

سرسختی ذهنی

آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی،
مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار

تالیف:

دیمون زاهاریادس

ترجمه:

ساسان جعفرنیا

پروانه قاسمی

چاپ اول

1399

سرشناسه	:	زاهاریادس، دیمون
عنوان و نام پدیدآور	:	Zahariades, Damon سرسختی ذهنی: آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار / تألیف: دیمون زاهاریادس؛ ترجمه: ساسان جعفرنیا، پروانه قاسمی.
مشخصات نشر	:	مشهد: سخن گستر، 1399.
مشخصات ظاهری	:	186 ص.
شابک	:	978-600-247-922-8
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Mental Toughness.
عنوان دیگر	:	آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت احساسات منفی و شرایط دشوار.
موضوع	:	عزم راسخ
موضوع	:	Determination (Personality trait)
شناسه افزوده	:	جعفرنیا، ساسان، 1351- مترجم
شناسه افزوده	:	قاسمی عیچناری، پروانه، 1363- مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BF698/35
رده‌بندی دیویی	:	155/232
شماره کتابشناسی ملی	:	6199388

سرسختی ذهنی: آموزش گام به گام غلبه بر چالش‌های زندگی، مدیریت

احساسات منفی و شرایط دشوار

دیمون زاهاریادس

ساسان جعفرنیا - پروانه قاسمی

چاپ اول / 1399

چاپخانه: چاپ سپنتا

500 نسخه

صفحه آرا: نفیسه اسماعیلی

شابک: 9-842-247-600-978

36000 تومان



ناشر: سخن گستر

مشهد، خیابان ابن سینا بین ابن سینا 1 و 3 ساختمان اطبا

مرکز توزیع، فروش و پخش: سایت زمان تغییر www.Timetochange.ir

فهرست مطالب

7.....پیشگفتار

13.....بخش اول: اصول سرسختی ذهنی

15..... سرسختی ذهنی چیست (و چه تفاوتی با طاقت دارد)؟

19..... 10 فایده سرسختی ذهنی

26..... 7 ویژگی برتر افراد دارای سرسختی ذهنی

34..... 8 دشمن قسم خورده سرسختی ذهنی

43.....بخش دوم: عوامل اصلی ایجاد سرسختی ذهنی

45..... سرسختی ذهنی و تسلط بر احساسات

51..... سرسختی ذهنی و انعطاف‌پذیری ذهنی

58..... سرسختی ذهنی در مواجهه با ناملايمات

64..... سرسختی ذهنی و اهمیت به تأخیر انداختن خوشنودی

72..... سرسختی ذهنی و عادت‌های شما

81..... استعداد، توانایی، و اعتماد به نفس چگونه بر سرسختی ذهنی تأثیر می‌گذارند..

89..... چگونه نحوه نگرش بر سرسختی ذهنی تأثیر می‌گذارد

97..... سرسختی ذهنی و منتقد درونی

105..... نقش اراده و انگیزه

111..... نقش انضباط شخصی

118..... چگونه دست رد به سینه تسلیم شدن بزنیم

128..... مزیت کسلی

135..... چگونه بهترین درس از شکست را بگیریم

143..... افسران تکاور چگونه در خود سرسختی ذهنی ایجاد می‌کنند

- بخش سوم: راهنمای سریع ایجاد سرسختی ذهنی 151
- کاربردهای عملی سرسختی ذهنی 153
- برنامه 10 مرحله‌ای آموزش سرسختی ذهنی 160
- راهنمای حفظ سرسختی ذهنی 173
- سخن آخر درباره سرسختی ذهنی 184

پیشگفتار



هر کسی که به موفقیت بزرگی رسیده، قطعاً از سرسختی ذهنی برخوردار بوده است: ورزشکاران، مدیران شرکت‌ها، مدرسین، والدین، دانش‌آموزان، کارآفرینان، نویسندگان، و ...؛ این مهارت به حوزه تخصصی ارتباطی ندارد. این حقیقت که فردی در طول زمان پیشرفت قابل توجهی کرده، خود برگ تأییدی است بر این که وی دارای سرسختی ذهنی بوده است. جز این راه دیگری وجود ندارد که به درجه عالی سرسختی رسید. جاده موفقیت پایدار، با موانع سنگی پوشیده شده است. هیچ‌کس روئین‌تن نیست. سرسختی ذهنی لازم است تا بتوانیم بر موانعی که ممکن است ما را از مسیر اهدافمان خارج کنند، غلبه کنیم. این حالت ذهنی تفاوت بین موفقیت و شکست را مشخص می‌کند.

اسامی گوناگون سرسختی ذهنی

اسامی زیادی هم معنی با سرسختی ذهنی به کار می‌روند که برخی از آنها نسبت به بقیه نادرست‌تر هستند. در زیر چند نمونه از این هم معنی‌ها آورده شده:

- طاقت
- ایستادگی

- مقاومت
- پشتکار
- خویشتن‌داری
- انعطاف‌پذیری
- استواری
- اراده
- استقامت ذهنی
- شکیبایی ذهنی
- انضباط

تفاوت این تعریف‌ها را به‌طور مفصل در *فصل اول: اصول سرسختی ذهنی* مشخص می‌کنیم. در حال حاضر، همین قدر که اصل کلی را بدانیم کافی است: سرسختی ذهنی یعنی دوام آوردن در مقابل ناملایمات. در ادامه به جزئیات و توضیح این اصل کلی می‌پردازیم. همچنین جنبه‌های گوناگون دوام‌آوری و اراده را در *فصل دوم: عوامل اصلی در ایجاد سرسختی ذهنی* بررسی می‌کنیم و مطالب بسیاری در این مورد ارائه خواهیم داد. این فصل از کتاب سریع پیش می‌رود و تمرینات بسیاری در آن گنجانده شده تا به شما کمک کنند مطالبی که آموخته‌اید را عملی کنید و به کار ببندید.

سرانجام، در *فصل سوم: راهنمای سریع ایجاد سرسختی ذهنی*، یک برنامه 10 مرحله‌ای را اجرا می‌کنیم که برای ایجاد انعطاف‌پذیری در خود از پایه و اساس طراحی شده است. همچنین، می‌آموزید چگونه پس از ایجاد سرسختی ذهنی، آن را حفظ کنید.

این کتاب درباره چه چیزی است و درباره چه چیزی نیست

هدف این کتاب کمک به شما برای رسیدن به سطح بالاتری از موفقیت در هر زمینه‌ای است. به بیان دیگر، به شما نشان خواهیم داد چگونه در خود انعطاف‌پذیری ذهنی ایجاد کنید و بر هر مانع، مشکل یا بدبختی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید غلبه کنید.

به همین دلیل، مطالب آن فراتر از سخنان مثبت کلیشه‌ای و خودگویی‌های مثبت است. من به شما دروغ نخواهم گفت؛ ایجاد سرسختی ذهنی نیاز به تلاش بسیار دارد و ممکن است در این مسیر بارها ناامید شوید. اما پاداشی که به خاطر این همه تلاش دریافت می‌کنید، قابل توجه است: احساس مؤثرتر، قدرتمندتر، و تأثیرگذارتر بودن. همچنین می‌فهمید که می‌توانید به تمام اهدافی که تعیین می‌کنید برسید.

اعتماد به نفسی که به خاطر این تغییر طرز فکر در شما ایجاد می‌شود و به تدریج اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود زندگی خود را دگرگون کنید. فرقی نمی‌کند این دگرگونی چه باشد: تبدیل شدن به والدینی عالی، دستیابی به موفقیت‌های بزرگ‌تر در کسب و کار خود، یا بهبود رابطه با دوستان و عزیزان خود، همگی بستگی به هدف شما دارد.

به عقیده من، اکثر کتاب‌های توسعه فردی بیش از حد طولانی هستند. آنها مملو از داستان‌ها، پیشگامان و تحقیقاتی هستند که بیشتر به خودنمایی روشنفکرانه می‌مانند.

