

سیک نگرش



آیا روانشناسان خودیاری همان مرشدان دیروز هستند؟

کمال طلبی تا سر حد مرگ!

■ **تلخیص: حسین گل محمدی**

در همه تاریخ، آدم‌ها از وضع زندگی شان ناراضی بوده‌اند، اما احتمالاً در هیچ عصری به اندازه امروز احساس شکست نکرده‌ایم. همه ما دنبال مقصر هایی می‌گردیم که بیار ناراحتی خودمان را سر آنها خالی کنیم و از قضا، یکی از اصلی تر ین مقصر هایی که پیدا کرده‌ایم «خودمان» بوده‌ایم. اگر دنیا به کاممان نیست، دلایل ضعف‌های خودمان است. پس باید خودمان را بهتر کنیم، ولی تا کجا می‌توانیم بهتر شویم؟ اصلاً؟ کجا معلوم که مقصر ما باشیم؟

■ ■ ■

روایر دازی «راز» برای آرزوهای ما

پند و اندرز خودیاری تمایل دارد، باورها و اولویت‌های عصری را منعکس کند که به‌وجودش آورده است. یک دهه پیش از این، قهرمان باطن‌ناز این حوزه کتابی بود از روندا بایرن استرالیایی به نام راز که سال ۲۰۰۶ منتشر شد. بایرن به مخاطبانش می‌گفت اگر آرزویی را با ایمان کافی به جهان گسیل کنی،د ممکن است محقق شود.می‌خواهید شوهر پیدا کنید؟ کم‌دی را برای مرد رویاهایتان آماده کنید و او را در خیالتان بیاورید که مشغول آویختن کراوات‌هایش است. می‌خواهید از شر عینک خلاص شوید؟ خودتان را تصور کنید که به خوبی از عهده بینایی سنجی بعدی بر آمده‌اید و با عینک تدریجی تان خنداحافظی کنید. در نگاه به گذشته، کتاب راز که بیش از ۲۰ میلیون نسخه از آن در جهان فروش رفت، شهادی بود برای خوش‌بینی‌ای غار تگر که منحصه سال‌های منتهی به بحران اقتصادی بود. مردم رؤیاهای بلندپروازانه‌ای داشتند و در روزگاری که پول آسان به دست می‌آمد، می‌دیدند که این رؤیاه‌ها ممکن است محقق شوند. اینجاست که اقتصاد جهانی فروپاشید و به شدت تکامان داد و یکبار هم که شده بیدار مردان کرد.

از مرشدان دیروز تا روانشناس‌های امروز

در دوران ما که نوآوری‌های تکنولوژیک بی‌وقفه ادامه دارد، تفکر آرزومندانه مبهم جایش را به آموزه سفت‌وسخت بهینه‌سازی شخصی داده‌است. دیگر کم‌تر از مرشدان مرشدان خودیاری شارلاتان‌هایی باشند که روغن مار می‌فروشند، بسیاری از این مرشدها روانشناسانی هستند که سابقه دانشگاهی چشمگیری دارند و به روش‌شناسی‌های علمی متعهدند، پس کارآفرینان حوزه تکنولوژی که سواپ موفقیتشان در کار و زندگی معلوم است، آنچه که آنها می‌فروشند معیارهای سنجش است. دیگر کافی نیست که تصور کنیم به سوی وضعیت بدنی یا ذهنی بهتری در حرکتیم، اکنون باید روند پیشرفت‌مان را ترسیم کنیم، گام‌هایمان را بشماریم، ریتم خوابمان را ثبت کنیم، برنامه غذایی‌مان را اصلاح کنیم و اندیشه‌های منفی‌مان را بنویسیم، سپس داده‌ها را تحلیل و پس از تنظیم مجدد، دوباره آنها‌از سر بگیریم.

