

## Why You Should Ignore All That Coronavirus-Inspired Productivity Pressure

Aisha s. Ahmad; Assistant professor in the department of political science at the University of Toronto.

ترجمه: حانیه خوش‌سیما، دانشجوی روانشناسی بالینی

من هم یک انسان هستم، و مانند همه افراد دیگر در تلاشم تا با این پندمیک سازگار شوم. من در زندگی درگیر جنگ، اختلافات خشونت آمیز، فقر و مصیبت بوده‌ام. کمبود مواد غذایی و شیوع بیماری، و همچنین دوره‌های طولانی انزوای اجتماعی، حرکت‌های محدود و حبس را نیز تجربه کرده‌ام. توانستم در شرایط جسمی و روحی سخت، پژوهشی را انجام دهم که برنده جایزه شد، و اینک با این امید که نظراتم در این شرایط دشوار به سایر دوستان و همکارانم کمکی کند، آنها را به اشتراک می‌گذارم. **هر نکته که به کارتان می‌آید بردارید و مابقی را رها کنید.**

چشم‌انداز یک بحران ماندگار و طولانی ترسناک است. اما می‌توانم به شما اطمینان دهم که این موج اولیه‌ی پریشانی حاد، موقتی است. آنچه امروز احساس می‌کنید، آن چیزی نیست که در ماه‌های آینده احساس خواهید کرد- حتی در صورت ادامه بحران. در مراحل اولیه گاهی همه آنچه می‌توانیم ببینیم دیوارها، محدودیت‌ها، تلفات و خسارت‌ها هستند. اما بین این دیوارها نور و روشنی وجود دارد.

من در میان دوستان و همکارانم، واکنش متداولی را در این بحران ادامه‌دار کووید ۱۹ مشاهده کرده‌ام. آنها برای داشتن احساس عادی بودن و نرمال بودن، در حال جنگ هستند، به خودشان فشار می‌آورند تا همه کلاس‌هایشان را آنلاین برگزار کنند، برنامه دقیق و سختگیرانه‌ای تنظیم کنند، و کلاس‌های درسی با شیوه مونتسوری را روی میز آشپزخانه‌شان ابداع می‌کنند. بسیاری از همکاران من ابراز پریشانی کرده‌اند که توانایی‌شان برای تولید محتوا، نوشتن مقالات و پژوهش‌های سطح بالا تحت تاثیر این بحران قرار گرفته است. آنها امیدوارند که تنها برای دوره کوتاهی چنین با شرایط دست و پنجه نرم می‌کنند، تا زمانیکه همه چیز به روال قبل بازگردد. من برای هرکس که این مسیر را دنبال می‌کند آرزوی سلامتی و موفقیت دارم.

به عنوان کسی که بحران‌های جدی را پشت سر گذاشته، آنچه که در پشت پرده این تلاش و تقلا برای بهره‌وری (productivity) می‌بینم فرضیه‌ای خطرناک است. پاسخ به سوالی که همه در حال پرسیدن آن هستند — "این وضعیت کی قراره تموم بشه؟" — پاسخ بسیار ساده و واضح است، اما پذیرش آن به شدت سخت - **هیچوقت** -

فاجعه های جهانی، دنیا را تغییر می دهند، و این پندمیک هم بسیار شبیه به یک جنگ بزرگ است. حتی اگر ظرف چند ماه بحران کووید ۱۹ را مهار کنیم، میراث این پندمیک برای سال ها با ما باقی خواهد ماند. این پندمیک برای همیشه روشی را که ما زندگی می کنیم، یاد می گیریم و ارتباط برقرار می کنیم تغییر خواهد داد. و بنابراین، کمی ساده لوحانه است که خود را غرق انواع فعالیت ها کنیم و یا وسواس دربارهی تولید و بهروری علمی مان پیدا کنیم، این نوعی انکار و توهم است. واکنش روانی منطقی این است که خود را آماده کنیم، زیرا که قرار است جهان برای همیشه تغییر کند.

### **سازگاری با بحران نیازمند زمان است.**

دستگاه روان شما در حال حاضر بسیار در تلاش است تا بتواند در یک فاجعه جهانی به سرعت در حال رشد، شما و خانواده تان را زنده و سازگار نگه دارد. از روان و از جسمتان به خاطر اضافه کاری برای حفظ امنیت تان سپاسگزار باشید، و این قدر متوقع نباشید که همه مطالبات و خواسته های شما را عملی کند. توقعات اضافی از روان و مغز در این مرحله تنها باعث کاهش بهره وری و سلامتی شما در طولانی مدت خواهد شد. انتظار پیشبرد تدریس و تحقیق طبق روال عادی همیشگی، می تواند علامتی از انکار و نوعی تخطی از فرایند سازگاری و بقا باشد، به همین ترتیب غیرمنطقی است که از دانشجویان و دانش آموزان بخواهید که در مراحل اولیه پندمیک فعالیت های سطح بالای فکری و ذهنی، و یا وظایفی را که نیازمند سعی و توجه بسیار است به سرانجام برسانند.

