



چگونه در اوقات فراغت، به کار فکر نکنیم؟ آرزوی شغل رویایی و فرسودگی ناگهانی

از وقتی که نوجوان بودم می‌خواستم روان‌شناس شوم و سال‌ها این هدف را دنبال کردم. به محض اینکه مدرک گرفتم، مطب خصوصی خودم را افتتاح کردم. بدون حتی یک روز کاری در بیمارستان یا کلینیک، حرکت مخاطره‌آمیزی بود، اما در عرض یک سال، مطب من به خوبی راه افتاد و بیشتر از پولی که تا آن موقع درآورده بودم، درآمد کسب می‌کردم. البته، در کل زندگی‌ام، من یک دانش‌آموز تمام‌وقت بودم.

اگر در مک‌دونالد هم کار می‌کردم بیشتر از پولی که تا آن موقع درآورده بودم درآمد کسب می‌کردم.

آن روز بخصوص در جمعه شبی در ژوئیه فرا رسید. تا آپارتمانم قدم زدم و با همسایه که دکتر بخش اورژانس بود وارد آسانسور شدم. آسانسور بالا رفت و بعد به لرزش افتاد و بین طبقات متوقف شد. مردی که با شرایط اضطراری در زندگی سروکار داشت شروع کرد به ضربه‌زدن به دکمه‌ها و مشت کوبیدن به در و می‌گفت، «این کابوس من

است، این کابوس من است!» و من هم می‌گفتم، «این هم کابوس من است.»

هرچند بعد از آن احساس افتضاحی داشتم. چون که نترسیده بودم و می‌دانستم برای آرام کردن او چه بگوییم؛ اما خسته‌تر از آن بودم که این کار را بکنم. چیزی برای ارائه کردن نداشتم و آن من را گیج می‌کرد. بعد از مدت‌ها بالاخره رویایم را زندگی می‌کردم، پس چرا خوشحال نبودم؟ چرا آن قدر احساس فرسودگی می‌کردم؟

آرزوی شغل رویایی و فرسودگی ناگهانی

برای چند هفته وحشتناک، سوالم این بود که چه اشتباهی کرده‌ام. اگر شغل اشتباهی انتخاب کرده باشم، چه می‌شود؟ اگر کل زندگی‌ام کار اشتباهی را دنبال کرده باشم، چه می‌شود؟ بعد فهمیدم، نه من هنوز روان‌شناسی را دوست دارم. مشکل کاری که من در دفترم انجام می‌دادم، نبود. مشکل ساعت‌هایی بود که به نشخوار کردن درباره کار می‌گذراندم. زمانی که خانه بودم. هر روز در دفترم را می‌بستم، اما در ذهنم کاملاً باز می‌ماند و استرس به آن سرازیر می‌شد.

نشخوار فکری چیست و چرا مخرب است؟

موضوع جالبی درباره استرس ناشی از کار وجود دارد. در واقع وقتی سر کار هستیم، زیاد آن را تجربه نمی‌کنیم. سرمان زیادی شلوغ است. آن را خارج از محیط کار تجربه می‌کنیم، زمانی که در رفت‌وآمد هستیم، زمانی که در خانه هستیم، زمانی که تلاش می‌کنیم دوباره سرزنده شویم. خیلی مهم است که در اوقات فراغت خود بهبود پیدا کنیم. استرس زدایی کنیم و کارهای لذت‌بخش انجام دهیم و بزرگ‌ترین سدی که در این رابطه روبه‌رویمان وجود دارد، نشخوارکردن است. چون هر بار که این کار را می‌کنیم، واکنش‌های مضطرب‌کننده را فعال می‌کنیم.

نشخوارکردن یعنی دوباره جویدن. کلمه‌ای که به نحوه گوارش گاوها اشاره می‌کند. برای آن‌هایی که با لذتی که گوارش گاوها دارد، آشنا نیستند، گاوها می‌جووند، بعد قورت می‌دهند. سپس آن را بالا می‌آورند و دوباره آن را می‌جووند.

چندش‌آور است.

اما به درد گاوها می‌خورد.

به درد انسان‌ها نمی‌خورد. چون چیزی که ما دوباره می‌جویم چیزهای ناراحت‌کننده است، چیزهای مضطرب‌کننده و به شکلی آن را انجام می‌دهیم که غیرسازنده است. ساعت‌هایی که با نگرانی درباره کارهایی که تکمیل نکردیم فکر می‌کنیم و یا به خاطر تنش‌هایی که با یک همکار داریم حرص می‌خوریم، یا با اضطراب نگران آینده هستیم، یا تصمیم‌هایی که گرفتیم را قضاوت می‌کنیم.