میل به کمال و خودشیفتگی

میل به دست‌یافتن به کمال و نمایش آن صرفاً تنش‌زا نیست؛ ویل استور، روزنامه‌نگار بریتانیایی معتقد است که این میل می‌تواند مرگبار هم باشد. کتاب ویل استور، «سلفی: چگونه تااین حد خودشیفته شدیم و خودشیفتگی چه بلایی سرمان می‌آورد»، با فصلی هشدار دهنده درباره خودکشی آغاز می‌شود. شیوع خودکشی در امریکا و انگلیس ویل استور را آشفته کرده‌است و ترس و شرم‌ندگی‌ای را مقصر می‌داند که از ناتوانی‌مان در رسیدن به انتظارات بلندپروازانه‌مان ناشی می‌شود. او به بررسی‌هایی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد رضایت زنان از بدنشان روزبه‌روز کاهش می‌یابد و تعداد مردان مبتلا به بدریخت‌انگاری عضلانی رو به افزایش است. ویل استور با روانشناسان و استادانی مصاحبه می‌کند که اضطراب فلج‌کننده‌ای را شرح می‌دهند و بین دانشجویان شایع شده‌است، دانشجویانی که گرفتار دام پدیده «بازنمایی کمال طلبانه» شده‌اند. این پدیده تمایلی است به اینکه شخص، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی، زندگی‌اش را همچون رشته‌ای از پیروزی‌های حسادت‌برانگیز نمایش دهد. ویل استور اعتراف می‌کند که نفرت از خود و فکر

خودکشی در تعقیب خود او هم بوده است. استور می‌نویسد: «ما در عصر کمال طلبی زندگی می‌کنیم و کمال

اندیشه‌کننده‌ای است. آدم‌ها زیر شکنجه خود خیالی‌شان که از دسترس‌شان دور است، تا سرحد مرگ عذاب می‌کشند.»

سه مؤلفه‌ای که دچار مخممه‌مان کرد

شرح ویل استور از اینکه چطور گرفتار این مخممه شده‌ایم، سه مؤلفه دارد؛اولی طبیعت است. استور می‌نویسد: «به‌خاطر شیوه عملکرد مغزمان، در کمان از من به شکل طبیعی با اسلوب روانی کار می‌کند؛» براساس مطالعات، ما

طوری ساخته شده‌ایم که زندگی‌مان را همچون قصه‌ای ببینیم و خودمان را ستاره آن بدانیم. دومی فرهنگ است. این خط سیر از یونان باستان آغاز می‌شود. یونانیان انسان را حیوان ناطق می‌دانستند که باید بکوشد تا بالاترین توانایی‌اش شکوفا شود. این خط سیر به مسیحیت می‌رسد که آموزه‌اش خود گناهکاری است که به رستگاری احتیاج دارد و در نهایت به ملاقات فرود می‌رود که «بازآفرینی دنیوی، خودستیزانه و جنسیت‌هراسانه، همان گناهکار مسیحی است و سرانجام به جست‌وجوی خوشبختی امریکایی ختم می‌شود که بسیار برمخاطره است. ویل استور نسبت به این دیدگاه امریکایی احساسات متناقضی دارد که بر مبنای آن، «خود» اساساً خوب است و

شایستگی آسایش و رضایت‌مندی را دارد. سومین و آخرین مؤلفه اقتصاد است. در اقتصاد فوق رقابتی و جهانی شده تا جایی که کارگران از حمایت‌های کمتری برخوردارند و راحت‌تر از همیشه می‌شود کنارشان گذاشته، بقا مستلزم آن است که سعی کنیم سریع‌تر، باهوش‌تر و خلاق‌تر باشیم. اگر تمام تلاش‌مان را نکنیم از عهده‌اش بر نخواهیم آمد.

به نظر استور، پس از مدتی این واکنش منطقی به فشارهای اقتصادی به عادت‌ی غریزی بدل می‌شود: «تولنپیرالیسم از زوایای متعددی از فرهنگ‌مان بر ما می‌تابد و ما آن را همچون انرژی تابشی جذب می‌کنیم.» شبکه‌های اجتماعی مانند تلویزیون واقع‌نما که قبل از آن متداول بود، روابط انسانی را در قالب رقابتی دائمی برای شهرت و ستایش تصویر می‌کند. در این بین، پدرومادرها از سرعلاقه و حسن‌نیت همچنان این‌دروغ را به خورد فرزندان‌شان می‌دهند که «هیچ محدودیتی» وجود ندارد و آنها می‌توانند «به‌همه‌جا برسند.» وقتی هم که بچه‌ها به ناچار با شکست مواجه می‌شوند، این دروغ باعث می‌شود به جای بازار بی‌رحم خودشان را سرزنش کنند.