در حال حاضر روش عاقلانه و مسئولانه این است که امنیت روانی و جسمی خود و خانواده تان را در اولویت قرار دهید و سعی کنید این فضای روانی را به دوستان و همکارانتان نیز اعطا کنید. شناسایی اولویت های صحیح در ابتدای پندمیک می تواند منجر به سازگاری سریع تر و بهره وری (productivity) در طولانی مدت شود.

### **امنیت**

چند روز و چند هفته اول یک بحران بسیار مهم هستند، شما باید فضای کافی برای سازگاری روانی فراهم کنید. در طی این تغییر اولیه، داشتن احساس بد و سردرگمی کاملاً طبیعی و به جا است. اینکه شما در انکار به سر نمی برید و به خودتان اجازه می دهید تا با اضطراب کنار بیایید را به فال نیک بگیرید. هیچ آدم عاقلی در یک فاجعه جهانی احساسات خوبی ندارد. در این مرحله، من بر روی غذا، خانواده، دوستان، و شاید کمی ورزش تمرکز کنم. (شما قرار نیست طی چند هفته ورزشکار المپیک شوید، پس انتظارت بی جا و احمقانه از بدنتان نداشته باشید.)

دوم، در حال حاضر به افرادی که در رسانه های اجتماعی دائما پست های مربوط به سودمندی و توانمندی را به اشتراک می گذارند توجه نکنید. اینکه زمان بندی خواب شما به هم ریخته طبیعی است. اینکه یادتان می رود نهار بخورید و یا نمی توانید در کلاس های مختلف آنلاین ثبت نام کنید هم طبیعی است.

آن هایی که از مقاله نوشتنشان پست می گذارند، و آنهایی که غر میزنند نمی توانند مقاله هایشان را بنویسند نادیده بگیرید. آنها را به حال خودشان بگذارید. از اینهمه سر و صدا کم کنید.

بدانید که شما در حال شکست خوردن نیستید. از این همه ایده های احمقانه که الان باید چکار کنید دست بردارید. در عوض، بر روی امنیت و سلامت جسمی و روانی خود تمرکز کنید. اولویت اول شما در این دوره امن کردن فضای خانه تان است. ملزومات معقول برای آشپزخانه تان بخرید، خانه را تمیز کنید، و یک برنامه هماهنگ خانوادگی تهیه کنید. در مورد آمادگی برای موقعیت های اضطراری با عزیزانتان گفتگوهای منطقی داشته باشید. اصلا مهم نیست که اوضاع خانواده تان چگونه است، شما در هفته ها و ماه های آینده به یک تیم نیاز خواهید داشت. برای حفظ ارتباط با گروه کوچکی از خانواده و یا دوستان ضمن حفظ فاصله فیزیکی مطابق با دستورالعمل های بهداشت عمومی یک استراتژی طراحی کنید. فرد آسیب پذیر را شناسایی کنید و مطمئن شوید که او هم احساس توجه و محافظت می کند. بهترین روش برای ایجاد یک تیم، هم تیمی خوب بودن است، بنابراین برای اطمینان از اینکه تنها نیستید، ابتکار عمل داشته باشید. اگر این زیرساخت روانی را بوجود نیاورید، چالش فاصله فیزیکی لازم برایتان بسیار سنگین خواهد بود.

### **تن دادن به یک پذیرش بنیادی و متفاوت**

پیاموزیم که جهان را همان طوری که هست زندگی کنیم. پذیرش و سرسپردن به این واقعیت، با فروتنی، بهتر از لگد زدن و فریاد کشیدن در مسیر انکار است. این اولین قدم برای دیدن امید و فرصت های در دسترس ماست.

هنگامی که امنیت خود و تیمتان را تضمین کردید، احساس ثبات بیشتری خواهید کرد، روان و بدنتان با هم سازگار می شوند، و خواستار چالش هایی می شوید که سخت تر هستند. با گذشت زمان، روان شما با شرایط جدید بحران تنظیم می شود، و توانایی شما برای انجام فعالیت های سطح بالاتر از سرگرفته می شود. با این وجود، برای تغییرات روانی به خودتان فشار نیاورید و پیش داوری نکنید، بخصوص اگر قبلا هرگز فاجعه ای را تجربه نکرده اید.

