

## فصل بیست و هشتم

### چرا کاهش استرس تنها راه حل نیست

توانایی کاهش سطح استرس در مجموع مهارت خوبی است؛ اما این کار بیشتر مواقع به منزله‌ی راه حل مدیریت استرس تلقی می‌شود که از نظر من این تصور به هیچ وجه درست نیست. دلیل اول این است که کاهش استرس اصطلاحی مبهم است که هیچ کس واقعاً نمی‌داند دقیقاً چه اقداماتی باید انجام شود و دلیل دوم اینکه بسیاری از عوامل استرس‌زا رفع و رجوع شدنی نیستند.

در حالی که برخی از استرس‌ها در زندگی را خودمان انتخاب می‌کنیم (استرس ناشی از مسابقه‌ای ورزشی یا آماده‌شدن برای رویدادی بزرگ مانند عروسی)، اما اغلب شدیدترین استرس‌هایی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، انتخابی نیستند. یکی از موقعیت‌های پرفشار احتمالاً زمان ورود بوکسور به رینگ باشد؛ اما ورود شما به بیمارستان برای اطلاع از نتایج نمونه‌برداری هم احتمالاً استرسی کمتر از آن ندارد، یا مثلاً استرسی که حین محاسبات مالی به شما وارد می‌شود، درست وقتی که متوجه می‌شوید ممکن است خانه‌ی خود را از دست بدهید. این‌ها لحظاتی هستند که واکنش‌های استرسی شدیدی به همراه دارند که برای سالم‌ترین و کارآمدترین واکنش ممکن به آن‌ها به ابزارهای مناسبی نیاز داریم که در لحظه ما را یاری دهند.

ما انسان‌ها با استرس رابطه‌ی عشق و نفرت داریم. ما عاشق هیجان فیلم ترسناک یا سرعت قطار هوایی هستیم و به خواست خود این نوع افزایش ناگهانی را در واکنش استرس خود انتخاب می‌کنیم و با هیجان زیاد برای آن برنامه‌ریزی می‌کنیم. ممکن است احساس کنیم از کنترل خارج شده‌ایم؛ اما می‌دانیم چند لحظه بیشتر طول نمی‌کشد. احساس ترس می‌کنیم و در عین حال مطمئنیم که جان سالم به در می‌بریم. ما هر زمان اراده کنیم، قدرت کافی برای متوقف کردن این تجربه‌ها را داریم. اگر استرس خیلی کم باشد، زندگی خسته‌کننده می‌شود و اگر به اندازه‌ی کافی باشد، زندگی جذاب، سرگرم‌کننده و چالش‌برانگیز می‌شود؛ اما اگر خیلی زیاد شود، ممکن است همه‌ی مزایایش را از دست بدهد (ساپولسکی، ۲۰۱۷). ما به تعادل مناسبی میان پیش‌بینی‌پذیری و مخاطره نیاز داریم.

همان طور که همه‌ی احساسات بد نیستند، همه‌ی استرس‌ها هم بد نیستند. استرس ناشی از نقص یا ضعف مغز یا بدن ما نیست؛ بلکه مجموعه‌ی علائمی است که می‌توانیم از آن‌ها برای کمک به تشخیص آنچه نیاز داریم، استفاده کنیم. استرس در کوتاه‌مدت تأثیرات مثبتی دارد. ترشح آدرنالین در پاسخ استرس، به مبارزه با عفونت‌های باکتریایی و ویروسی در بدن کمک می‌کند، ضربان قلب و عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد و مردمک‌ها را گشاد می‌کند. همه‌ی این‌ها به شما کمک می‌کند تا تمرکزتان را جمع و محیط را ارزیابی کنید تا آنچه لازم است را انجام دهید.

ما بر اساس دیدگاه رایجی که به ما القا شده، تصور می‌کنیم که استرس سازوکار بقای منسوخ‌شده‌ای است که دیگر نیازی به وجودش نیست. این بدان معناست که وقتی تأثیرات آن را، مثل عرق کردن کف دست یا تپش قلب احساس می‌کنیم، فکر می‌کنیم که در مقابله با آن ناتوانیم یا بدنمان درست عمل نمی‌کند و این‌ها را نقص در سیستم یا نشانه‌ی اختلالی در نظر می‌گیریم که باید متوقف شوند؛ اما داستان این‌طور سیاه‌وسفید نیست. استرس همیشه مضر نیست و هدف اصلی ما همیشه حذف آن نیست.

علم درباره‌ی خطرات استرس مطالب زیادی به ما آموخته؛ اما داستان کامل‌تری درباره‌ی عملکرد و چگونگی استفاده از آن به نفع خود و بهترین روش آماده‌کردن ذهن و بدن برای جلوگیری از خطرناک‌شدن استرس را نیز در اختیارمان گذاشته است.

بنابراین هنگامی که در شروع سخنرانی در محل کار یا مدرسه علائم استرس را احساس می‌کنید، بدنتان به شما کمک می‌کند بهترین عملکرد را داشته باشید. در چنین شرایطی ما تمدد و آرامش کامل نمی‌خواهیم. ما می‌خواهیم هوشیار و خوش‌فکر باشیم تا بتوانیم به هر هدفی که روی آن کار می‌کنیم، برسیم. آنچه نمی‌خواهیم، این است که استرس آن‌قدر زیاد باشد که روی عملکرد ما تأثیر منفی بگذارد یا باعث پاپس‌کشیدن و اجتناب ما شود. یادگیری نحوه‌ی کاهش استرس، زمانی که به آن نیاز نداریم و افزایش آن هنگام نیاز، اساس مدیریت استرس سالم است.

ما نمی‌توانیم استرس را از زندگی معنادار جدا کنیم. ارزش‌های شخصی منحصر به فرد شما، هر چه که باشد، هر چیزی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید،

## فصل بیست و هشتم: چرا کاهش استرس تنها راه حل نیست | ۲۱۵

به واکنش استرسی شما نیاز دارد تا به مقصود برسید. واکنش استرس ابزار مهمی است که به ما توانایی می‌دهد به اهداف خود برسیم. معمولاً مسائلی که برای ما مهم‌اند، بیشترین استرس را در ما به وجود می‌آورند: اگر چیزی مهم است، ارزش تلاش کردن دارد. بنابراین تجربه‌ی استرس فقط نشانه‌ی مشکل یا علامت وجود اختلال در بدن نیست؛ بلکه می‌تواند منعکس‌کننده‌ی زندگی‌ای باشد که در آن بر اساس اولویت‌هایمان زندگی می‌کنیم و در واقع زندگی بامعنا و هدفمندی داریم. با یادگیری نحوه‌ی استفاده از استرس به نفع خودمان و کاهش شدت آن در مواقع لزوم، می‌توانیم آن را به باارزش‌ترین ابزار خود تبدیل کنیم.

### خلاصه‌ی فصل

- استرس فقط دشمن ما نیست، استرس باارزش‌ترین ابزار در دسترس ما نیز هست.
- آموختن روش‌های تجدید قوا پس از یک دوره استرس، واقع‌گرایانه‌تر از تلاش برای حذف استرس است.
- استرس به شما کمک می‌کند کارهای مهمی انجام دهید؛ اما بدن ما تاب استرس دائمی را ندارد.
- ما برای زندگی سرگرم‌کننده و چالش‌برانگیز به استرس نیاز داریم؛ اما اگر استرس از حد بگذرد، هیچ فایده‌ای برای ما نخواهد داشت.