نسخه «پذیرش خود و تغییر دیگران»

روی هم رفته، با چشم‌انداز غم‌انگیزی روبه‌رو شده‌ایم. اگر آرمان بهینه‌سازی، به‌خودی‌خود نه موجی زودگذر یا حتی نوعی تمایل، بلکه حاصل ضرورت‌های اقتصادی باشد، آن وقت چطور می‌توانیم دیویر زندگی کنیم؟ ویل استور تأکید دارد که راهی هست، او می‌نویسد: «این پیمایی از روی نومیدی نیست، برعکس، این چیزی است که ما را به سوی روش بهتری برای درک خوشبختی رهنمون می‌شود. وقتی متوجه شوید که همه این کارها به‌خاطر فشار است، وقتی پی ببرید فرهنگتان در تلاش است تا به کسی تبدیل‌تان کند که عملاً

نمی‌توانید باشید، کم‌کم می‌توانید خودتان را از قید خواسته‌هایتان رها کنید.»

ویل استور اذعان می‌کند که این حرف‌ها به‌شکل مشکوکی شبیه صحبت‌های خودیاری است. استور بی‌درنگ می‌گوید، نمی‌خواهد چیزی کلیشه‌ای مانند پذیرش خود را ترویج کند. در عین حال اعلام می‌کند حقیقتاً به این نتیجه رسیده که خودش را بپذیرد. استور پیشنهاد دیگری دارد که ریشه‌ای‌تر است. چیزی که سبب می‌شود احساس فرودستی داشته باشیم محیط پیرامون است، پس باید بکوشیم آنچه که آن را تغییر می‌دهیم همین محیطمان باشد: «کارهایی که با زندگی‌مان می‌کنیم، آدم‌هایی که زندگی‌مان را در معرض دیدشان می‌گذاریم و اهدافی که داریم چیزهایی هستند که باید تغییر کنند؛ا باید در پی پروژه‌هایی برویم که نه‌فقط بر ایمان معنادار باشند، بلکه برای آن پروژه‌ها کارایی داشته باشیم.»

این منم، همین که هست!

سارا نایت، نصیحت‌سپار مشخص‌تری برای عرضه دارد. آخرین کتابش «خودتان کفایت می‌کنید: چگونه همان کسی باشید که هستید» واز آنچه دارد بدی برای کسب آنچه می‌خواهید بهره‌گیرید»، سومین کتابی است که سارا نایت ظرف دو سال گذشته منتشر کرده‌است؛ پس از جلدویی که زندگی‌تان را عوض می‌کند؛ اهمیت ندان؛ چگونه وقت نداشته‌تان را با آدم‌هایی که دوست ندارید تلف نکنید و کارهایی را که نمی‌خواهید انجام دهید و خودشان را جمع‌وجور کنید؛ چگونه دیگر نگران کاری نباشید که باید انجام دهید تا بتوانید کارهای ضروری را تمام کنید و کارهایی را بکنید که دوست دارید. کتاب‌های سارا نایت به مکتبی از راهنماهای خودیاری تعلق دارد که ویل استور اینگونه توصیفش می‌کند: «این منم، خود واقعی‌ام، همین است که هست.» چرایی که میل دارد نسبت به مهمات معمول در باره خودبه‌سازی تردید کند و علاقه‌ای هم به بددهانی طنازه‌تان دارد.

او با ویل استور موافق است که مشکل از طرف جامعه است. یا به عبارت دیگر، «تکالیف تصادفی و ابلهانه‌ای که از طرف جامعه معین می‌شوند، چه این تکالیف خوش اخلاقی و باریک‌اندازی باشند چه رفت‌و رفتار عقلاانه.» قصد سارا نایت این است که مخاطبانش را تشویق کند و خودشان را همان‌طور که هستند و با همه کاستی‌هایشان بپذیرند.

