

## فصل سی و یکم

### در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنیم؟

ما به قدری در باره‌ی بدبودن استرس بمباران اطلاعاتی شده‌ایم که مدام برای رهایی از شر عوامل استرس‌زا و دستیابی به آسایش و آرامش بیشتر تلاش می‌کنیم؛ اما با رخدادهایی که نمی‌توان استرسشان را نادیده گرفت، چه باید کرد؟ با افزایش استرس هنگام ورود به مصاحبه‌ای شغلی یا امتحان چطور برخورد کنیم؟ چگونه این لحظات را مدیریت و شرایط مطلوب را حفظ کنیم؟ وقتی در موقعیتی به شدت تحت فشاریم، همهی تحقیقات شگفت‌انگیز درباره‌ی کسب آرامش و تنش‌زدایی رنگ می‌بازند. لحظه‌ی شروع امتحان، نمی‌توانید تمرین آرام‌سازی عمیق راه بیندازید یا برای کاهش استرستان در آستانه‌ی ورود به تنها مصاحبه‌ی شغلی که طی ماه‌های اخیر موفق شده‌اید به آن دست یابید، با خود عهد ببندید که از این پس کمتر کمال‌گرا باشید. در این مواقع، آنچه واقعاً نیاز داریم، ابزارهای مشخصی برای استفاده از استرس با هدف عملکرد بهتر و حتی درس گرفتن از تجربه‌ی مدنظر است. ما باید پیاموزیم در چنین موقعیت‌های اجتناب‌ناپذیر و پرفشاری با جدیت از پس اوضاع برآییم و منفعل نباشیم.

در موقعیت‌هایی که در بازه‌ی زمانی کوتاهی فرد تحت فشار است، استرس به نفع او عمل می‌کند و نیازی به حذف آن نیست، لزومی ندارد با همان آرامشی که روی مبل خانه‌تان لم می‌دهید، سلانه‌سلانه و بی‌قید وارد اتاق مصاحبه شوید. در عوض، از مزایای استرس موجود بهره ببرید؛ بدون اینکه اجازه دهید فشار شما را از پا در بیاورد و تأثیر مخربی در عملکردتان داشته باشد.

#### تغییر طرز تفکر، رابطه‌ای نو با استرس

تحقیقات نشان می‌دهند که نحوه‌ی تفکر ما درباره‌ی استرس روی عملکردمان در شرایط پرفشار تأثیر می‌گذارد. وقتی نگرشمان را تغییر دهیم و به جای اینکه واکنش بدن در برابر استرس را به چشم مشکل ببینیم، آن را موهبتی در نظر بگیریم که به ما

این فرصت را می‌دهد تا انرژی کمتری صرف از بین بردن احساسات خود کنیم و در عوض روی برآوردن نیازهایی که با آن روبه‌رویم، تمرکز کنیم. نتیجه کاهش نگرانی بابت استرس، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد بهتر خواهد بود. این تغییر نگرش تفاوت ظریفی میان این دو دیدگاه است: «به‌رغم استرس موجود، نهایت تلاشت را بکن» و «در صورت بروز علائم استرس، انرژی حاصل از آن را مدیریت و تمرکزت را برای عملکرد بهتر افزایش بده». شواهدی وجود دارد که انجام این کار در کاهش فرسودگی حاصل از استرس نیز بسیار مؤثر است (استرک<sup>۱</sup> و استوس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴).

وقتی در آستانه‌ی رویدادی، استرس افزایش می‌یابد و ما صرفاً برای کاهش آن تلاش می‌کنیم، این تصور غلط را تقویت می‌کنیم که استرس مشکلی است که باید آن را حل کرد.