اما این کتاب متفاوت است. در موارد علمی مختصر و در مورد توصیه‌های عملی کاربردی است؛ راهکارهایی ارائه می‌دهد که از همین امروز می‌توانید آنها را به کار بگیرید. هدف این بوده که تمام مطالب موردنیاز ارائه شوند، اما به نحوی که بتوانید هرچه سریع‌تر از آنها استفاده کنید. هیچ چیزی من را از این خوشحال‌تر نمی‌کند که این کتاب را مطالعه کنید و بر اساس دستورالعمل‌های آن فوراً دست به اقدام هدفمند بزنید.

چگونه از این کتاب بیشترین بهره را ببرید

در این کتاب به تمرینات بسیاری برمی‌خورید. لطفاً آنها را نادیده نگیرید. وقت بگذارید و آنها را کامل کنید. اکثر این تمرینات ساده هستند و نیاز به صرف وقت و تلاش کمی دارند.

تصور می‌کنم بسیاری از خوانندگان ممکن است به اشتباه این تمرینات را جدی نگیرند چون آنها ساده و سریع هستند. به همین خاطر از شما می‌خواهم که متفاوت باشید. تمرینات را با اطمینان به اینکه آنها شما را به فردی با سرسختی ذهنی تبدیل می‌کنند انجام دهید. درست است که این کتاب، کتاب تمرین نیست، اما *اولویت* آن انجام عملی تمرینات است نه یادگیری تنها.

چرا؟ چون به کارگیری اطلاعاتی که آموخته‌اید برای تغییر زندگی‌تان ضروری است. ما از روی تجربه به این نتیجه رسیده‌ایم. تعداد کتاب‌هایی که خوانده‌ام و کارگاه‌هایی که شرکت کرده‌ام به قدری زیاد هستند که حساب آنها را از دست داده‌ام، با این حال دستورالعمل‌های آنها را فراموش کرده‌ام به این خاطر که نتوانسته‌ام آنها را عملی کنم. شاید برای شما هم همین‌طور بوده باشد.

بنابراین، لطفاً تمرینات را انجام دهید. پس از اتمام کتاب قطعاً از این کار خوشحال خواهید شد.

مأموریت شما، اگر آن را قبول کنید

آیا موفقیت تاکنون از شما گریزان بوده است؟ آیا برای اینکه در حوزه دلخواه خود عالی باشید و عالی بمانید، مشکل داشته‌اید؟ آیا زندگی پر از اتفاقات ناگوار و غیرمنتظره بوده که باعث شده دلسرد، خشمگین، و غمگین شوید؟ اگر چنین است، امروز دقیقاً همان روزی است که باید شروع به تغییرات مثبت کنید.

مهم نیست که در کجای زندگی تان هستید، یا در حال حاضر چه کشمکش‌هایی در زندگی دارید، باز هم می‌توانید شرایط خود را بهبود ببخشید. می‌توانید به موفقیت بالاتری برسید. این حقیقت باید شما را مملو از خوش‌بینی واقعی کند. گذشته از این، شما تأثیر عمیقی بر طرز فکر خود دارید. آن را کنترل کنید و در این نبرد پیروز شوید.

این کتاب شما را آماده مبارزه می‌کند، به همین خاطر تجهیزات لازم را در اختیار شما می‌گذارد، نقشه عمل منظم و اصولی ارائه می‌دهد، و آموزش‌هایی که برای افزایش تاب‌آوری در مقابل ناملايمات نیاز دارید فراهم می‌کند.

در طی این سفر همراه شما هستیم. من راهنمای شما خواهم بود تا مطمئن باشیم که از وقت و منابع دیگر خود به‌درستی استفاده می‌کنید. وقتی که کار را تمام کنید، با فرض اینکه تمرینات را انجام داده‌اید، متوجه می‌شوید که طرز فکر تان تا همان موقع هم تغییر کرده است.

شما رسماً در حال تبدیل شدن به فردی با سرسختی ذهنی هستید. به نظر تان خوب است؟ پس بیاید شروع کنیم.

بخش اول

اصول سرسختی ذهنی



هیچ کسی با سرسختی ذهنی به دنیا نمی‌آید، بلکه آن را در طول زمان می‌سازد، مانند ساختن عضله. این خبر فوق العاده‌ای است چون به معنی آن است که هر کسی می‌تواند سرسختی ذهنی را ایجاد کند. فقط لازم است که به ایجاد آن متعهد باشیم.

دلیل آنکه بسیاری از افراد سرسختی ذهنی را در خود پرورش نمی‌دهند این است که داشتن آن مستلزم کار و صبر فراوان و تا حدودی ناامیدکننده است. همچنین مایه زحمت و سختی نیز است. شما عضو گروهی ویژه هستید چون مایلید نهایت تلاش خود را بکنید و ناکامی را تحمل کنید تا آن حالت ذهنی را به وجود آورید که در سراسر زندگی‌تان به شما پاداش می‌دهد.

برویم سراغ اصل موضوع. قبل از آنکه بتوانید سرسختی ذهنی را در خود ایجاد کنید، لازم است جنبه‌های گوناگون آن را بدانید. این همان موضوعی است که در این بخش بر آن تمرکز داریم. به عبارتی دیگر، به بررسی اینکه سرسختی ذهنی چیست و چگونه زندگی شما را بهتر می‌کند، می‌پردازیم. همچنین از ویژگی‌های شاخص افرادی می‌گوییم که در این

زمینه ماهر شده‌اند. می‌توانید هنگامی که در حال پرورش این مهارت در خودتان هستید، از آن به عنوان چک لیستی برای مقایسه خودتان با آنها استفاده کنید.

در آخر، به دشمنان متعدد سرسختی ذهنی اشاره می‌کنیم. اینها همان موانعی هستند که زمانی که شرایط مطابق میل شما پیش نمی‌رود، سعی می‌کنند شما را از داشتن پشتکار ناامید کنند. پس از پایان بخش اول، نسبت به این موانع هشیار و تیزبین می‌شوید. این افزایش آگاهی به شما کمک می‌کند که هنگام رویارویی با آنها، شکست‌شان بدهید.

یک نکته کوچک: احتمالاً به جدول محتویات کتاب نگاهی انداخته‌اید و متوجه شده‌اید که این کتاب فصل‌های زیادی دارد. نترسید. اکثر فصل‌ها کوتاه هستند چون تمرکز بیشتر بر بکارگیری مطالب است تا نظریه‌پردازی.

حرف کمتر. عمل بیشتر.

اقدام کنید.

سرسختی ذهنی چیست (و چه تفاوتی با طاقت دارد)؟



یک تعریف ساده پیش از این ارائه دادم: سرسختی ذهنی یعنی پایداری در برابر ناملایمات. اما این تعریف، می‌تواند به صورت‌های مختلفی تعبیر شود، پس بیایید بیشتر صحبت کنیم.

اول از همه یعنی نوع واکنش ما به استرس است. آیا از هم می‌پاشیم یا مقاومت می‌کنیم؟ تسلیم می‌شویم یا تا آخر ادامه می‌دهیم؟ دوم اینکه سرسختی ذهنی پاسخ ما به احساساتمان است. هنگام درماندگی چکار می‌کنیم؟ وقتی زندگی به نظمان ناعادلانه می‌آید چگونه با خشم و ناامیدی خود برخورد می‌کنیم؟

سوم اینکه سرسختی ذهنی شامل انعطاف‌پذیری مان است. وقتی که توی زندگی بعضی چیزها خوب پیش نمی‌روند، گرد شکست را از خودمان می‌تکنیم و به روال عادی زندگی برمی‌گردیم یا شکایت می‌کنیم و دیگران را به خاطر گرفتاری‌هایمان مورد سرزنش قرار می‌دهیم؟

چهارم با طاقت‌مان مرتبط است. وقتی که در جاده رسیدن به اهدافمان مانعی سد راهمان می‌شود، باقدرت به پیش می‌رویم یا اعتراف به شکست می‌کنیم؟

گاهی طاقت و سرسختی ذهنی را یکسان در نظر می‌گیرند. اما در حقیقت اینطور نیست. طاقت خصلتی است که تمایل ما به پایداری در

شرایط دشوار را تعیین می‌کند. ولی سرسختی ذهنی حالتی از ذهن است که ماندگاری نگرشمان در شرایط دشوار را تعریف می‌کند؛ در واقع دیدگاه کلی ما را توصیف می‌کند. از این رو، بیشتر شبیه داشتن شخصیت ارزشمند است تا طاقت.