محکم باشید: مقاومت در برابر جنون خودبه‌سازی

بسیاری از اندرزهای کتاب «خودتان کفایت می‌کنید» این هدف را دنبال می‌کنند که به خوانندگان کمک کنند تا با ناخرسندی‌های فعالیت‌های دشوار روزانه در محل کار مواجه شوند. ایده کلی حسارت بیشتر است. نایت می‌نویسد «اگر رئیس روش کارم را نمی‌پسندد، می‌تواند اِخراج کند. اگر مشتری فکر می‌کند که شیوه غیرمتعارف من برایش مناسب نیست، می‌تواند سراغ کس دیگری برود.» این بی‌مالاتی کنج‌گاو ی برانگیز است. جایی که ویل استور نگران بی‌ثباتی کار در دوران مدرن است، سارا نایت دلمشغول یکنواختی و ملالی است که طیفه کارمند در جلسه‌های بی‌معنی صبحگاهی و پروژه‌های گروهی عذاب‌آور تحمل می‌کند. سارا نایت به مخاطبانش این اجازه را می‌دهد که زیادی



سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۹۹۸۷۱

درد

در دوران ما که نوآوری‌های تکنولوژیک بی‌وقفه ادامه دارد، تفکر آرزومندانه مبهم جایش را به آموزه سفت‌وسخت بهینه‌سازی شخصی داده‌است. دیگر لازم نیست مرشدان خودیاری شارلاتان‌هایی باشند که روغن مار می‌فروشند. بسیاری از این مرشدها روانشناسانی هستند که سابقه دانشگاهی چشمگیری دارند و به روش‌شناسی‌های علمی متعهدند، یا کارآفرینان حوزه تکنولوژی که سواپ موفقیتشان در کار و زندگی معلوم است

دغدغه آن را نداشته باشند که در شغلشان تمام تلاششان را به کار بگیرند، زیرا همان‌طور که آشکار می‌کند، می‌داند که کمال طلبی چه معنایی دارد. آن کسانی که ضرورت «کار خودت را بکن» برایشان همچون جملی است که از عهده‌اش بر نمی‌آیند، شاید در کتابی از سوند بریکن با عنوان «محکم باشید: مقاومت در برابر جنون خودبه‌سازی» تسلی‌خاطری بیابند.

مسئله بزرگی که برینکمن در محکم باشید به آن اشاره می‌کند، سرعت است. به نظر برینکمن، شتاب زندگی رو به افزایش است. ما در برابر روندهای زودگذر مربوط به غذا، مد و سلامت تسلی می‌شویم. فناوری مرز بین کار و زندگی خصوصی فرسوده است؛ انتظار می‌رود که همیشه آماده باشیم و بیشتر کار کنیم، «بهتر و برای مدتی طولانی‌تر نشان بدهیم» برینکمن هم مانند ویل استور خودبه‌سازی را مقصر می‌داند و آن هم نشانه و هم ابزاری در اختیار اقتصاد بری‌رحم می‌بیند. او می‌نویسد: «در جهان مادی و غیرمذهبی ما، دیگر شاهد بهشتی ابدی نیستیم که چون پادشای برای زندگی عمل کند، بلکه می‌کوشیم هر چه را می‌توانیم، در فرصت نسبتاً کوتاها‌مان روی این کره خاکی، داخل زندگی بچاپاییم. اگر سر جای خودتان بایستید و بغیه به جلو حرکت نکنند، عقب خواهید ماند. این روزها بی‌حرکتی معادل پس‌رفت است.»

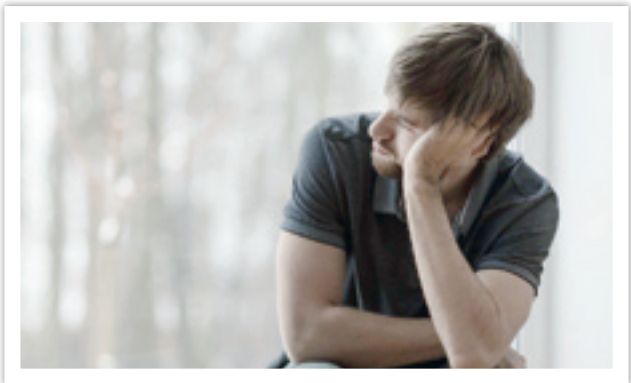
وقتش رسیده که از متوسط بودنمان راضی باشیم