هنگامی که طی مسیر دستیابی به اهدافتان دچار استرس می‌شوید، از آن برای افزایش تمرکز و انرژی و دقت در هر تغییر و حرکت بهره‌برید. عملکرد تحت فشار جزو ماهیت آدمی است و توانایی این کار در او به ودیعه نهاده شده است. توجه به این نکته معنای نشانه‌های استرس را تغییر می‌دهد و بی‌توجهی به آن سبب می‌شود این نشانه‌ها را علائم مشکل تلقی کنیم. در واقع تحقیقات نشان می‌دهند که یادآوری این موضوع که کارایی تحت فشار بهبود می‌یابد، به فرد، عملکرد واقعی او را تا ۳۳ درصد بهبود می‌بخشد (جیمیسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

### تأثیر کلام بر طرز تفکر

یکی از راه‌های تغییر طرز فکر، تغییر نحوه‌ی استفاده از کلام است. کلماتی که استفاده می‌کنیم، تأثیر شگرفی در تعریف موقعیت و رویکرد ما از آن دارد. تصور کنید ورزشکاری حرفه‌ای هستید و درست قبل از خروج از رخت‌کن برای ورود به مسابقه، مربی شما بگوید: «این بار گند می‌زنی.» در این حالت، نه فقط استرستان افزایش می‌یابد، بلکه پیامدهای ذهنی این حرف افکار فاجعه‌سازی<sup>۴</sup> خواهد بود که استرستان را به وحشت تبدیل می‌کند.

1. Strack  
2. Esteves  
3. Jamieson

۴. در فصل‌های قبل به این سوگیری ذهنی اشاره شده است.

رسانه‌های اجتماعی مملو از جملات انگیزشی و نقل قول‌های روزانه‌اند. برخی از این جمله‌ها اگر در زمان مناسب به دست فرد مناسب برسند، تأثیر خیلی خوبی خواهند داشت. واقعاً تأثیر این جملات چیست؟

برخی از آن‌ها درباره‌ی توقف کارهایی است که نباید انجام داد یا بعضی دیگر جملات کلی و تعمیمی<sup>۱</sup> هستند درباره‌ی آنچه در زندگی باید از آن اجتناب کرد. مشکل اصلی تمرکز بر جملاتی است که می‌گویند چه کاری نکنید. ما فقط یک کانون توجه داریم و اگر بنا باشد آن را روی کارهایی که نباید انجام دهیم، متمرکز کنیم، فرصتی برای تمرکز بر اقداماتی که باید برای بهبود اوضاع انجام دهیم، باقی نمی‌ماند.

برخی دیگر از این جملات بر روی مثبت بودن صرف تمرکز دارند. این جملات ممکن است روحیه‌ی فرد را بهتر کنند؛ به شرط اینکه به آن‌ها باور داشته باشد. «مثبت نگاه کن» یا «تو عالی هستی» جملاتی مبهم‌اند و هیچ راهکار مشخصی درباره‌ی چالش پیش روی فرد ارائه نمی‌دهند.

دکتر دیو آلرد<sup>۲</sup> مربی عملکرد برجسته‌ای است که تاکنون با بسیاری از ورزشکاران برتر جهان همکاری کرده و آن‌ها را تحت فشار شدید افکار عمومی به بالاترین سطوح رسانده است. او از جملات انگیزشی برای ورزشکاران استفاده می‌کند؛ ولی از جملات تعمیمی و کلی پرهیز کرده و به موارد عینی و واقعیاتی می‌پردازد که در باور فرد بگنجد. این جملات بر نگرش لازم تأکید می‌کنند و به ورزشکاران یادآور می‌شود که حفظ این نگرش به بهبود منجر می‌شود. وقتی این جملات مشخص می‌کنند که باید روی چه هدفی تمرکز کرد، مسیر رسیدن به آن هدف نیز روشن می‌شود. آلرد (۲۰۱۶) پیشنهاد می‌کند که جمله را با «چگونه» شروع کنید، سپس کاملاً واضح توصیف کنید که با حرکت در مسیر درست چه اتفاقی رخ می‌دهد (اتفاق درست مدنظرتان در این مسیر چیست)؛ و در مرحله‌ی سوم احساسی را که با خواسته‌تان هم‌خوانی دارد، بازسازی می‌کند (با احساسی که در پی تحقق خواسته‌تان به شما دست می‌دهد، به جمله‌تان فکر و آن را بیان کنید). برای شرایطی که طی آن میزان استرس افزایش می‌یابد و به عاملی تهدیدکننده برای مختل کردن تمرکز یا توانایی عملی ما بدل می‌شود، بهتر است جملاتی مطابق دستورالعمل بالا

۱. جملات کلی (sweeping statements): جملات کلی که یک مجموعه را در بر می‌گیرند و به خصوصیات فردی شخص توجهی ندارند.