با این وجود، طاقت عنصری حیاتی در ایجاد سرسختی ذهنی به شمار می‌رود. طاقت به ما کمک می‌کند تا نحوه پاسخ به احساسات منفی‌مان را سروسامان بدهیم. ما را از اعتماد به نفسی پر می‌کند که برای تمرکز بر کامیابی نیاز داریم تا بر ترس‌مان از شکست غلبه کنیم. امکان ندارد که سرسختی ذهنی داشته باشیم اما میزان مناسبی از طاقت در ما وجود نداشته باشد.

حالا که مفهوم سرسختی ذهنی را باز کردیم، بیایید با چند نمونه واقعی به جزئیات آن بپردازیم.

نمونه‌های واقعی سرسختی ذهنی

شما احتمالاً ورزشکاری را می‌شناسید. اگر این فرد به عملکرد خود اهمیت می‌دهد، او از سرسختی ذهنی برخوردار است. ورزشکاران، از بازیکنان فوتبال گرفته تا اسکیت‌بازهای روی یخ، از جان و دل مایه می‌گذارند و تلاش زیادی می‌کنند. امکان ندارد این افراد بدون آنکه دارای سطحی از سرسختی ذهنی باشند بتوانند چنین نظم سختگیرانه و ناامیدی که از پس عملکرد ضعیف‌تر از حد استانداردها به وجود می‌آید را تحمل کنند.

احتمالاً حداقل یک کارآفرین موفق یا برجسته در شهر یا کشور خودتان یا در جهان می‌شناسید. اگر آن شخص توانسته کسب و کار موفقی بسازد، مطمئن باشید که وی بارها استرس شدیدی را تجربه کرده است. کارآفرینان و صاحبان کسب و کار با موانع و شکست‌های بیشماری روبرو

می‌شوند که تنها با تحمل و غلبه بر این موانع است که می‌توانند در دراز مدت موفق شوند.

دکترها و پرستارها را در نظر بگیرید. افراد این حرفه هر روز درگیر مرگ و زندگی هستند که هیچ‌کدام از این دو وضعیت از قبل تعیین شده نیستند. چه در اورژانس و چه در اتاق عمل، گاهی همه‌چیز به هم می‌ریزد. اوضاع بغرنج پیش‌بینی نشده در بدترین زمان ممکن رخ می‌دهند. تنها راهی که دکترها و پرستارها می‌توانند در چنین شرایطی عملکرد مؤثری داشته باشند این است که احساساتشان را مهار کنند، شرایطی که در آن قرار دارند را بپذیرند، و به سرعت عمل کنند.

امدادگران را در نظر بگیرید، آن‌هایی که وظیفه دارند در صحنه اورژانسی حاضر شوند و کمک‌های تخصصی ارائه بدهند. نمونه این افراد آتش‌نشان‌ها، ماموران پلیس، پیراپزشک‌ها و سایر افراد بسیار آموزش‌دیده هستند. آنها در محیطی فوق‌استرس‌زا کار می‌کنند و از آنها انتظار می‌رود در شرایطی که اغلب زندگی‌شان در خطر است، عملکرد بالایی داشته باشند. امکان ندارد که این افراد بدون داشتن سرسختی ذهنی بتوانند چنین کنند.

اگر شما پدر یا مادر هستید، قطعاً همین الان هم از میزان قابل قبولی سرسختی ذهنی برخوردارید، هرچند که فقط بر یک حوزه از زندگی‌تان متمرکز شده است. بزرگ کردن بچه‌ها همیشه همراه با تردید و ترس است. در مواجهه با شوک‌های ناگهانی، مثل صدمه جسمی یا بیماری خطرناک، باید با وحشت و احساسات منفی مقابله کرد. خوشحالی آنی باید فدای پاداش‌های آتی شود. بزرگ کردن بچه‌هایی سالم، با اعتماد به نفس، توانا، و خودکفا نیازمند پشت سر گذاشتن زمان‌هایی از استرس، ترس و تقصیر است.

چگونه از لحاظ ذهنی در تمام جوانب زندگی قوی باشیم

مثال‌های بالا نمونه‌هایی از سرسختی ذهنی هستند که توسط افرادی که احتمالاً می‌شناسید نشان داده می‌شود. درحقیقت، ممکن است شما هم یکی از همین افراد باشید. اما سرسختی ذهنی که در یک حوزه از زندگی از خودمان نشان می‌دهیم، اغلب در حوزه‌های دیگر زندگی از ما گریزان است. مثلاً، توانایی من در تحمل موقعیت‌های دشوار در اداره کسب و کارم به این معنی نیست که چالشی که بزرگ کردن فرزندم به همراه دارد را هم بتوانم تحمل کنم. همینطور دکتری که می‌تواند در اورژانس خونسرد و مؤثر باقی بماند، ممکن است قادر نباشد استرس تمام نشدنی مربوط به مشکلات زناشویی را تحمل کند.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه در تمام حوزه‌های زندگی‌تان از لحاظ ذهنی قوی بشوید. زمانی که اینطور باشید، از آرامش ذهنی که در پی آگاهی از اینکه می‌توانید هر موقعیتی را با وقار، متانت، و اعتماد به نفس مدیریت کنید، لذت می‌برید.

10 فایده سرسختی ذهنی



همانطور که در ابتدا اشاره کردیم، پرورش سرسختی ذهنی نیازمند تلاش و صبر است و می‌تواند با ناامیدی مواجه شوید. تنها دلیل برای اینکه خودتان را درگیر این تجربه نکنید همان توقعی است که انتظار دارید با انجام آن زندگی‌تان به طرز چشمگیری بهبود یابد. به همین سبب، بیاید هر چه سریعتر 10 فایده که سرسختی ذهنی در مقابل ناملایمات به شما کمک می‌کند در سال‌های پیش رو زندگی بهتری داشته باشید را بررسی کنیم.

فایده 1- ایستادگی بیشتر در مقابل احساسات منفی

احساسات مانند تیغه دو لبه هستند. از یک جهت، به ما این امکان را می‌دهند که شادی را تجربه کنیم، به ما انگیزه می‌دهند که دست به اقدام بزنیم، و کمک‌مان می‌کنند با دیگران همدلی کنیم. با این حال، می‌توانند ما را به نابودی نیز بکشانند. احساسات منفی، مانند خشم، ننگ، ترس و اضطراب، ما را تحریک می‌کنند که در اوضاع به هم ریخته تصمیمات وحشتناک بگیریم، اشتباهات مان را پنهان کنیم و مایل باشیم که تسلیم بشویم.

زمانی که که از لحاظ ذهنی سرسخت بشوید، قطعاً بهتر می‌توانید احساسات‌تان را مهار کنید. هرچند که هنوز هم با آنها در تماس هستید، اما احساسات منفی دیگر تأثیر کمتری بر نوع رفتار و پاسخ‌های شما به شرایط دشوار دارند.

فایده 2- عملکرد بهتر

داشتن عملکرد عالی از طرز فکر شما نشأت می‌گیرد. یعنی اینکه چگونه به موانع پاسخ می‌دهید. فرقی نمی‌کند که ورزشکار، جراح، سرآشپز یا موسیقی‌دان باشید، توانایی شما برای عملکرد عالی بستگی به این دارد که در شرایط بغرنج چه احساسی دارید و چگونه واکنش نشان می‌دهید. اگر هنگام مواجهه با موانع سست بشوید، عملکردتان آسیب می‌بیند. بدتر از آن، هیچوقت حداکثر پتانسیل‌تان آزاد نمی‌شود.

سرسختی ذهنی شما را آماده رویارویی با موانع می‌کند. به جای آنکه در مواجهه با آنها سست بشوید، با متانت و اعتماد به نفس به سمت‌شان می‌روید. همچنین بهتر می‌توانید شرایط سخت یا پیش‌بینی‌نشده را پست سر بگذارید و بر چالش‌ها غلبه کنید.