همان‌طور که از عنوان کتاب برینکمن پیداست، بی‌حرکتی دقیقاً همان چیزی است که پیشنهاد می‌کند، انجامش دهیم. برینکمن می‌گوید: «یونانگی‌ما برای بهترین بودن و بیشترین را داشتن کافی است. وقتش رسیده که از متوسط بودنمان راضی باشیم.» پس از هیاهوهای «می‌توان انجام داد» سارا نایت، این حرف‌ها مثل آب سردی است که روی سرتان ریخته باشند. برینکمن علاقه‌ای ندارد به اینکه ما نسبت به خودمان چه احساسی داریم. توجه او معطوف به این است که با دیگران چگونه رفتاری می‌کنیم. کتاب برینکمن با اخلاق سروکار دارد، اخلاقی که در ادبیات خودبه‌سازی توجه چندانی به آن نشده‌است. برینکمن مفاهیم سنتی را می‌پسندد: شرافت، خوشبختداری، شصت‌هفت مکتب، وفاداری، پشه‌داری، تعهد و عرف. مهم‌تر از همه، برینکمن نصیحت‌مان می‌کند که وظیفه‌شناس باشیم. فکر می‌کنم منظور از این حرف این است که وظیفه‌داریم با ضرورت‌های ناخوشایند زندگی کنار می‌آییم، حتی اگر احساس کنیم این ضروریات روزگارمان را سیاه کرده‌اند، نه اینکه به جمهوری دومینیکن فرار کنیم. همه اینها باعث می‌شود کتاب محکم باشید، شکل محافظه‌کارانه‌ای پیدا کند. حتی عبارت «محکم باشید» هم شاید کهنه‌پرستانه به نظر برسد. برینکمن می‌تواند مانند پدری باشد که به نوجوان کج‌خلقش می‌گوید، باید در برابر دشواری‌ها مقاومت کند، اما گاهی ممکن است شما هم بخواهید مانند آن نوجوان حاضر جوابی کنید. بخش عمده نصیحت‌های برینکمن متناقض است. مهم‌ترین تناقض محکم باشید که برینکمن به‌خوبی از آن خبر دارد، این است که برای مشکلی همگانی راه‌حل فردی ارائه می‌کند.

ترس از عقب‌ماندن در جامعه‌ای پر شتاب دلایل موجهی دارد، به‌ویژه در جامعه‌ای مانند جامعه ما که با کسسانی که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند ادامه بدهند، رفتار مهربانه‌ای ندارد. به هر حال، برینکمن دولت رفاه دنامار ک را دارد که هوایش را داشته باشد، اما لازم نیست با همه حرف‌هایش موافق باشید تا بی‌برید که کتابش ارزش خواندن دارد. اول از همه این احساس آراش‌بخش را خواهید یافت که آدم‌های دیگری هم هستند که فسادها و نومیدی‌های مشابهی را تحمل می‌کنند. کسانی که نارضایتی‌های یکسانی را تجربه می‌کنند و دغدغه نارسایی‌هایشان را دارند. این احساس همبستگی یکی دیگر از چیزهایی است که برینکمن برایش ارزش قائل است. شاید جلودرفتن‌مان کورمال‌کورمال باشد، اما در این کورمالی‌ها نیستیم!

■ **تقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان نوشته: الکساندر اشوارتز ترجمه: حسین رحمانی، نیوبرکر**

سیک سلامت



خستگی‌های روح و روانمان را جدی بگیریم

روح خسته‌ات را به جرعه‌ای ایمان دعوت کن!

■ **مرضیه بامیری**
بعضی کلمات بار منفی دارند. مثل خستگی، خسته‌ام، خسته نیاشی و... خیلی وقت‌ها تمام حالات روحی خود را در یک کلمه خلاصه می‌کنیم و به مخاطبمان می‌گوییم، یک خسته‌ام، اما اینکه این خستگی از کدام ناحیه است و تا کجا نفوذ کرده است، خودمان هم نمی‌دانیم. بعضی خستگی‌ها فیزیکی هستند، یعنی جسم تسلی می‌شود، اما روح در عالی‌ترین درجه از آرامش قرار دارد. مثل آدم‌های خوشبختی که ذهنشان آرام است، اما شغلشان پرزحمت. یک مکانیک زیر چرخ‌های ماشین خسته می‌شود. یک کشاورز از دروهای طولانی خسته می‌شود. یک پزشک جراح خسته از یک عمل طولانی و یک کارگر معدن خسته از بالا و پایین کردن، ولی چیزی که این خستگی‌ها را قابل تحمل می‌کند برنامه‌های بعد از کار است. ■ ■ ■