از قبل آماده کنیم تا به ما در تطابق افکار، احساسات و اعمال با اهدافمان، کمک کنند. متناسب با آنچه موقعیت پیش رویتان می‌طلبد، جمله‌ها را تغییر دهید. نکته‌ی مهم این است که این جملات باید کوتاه، ملموس، مرتبط با موضوع و آموزنده باشند تا به شما حسی مطابق حس هنگام تمرین پیش از رویداد را القا کند.

### قاب‌بندی مجدد

در بخش‌های دیگر این کتاب، درباره‌ی تکنیک قاب‌بندی مجدد صحبت کردیم. این روش در این بخش هم کاربرد ویژه‌ای دارد. قاب‌بندی مجدد استفاده از قدرت کلام یا تصویرسازی ذهنی برای تغییر برداشت شما از یک موقعیت است. در این تکنیک، قرار نیست خودتان را درباره‌ی چیزی که درستی آن را باور ندارید، متقاعد کنید. شما به‌سادگی فقط زاویه‌ی دیدتان را تغییر دهید. با نگاه کردن به رویدادها از دریچه‌ی جدید می‌توانید از یک تجربه معنای جدیدی دریافت کنید و با انجام این کار، وضعیت احساسی خود را تغییر دهید. در بخش ترس، درباره‌ی قاب‌بندی مجدد اضطراب در قالب هیجان صحبت کردیم. در این بخش، غرض تغییر احساس استرس به عزمی راسخ یا تغییر تهدید به چالش است. تغییر همین چند کلمه، بدون هیچ دروغی درباره‌ی واقعیت احساسات فیزیکی که با آن روبه‌رویم، فقط معنای موقعیت را تغییر می‌دهد. با کمک کلمات یادشده، انتخاب می‌کنیم این احساسات را در آغوش بگیریم؛ در حالی که در حالت اول و پیش از قاب‌بندی مجدد، از احساساتمان بیزاریم و آن‌ها را پس می‌زنیم.

### تمرکز

ما در موقعیت‌های پر استرس، معمولاً دید تونلی داریم. هنگام تمرکز روی مهم‌ترین خواسته‌هایمان معمولاً همین اتفاق می‌افتد؛ اما اگر میزان استرس موجود زیاد باشد، باید راهکاری به کار بیندیم تا در عین آرام کردن ذهن، بدن کارایی بالای خود را حفظ کند. پژوهش‌های جاری در این زمینه نشان می‌دهد که تغییر زاویه‌ی نگاه از دید تونلی به دید وسیع و پانورامیک<sup>۱</sup> به ذهن آرامش می‌بخشد. منظور این نیست که سرتان را حرکت دهید و به اطراف نگاه کنید، بلکه باید به‌جای خیره شدن به یک نقطه، وسعت دیدتان را گسترش دهید تا فضای بیشتری از اطرافتان را در بر بگیرد.

## فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنیم؟ | ۲۳۷

سیستم بینایی بخشی از سیستم عصبی خودکار است؛ پس گسترش نگاه با این روش سبب دسترسی به مدارهای مغزی‌ای می‌شود که با استرس و سطح هوشیاری در ارتباط‌اند. هوبرمن<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) این تکنیک را روشی قدرتمند برای کنار آمدن با سطوح بالاتر برانگیختگی استرس توصیف می‌کند. ما نمی‌خواهیم پاسخ استرس متوقف شود؛ زیرا معمولاً در موقعیت‌های پرفشار به آن نیاز داریم. فقط می‌خواهیم ذهنمان با آن سازگارتر باشد و آستانه‌ی تحمل استرسمان بالاتر برود.

