمیز بزند. رزیدنت روی پاشنه‌هایش چرخید و تخته‌ثبت اطلاعات بیمار را به من داد و گفت: «لطفاً».

خب حالا چه؟ حالا که از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اید، از اینجا به هر کجا که بروید هر کاری که بکنید، آموذه خواهید شد به موضوع آزمون، توانایی شما در حفظ اصولان است. اصل بنیادین پزشکی که قدمتی چند صد ساله دارد این است: «همه‌ها جان‌ارزشی برابر دارند».

ما در عرصه پزشکی همیشه بر اساس این اصل عمل نمی‌کنیم. مسئله تکیاوپسرای پرت‌ترها یا شکاف میان آرزو و واقعیت بوده است اما زمانی که این شکاف آشکار می‌شود- زمانی که معلوم می‌شود بعضی از آدم‌ها به علت بی‌پولی، نداشتن ارتباطات، سابقه، رنگدانه‌های پوستی تیره‌تر یا یک کروموزوم ایکس اضافی، درمانی بدتر دریافت می‌کنند یا هیچ درمانی در یافت نمی‌کنند- دست کم شرم‌مندی می‌شویم. ما باور داریم که یک مدیر عامل و یک راننده تاکسی که بیماری قلبی یکسانی دارند، به یک اندازه استحقاق دارند زنده ماندن.

اصرار بر اینکه مردم به یک میزان مستحق احترامند، به ویژه در روزگار ما ایده‌ای چالش‌برانگیز است. در حرفه پزشکی افرادی را می‌بینید که از هر لحاظی در دس‌رسانند همچنین آدم‌های زیادی را می‌بینید که ممکن است آنها را بی‌ارزش قلمداد کرده باشید اما ثابت کنند که سخاوتمند، مهربان، کاربلد و باهوشند.

ما جهان را به جمعیتی از آدم خوب‌هایی که دائماً آب می‌روند در برابر آدم بدها تقسیم کردیم اما این دو گانه درست نیست، مردم می‌توانند در بسیاری از شرایط عامل خیر باشند و در شرایط دیگر عامل شر. این ماجرا درباره همه ما صادق است. بهترین کاری که در زندگی کرده‌ایم توصیف جامعی از ما نیست و بدترین کاری هم مناسبت از آدم‌ها غیر ممکن است. برای دیدن انسانیت آنها باید خودتان را جای آنها بگذارید این کار مستلزم میل به پرسیدن این است که زندگی از چشم آنها چگونه است.

به محض اینکه اشتیاق خود به فهمیدن- به شگفت‌زده‌شدن، گوش سپردن و شاهد بودن- را از دست بدهیم، انسانیت خود را باخته‌ایم. امروز یکی از مهم‌ترین استعدادهای شما، کنجکاوی‌تان است. باید از آن محافظت کنید، زیرا کنجکاوی سرآغاز همدلی است.



پزشکان با بیماران آسیب‌پذیر و بزهکار چه کنند؟

اصل اول، گشودگی پزشک در برابر بیمار

پزشکان در مقایسه با دیگران تجربه عجیبی از زندگی انسانی دارند. آنها مردم را در آسیب‌پذیرترین موقعیت‌ها می‌بینند، در لحظاتی که هر انسان و غم‌زده‌اند یا وقتی که آخرین دقیقه‌هایشان را می‌گذرانند. گاهی مردم پزشکان را متهم می‌کنند به اینکه احساساتشان از بین رفته یا درد و مرگ برایشان عادی شده، اما وقتی در چشم یک پزشک بنشینیم، بهتر می‌فهمیم که برابر دانستن ارزش همه انسان‌ها چه آزمون سختی است. آتول گاوندی (Atul Gawande) در سخنرانی‌اش برای فارغ‌التحصیلان دانشکده پزشکی از مسئولیت‌سنگین پزشک بودن گفته است. گاوندی جراح و پژوهشگر حوزه سلامت است. وی از سال ۱۹۹۸ برای نیویورکر می‌نویسد و چهار کتاب پرفروش در کارنامه خود دارد. مرگ با تشریفات پزشکی آخرین کتاب اوست که توسط انتشارات ترجمان علوم انسانی ترجمه و منتشر شده است. این مطلب در تاریخ دوم ژوئن ۲۰۱۸ در وب‌سایت نیویورکر انتشار یافته و وب‌سایت ترجمان آن را در تاریخ ۲۲ژانر ۱۳۹۸ با عنوان «وظیفه پزشک چیست وقتی بیمارانش فقیر، مجرم یا پدیده باشند؟» با ترجمه علی امیری منتشر کرده است. خلاصه مطلب را در ادامه می‌خوانید.