فایده 3- اطمینان از اینکه شرایط بهتر می‌شود

اگر در برابر ناملايمات انعطاف‌پذیر نباشید، هر زمان که شرایط خراب می‌شود، خیلی راحت همه‌چیز را گردن قضا و قدر می‌اندازید. ممکن است بخواهید تسلیم بشوید چون معتقدید زندگی عادلانه نیست. احتمالاً ترجیح می‌دهید به شکست اعتراف کنید و با خود بگویید که استقامت کردن بیهوده است چون بعید است شرایط فعلی بهتر شود.

اما این تصور غلط است. شرایط همیشه تغییر می‌کنند. و اغلب این تغییر نتیجه اقدامات خود ماست. اوضاع استرس‌زا بسته به اینکه چگونه به

محرک‌های دارای استرس واکنش نشان می‌دهیم، ممکن است شدیدتر یا آرامتر شوند. اوضاع ناراحت‌کننده هم می‌توانند بدتر یا بهتر شوند که آن هم بستگی به نوع واکنش ما به محیط اطرافمان دارد.

وقتی که در برابر اوضاع دشوار از لحاظ ذهنی انعطاف‌پذیر هستید، قادرید آنها را تحمل کنید و مطمئن باشید که پاداش این تصمیم‌تان، بهتر شدن بی‌چون و چرای شرایط خواهد بود.

فایده 4- مدیریت بهتر استرس

استرس زمانی به وجود می‌آید که منتظر عواقب یک موضوع، چه واقعی و چه حسی، هستیم. به عبارتی دیگر، استرس از آنجا ناشی می‌شود که می‌دانیم کارهایی که انجام می‌دهیم ریسک بالایی دارند. پس اگر ضعیف عمل کنیم، اتفاق بدی خواهد افتاد.

مثلاً، فروشنده‌ها باید آنقدر که برایشان مشخص شده بفروشند وگرنه شغل و درآمدشان در خطر از دست رفتن قرار می‌گیرند. آتش‌نشان‌ها باید کارشان را به بهترین شکل انجام دهند وگرنه ممکن است مردم جانشان را از دست بدهند. ورزشکاران باید در سطح بالایی عمل کنند در غیر این صورت رقیب‌شان از آنها پیشی خواهد گرفت.

قدرت ذهنی این امکان را فراهم می‌کند که بتوانید فشار را تحمل کنید. به جای آنکه در مقابل آن سر تسلیم فرود بیاورید، می‌توانید در آن شرایط شکوفا شوید. محکم بودن‌تان باعث می‌شود در اوضاع پر استرس، با انگیزه، خوش‌بین و مطمئن به خود باقی بمانید.

فایده 5- آسیب‌پذیری کمتر در مقابل تردید

هیچ‌کسی نمی‌تواند به طور کامل از تردید فرار کند. حداقل یک نفر را به من نشان دهید که همیشه خوددار به نظر می‌رسد، حتی تا حدودی مغرور و من

هم به شما کسی را نشان می‌دهم که گهگاه (و شاید حتی همیشه) خودش را سبک و سنگین می‌کند.

همه ما دچار تردید به خود می‌شویم. با خود فکر می‌کنیم که آیا می‌توانیم رقابت ثمربخشی داشته باشیم. از خودمان می‌پرسیم که آیا به اهدافمان می‌رسیم. حتی بدترین سناریوها را هم از خیال می‌گذرانیم و به منتقدهای درونی‌مان اجازه می‌دهیم اعتماد به نفس‌مان را با خاک یکسان کنند.

لازم است بدانید که سرسختی ذهنی، تردید به خود را حذف نمی‌کند. بلکه، مانع آن می‌شود که عملکردمان خراب شود. به ما این فرصت را می‌دهد که بدانیم هرچند احتمال شکست هم وجود دارد، ترس از آن بیشتر به خاطر عدم اعتماد به نفس است تا شواهد قطعی. احتمال رخ دادن موفقیت بیشتر از حرف‌های کنایه آمیز منتقد درونی‌تان است.

فایده 6- شفافیت بیشتر درباره قصد و هدف‌تان

زمانی که دلیل انجام کاری را نمی‌دانید برخورد با شرایط دشوار سخت است. واقعاً مشکل است که وقتی هنوز برای‌تان روشن نیست چرا دارید اینقدر تلاش می‌کنید، انگیزه اقدام کردن را در خودتان حفظ کنید.

به عنوان مثال، تصور کنید چندین ماه است که دارید دنبال کار می‌گردید. هیچ سرنخ امیدوارکننده‌ای وجود ندارد و پس اندازه‌هایتان هم دارند کم کم آب می‌شوند و به وضعیت خطرناکی می‌رسند. در این شرایط مایوس شدن خیلی آسان است. مدام وسوسه می‌شوید که تسلیم شوید. این قدرت ناامیدی است به خاطر اینکه بر شکست تمرکز می‌کند و کاری می‌کند که هدف جاری‌تان در نظر شما تیره و تار شود.

اما وقتی که ذهن‌تان قوی باشد، می‌توانید بر دلایل تلاش‌تان برای رسیدن به اهداف خود تمرکز کنید. کمتر مستعد بروز احساسات

نامیدکننده هستید به دلیل آنکه می‌دانید چرا/ دارید کاری را انجام می‌دهید. این آگاهی شما را با انگیزه نگه می‌دارد تا با هر چالشی که در مسیرتان هست، رو در رو شوید.

فایده 7- بی‌باکی

ترس از ناشناخته‌ها یکی از متداول‌ترین موانع در رسیدن به توانایی‌های بالقوه‌مان است که به شکل‌های گوناگونی ظاهر می‌شود، اما یکی از آنها برای همه ما آشناست: زنگ خطری که از دورنمای به خطر افتادن‌مان خارج از منطقه امن به صدا در می‌آید.

انسانها ارزش بسیار زیادی برای آسایش و پیش بینی‌پذیری قائل هستند. ممکن است ادعا کنیم که دوست داریم طعم غافلگیری را بچشیم، ولی در حقیقت ما نتیجه عادات خود هستیم. ما از روتین‌ها پیروی می‌کنیم. این روتین‌ها باعث می‌شوند احساس راحتی و کنترل محیط اطرافمان داشته باشیم. به همین سبب، فکر امتحان کردن چیزی جدید ما را دو دل می‌کند. در حقیقت ما از ناشناخته‌ها می‌ترسیم.

سرسختی ذهنی این ترس را آب می‌کند. این شجاعت را به ما می‌دهد که خارج از منطقه امن‌مان عمل و چیزهای جدیدی امتحان کنیم. به همین خاطر، فرصت رشد و پرورش مهارت‌های جدید و کسب دانش و بینش تازه به ما می‌دهد.

فایده 8- توانایی پذیرش شکست (و یادگیری از آن)

شکست بخش گریزناپذیری از زندگی است. هر زمان که تلاش می‌کنیم به چیزی برسیم احتمال شکست نیز در آنجا حضور دارد.

اکثر افراد خود را به آب و آتش می‌زنند تا شکست نخورند. آنها شکست را به منزله اتهام به شخصیت و ارزش خود می‌دانند. پس سعی

می‌کنند هیچ ریسک و اشتباهی نکنند، حتی اگر انجام چنین کارهایی جلوی رشد شخصی و شغلی آنها را بگیرد. شکست، برای آنها غیر قابل قبول است.

انعطاف‌پذیری ذهنی نه تنها شما را آماده می‌کند که شکست را به عنوان پیامد ممکن هر تلاشی بپذیرید، بلکه این امکان را فراهم می‌کند که از اشتباهات‌تان درس بگیرید. به جای آنکه شکست را به منزله قضاوت درباره شخصیت و ارزش خود بدانید، آن را فرصتی برای اقدام صحیح در جهت عملکرد بهتر در آینده می‌بینید. در نتیجه، ترس از شکست دیگر تاثیر منفی زیادی بر شما نخواهد داشت.