### شکست

فشار زیاد در موقعیتی خاص، معمولاً به دلیل اشتیاق به آن یا منفعت حاصل از آن برای ماست. ما معتقدیم که شکست پیامدهای بزرگی دارد. تصویری منطقی است. وقتی شکست را به چشم تهدیدی بزرگ ببینیم، مغزمان تلاش می‌کند برای اجتناب قطعی ما از آن، بر این تهدید تمرکز کند. برای کسانی که عادت دارند پس از هر شکست کوچک یا بزرگی به خودشان حمله کنند، هر نشانه‌ای از شکست احتمالی به احتمال زیاد به افزایش ناگهانی واکنش استرس منجر خواهد شد. همه‌ی ما ظرفیت محدودی برای توجه داریم و هنگامی که نیاز داریم در شرایط استرس‌زا اقدامی کنیم، باید کنترل کامل کانون توجهمان را در دست بگیریم و بر هر چه به ما در مواجهه با چالش کمک می‌کند، تمرکز کنیم. برای غلبه‌ی آنی بر ترس از شکست و دغدغه‌ی خوب پیش رفتن اوضاع، باید با ایجاد محدودیت در تمرکز کاملاً توجهمان را بر روند کار معطوف کنیم و جایی برای افکار نگران‌کننده در باره‌ی نتیجه‌های احتمالی باقی نگذاریم.

در این قدم، با در نظر گرفتن شرایط و در صورت امکان باید از قبل تمرین کنید. برای آشنایی با روند کار و احساسی که در جریان آن تجربه می‌کنید، می‌توانید از قبل چند عبارت راهنما آماده کنید تا به شما یادآوری کنند که روی چه چیزی متمرکز شوید و پیش‌بینی کنید در زمان مقرر کی و کجا از آن‌ها استفاده کنید. پس از هموار شدن مسیر فرایند، فرصت می‌یابید کم‌کم به آن اطمینان کنید. بسته به چالش‌های پیش‌رو و ماهیت واقعی شکست، برای تغییر درک و برداشت از شکست می‌توانیم از همان مهارت قاب‌بندی مجدد استفاده کنیم.

امتحان کنید: اگر می‌خواهید این موضوع را با نوشتن افکار و احساسات بررسی کنید، در اینجا چند نمونه سؤال برای تسهیل کار به شما پیشنهاد می‌کنم.



چگونه به شکست‌هایتان واکنش نشان می‌دهید؟  
آیا آن‌ها را انکار می‌کنید و به سرعت می‌گذرید و برای همیشه فراموششان می‌کنید؟

آیا بلافاصله به خود حمله می‌کنید و به لقب‌گذاری و سرزنش بخشی از شخصیت خود می‌پردازید؟

یا بیرون از وجودتان دنبال مقصر برای سرزنش کردن می‌گردید و به زمین و زمان ناسزا می‌گویید که زندگی را برای شما سخت کرده‌اند؟ آنچه درست به ما نیاموخته‌اند، روش کنار آمدن با شکست است.

وقتی باور داریم که اشتباه‌ها و شکست‌ها به شخصیت و ارزشمندی ما بستگی دارد، حتی کوچک‌ترین شکست باعث شرمساری و تمایل به تسلیم شدن، کناره‌گرفتن، پنهان شدن و سرکوب احساسات طاقت‌فرسا خواهد شد. این مشکل برای افراد کمال‌گرا زیاد پیش می‌آید؛ زیرا آن‌ها بر کافی بودن از نگاه دیگران تمرکز دارند و تصور می‌کنند که سایرین چیزی کمتر از حد کمال از آن‌ها نمی‌پذیرند؛ حتی شکستی ناچیز و موقتی آن‌ها را در هم می‌شکند؛ من شکست خوردم؛ پس بی‌عرضه و ناتوانم. من باختم؛ پس بازنده‌ام.

اما وقتی بدون این حمله‌های کلی به شخصیت خود، به شکست پاسخ می‌دهیم و در عوض بر شرایط موجود تمرکز می‌کنیم و آگاهی‌مان که نقصان بخشی از ذات انسان‌هاست و درباره‌ی همه صدق می‌کند، نتیجه‌ی احساسی متفاوتی را تجربه خواهیم کرد. احساس گناه درباره‌ی خطایی در قضاوت یا انتخابمان به ما امکان می‌دهد با خود درباره‌ی اینکه کجای کارمان اشتباه بوده، روراست باشیم؛ بدون اینکه احساس کنیم برای همیشه شکست خورده‌ایم.

