



## شما هم در این روزهای خانه‌نشینی چنین احساسی دارید؟

«اینترنت» می‌خواهد باور کنید که از «وقت اضافه» ای که در این ایام دارید به اندازه‌ی کافی استفاده نمی‌کنید؛ اما باور کنید که در خانه ماندن و پرداختن به نیازهای اساسی کفایت می‌کند.

«اینترنت» می‌خواهد باور کنید که از «وقت اضافه» ای که در این ایام دارید به اندازه‌ی کافی استفاده نمی‌کنید؛ اما باور کنید که در خانه ماندن و پرداختن به نیازهای اساسی کفایت می‌کند.

به گزارش ایسنا، وقتی «دیو کیو»ی سی و چهارساله که در فیلادلفیا مدیر هنری است، فهمید که تا اطلاع ثانوی باید از خانه کار کند، شروع کرد به خیالبافی درباره‌ی پروژه‌هایی که حالا می‌توانست دور و بر خانه‌اش به سرانجام برساند. او می‌گوید: «ما رفتیم کلی رنگ و لوازم کابینت خریدیم و فکر می‌کردیم که کابینت آشپزخانه‌ای را که همیشه دلمان می‌خواست، خواهیم ساخت». دو هفته بعد، او و همسرش به آن وسایل حتی دست هم نزده بودند! آنها دو فرزند دارند و به شغلشان هم نیاز دارند. وقت اضافه‌ای در کار نیست! آقای کیو می‌گوید: «حالا فهمیده ایم که فکر احمقانه‌ای بود؛ این وضعیت بسیار بیشتر از چیزی که فکرش را می‌کردم استرس دارد».

از زمانی که شیوع کروناویروس زندگی‌ها را بطور گسترده‌ای به درون خانه‌ها منتقل کرده، بسیاری از افراد فشاری را بر دوش خود احساس می‌کنند که باید به گوشه‌گوشه‌ی خانه‌شان سروسامان بدهند، به آشپز یا نانوای خانگی متبحری تبدیل شوند، «شاه لیر» دیگری بنویسند و هیکلشان را هم میزان کنند. اینترنت - با شیوه‌های دیده شدن دائمی و «چالش»‌های فراگیرش - تنها تقاضای به سرانجام رساندن امور را تقویت کرده است.

جولی اولستراپ عکاس پنجاه و هفت ساله‌ی اهل کلرادو می‌گوید: «همه جا هست؛ در پست‌های وبلاگی، در رسانه‌های اجتماعی و در ایمیل‌هایی که از افراد می‌گیرم: «از وقت بطور مولد استفاده کن»؛ انگار همیشه نمی‌کنم!»

اما در بحبوحه‌ی این «پاندمی» یا «همه‌گیری جهانی» که تقریباً بر همه‌ی جنبه‌های زندگی مدرن سایه افکنده، آدم‌ها درمی‌یابند که به سرانجام رساندن کارها سخت و سخت‌تر می‌شود.

کریس ییلی، یک مدیر بهره‌وری و نویسنده‌ی کتاب «فراتمرکز: چگونه می‌توان در دنیایی از حواس پرتی توجه خود را مدیریت کرد» در این باره می‌گوید: «مولد بودن در بهترین شرایط هم به اندازه‌ی کافی سخت است؛ وقتی درون یک بحران جهانی هستیم که جای خود دارد، این ایده که ما این روزها وقت آزاد زیادی داریم شگفت‌انگیز است اما این روزها با اوغات فراغت متفاوت است. ما در خانه ایم چون باید در خانه بمانیم و ما بسیار کمتر به امور اطرافمان توجه می‌کنیم چون در میان انبوهی از چیزها زندگی می‌کنیم».

بعد از اینکه از طرف اداره به سارا جانسون سی ساله که در یک نهاد بشردوستانه کار می‌کند، اطلاع داده شد که محل کارش ممکن است تعطیل شود، او یک جدول زمان بندی پرجزئیات از همه‌ی چیزهایی که باید در سه ساعت وقت اضافه‌اش انجام می‌داد، تهیه کرد. او در این باره می‌گوید: «آخر هفته‌ی گذشته نشستم و با خودم فکر می‌کردم که من از این زمانی که معمولاً در اختیار نداشتم حداکثر استفاده را نکرده‌ام». او ادامه می‌دهد: «من در تقویم روزانه ام یک ساعت را برای تمرین‌های خانگی ام تنظیم کرده‌ام، بعد بمدت سه ساعت با تماس‌های کاری مشغولم و بعد یک صبحانه‌ی خانگی درست می‌کنم، موقع ناهار کمی قدم می‌زنم، عصر به کارهایی می‌پردازم که نیاز به نگاه کردن به نمایشگر نداشته باشد، شام می‌پزم و بعد کمی می‌دوم». او اعتراف می‌کند که هیچکدام از این کارها تا حالا به دلش ننشسته است.