فایده 9- توانایی بیشتر برای به تأخیر انداختن خوشنودی

اگر حق انتخاب داشته باشیم، ترجیح می‌دهیم همین الان خوشنودی را تجربه کنیم تا بعداً. این طبیعت انسان است.

مشکل اینجاست که این تمایل ذاتی گاهی عواقبی منفی به دنبال دارد. ما را ترغیب می‌کند که از اهدافمان دست بکشیم فقط به این خاطر که بیش از حد نیازمند تلاش هستند. همچنین کاسه صبرمان را لبریز می‌کند و کنترل وسوسه‌هایمان را کاهش می‌دهد چرا که بردباری را نوعی رنج بیهوده تلقی می‌کنیم. همچنین ما را در مسیر رسیدن به هدف دلسرد می‌کند تا سخت تلاش نکنیم زیرا که لذت فعلی و حاضر وسوسه‌کننده‌تر است.

قدرت ذهن توانایی شما برای به تأخیر انداختن این خوشنودی را چند برابر می‌کند. شما دیگر تحت امر محرک‌هایتان نیستید. حالا دیگر می‌توانید در برابر وسوسه‌هایی که شما را احاطه کرده‌اند مقاومت کنید و انرژی و توجه‌تان را صرف سعی و تلاشی بکنید که وعده دریافت پاداش بزرگتری را در انتهای مسیر می‌دهند.

فایده 10- تمایل برای کنار آمدن با شرایط

ما انسانها مایل هستیم که به چیزهایی بچسبیم که باعث شده‌اند رنج روحی بکشیم، مثلاً اشتباهی که عواقب وحشتناکی به دنبال داشتند، بی‌اعتنایی‌هایی که دیگران به ما کردند، و تصمیمات تأسف‌آوری که مربوط به گذشته‌های دورمان است. چنین چیزهایی گاهی کم‌کم ما را تعریف می‌کنند و بخشی از هویت ما می‌شوند که در این صورت، آرامش و اعتماد به نفس درونی که در هر حال می‌توانستیم تجربه‌شان کنیم را از چنگ‌مان می‌ریایند.

زمانی که سرسختی ذهنی را در خود ایجاد کنید، تمایل‌تان برای رها کردن بعضی مسائل بیشتر می‌شود. به جای اینکه غرق در دردها و تأسف‌های گذشته بشوید، آنها را پلکانی برای رشد بی‌وقفه خود می‌بینید. هر اشتباه درسی می‌شود برای بینش بیشتر. هر توهینی فرصتی می‌شود برای پرورش روابط باارزش. هر تصمیم تأسف‌بار تبدیل به شانس می‌شود برای بررسی مجدد قصد و نیت و اطمینان از اینکه همگام با ارزش‌هایتان هستند. سرانجام، قادر خواهید بود که به حرکت‌تان ادامه دهید و آنها را همان جایی که به آن تعلق دارند ترک کنید: گذشته.

این فصل طولانی بود. اما مهم است که بدانید از پایبندی به سرسختی ذهنی چه چیزی به دست می‌آورید. حالا بیاید رایج‌ترین خصوصیات افراد با سرسختی ذهنی را بررسی کنیم.

7 ویژگی برتر افراد دارای سرسختی ذهنی



به افرادی در زندگی تان فکر کنید که مظهر موفقیت، آنگونه که شما تعریفش می‌کنید هستند. ممکن است این فرد یکی از اعضای خانواده باشد که کسب و کار عظیمی در بازار رقابتی ایجاد کرده است. ممکن است دوستی باشد که همواره به هر هدف شخصی و کاری که برای خودش تعیین می‌کند، می‌رسد. شاید این فرد، همکاری باشد که در کارش فوق العاده مؤثر و مفید است.

مثل سایر انسان‌ها، این افراد هم با ناملایمات روبرو می‌شوند. روزهایی هستند که برایشان هیچ چیزی خوب پیش نمی‌رود. شرایط پیش‌بینی نشده همیشه تهدیدی برای خارج شدن از مسیرشان به شمار می‌روند. شکست در هر گوشه و کناری پیدایش می‌شود و گاهی غیر قابل اجتناب است.

با این حال، موفق می‌شوند ایستادگی کنند و در نهایت علی‌رغم این موانع پیروز شوند.

تک تک این افراد دارای سرسختی ذهنی هستند. آنها یاد گرفته‌اند که وقتی با اوضاع دشوار روبرو می‌شوند، انعطاف‌پذیر باشند. آنها قادرند در مقابل چالش‌ها طاقت، مقاومت، و شجاعت داشته باشند، به توانایی‌هایشان

اعتماد کنند و به این حقیقت واقف باشند که سختی و شکست اجتناب ناپذیرند.

پس واقعاً ارزش دارد که رفتار این افراد را زیر میکروسکوپ بگذاریم تا از آنچه آنها را این چنین سخت کرده، یاد بگیریم. به همین سبب، در ادامه هفت ویژگی بسیار مهمی که سرسختی ذهنی آنها را تشکیل می‌دهد، شرح داده‌ایم.

ویژگی 1- توانایی جدا شدن از چیزهایی که نمی‌توانند تغییرشان دهند

مثل همه ما، افرادی که دارای سرسختی ذهنی هستند نیز مشتاق موضوعات متنوعی هستند. مثلاً، برخی به جدیدترین اخبار سیاسی و تحلیل‌های آن علاقه‌مندند و برخی دیگر به مسائل بزرگتری مانند گرم شدن کره زمین، قاچاق انسان، و امنیت غذایی.

اما یک تفاوت بارز هست که این افراد را از سایرین جدا می‌کند. این افراد می‌دانند که علی‌رغم میل باطنی‌شان، نمی‌توانند بر برخی از اتفاقات پیرامون خود تأثیر بگذارند. زمانی که فرد بپذیرد برخی اتفاقات خارج از کنترل او هستند، راحت‌تر می‌تواند با آنها کنار بیاید و می‌داند که باید تمرکز خود را به مسائلی معطوف کند که بر آنها کنترل دارد.

مثلاً در پدیده گرم شدن زمین، کاری که از دست ما بر می‌آید این است که دادخواست‌هایی را تنظیم کنیم یا دی‌اکسید کربن کمتری تولید کنیم، اما نمی‌توانیم بر رخ دادن این پدیده در سطح جهانی کنترل داشته باشیم. اینکه ساعت‌های بشمارای وقت بگذاریم تا این مسأله را پیش ببریم بدون اینکه امیدی به نتیجه عادلانه و پاداش بخش داشته باشیم، نسخه ناامیدی خود را می‌پیچیم.

بنابراین می‌توان گفت که افراد دارای سرسختی ذهنی می‌دانند که چه موقع و نسبت به چه مسائلی بی‌تفاوت باشند.

ویژگی 2- انعطاف‌پذیری در مدیریت اتفاقات پیش‌بینی نشده

زندگی مملو از اتفاقات غیرمنتظره است. دقیقاً همان لحظه‌ای که مطمئن هستیم موقعیتی همانطور که انتظار داریم پیش خواهد رفت، با شرایط پیش‌بینی‌نشده‌ای روبرو می‌شویم که خبر از به هم ریختن اوضاع می‌دهد.

اکثر افراد هنگام وقوع اتفاقات غیرمنتظره حیرت‌زده و حتی فلج می‌شوند. این هم یکی دیگر از مواردی است که افراد با سرسختی ذهنی را از سایرین جدا می‌شوند. آنها می‌دانند که هرچند برنامه‌ریزی کردن مفید است، اما اوضاع پیش‌بینی‌نشده می‌توانند در یک چشم به هم زدن همه‌چیز را خراب کنند، اگرچه برنامه‌هایی که با بیشترین دقت تهیه شده‌اند. بنابراین یاد می‌گیرند خودشان را وفق بدهند و ذهنی انعطاف‌پذیر داشته باشند تا هر زمان که با شرایط غیر مترقبه روبرو شدند بتوانند خود را با آن سازگار کنند. آیا تا بحال شده که رفتار افراد موفق را زیر نظر بگیرید؟ تا حالا از خودتان پرسیده‌اید درحالی که پشت سر هم با موانع روبرو می‌شوند، چگونه می‌توانند آرام بمانند؟ بخش اعظم این رفتار مدیون وفق‌پذیری آنهاست، همان آمادگی روانی برای مسائل غیرمنتظره.