تفاوت بین نشخوار فکری و تفکر خلاقانه درباره کار

امروزه تحقیقات گسترده‌ای درباره طرز تفکر ما درباره کار، در زمان‌هایی که سرکار نیستیم وجود دارد و یافته‌ها بسیار هشداردهنده هستند. نشخوارکردن درباره کار، تکرار کردن فکرها و نگرانی‌های مشابه، به صورت پی‌درپی به طور فراوانی توان ما برای بهبود و شارژ شدن مجدد در تعطیلات را کاهش می‌دهد. هرچقدر بیشتر زمانی که خانه هستیم درباره کار نشخوار کنیم، احتمال بیشتری وجود دارد که اختلال در خواب را تجربه کنیم، غذاهای ناسالم بخوریم و به شدت بی‌حوصله باشیم. حتی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی نیز افزایش می‌یابد و عملکرد اجرایی ما مختل می‌شود، بسیاری از توانمندی‌هایی که لازم داریم تا کارمان را به خوبی انجام دهیم. لازم به گفتن هزینه‌هایی که به روابط ما و زندگی خانوادگی ما وارد می‌شود نیست، چون اطرافیان ما می‌توانند بگویند که ما دور شدیم و پرمشغله هستیم.

آسیب‌های نشخوارکاری به سلامت و کارایی

اکنون مطالعات یافته‌اند که اگرچه نشخوارکردن درباره کار زمانی که در خانه هستیم به بهزیستی احساسی ما صدمه وارد می‌کند، اما فکرکردن در مورد کار به صورت خلاقانه و با دید حل مسئله به این شکل نیست. چون این شکل فکرکردن منجر به اضطراب نمی‌شود و بسیار مهم‌تر اینکه تحت کنترل ما هستند. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که به یک ایمیل پاسخ دهیم و یا تا صبح صبر کنیم یا درباره یک پروژه کاری که ما را به

هیجان آورده است ایده پردازی کنیم؛ اما نشخوارکردن غیرارادی است. سرزده می آیند. بدون آنکه آن‌ها را بخواهیم، به ذهن ما وارد می شوند. زمانی که نمی‌خواهیم ناراحت باشیم، ما را ناراحت می‌کنند. زمانی که تلاش می‌کنیم خاموش باشیم، موتور ما را روشن می‌کنند. مقاومت در برابر آن‌ها بسیار مشکل است، چون فکرکردن به تمام کارهای ناتمام به نظر ضروری است. با اضطراب، نگران آینده بودن قانع‌کننده است. نشخوارکردن این حس را به وجود می‌آورد که انگار کار مهمی را انجام می‌دهیم، وقتی در واقع، کاری زیان‌آور را انجام می‌دهیم. همگی این کار را خیلی بیشتر از آنکه فکرش را می‌کنیم انجام می‌دهیم.

["message_box text_color="light]

ثبت افکار و زمان‌های نشخوارکاری

برگردیم به آن موقع که فرسوده شده بودم، تصمیم گرفتم برای یک هفته روزمره نویسی کنم و زمان دقیقی که به نشخوارکردن می‌گذرانم را ثبت کنم، از نتایج وحشت‌زده شدم. بیش از ۳۰ دقیقه هر شب وقتی که تلاش می‌کردم که بخوابم. کل زمان رفت‌وآمد به دفترم - ۴۵ دقیقه در روز. ۲۰ دقیقه به‌طور کامل وقت صرف شام در خانه یک همکار. دیگر هیچ‌وقت به آنجا دعوت نشدم.

۹۰ دقیقه در زمان حضورم در نمایش استعدادیابی یک دوست که به‌طور اتفاقی، ۹۰ دقیقه طول کشید.

مجموعاً در آن هفته تقریباً ۱۴ ساعت شد. آن زمان «بدون مشغله‌ای» بود که من از دست دادم تا به چیزی که در واقع سطح استرس من را افزایش می‌دهد بپردازم. یک هفته روزمره نویسی را امتحان کنید. می‌فهمید که چقدر انجام می‌دهید.