هر چند تفریحات و برنامه رفع خستگی برای همه یکسان نیست، ولی هر کسی به یک مدلی حال خودش را خوب می‌کند. می‌تواند این حال خوب در یک لیوان چای خوش‌رنگ کنار محل کار باشد که با لباس خاکی و دستان پینه بسته بشیینی و خستگی را در لیوان رنگار گرفته، حل کنی. می‌تواند یک سفر باشد. کجایش با هم فرق دارد. یکی وسعتش به شمال می‌رسد یکی به شهر ری یاپوس حضرت عبدالعظیم. یکی وسعتش به هواپیما می‌رسد آن را کاروان ارزاقیمت بسیج مسجد محله. یکی یک روز می‌ماند یکی یک ماه.

این پارامترها متغیر هستند و از آدمی به آدم دیگری تغییر می‌کنند، ولی چیزی که در اصل ماجرا یکسان است نیاز به رفع خستگی است، یکی برای حال خویش طلا می‌خرد یکی کباب می‌خورد، یکی دست زن و بچه‌اش را می‌گیرد و پارک می‌برد، یکی هم تمام روز را در رختخواب می‌ماند و می‌خواهد تا خستگی و کوفتگی کامل از جانش به در شود. یکی وقتی خسته می‌شود، دوست دارد تنها باشد یکی گوشی را برمی‌دارد و یک شهر را خبر می‌کند.

خیلی از خستگی‌های روزمره آنقدر حاد نیستند. با یک کلام عاشقانه از سوی همسر، نوشیدن یک چای کنار خانواده یا یک دوش آب گرم رفع خستگی می‌شود. کاری که هر روز اکثر مردم می‌کنند، ولی تمام این نسخه‌های ریز و درشت برای وقتی است که خستگی جسمی باشد، یعنی بر اثر کار زیاد جسم فرسوده شود که برای انجام مجدد همان کار باید از اول ریکاوری شود، ولی بعضی وقت‌ها خستگی در کردن‌ها به این آسانی نیست. جنشش فرق می‌کند. چیزی که خسته است روح و روان آدم است. احساس میکنی همه جایت درد می‌کند. رگ‌های سرت کش می‌آید و درد عجیبی در شقیقه‌هایت می‌پیچد و هیچ کدام از این دردها مال خستگی روزانه نیست. روح خسته و فرسوده است و اگر خستگی جسمی نسخه‌های خودش را دارد که در اولین فرصت چاره‌ای برایش نیابید شما را از پا در می‌آورد.

روح به دلایل زیادی خسته می‌شود. همه تجربه‌اش کرده‌ایم. کم و بیشش فرق می‌کند. برای یکی این دوره کوتاه است و زود با خوددرمانی و مراقبت‌های خاص درمان می‌شود، برای یکی هم حاد می‌شود و سرانجامش به سپری کردن دوره‌های طولانی مدت افسردگی ختم می‌شود. حکایت خستگی روح مثل همان خستگی جسم است که باید با یک لیوان چای برطرف کرد. اگر به‌دانش نرسید و ندای خستگی‌اش را

درد

خستگی روح در همه ما اتفاق می‌افتد و پدیده عجیب و ترسناکی نیست. روح و روان هم مثل خستگی جسمی نسخه‌های خودش را دارد که آن هم برای همه یکسان نیست

نشینده بگیرید، در یک نقطه حساس گر بمانتان

را می‌گیرد. آنقدر روح و روان خسته و افسرده می‌شود که دیگر هیچ دارویی برای درمانش کارساز نیست. آن وقت است که آمار خودکشی و افسردگی بالا می‌رود، ولی قبل از چاره اندیشیدن باید نشانه‌های خستگی را بشناسید تا اگر مبتلا شدید آن را سریع شناسایی کنید. آدم خسته از همه چیز می‌برد. حوصله کسی را ندارد و تنها بودن را به حضور در جمع ترجیح می‌دهد. آدم خسته مدام کارهایش را به فردا می‌اندازد و از زیر بار مسئولیت‌های فردی و اجتماعی شانه خالی می‌کند. آدم خسته و خسته‌ام میل به شنیدن آهنگ‌های غمگین دارد. به هر بهانه‌ای سیل اشکش جاری می‌شود و با هرکسی میل درد دل کردن دارد. آدم خسته ناامید است. در حال زندگی می‌کند و امیدوی به آینده ندارد.