این خصیصه اصلی افراد دارای سرسختی ذهنی است.

ویژگی 3- خودآگاهی قوی

خودآگاهی یعنی تشخیص حالت احساسی خود، انگیزه‌های هدایت‌کننده تصمیمات و اقدامات و تأثیر شخصیت و خلق و خوی. البته این تعریف ضعیفی از خودآگاهی است ولی فعلاً کافی است.

افراد با سرسختی ذهنی به میزان زیادی خودآگاهی دارند. باید هم همینطور باشد. در واقع، اطمینان آنها از اینکه هر موقعیتی که پیش رویشان قرار می‌گیرد را می‌توانند مهار و به بهترین شکل عمل می‌کنند، از همین آگاهی ناشی می‌شود. آنها مطمئن هستند که می‌توانند با شرایط متغیر سازگار شوند و بر موانع غلبه کنند، البته نه صرفاً بخاطر نقاط قوت‌شان، بلکه به این خاطر که نقاط ضعف‌شان را می‌شناسند. به همین دلیل می‌توانند وقتی اوضاع به هم می‌ریزد، احساسات و استرس خود را کنترل کنند و منعطف باقی بمانند.

اکثر افراد فکر می‌کنند که از خودآگاهی بالایی برخوردار هستند. اما به نظر من در واقع عده کمی اینطور هستند. مطمئناً اکثر ما چیزهایی که باعث تحریک احساساتمان می‌شود را می‌شناسیم و می‌دانیم کدام محرک‌ها ما را عصبانی، عصبی، یا خوشحال می‌کنند. همچنین از اینکه هم خصوصیات خوب و هم خصوصیات بد را در خود جای داده‌ایم آگاهی داریم. اما خودآگاهی واقعی، عمیقتر و گسترده‌تر از این است. افرادی که سرسختی ذهنی دارند با موشکافی روان خود و ایجاد استراتژی‌های جایگزینی که کمک‌شان می‌کند با ناملازمات برخورد کنند، این نوع آگاهی را بدست می‌آورند.

ویژگی 4- تمایل برای مواجهه با شرایط نامشخص

پیش از این گفتیم که چگونه افرادی با سرسختی ذهنی توانایی سازگاری با وقایع غیر منتظره را دارند (ویژگی 2). علاوه بر آن، این افراد مایل هستند که با ابهامات نیز روبرو شوند. نه تنها قبول دارند که هیچ کدام از برنامه‌هایشان بدون خطا نیست. بلکه می‌دانند که احتمال شکست خوردن هر برنامه‌ای وجود دارد چون ممکن است اتفاقی پیش‌بینی نشده رخ دهد. همانطور که هلموت فون مولتکه، فرمانده ستاد ارتش آلمان در حدود

1800 میلادی، گفت: "هیچ برنامه نبردی در زمان جنگ با دشمن دوام نمی‌آورد."

با این حال، علی‌رغم این آگاهی و پذیرش، باز هم مایل هستند با قدرت به حرکت خود ادامه دهند و هر چند که می‌دانند شکست ممکن است از هر گوشه و کناری نمایان شود، آماده اقدام کردن هستند. این ویژگی، خصیصه‌ای غیر عادی است. افراد کمی با چنین ویژگی به دنیا می‌آیند. اما می‌توان در طول زمان آن را در خود پرورش داد که اینکار معمولاً با عبور از مسیر دشوار انجام می‌شود، مسیری که همواره تهدیدی برای شکست احساسی، روانی، و حتی فیزیکی به شمار می‌رود. به من فردی با سرسختی ذهنی نشان بدهید تا من به شما شخصی را نشان بدهم که توانسته با موفقیت مشکلات و چالش‌های بسیاری را پشت سر بگذارد.

ویژگی 5- توانایی پرش از روی ناامیدی

زندگی سرشار از ناامیدی است. بعضی از آنها کوچک هستند و تأثیر ناچیزی بر زندگی ما دارند، اما برخی دیگر آنقدر بزرگ هستند که تا هفته‌ها ذهن ما را به خود درگیر می‌کنند. به عنوان مثال، فرض کنید سال‌ها برای شغل‌تان زحمت کشیده‌اید و منتظر ارتقاء مقام هستید، اما درست در لحظه موعود نادیده گرفته می‌شوید. یا تصور کنید که چندین سال برای مسابقات المپیک تمرین کرده‌اید، ولی تمام آرزوهایتان به خاطر امتیاز کم بر باد می‌رود. تأثیر این نوع اتفاقات دلسرد کننده آنقدر عمیق است که باعث می‌شوند در آینده از ریسک دوری کنیم. چنان ترسی به ما می‌دهند که فلج می‌شویم، نمی‌توانیم هدفی برای خود تعیین کنیم، و برنامه‌ریزی و اقدام کنیم. خلاصه اینکه به هر راهی متوسل می‌شویم تا از چنین ناامیدی‌هایی اجتناب کنیم.

افراد دارای سرسختی ذهنی دیدگاه دیگری دارند. مانند بقیه افراد، آنها نیز می‌دانند که مسائل دلسردکننده، چه کوچک و چه بزرگ، اجتناب‌پذیر نیستند. با این حال، این را نیز قبول دارند که چنین اتفاقاتی فرصت‌هایی عالی برای یادگیری هستند. پس آنها را بررسی می‌کنند. نتایجی که از این نوع اتفاق‌ها حاصل می‌شود گاهی باعث می‌شود بفهمیم که روش‌مان اشتباه بوده، رویکردی که داشتیم مؤثر نبوده، و اشتباهاتی که داشته‌ایم را در آینده تکرار نکنیم.

این نوع دیدگاه سالم به افراد دارای سرسختی ذهنی کمک می‌کند که وقتی شکست خوردند، آسانتر به روال عادی زندگی برگردند.

ویژگی 6- تسلط بر احساسات

همه ما در زندگی احساسات منفی را تجربه می‌کنیم. این احساسات از ناامیدی، انتظارات برآورده نشده و اتفاقات پیش‌بینی‌نشده ناشی می‌شوند و زندگی ما را پیچیده می‌کنند.

مثلاً ممکن است به خاطر اینکه کارتان کم ارزش تلقی شده، قلب‌تان شکسته شده باشد. یا نتیجه وحشتناک آزمونی که چندین روز برایش وقت گذاشتید، از خودتان عصبانی شده باشید. یا شاید بخاطر گیر کردن در یک ترافیک غیر منتظره هنگام رفتن به ملاقاتی مهم، احساس درماندگی عمیقی کرده باشید.

اکثرمان با در زندگی دستخوش احساسات هستیم. این مسأله وقتی که احساسات منفی مثل سرخوردگی، خشم، و درماندگی را تجربه می‌کنیم، مشکل ایجاد می‌کند به این خاطر که ما را عقب‌نگه می‌دارند و مانع تصمیم‌گیری درست و اقدام مؤثر می‌شوند که در نتیجه آن رشد شخصی و شغلی مختل می‌شود.

برخلاف دیگران، افراد دارای سرسختی ذهنی کنترل احساساتشان را به دست گرفته‌اند. هوش هیجانی آنها (EQ) بیشتر از سایرین است. البته این بدان معنا نیست که آنها هیچ وقت احساسات منفی را تجربه نمی‌کنند. بلکه منظور این است که آنها از این احساسات آگاه هستند، می‌توانند آنها را تحت کنترل خود در بیاورند، و هدفمند به سمت جلو حرکت کنند.

ویژگی 7- خوش بینی عملی

خیلی راحت ممکن است در اتفاقات منفی که پیرامونمان رخ می‌دهد غرق شویم چرا که هر روز با این نوع اتفاقات بمباران می‌شویم. فرقی نمی‌کند چه خبری به گوشمان می‌رسد، از رسوایی سیاسی گرفته تا گزارش‌های مربوط به رکود اقتصادی احتمالی، باعث می‌شود خودمان را فراموش کنیم و پر از اندوه و بدبینی شویم.