این روش به جای اینکه به ما در جایگاه انسان حمله کند، بر رفتاری خاص تمرکز می‌کند.

مهم‌تر از همه اینکه شما با این تغییر نگرش مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرید. شفقت به خود این نیست که مدام خود را از زیر منگنه نجات دهید. این روش روی اشتباهی خاص به منزله‌ی رویدادی منفک از شخصیت شما تمرکز می‌کند؛

فصل سی و یکم: در شرایط حساس و حیاتی چه کار کنیم؟ | ۲۳۹

به طوری که بتوانید از آن درس بگیرید و مسیرتان را به سمت ارزش‌هایتان تغییر دهید، مسیری که رو به پیشرفت و گذر از اشتباهات است. از طرفی شرمساری ما را بی حرکت و فلج می‌کند.

شکست همیشه سخت است و واکنش استرس ما را تشدید می‌کند. در مواقع استرس، باورهای هسته‌ای منفی ما فعال می‌شوند (اسمو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸) و شروع می‌کنیم به بافتن افکاری از این دست: «من بازنده‌ام، من شکست خورده‌ی محض هستم، من بی ارزشم، من هیچم.» این افکار و احساس شرم همراه آن، چنان قدرتمندند که به ما احساس تنهایی و انزوا می‌دهند. ما این افکار را به منزله‌ی واقعیت می‌پذیریم. فکر می‌کنیم در این وادی تنهایی و در نتیجه احساسمان را پنهان می‌کنیم. اما از قرار معلوم، در میان هفت میلیارد انسان روی زمین، این باورهای هسته‌ای بخشی از فهرست پانزده تا بیست باور هسته‌ای منفی رایج‌اند که در سراسر جهان وجود دارند. پس ما تنها نیستیم. در جایگاه انسان، همه‌ی ما نیازمند احساس لیاقت برای دریافت عشق و گروهی امن که به آن احساس تعلق کنیم، هستیم.

با بروز احساس شرم پس از شکست، حس می‌کنیم پذیرش دیگران و در نتیجه بقای ما در خطر است. این احساس تألم انرژی ما را تحلیل می‌برد و مانع تلاش برای اصلاح امور می‌شود؛ زیرا باور داریم که مشکل خودمان هستیم، نه رفتار یا انتخاب خاص ما.

ما انسان‌ها وارد اجتماع می‌شویم و با پذیرش خطرات، خود را در برابر آسیب شرم قرار می‌دهیم؛ پس به مهارت‌هایی برای مدیریت شرم و کنار آمدن با آن نیاز داریم.

همه‌ی ما به مأمنی نیاز داریم که در آن از شکست درس بگیریم؛ بدون اینکه ارزش ما در مقام انسان زیر سؤال برود. این محل امن باید ذهن خود ما باشد. وقتی کسی که دوستش داریم، در رنج است، به او محبت می‌کنیم؛ چون می‌دانیم به آن نیاز دارد. هنگام شکست، باید همین کار را برای خود انجام دهیم. این مطمئن‌ترین راهی است که برای دوباره برخاستن و پیشرفت می‌توان از آن بهره برد.

اما چگونه به خود کمتر سخت بگیریم و در عوض صدایی شویم که نیاز داریم بشنویم؟

### تحمل شرم

وقتی در واکنش به شکست احساس شرمساری می‌کنیم، معمولاً با سوگیری فکری بزرگی طرف هستیم. ما رویداد، اقدام، انتخاب یا حتی الگوی رفتاری خاصی را ملاک قرار می‌دهیم و از آن برای اظهار نظر کلی درباره‌ی شخصیت و ارزشمندی خود استفاده می‌کنیم؛ یعنی درباره‌ی کلیت شخصیتمان فقط با استفاده از یک سری اطلاعات محدود قضاوت می‌کنیم و سایر بخش‌های وجودمان، اعم از نقاط قوت، نقاط ضعف و نیات و خواسته‌هایمان را نادیده می‌گیریم. ما با کسی که دوستش داریم، چنین برخوردی نمی‌کنیم. وقتی کسی که بی‌قید و شرط دوستش دارید، اشتباهی می‌کند، دوست ندارید آن اشتباه را به پای شخصیت و لیاقتش بنویسید. شما می‌خواهید او از این تجربه درس بگیرد و روبه‌جلو حرکت کند و مطابق آنکه می‌خواهد باشد، تصمیم بگیرد. شما همچنان بهترین‌ها را برای او می‌خواهید و هرگز او را در معرض رگبار توهین کلامی قرار نمی‌دهید.