[message_box/]

راهکارها و توصیه‌ها برای رهایی از نشخوار فکری

این چیزی بود که من را متوجه کرد که هنوز عاشق کارم هستم. اما نشخوارکردن آن عشق را نابود کرده بود و همچنین زندگی شخصی من را نابود کرده بود. پس هر تحقیقی را که یافتم، مطالعه کردم، و به جنگ علیه نشخوارکردن رفتم. به هر حال، تغییر عادت سخت است. پشتکار فراوانی می‌خواست که هر بار که نشخوار می‌کنم، جلوی خودم را بگیرم، و استقامت واقعی لازم بود تا به عادت‌های جدید بچسبم. اما در نهایت، انجام شد. من در جنگ علیه نشخوارکردن پیروز شدم، و اکنون اینجا هستم تا بگویم شما چطور بر آن پیروز شوید.

ابتدا، چارچوبی واضح نیاز دارید. باید تعیین کنید که هر شب چه موقعی خاموش شوید، چه زمانی کار کردن را متوقف کنید و باید نسبت به آن سخت‌گیر باشید. قانونی که برای خودم وضع کردم این بود که ۸ شب کار را تمام کنم و خودم را مجبور کردم تا از آن تبعیت کنم. حالا مردم از من می‌پرسند، «واقعا؟ هیچ ایمیلی را بعد از ۸ شب پاسخ نمی‌دادی؟ حتی به تلفن نگاه هم نمی‌کردی؟» نه حتی یک‌بار. چون دهه ۹۰ بود و آن موقع تلفن هوشمند نداشتیم؟

اولین تلفن هوشمندم را سال ۲۰۰۷ گرفتم. در جریان هستید، آیفون تازه بیرون آمده بود و من یک تلفن باحال و مد روز می‌خواستم. یک بلک‌بری گرفتم.

هیجان‌زده بودم، اولین فکر این بود که «هر جا که باشم ایمیل‌هایم را چک می‌کنم.» و ۲۴ ساعت بعد، به این شکل بودم «هر جا که باشم ایمیل‌هایم را چک می‌کنم.»

منظورم این است که جنگ با نشخوارکردن به اندازه کافی سخت است وقتی که به افکار ما هجوم می‌آورند. اما اکنون آن‌ها، این اسب تروا را هم دارند، تلفن‌هایمان که در آن پنهان شوند. و هر وقت که بعد از چند ساعت نگاهی به تلفنمان بکنیم، یاد کارمان می‌افتیم و فکرهای نشخوارکننده سرازیر می‌شوند و شب‌ها و آخر هفته‌های ما را سلاخی کنند. بنابراین، وقتی که خاموش می‌کنید، اعلان‌های ایمیل را هم خاموش کنید و اگر مجبورید که آن‌ها را بررسی کنید، تصمیم بگیرید کی این کار را بکنید، پس

تداخلی با برنامه‌های شما نخواهد داشت و فقط آن موقع این کار را می‌کنید.

تلفن‌های همراه تنها ابزار تکنولوژی نیستند که نشخوارکردن را تقویت می‌کنند، چون نبردی بزرگ‌تر به سراغ ما آمد. ارتباطات از راه دور در دهه گذشته ۱۱۵ درصد افزایش داشته‌اند و انتظار می‌رود که حتی افزایش شدیدتری در آینده داشته باشند. تعداد بیشتری از ما مرزهای فیزیکی بین کار و خانه را از دست داده‌ایم و این به این معناست که یادآوری کار در هر جایی در خانه ما می‌تواند نشخوارکردن را به راه بیندازد. وقتی که یک مرز فیزیکی بین کار و خانه کم داریم، باید یک مرز ذهنی ایجاد کنیم. باید ذهن خود را در مورد تعریف زمان‌ها و مکان‌های کاری و غیرکاری فریب دهیم. به این شکل این کار را می‌کنیم.

ابتدا، یک بخش کاری در خانه خود تعریف کنید، حتی اگر کوچک باشد، و سعی کنید فقط آنجا کار کنید. سعی کنید که بر روی کاناپه نشیمن کار نکنید یا روی تخت چون این قسمت‌ها باید مربوط به نشستن و ... خوابیدن باشد.