یکی از جالب‌ترین پست‌هایی که این روزها در توییتر دیدم این بود: "روز اول قرنطینه: من مراقبه می‌کنم و تمرین‌های بدنسازی انجام میدم. روز چهارم قرنطینه: بستنی رو توی پاستا می‌ریزم." این خیلی بامزه است، اما با صراحت درباره این موضوع صحبت می‌کند.

در حالیکه در این میان هر کسی راه و روش خاص خودش را پیدا می‌کند باید بدانیم که این فرایند دگرگونی و تغییر، انتخابی و دل‌خواهی نیست. این پندمیک همه ما را به جهان تغییر یافته‌ای پرتاب کرده است؛ جهانی با تهدیدها و محدودیت‌های جدید عجیب و غریب. روش زندگی چند ماه قبل‌مان برای امروز یا فردایمان کمکی نمی‌کند. البته طبیعی است که حباب‌های آشنایی بسازید تا زندگی کنونی‌تان را به زندگی قبل از COVID-19 متصل کنید، اما اشتباه است که سعی کنید در این حباب‌ها پنهان شوید و منتظر بمانید تا بحران پایان یابد. زمان‌بندی پیش‌بینی شده این فاجعه جهانی برای عملیاتی کردن استراژی شما بسیار طولانی است. این رویکرد ناکافی و ناامیدکننده است و قبل از تمام شدن این بحران، ظرفیت روانی شما نیز با تهدید جدی مواجه خواهد شد.

به جای چسبیدن به توهم نرمال بودن و کنترل همه چیز، اجازه بدهید جهان تغییر یافته، به شما روش‌های تازه‌ی بودن و عمل کردن را بیاموزد. حال که جهان متفاوت است پس بیایید ما هم متفاوت باشیم. همیشه در میان دیوارها و محدودیت‌ها، ظرفیت‌های جدید هم وجود دارد. به این فضاهاى جدید به عنوان یک مشاهده کننده با کنجکاوی و تمایل بنگرید و به آن‌ها نزدیک شوید.

حالا بیشتر از هر زمان دیگری ما باید نمایش را کنار بگذاریم و پذیرای اصالت و واقعی بودن باشیم. تغییرات روانی اساسی ما نیاز به صبر و شکیبایی دارند. این تحولات انسانی روراست، صادقانه، دردناک، امیدوارانه، ناکام‌کننده، زیبا و معرکه خواهند بود. این تحولات بسیار آهسته و کند پدیدار می‌شوند. بگذارید نگاه شما را راجع به دنیا عوض کنند؛ امیدواریم این تراژدی، نظریات اشتباهمان را از بین ببرد و به ما شهامت خلق ایده‌های جسورانه را القا کند.

در سوی دیگر این تغییر، مغز شگفت‌انگیز و شکیبای شما در انتظارتان خواهد بود. هنگامی که شالوده‌ی روانتان قوی شد، می‌توانید یک برنامه هفتگی درست کنید، در آن امنیت تیم خانگی‌تان را در اولویت قرار دهید و سپس بخشهای زمانی برای کارهای مختلف خود تعیین کنید: تدریس، تحقیق و ... کارهای آسان را اول انجام دهید و راه خود را به سمت کارهای سنگین‌تر باز کنید.

همه چیز کم‌کم طبیعی‌تر خواهد شد. کارتان نیز معنادارتر می‌شود، و شما با تغییرات کاری راحت‌تر برخورد خواهید کرد. ایده‌های جدیدی برایتان پدیدار می‌شوند، که اگر در انکار می‌ماندید این ایده‌ها هرگز به ذهنتان خطور نمی‌کردند.

فکر کنید که این یک ماراتون است. اگر در ابتدای خط با تمام سرعت شروع به دویدن کنید، تا پایان ماه روی کفش هایتان استفرغ خواهید کرد. خود را از نظر عاطفی برای ادامه این بحران در ۱۲ تا ۱۸ ماه آینده، و سپس بهبودی بسیار کند آن آماده کنید. اگر زودتر تمام شد، با خوشحالی سورپرایز می‌شوید.

