

با توجه به شیوع گسترده و جهانی بیماری کووید -۱۹، مارتین سلیگمن، بنیان گذار روان شناسی مثبت و رئیس مرکز روان شناسی مثبت دانشگاه پنسیلوانیا تمرین سریع و ساده ای را برای اجتناب از آشفتگی ذهنی و ایجاد تمرکز ذهنی پیشنهاد داده است. موقعیت ویروس کرونا و بیماری کووید-۱۹ هر روز در حال تغییر است و این نوسانات سریع و ابهامات مربوط به آن ممکن است موجب اضطراب یا ترس شوند. مارتین سلیگمن می گوید: "ذهن انسان در اکثر مواقع به طور خودکار به سمت بدترین موقعیت های محتمل سوق داده و جذب میشود. فاجعه سازی یک پاسخ سازگارانه تکاملی ذهنی است، اما این پاسخ معمولاً بیش از حد و به طور غیرواقع بینانه ای منفی است." سلیگمن برای تمرکز و آرامش ذهنی تمرین ساده ای به نام نگاه واقع بینانه را پیشنهاد می دهد که با حدس زدن بدترین اتفاق ممکن که احتمالاً پیش از هر سناریوی دیگری به ذهنمان می رسد، شروع می شود. سپس به بهترین اتفاق ممکن می پردازد و سرانجام با پرداختن به محتمل ترین اتفاق پایان می یابد. هدف از انجام این تمرین تبدیل افکار غیرمنطقی به افکار منطقی است. این تمرین در چهار مرحله انجام میشود گام اول از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که ممکن است در این موقعیت برایتان رخ دهد چیست؟ پاسخ این سوال بسته به سن و وضعیت سلامت شما تغییر می کند. سلیگمن برای مثال بدترین اتفاقی را که ممکن است برای خودش به عنوان یک مرد ۷۷ ساله که در حومه پنسیلوانیا زندگی می کند، بیفتد، بیان کرده است. بدترین افکار منفی خود آیند او اینها بوده است: "از آنجایی که دخترم به مدرسه می رود و با دیگران در تماس است، من هم حتماً مبتلا میشوم. اگر مبتلا شوم، بیماریم حاد می شود و از آنجایی که در دهه ۷۰ زندگی ام هستم، حتماً می میرم." گام دوم سپس خودتان را مجبور کنید به بهترین اتفاق ممکن فکر کنید. در این بخش تمرین، سلیگمن ممکن است با خودش فکر کند: "نه من و نه هیچ یک از اعضای خانواده ام به این بیماری دچار نمی شویم. این موج شیوع خیلی زود می گذرد و برای ما مشکلی پیش نمی آید." گام سوم حالا اتفاقی را که بیش از همه محتمل است روی دهد، در نظر بگیرید. سلیگمن گفته برای او واقع بینانه ترین اتفاق این است: "ممکن است من به این بیماری مبتلا شوم، اما مثل اکثر افراد علائم خفیف خواهد بود. درست است که من از نظر سنی در گروه خطر قرار دارم، اما همیشه ورزش می کنم و مشکل جسمی خاصی ندارم، بنابراین احتمالاً یک یا دو هفته در بستر بیماری می مانم و دوران نقاهت را می گذرانم و بعد دوباره سرپا میشوم." گام چهارم در پایان، برای واقع بینانه ترین اتفاق ممکن برنامه ریزی کنید. این کار با انرژی گذاشتن برای اتفاقی که احتمال رخ دادنش وجود ندارد یا خیلی کم است، فرق دارد. در واقع این مرحله به منزله آماده کردن خود برای مواجهه با موقعیتی است که ممکن است پیش بیاید و چالش انگیز هم هست. برنامه شما به موقعیتی تان بستگی دارد. به عنوان مثال: اگر بیمار شوید کسی هست که از فرزند/فرزندانتان مراقبت کند؟ اگر لازم باشد در خانه بمانید، به مقدار کافی غذا و دارو دارید؟ برای کارتان چه فکری کرده اید؟ اگر در گروه در معرض خطر قرار دارید، در صورت ابتلا به بیماری کسی هست که از شما مراقبت کند؟ با پاسخ دادن به این سوالات و بقیه سوالات احتمالی و نوشتن آنها به صورت مکتوب آشفتگی ذهنتان کاهش چشمگیری پیدا می کند. (برای نوشتن یک برنامه واقع بینانه باید امکانات، محدودیت ها و منابعتان را در نظر بگیرید) سلیگمن این تمرین را در موقعیت های مختلف و روی گروه های متفاوتی از افراد اجرا کرده و از آن نتیجه گرفته است. بنابراین به شما نیز پیشنهاد می کند این تمرین را انجام داده و از نتایج مفید آن بهره ببرید.

واحد مشاوره و سلامت پردیس زینب کبری (س)