این آدم‌ها اغلب بی‌بهره می‌خوانند. جسم‌شان آرام می‌گیرد، اما پس از هر بیداری روحشان باز خسته و غمگین است. این آدم‌ها مدام می‌گویند «نمی‌شود» و «نمی‌توانیم» و از شروع هر چیزی می‌ترسند.

آدم خسته ممکن است عشق را نادیده بگیرد و به مرز نفرت برسد. می‌تواند خودش را انکار کند و ساعت‌ها به گوشه عزلت تنها و بی‌هدف بنشیند و به نقطه‌ای خیره شود. آدم خسته هرکاری می‌کند، حتی ممکن است با دوز

خستگی زیاد بلایی سر خودش بیاورد. ممکن است سر خودشان را با خیابانی گرم کنند و از دنیای واقعی گریزان باشند. ممکن است از آینده وحشت داشته باشند، ولی بودن در زمان حال نیز خوشحالشان نکند. این آدم‌ها وقتی از دنیای خیال بیرون می‌آیند که مجبور می‌شوند تن به انجام وظایف روزانه بدهند و همین ناراضیانی خستگی روانشان را بیشتر می‌کند.

ممکن است آدم‌های خسته دست به سانسور احساس خود بزنند، یعنی در حالی که از درون داغان هستند و نیاز به کمک دارند، خودشان را خوشحال نشان داده و پشت لیخنده‌های مصنوعی پنهان می‌کنند.

ممکن است آدم‌های خسته دست به سانسور عزیزان و اطرافیان‌شان خالی کنند. پس اگر کسی در اطرافتان هست که ناگهان تغییر فاز داده و خلق و خویش تغییر کرده، بدون اینکه او را شمامت کنید یا در مقام انتقام و تلافی بریابید، سعی کنید به آن فرد کمک کنید. ممکن است تبدیل به آدم‌های منفی بافی شوند و به زمین و زمان نگاهشان بدبینانه شود. مدام با روحشان در جنگ باشند و انرژی مثبت‌شان ته کشیده باشد. پس مراقب باشید اگر با چنین شخصی سرشاید، هر طور شده فقیتهله انرژی مثبت را در او بالا بکشید تا مابقی روند درمان کارساز افتد.

خستگی روح در همه ما اتفاق می‌افتد و پدیده عجیب و ترسناکی نیست. روح و روان هم مثل خستگی جسمی نسخه‌های خودش را دارد که در اولین فرصت چاره‌ای برایش نیابید شما را از پا در می‌آورد. روح به دلایل زیادی خسته می‌شود. همه تجربه‌اش کرده‌ایم. کم و بیشش فرق می‌کند. برای یکی این دوره کوتاه است و زود با خوددرمانی و مراقبت‌های خاص درمان می‌شود، برای یکی هم حاد می‌شود و سرانجامش به سپری کردن دوره‌های طولانی مدت افسردگی ختم می‌شود.

حکایت خستگی روح مثل همان خستگی جسم است که باید با یک لیوان چای برطرف کرد. اگر به‌دانش نرسید و ندای خستگی‌اش را

نشینده بگیرید، در یک نقطه حساس گر بمانتان

را می‌گیرد. آنقدر روح و روان خسته و افسرده می‌شود که دیگر هیچ دارویی برای درمانش کارساز نیست. آن وقت است که آمار خودکشی و افسردگی بالا می‌رود، ولی قبل از چاره اندیشیدن باید نشانه‌های خستگی را بشناسید تا اگر مبتلا شدید آن را سریع شناسایی کنید. آدم خسته از همه چیز می‌برد. حوصله کسی را ندارد و تنها بودن را به حضور در جمع ترجیح می‌دهد. آدم خسته مدام کارهایش را به فردا می‌اندازد و از زیر بار مسئولیت‌های فردی و اجتماعی شانه خالی می‌کند. آدم خسته و خسته‌ام میل به شنیدن آهنگ‌های غمگین دارد. به هر بهانه‌ای سیل اشکش جاری می‌شود و با هرکسی میل درد دل کردن دارد. آدم خسته ناامید است. در حال زندگی می‌کند و امیدوی به آینده ندارد.