هیچ‌کدام از ما نمی‌داند که این بحران تا کی قرار است ادامه داشته باشد گویی این بلاتکلیفی دارد همه مان را دیوانه می‌کند. البته که روزی این پندمیک به پایان خواهد رسید. ما دوباره عزیزان و دوستانمان را در آغوش خواهیم گرفت. به کلاس های درس و کافی شاپ ها برمی‌گردیم. مرزها دوباره باز خواهند شد. اقتصاد هم روزی از این رکود بهبودی می‌یابد.

### **مراقبت از سلامت روان و تاب آوری هیجانی**

من به تجربه میدانم که تلاش برای امیدواری و یادگیری در شرایط طولانی فاجعه بار چقدر سخت است. چند ابزار ساده می‌تواند از یک مارپیچ رو به پایین جلوگیری کند.

برای شروع، بدانید که مقایسه وضعیت خود با هر کس دیگری، خصوصا آن هایی که فکر می‌کنید وضعیت بهتری دارند سمی است. اگر در یک آپارتمان کوچک شهری گیر کرده اید ممکن است به آن هایی که حیاط خلوت دارند حسادت کنید. اگر تنها زندگی می‌کنید ممکن است از دیدن خانواده‌هایی که دور هم جمعند احساس رنجش کنید. اگر روزهای شما صرف مراقبت از فرزندان و یا پدر و مادر سالخورده‌تان می‌شود ممکن است به کسی که می‌گوید این پندمیک زمان بسیار مناسبی برای نوشتن مقاله و یادگیری زبان است احساسات خصمانه داشته باشید. مراقب این واکنش‌ها باشید و به یاد داشته باشید که خشم شما از احساس حسادت و دلسوزی به خود سرچشمه می‌گیرد. خودتان را قضاوت نکنید. می‌توانید این احساسات را به عنوان سرخ مهمی برای سلامت روان روزانه‌تان یادداشت کنید.

توجه خود را به قدردانی متمرکز کنید. این یک ابزار کاربردی و موثر برای تاب آوری روانی در شرایط فاجعه بار طولانی است. هر روز صبح، ده چیزی را که به خاطرشان قدرتان و سپاسگزار هستید را بنویسید. فقط بر روی روشنایی و تسکین‌هایی که در حال حاضر می‌توانید پیدا کنید تمرکز کنید. تمرین منظم قدردانی و سپاسگزاری می‌تواند به حفظ روحیه شما کمک کند، حتی در شرایط یک فاجعه طولانی.

البته هیچ یک از تمرینات را نمی‌توان به طور کامل انجام داد. اگر یک روز را به خاطر دعوی با همسران از دست دادید، یا ساعت‌ها فیلم تماشا کردید و یا فقط در توییت‌ها و اینستاگرام بودید، یا یک پاکت کامل چیپس خوردید؛ فقط رهاش کنید و بهش فکر نکنید!

چه اهمیتی دارد؟ هیچ کس برای داشتن یک زندگی شاد و موفق در پندمیک به شما نمره ۲۰ نخواهد داد، به خودتان و دیگران سخت نگیرید و اجازه بدهید که همراه این جریان به آرامی پیش بروید.

اطمینان داشته باشید که پریشانی شما نه تنها برطرف خواهد شد بلکه به زودی از آن خسته می شوید. دنیای جدید تغییر یافته ما نرمال خواهد شد. در آن مرحله سیستم شما دوباره راه اندازی می شود و موتور فکر و خلاقیت شما دور برمی دارد. و متوجه می شوید که تکمیل پروژه های ناتمام و شروع فعالیت های جدید آسان تر خواهد شد.

از همه مهم تر منتظر نمانید تا این بحران به پایان برسد و سپس به دنبال زندگی بروید. همیشه در میان سختی ها امید وجود دارد. همین حالا و هم اکنون به دنبال نور و روشنایی بین دیوارها و محدودیت ها بگردید شاید دریابید که اطرافمان هنوز آرامش و ارتباط وجود دارد.

ما می دانیم که می توانیم اینکار را انجام دهیم، حتی اگر جان کندن هایمان سالها ادامه داشته باشد. ما خلاق و کنش گر خواهیم بود، و در تاریکی ها نوری پیدا خواهیم کرد. دستورهای آشپزی جدید یاد خواهیم گرفت و دوست های غیرمعمول پیدا خواهیم کرد. پروژه های جدیدی خواهیم داشت که امروز نمی توانیم آنها را تصور کنیم، و الهام بخش دانشجویانی خواهیم بود که هنوز ندیدیمشان. ما به یکدیگر کمک خواهیم کرد. مهم نیست که چه اتفاقی قرار است بیفتد، اما در کنار هم حمایت کننده و آماده خدمت خواهیم بود.