سرسختی ذهنی معمولاً در افرادی یافت می‌شود که نگرش مثبتی دارند. این افراد نسبت به آینده خوش بین هستند. اما نباید چنین تصور کرد که آنها جزو افرادی هستند که علی‌رغم اینکه دنیایشان در حال فروپاشی است، باز هم شادند. برعکس، آنها می‌دانند که چگونه خوش بین باشند و جایی که همه فقط مصیبت و ناامیدی در آن می‌بینند، فرصت‌ها را پیدا کنند. افراد دارای سرسختی ذهنی، همیشه عمل‌گرا هستند. آنها به خود اجازه نمی‌دهند که در افکار منفی غرق شوند تا از ذهن‌شان در مقابل این نوع افکار محافظت کنند. با این حال، هنوز هم به توانایی‌ها و دیدگاه صحیح خود برای اینکه بهترین استفاده را از هر موقعیتی ببرند، اعتماد دارند.

خبر خوب درباره سرسختی ذهنی

هیچ فردی با سرسختی ذهنی به دنیا نمی‌آید. این مهارتی است که همه ما در خود پرورش می‌دهیم. این خبر فوق‌العاده است چون به ما می‌گوید که

خودمان آن را کنترل می‌کنیم. در این صورت می‌توانید هر یک از هفت خصیصه بالا را ضمیمه زندگی‌تان کنید و به جای آنکه هنگام رویارویی با شرایط سخت به خاطر ترس، ناامیدی و عدم اعتماد به نفس فلج شوید، بتوانید انعطاف‌پذیری ذهنی لازم برای عملکرد مؤثر را در خود ایجاد کنید.

حالا که متداول‌ترین خصیصه‌های افراد دارای سرسختی ذهنی را بررسی کردیم، بیایید به موضوع دیگری بپردازیم. در ادامه نگاهی به بزرگترین موانع پیش روی افراد در مسیر پرورش سرسختی ذهنی می‌اندازیم.

8 دشمن قسم خورده سرسختی ذهنی



مسیری طولانی باید طی کنید تا یاد بگیرید چگونه با وجود اینکه با شرایط پیچیده و موانع روبرو می‌شوید، باز هم مطمئن باشید که توانایی استقامت دارید. اگر ایجاد انعطاف‌پذیری ذهنی آسان بود، هرکسی می‌توانست آن را انجام دهد و تسلیم شدن برای مانع عجیب بود. حقیقت این است که زندگی همیشه در مسیر ما سنگ اندازی می‌کند که ممکن است در آن لحظه فکر کنیم ما را از پا می‌اندازند. به همین دلیل، وظیفه ما این است که ذهن مان را طوری تربیت کنیم که بتوانیم زیر بار یأس و ناامیدی که هنگام شرایط دشوار اعتماد به نفس و خوش بینی ما را تضعیف می‌کنند، دوام بیاوریم.

در طول مسیر با دشواری‌های متعددی روبرو می‌شوید. در واقع، ممکن است همین الان هم با برخی از آنها آشنا شده باشید. زمانی که مدیریت اوضاع دشوار می‌شود، هر یک از این دشواری‌ها سعی می‌کنند شما را بترسانند و تحت فشار قرار بدهند تا تسلیم شوید.

در ادامه، به 8 خطر رایجی که در مسیر شکوفای مقاومت روانی افراد وجود دارد، نگاهی می‌اندازیم. با اتمام این فصل، دیگر می‌دانید دقیقاً چه اقداماتی بکنید چرا که توانسته‌اید به تدریج اراده خود را قوی کنید. اگر بتوانید قبل از آنکه سروکله‌شان پیدا شود آنها را تشخیص بدهید، قطعاً برای غلبه بر آنها مجهزتر خواهید بود.

دشمن 1- دلسوزی برای خود

ما با داشتن احساس تأسف، فرسوده می‌شویم و انرژی زیادی از دست می‌دهیم. همچنین اراده‌مان را از بین می‌برد طوری که باعث می‌شود بیشتر دوست داشته باشیم خودمان را تسلیم شکست کنیم تا اینکه اوضاع دشوار را تحمل کنیم. همچنین به جای آنکه کاری کند که ذهن‌مان سرسخت‌تر شود تا راه خودمان را در آن شرایط پیدا کنیم، ما را به سمتی می‌برد که در نهایت می‌بینم در شرایط نامطلوب غرق شده‌ایم.

اینگونه رفتارمان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. یعنی به جای آنکه آستین بالا بزنیم و استوار و محکم بایستیم، روی این موضوع تمرکز می‌کنیم که همه چیز به هم ریخته است. چنان در این مسائل منفی غوطه‌ور می‌شویم که به ما اجازه نمی‌دهند اقدامات لازم را برای غلبه بر شرایط نامساعد انجام دهیم.

این نوع رفتار خطری است که در ذات دلسوزی نهفته است و مانند سمی کشنده برای انعطاف‌پذیری ذهنی به شمار می‌رود.

دشمن 2- تردید به خود

اگر در هنگام بروز شرایط نامساعد به توانایی و مهارت خود اعتماد نداشته باشید، سرسخت بودن واقعاً دشوار می‌شود. مسأله اصلی این است که به ندرت داشتن توانایی و مهارت، عامل اصلی و مشخص‌کننده شکست یا پیروزی در مقابل شرایط است. در حقیقت عامل تعیین‌کننده معمولاً عدم اعتماد به نفس است. این احساس باعث می‌شود اقدامی نکنید که به مراتب خطر بزرگتری برای موفقیت محسوب می‌شود.

البته اینکه نسبت به خود شک داشته باشید صرفاً چیز بدی نیست. اتفاقاً طبیعی هم هست. چون مغز انسان اینطور برنامه‌ریزی شده که نه تنها ما در برابر کارهای سخت آتی محافظت کند، بلکه ما را برای آنها نیز آماده

کند. مدیرعامل‌ها، ورزشکارهای درجه یک، کارگردان‌های برجسته، و حتی رئیس‌جمهورها نیز این احساس را تجربه می‌کنند. مشکل زمانی شروع می‌شود که به تردید به خود اجازه می‌دهیم چنان محکم در ذهن مان جای بگیرند که عملاً ما را فلج کنند. در نتیجه، تمام انرژی مان متوجه کمبودهایمان می‌شود که همین عدم اعتماد به نفس ما را ناتوان می‌کند.

دشمن 3 - منتقد درونی

این دشمن به دشمن شماره 2 مربوط می‌شود، اما اینقدر مهم هست که خودش هم به تنهایی مورد توجه قرار بگیرد چراکه می‌تواند بر اراده ذهنی ما چنان تأثیری بگذارد که آن را از کار بیندازد.

همه ما منتقد درونی داریم همان صدایی که در ذهن مان می‌گوید به اندازه کافی خوب، زرنگ، یا جذاب نیستیم. این صدا همان عیب جویی‌هایی است که سعی می‌کنند ما را متقاعد کنند سزاوار موفقیتی که دنبال می‌کنیم، نیستیم. در هر کاری که انجام می‌دهیم یک ایرادی پیدا می‌کند، و ادعا می‌کند که بقیه هم همین کار را می‌کنند.

احتمالاً در حین اینکه دارید سرسختی ذهنی را در خود پرورش می‌دهید، به شما اثبات شود که منتقد درونی از بقیه دشمن‌ها چالش برانگیزتر است. نه تنها روی جنبه‌های منفی عملکردتان (چه واقعی و چه خیالی) انگشت می‌گذارد، بلکه شما را وارد می‌کند همانگونه رفتار کنید. وقتی که دیگر ذهن‌تان درگیر نکات منفی شد، این منتقد درونی‌تان است که موفق شده حواس شما را از تقویت اراده‌تان پرت کند.

اگر می‌خواهید از لحاظ ذهنی قوی بشوید، باید خودگویی‌های منفی را ساکت کنید. در فصل دوم: عوامل اصلی ایجاد سرسختی ذهنی، نکته‌هایی

می‌گوییم که با استفاده از آنها به منتقد درونی‌تان نشان می‌دهید چه کسی رئیس است.