### جعبه‌ابزار: راهکارهایی برای تحمل شرم



شرم طاقت‌فرسا و بسیار دردناک است. در این بخش، فهرستی از نکات لازم برای تحمل شرم ناشی از شکست را با شما در میان می‌گذارم: مراقب کلامتان باشید. جملاتی در قالب «من ... هستم» که به حملات کلی به شخصیت و ارزش شما در مقام انسان منجر می‌شود، شرم را تشدید و تحریک می‌کند.

هنگام تأمل درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده است، روی رفتاری اشتباه تمرکز کنید. رفتاری واحد یا مجموعه‌ای از رفتارها کل شخصیت شما را تشکیل نمی‌دهند. بپذیرید که فقط شما چنین احساسی ندارید. پس از شکست، ولو کوچک و موقتی، آسیب‌پذیری در برابر شرم و تمرکز بر افکار خودبیزاری عادی و معمول است. این افکار در مردم همه‌جای دنیا دیده می‌شوند؛ اما لزوماً مفید یا درست نیستند.

بپذیرید که شرم در عین درد و شدت، گذراست. می‌توانید از مهارت‌های خودآرام‌سازی (بخش ۳، صفحه‌ی ۹۷ را ببینید) برای هم‌سوایی با احساسات و مقاومت نکردن در برابر آن‌ها کمک بگیرید.

چگونه با کسی که دوست دارید و درگیر چنین شرایطی است، صحبت می‌کنید؟



چگونه به آن‌ها نشان می‌دهید که دوستشان دارید و در عین حال صادقانه آن‌ها را به تعهد و پاسخ‌گویی در قبال کارهایشان دعوت می‌کنید؟

با کسی که می‌شناسید و به او اعتماد دارید، صحبت کنید. پنهان کردن شرم موجب از بین رفتن آن نمی‌شود. حرف زدن درباره‌ی شرم به ما کمک می‌کند که تجربه‌ی مشترک همه‌ی انسان‌ها از شرم پس از شکست را بشناسیم. دوستان خوب نیز می‌توانند به ما کمک کنند تا در قبال اشتباهات خود پاسخ‌گو باشیم؛ چون در عین پذیرفتن ما، مطمئنیم که با ما صادقانه برخورد می‌کنند.

چه نوع واکنشی به این موقعیت بیشتر با تیپ شخصیتی دل‌خواه شما سازگار است؟ چگونه می‌توانید از هم‌اکنون به گونه‌ای رو به جلو حرکت کنید که وقتی به گذشته نگاه می‌کنید، به آن افتخار کنید و از آن خرسند باشید؟

### خلاصه‌ی فصل

- طرز تفکر ما درباره‌ی استرس، در نحوه‌ی عملکرد تحت فشار ما تأثیر می‌گذارد.
- استرس را اهرمی برای صرف انرژی کمتر به منظور حذف احساسات ببینید که سبب می‌شود بر خواسته‌های پیش رویتان با انرژی بیشتری تمرکز کنید.
- جملات تأکیدی مرتبط با عملکرد یا مانتراها را به جای کارهایی که نباید انجام دهید، روی کارهایی که باید انجام دهید، متمرکز کنید.
- برای تنظیم سطح استرس، تمرکزتان را روی نقطه‌ای درست متمرکز کنید.
- روی رابطه‌ی خود با شکست و افزایش تحمل و انعطاف‌پذیری در مقابل شرم کار کنید تا به شما در مقابله با استرس در موقعیت‌های پرفشار کمک کند.