در حرفه پزشکی از شما خواسته می‌شود تا در مقابل زندگی و دیدگاه‌های دیگران گشوده باشید؛ در مقابل مردم و همچنین شرایطی که در نمی‌کنید و احتمالاً درک نخواهید کرد. این بخشی از دلیل عشق من به این حرفه است. هدف از آن زنده نگه داشتن ارزش‌های اساسی‌ای است که برای تمام جامعه‌اهمیت دارد. زمانی که خاطرم‌ام را شروع کردم، بنا به دلیلی جرم زندانی را به شما نگفتم، هر چند یکی از پلیس‌ها جرم او را به من گفته بود. مطمئن نبودم که آیا وقتی خودتان را در آن شرایط جای می‌گذارید و می‌خواهید بدانید چه باید کرد، میزان گشودگی شما را تغییر خواهد داد یا نه. علائم حیاتی من نرمال بود. زخم‌های زیادی به خودم زده بود، اما هیچ کدام آن قدر عمیق نبود که نیاز به جراحی باشد. این را شنیده بودم که زندانی‌ها گاهی تیغ را در سلوفن می‌بچند و می‌بلند یا به خود زخم‌هایی می‌زند که هر چند مرگ‌بار نیست، اما آن قدر شدید است تا به آنها چند ساعت بیرون از زندان بماند و راضی دهد. این مرد هر دو کار را کرده بود.

سعی کردم آن قدر کنجکاوی در خودم ایجاد کنم که بخوام بدانم چه چیز باعث شده که به لبه این پرتگاه برسد، اما نتوانستم. تنها چیزی که می‌دیدم یک قلدر بود. در حالی که با بی‌میلی شروع کردم به بخیه‌زدن تکه‌های دراز پوست که از ساعدش آویزان بود، موجی از اهانت از او می‌شنیدم: دربارۀ بیمارستان، پلیس‌ها، کاری که من با نابلدی انجامش می‌دام. من وقتی تحقیر می‌شوم خوب کار نمی‌کنم. این نیاز دار خود احساس کردم که به او بگویم تا خفه شود و کمی قدرشناس باشد، حتی به این فکر کردم که رهایش کنم اما او خودش را آن قدر کنترل کرده بود تا هنگام بخیه‌زدن من بی‌حرکت بماند و ناگهان درس یکی از استادها درباره کارکرد مغز را به یساد آورد.

آدم‌ها موقع حرف زدن فقط ایده‌هایشان را ابراز نمی‌کنند بلکه بیشتر از ایده‌ها، احساساتشان را بیان می‌کنند و آنچه واقعاً می‌خواهند دیگران بشنوند، احساساتشان است، بنابراین من گوش دادن به کلمه‌هایی که آن مرد می‌گفت را رها کردم و تلاش کردم به احساساتش گوش کنم. گفت: «فکر کنم خیلی عصبانی هستی، انگار بی‌احترامی کردن بهت».

گفت: «آره، هستم. عصبانی‌ام و بهم بی‌احترامی کردن.» صدایش تغییر کرد. به من گفت که اصلاً نمی‌فهم زندانی بودن یعنی چه. گفت دو سال مداوم در سلول انفرادی بوده. چشمش کم‌کم پر از اشک شد. آرام شد. من هم آرام شدم. یک ساعت بعدی را فقط بخیه‌زدم و گوش دادم و تلاش کردم تا احساسات پشت کلماتش را بشنوم.

من او را در ک نگردم و دوستش هم نداشتم اما همه آنچه برای دیدن انسانیت او نیاز داشتم- برای اینکه بتوانم مداوایش کنم- فراهم کردن آن مقدار ناچیز گشودگی و کنجکاوی بود.

شما که حالا از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده‌اید، هزاران ساعت بی‌وقفه درس خوانده‌اید. به شما مجوزی داده خواهد شد تا بیماری‌ها را تشخیص دهید و گروهی از داروها و فرایندهای پزشکی را تجویز کنید. مهم‌تر از اینها، مردم به شما اعتماد می‌کنند تا انسان‌ها را در آسیب‌پذیرترین وضعیت‌هایشان ببینید و به آنها خدمت کنید. به خاطر ارزش‌هایتان، تعهدتان به خدمت‌رسانی به همه در مقام انسان‌های برابر و گشودگی‌تان نسبت به انسانیت افراد، به این اعتماد نائل شده‌اید. دلیل اینکه باید قدران این جایگاه باشیم، تجدید این ارزش‌هاست و بسیار سیاس‌گزار از اینکه شما این ارزش‌ها را بعد از ما بگذارید. شما باید از آن محافظت کنید، زیرا کنجکاوی سرآغاز همدلی است.

تخلیص: سیمین جم