دشمن 4- ترس

ترس به شکل‌های گوناگونی ظاهر می‌شود. از اینکه دیگران را ناامید کنیم می‌ترسیم. از اینکه انتظاراتشان یا انتظارات خودمان برآورده نشود، می‌ترسیم. از شکست می‌ترسیم. از موفقیت می‌ترسیم. از هر چیزی که ناآشنا و گمنام باشد نیز می‌ترسیم.

فرقی نمی‌کند که ترس چه شکلی باشد، به هر حال انعطاف‌پذیری ذهنی ما را نابود می‌کند. باعث می‌شود که اراده‌مان تحلیل برود، احساسات زیانبار بروز دهیم و روی نتایج منفی که احتمال دارد رخ دهند تمرکز کنیم. در نتیجه اینقدر از فکر احتمال بروز شکست درمانده می‌شویم که عملاً هیچ کاری نمی‌توانیم انجام دهیم.

ترس شکل واقعیت را خراب می‌کند و اینطور به ما تلقین می‌کند که اگر با همین روند پیش برویم، قطعاً با شکست و فاجعه مواجه می‌شویم. اگر به ترس اجازه دهیم که در ذهن‌مان جا خشک کند، در نهایت می‌بینیم که حتی قبل از اقدام به کاری، خود را شکست خورده حس می‌کنیم. اما احتمال بروز فاجعه از کارهایی که انجام می‌دهیم به قدری کم است که اصلاً ارزش توجه کردن ندارند.

کاری که ترس می‌کند این است که هر پیامد منفی که ممکن است رخ دهد را می‌گیرد، تأثیر آن را چند برابر بزرگتر می‌کند و سپس به ما تحویل می‌دهد. مثلاً اگر در شرف ارائه دادن هستیم، امکان دارد ترس‌مان به ما بگوید حتماً مخاطبین ما را مسخره می‌کنند و تا ابد مهر یک شکست‌خورده نالایق به پیشانی‌مان زده می‌شود. احتمال دارد فقط به خاطر

اینکه شاید یک سری چیزها همانطور که برنامه‌ریزی شده بود پیش نرود، قید اینکه می‌توانیم تأثیر مطلوبی روی مخاطبانمان بگذاریم را بزنیم. ترس احساسی است که درست در نقطه مقابل پرورش سرسختی ذهنی قرار دارد. هر زمان که سرسختی ایجاد شود، ترس قدرت خودش را از دست می‌دهد.

دشمن 5- تنبلی

اینکه احساس تنبلی کنید اصلاً بد نیست. همینطور اگر بخواهیم از فرصت استراحت استفاده کنیم. در حقیقت باید به طور مرتب اینکار را انجام دهیم، در غیر این صورت به خاطر فشار زیاد از پا می‌افتیم که این خود خطری جدی‌تر از تنبلی برای عملکرد و بهره‌وری ماست. با این حال، اگر تنبلی همینطور به حال خودش رها شود، باعث ایجاد تنبلی‌های دیگر شود. فرض کنید که صبح زنگ ساعت‌تان به صدا در می‌آید و به جای اینکه به سرعت از تخت خواب بیرون بیایید، ساعت را دوباره کوک می‌کنید. بعد از چند دقیقه، یکبار دیگر آن را کوک می‌کنید و یکبار دیگر. وقتی که در نهایت بلند می‌شوید، احساس بی‌حالی می‌کنید. اما باید به سرعت کفش‌هایتان را بپوشید چون دیرتان شده است. صبح‌تان خیلی افتضاح شروع شد و همین هم عملکردتان را در کل روز خراب می‌کند. در این مثال، تنبلی صبح، در را به روی احساس رخوتی که در کل روز می‌ماند باز کرد. به همین ترتیب این رخوت باعث می‌شود که کمتر بتوانید وقتی اوضاع به هم می‌ریزد، ایستادگی کنید. یعنی به جای اینکه در مقابل ناملايمات محکم بایستید و مقاومت کنید، سستی ذهنی که به وجود آمده شما را ترغیب می‌کند تا شکست را بپذیرید.

دشمن 6- کامل‌گرایی

کسی نیست که دلش نخواهد بی عیب باشد. در محل کار، دوست داریم ارائه‌مان بی نقص باشد. در خانه، دلمان می‌خواهد هیچ جا به‌هم‌ریخته و نامرتب نباشد. وقتی ورزش می‌کنیم، دوست داریم حرکاتمان بی نقص باشد. در مدرسه، دلمان می‌خواهد در تمام تکالیف و امتحانات بالاترین نمره را بگیریم.

در یک کلام ترجیح می‌دهیم کامل و بی نقص باشیم.

برای اکثرمان قبول اینکه کامل نیستیم سخت نیست. اما برای بعضی از ما، اینکه کمتر از تمام و کمال باشیم توهین به احساساتمان محسوب می‌شود. نمی‌شود چنین چیزی را پذیرفت. به همین خاطر سخت تلاش می‌کنیم تا در هر کاری که انجام می‌دهیم بی نقص باشیم، تا از یک طرف انتظارات خودمان را برآورده کرده باشیم و از طرف دیگر از برآورده نشدن انتظارات دیگران دوری کنیم.

اما مشکل اینجاست که کامل‌گرایی آفت سرسختی ذهنی است. هیچ چیزی مثل عیب‌جویی‌هایی که در ذهن‌مان می‌چرخند و هیچ عملکردی را جز اینکه بی نقص باشد قبول نمی‌کند، اینقدر عالی نمی‌تواند باعث اقدام نکردن و تحلیل انعطاف‌پذیری ذهنی شود. این خودآزاری مسبب شک به خود می‌شود و صحنه بازی را به دست منتقد درونی می‌دهد.

دشمن 7- توجه زیاد به احساسات

احساسات می‌توانند بهترین متحد یا بدترین دشمن ما باشند. گاهی، خوشحال، امیدوار، عاشق و بانگیزه هستیم؛ احساسات مثبتی که ما را نسبت به آینده مطمئن، خوشنود و خوش‌بین می‌کنند. و گاهی دچار خشم، ناراحتی و حسادت می‌شویم. این احساسات منفی ما را به سمت درماندگی و ناخشنودی می‌کشاند و در ما اضطراب بیهوده ایجاد می‌کنند.

همانطور که اشاره شد، احساسات منفی نشانه وجود مشکلی در ما نیست. برعکس، آنها بخش طبیعی از روان ما هستند. پس تجربه چنین احساساتی مانع ایجاد سرسختی ذهنی نمی‌شود. در واقع مسأله اصلی عدم توانایی در کنترل آنهاست. زمانی که چنین اتفاقی بیافتد، خیلی راحت در افکار منفی غرق می‌شویم، چنان که هر چه بیشتر از منابع احساسی خود را تسلیم احساسات منفی می‌کنیم، به همان اندازه برای اینکه هنگام بروز چالش و سختی، ذهنی قوی داشته باشیم و باراده بمانیم، ناتوان می‌شویم.

دشمن 8- باورهای محدودکننده

همه ما دارای مجموعه‌ای از نقاط قوت و نقاط ضعف هستیم. همچنین باورهای خاصی درباره توانایی‌های خود داریم. این باورها گاهی هم راستا با واقعیت نیستند؛ ما حتی در مواردی هم که در آنها نقصی نداریم، تصور می‌کنیم دارای عیب هستیم. وقتی چنین بشود، باورهایمان جلوی توانایی ما را می‌گیرند تا نتوانیم برای رسیدن به اهداف خود قاطعانه عمل کنیم. در کل اینکه ما را محدود می‌کنند.

به عنوان مثال فرض کنید که درباره شروع یک کسب و کار جانبی فکر می‌کنید. در ادامه چند باور محدودکننده که در این مورد رایج هستند ذکر شده:

- "من برای شروع کسب و کار زیادی پیرم."
- "من تجربه‌ای در اداره کسب و کار ندارم. بدون تجربه هم که حتماً شکست می‌خورم."
- "آیده محصولم احمقانه است. مردم این محصول را نمی‌خرند."