بعد، وقتی که در خانه کار می‌کنید، لباس‌هایی را بپوشید که فقط وقتی کار می‌کنید به تن دارید و سپس در انتهای روز، لباس‌ها را تعویض کنید و از موسیقی و روشنایی استفاده کنید تا محیط کاری را به منزل تبدیل کنید. این را به یک آیین تبدیل کنید. ممکن است بعضی از شما فکر کنید خیلی احمقانه است. آن تعویض لباس و روشنایی ذهن من را متقاعد می‌کند که دیگر سر کار نیست. به من اعتماد کنید، ذهن شما گول می‌خورد. چون ما خیلی باهوش هستیم و ذهن ما خیلی احمق است.

او همیشه فریب تداعی‌کننده‌های تصادفی را می‌خورد، درسته؟ به همان علتی که با شنیدن صدای زنگ آب از دهان سگ پاولوف راه می‌افتاد و به همان علتی که سخنرانان TED با دیدن دایره قرمز، عرق می‌کنند.

این کارها کمک می‌کنند، اما نشخوارکردن هنوز هجوم می‌آورد و وقتی هجوم می‌آورند، باید آن‌ها را تبدیل کنید به شکل‌های سازنده فکر کردن، مثل تفکر حل مسئله.

بیمار من سالی، مثال خوبی است. سالی در طول عمر خود ترقی کرده بود؛ اما این برایش هزینه داشت. او دیگر نمی‌توانست دخترش را هرروز از مدرسه بردارد و این قلب او را شکسته بود. پس او با یک برنامه جلو آمد، سه‌شنبه و پنج‌شنبه او کار خود را زودتر ترک می‌کرد، دخترش را از مدرسه برمی‌داشت، با او بازی می‌کرد، به او غذا می‌داد، او را حمام می‌کرد و به تخت می‌برد و بعد به اداره برمی‌گشت و تا نیمه‌شب کار می‌کرد تا به کارهایش برسد؛ اما روزمره نویسی‌های سالی در مورد نشخوارکردن نشان می‌داد که تقریباً تمام دقایقی که با دخترش یک زمان باکیفیت را سپری می‌کرد راجع به اینکه چقدر کار باید انجام دهد را نشخوار می‌کرد.

نشخوارکردن اکثراً تمام لحظات گران‌بهای ما را حرام می‌کند. نشخوارکردن سالی، به شکل «خیلی کار دارم که انجام دهم» یک مورد بسیار متداول است و مثل همه آن‌ها، بدردنخور و مخرب، چون وقتی که سرکار هستیم و کارها را انجام می‌دهیم اصلاً به آن فکر نمی‌کنیم. وقتی سر کار نیستیم به آن فکر می‌کنیم، وقتی که تلاش می‌کنیم استراحت کنیم یا کاری بامعنی انجام دهیم، مثل بازی کردن با بچه‌هایمان، یا یک قرار عاشقانه با شریکمان.

برای تبدیل افکار نشخوارکننده به افکار سازنده، باید آن را به‌عنوان مسئله‌ای که باید حل شود مطرح کنید. نسخه حل مسئله برای اینکه «خیلی کار دارم که انجام دهم» یک سوال درباره زمان‌بندی است. مثل، «کجای برنامه‌ام می‌توانم کارهایی که من را به دردسر انداخته‌اند را قرار دهم؟» یا «چطور می‌توانم برنامه‌ام را جابه‌جا کنم تا برای این کار ضروری‌تر جا پیدا کنم؟» یا حتی «چه زمانی ۱۵ دقیقه وقت دارم تا برنامه را بررسی کنم؟» تمام این‌ها مسائلی هستند که قابل‌حل هستند. اما «خیلی کار دارم که انجام دهم» نیست.

مبارزه با نشخوارکردن سخت است، ولی اگر در چارچوب خود قرار بگیرید، و اگر انتقال از کار به خانه را تبدیل به آیین کنید، و اگر خود را آموزش دهید تا نشخوارکردن را تبدیل کنید به شکل‌های سازنده تفکرکردن، موفق خواهید شد. طردکردن نشخوارکردن به‌راستی زندگی شخصی من را بهبود بخشید، اما چیزی که خیلی بیشتر

بهتر کرد لذت و رضایتی بود که من از کارم داشتم.

معضل اساسی برای ساختن یک تعادل سالم بین کار و زندگی در دنیای واقعی نیست. در ذهن ماست. با نشخوارکردن. اگر می‌خواهید اضطراب خود را کاهش دهید و کیفیت زندگی خود را افزایش دهید، الزاما مجبور نیستید ساعت‌های کاری یا کار خود را تغییر دهید. فقط باید طریقه فکر کردن خود را تغییر دهید.