اصرار بر موفقیت بیش از انتظار در انجام امور، حتی در هنگام بحران‌های جهانی، بازتاب دهنده‌ی فرهنگ «همیشه مشغول کار» آمریکاست. نشریه‌ی «نیو ریپابلیک» در مقاله‌ای که اخیراً منتشر شده نوشته است: «این طرز فکر نقطه‌ی اوج طبیعی فرهنگ شتابزدگی آمریکاست. ذهنیتی که می‌گوید لحظه‌لحظه‌ی زندگی ما باید کالایی شود و به سوی منفعت و ارتقای خودمان معطوف باشد». نشریه‌ی «آوت لاین» نیز در مقاله‌ی دیگری همین مضمون را بشکل صریح‌تری بیان می‌کند و می‌نویسد: «اگر بقدر کافی خوش شانس باشید که شغلی داشته باشید، تنها کسی که اهمیت می‌دهد الان چه می‌کنید، رئیس شماست!».

هلت پترسن روزنامه نگار و نویسنده ی کتاب در دست انتشار «چگونه نسل هزاره به نسل سوخته بدل شد»، براین ادعا تأکید می کند که «ما بشدت عادت کرده ایم که هر دقیقه از زندگی مان تا حدی «مولد» باشیم؛ مثلاً وقتی پیاده روی می کنم باید به یک پادکست حاوی اطلاعات گوش کنم که باعث می شود من «مطلع تر» یا آدمی «بهرتر» باشم».

دکتر پترسن می گوید: «انگیزه ی بهینه کردن هر دقیقه، بخصوص در میان نسل هزاره (نسل متولدین بعد از دهه ۱۹۹۰) بیشتر رایج است. فکر می کنم از دید نسل هزاره، مغزهای ما از نظر «مولدبودن» تا حدودی معیوب است؛ چه بی خیالش باشیم، چه حس بدی به آن داشته باشیم».

مگی شومان سی و دوساله نیز حالا با این وضع مواجه شده که خانواده اش از طریق یک اپلیکیشن تمرین های ورزشی در یک چالش پرترفدار شرکت کرده اند. او که خود در شرکتی در کالیفرنیا متخصص تولید است، می گوید: «همه هر روز در این نرم افزار مشغول تیک زدن کارهای انجام شده اند و به دلیلی که نمی دانم، حالا که دارم فکر می کنم باید فلان کار را انجام بدهم و انجامش نمی دهم، کمی حس آدم های شکست خورده را دارم».

خانم شومان همچنین درخواست خواهرش برای مشارکت در یک چالش اینستاگرامی را رد کرده و در عوض مشغول تهیه ی یک «سپاسنامه» است (روشی در روانشناسی مثبت گرا که طی آن افراد چیزهایی که بابتشان شکرگزارند را با جزئیات در یک دفترچه یادداشت می کنند). او همچنین مشغول تمرین «پذیرش» نیز هست و در این باره می گوید: «از شما انتظار می رود که چیزی ابداع کنید یا با یک ایده ی اقتصادی جدید ظهور کنید یا کار فوق العاده ای بکنید که ارزشش را دارد که در خانه وقتتان را صرف آن کنید؛ من فقط تلاش می کنم با نفس «بودن» کنار بیایم».

نوتل کلسو سی و هشت ساله، در ایالت جورجیا مشاور علمی است. او می گوید سعی می کند «مولد بودن» را در لحظات کوچک و گذرا پیدا کند اما رویدادهای اخیر چشم انداز او را تغییر داده اند. او می گوید: «از نگاه بسیاری از آمریکایی ها در حال حاضر شغل هر کسی در معرض خطر است؛ خواه فکر کنید که از طبقه ی بالای متوسط، متوسط یا کارگر باشید، زندگانی همه در معرض خطر است». او در حال حاضر تلاش می کند نگذارد ذهنش به نوعی به «ترس، نگرانی، هراس یا اضطراب» کشیده شود و در عوض خود را به «مؤمن بودن و شکرگزار ماندن» تشویق می کند.

خانم اولستروپ می گوید: «گذاشتن تمام این فشار و اضطراب روی شانه های خودم بطور شگفت آوری ضد مولد بودن است. من در دورانی این اضطراب را به خودم تحمیل کردم که به خودی خود اضطراب آور است».

آدام هاشام چهل ساله، مدیر تولید یک شرکت در واشینگتن می گوید کمی زمان می برد که مردم پی ببرند «بهینه سازی خود» در این دوره بیهوده است و ادامه می دهد: «من از دین نور در انتهای این تونل دست برداشتم» و اضافه می کند که خوش بینی او درباره ی این وضعیت «از پنجره فرار کرد» و اوضاع این روزها «مثل این است که زیر آب رفته باشید».

دکتر پترسن می گوید داشتن رحم و شفقت در این روزگار کلیدی است و اضافه می کند: «فکر می کنم هر کسی با این وضعیت برخوردی متفاوت دارد و گرایشی وجود دارد برای شرمندگی کردن کسانی که با این موقعیت به نحوی که شما برخورد می کنید برخورد نمی کنند یا شرایط متفاوتی با شما دارند».

یافتن خوشی های کوچک هم کمک می کند؛ آقای ییلی پیشنهاد می کند که «برای خودتان کمی غذای هندی دست و پا کنید و با همسران کمی آب آلبالو بخورید؛ راه زیادی در پیش داریم و همه ی ما نیاز داریم که بر خود آسان بگیریم».

منبع: نیویورک تایمز