

فصل هفتم

چگونه انگیزه را پرورش دهیم

انگیزه چیزی بیش از دلیلی برای انجام کارهاست. هنگامی که از کلمه‌ی انگیزه در مکالمه استفاده می‌کنیم، اغلب به معنی احساس اشتیاق یا میل به کار می‌رود و مانند سایر کلمات معانی متفاوتی دارد. برخی چیزها این احساس را تقویت و بعضی دیگر آن را سرکوب می‌کنند. انجام چه کارهایی اغلب برای شما انرژی و انگیزه به همراه دارد؟

علم راهکارهایی مفید برای اکثر مردم ارائه می‌دهد؛ اما جزئیاتی که با تأمل موشکافانه در زندگی‌تان می‌یابید، ارزش چشمگیری در حل مسائل خواهد داشت. وقتی از چیزی آگاهی ندارید، قادر به تغییر آن نیستید. بنابراین، صرف زمان برای مشاهده و جمع‌آوری مستندات برای رتق و فتق مسائل مدنظرتان اهمیت بسزایی دارد و در بیشتر مواقع، بهترین فرصت را برای ایجاد انگیزه به وجود می‌آورد. در اینجا به مواردی اشاره شده است که سبب برانگیختگی انگیزه می‌شوند:

بدن خود را حرکت دهید

انگیزه از نقطه‌ی خاصی در مغز صادر نمی‌شود. انگیزه بخش ثابتی از شخصیت شما نیست. همچنین ابزار ضروری برای اقدام به کاری به شمار نمی‌رود. انگیزه اغلب نتیجه‌ی حرکت و اقدام به کاری است.

اگر انگیزه‌ای برای ورزش نداشته باشید چه؟ بهترین راه برای اینکه ورزش را به بخش ثابتی از زندگی روزمره‌ی خود تبدیل کنید، یافتن حرکت‌های تمرینی است که حتی با وجود انگیزه‌ی کم بتوانید آن‌ها را انجام دهید.

تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش کردن حتی در مقیاس کم، بهتر از اصلاً ورزش نکردن است و هر تحرکی افزون بر آن، به تقویت قوه‌ی اراده‌ی شما کمک می‌کند (بارتون^۱ و پرتی،^۲ ۲۰۱۰). از تمریناتی شروع کنید که راحت باشند و شما

1. Barton
2. Pretty

را شاد کنند، چیزی که به شما این احساس را بدهد که زمانتان را صرف فعالیتی ارزشمند کرده‌اید، نه کاری خسته‌کننده مثل کارهای دیگری که باید انجامشان دهید. علاوه بر این، از دوستان، موسیقی خوب، و هر چیزی که به شما انگیزه‌ی فردایی نو می‌دهد، کمک بگیرید، هر چیزی که هر روز مشتاقانه و بی‌دلواپسی در انتظار انجامش باشید.

یکی از منافع افزودن ورزش به برنامه‌ی روزانه، حتی متعادل و محدود، بروز احساس انگیزه است. وقتی حس و حال ورزش کردن ندارید، باید برخلاف میل‌تان عمل کنید و ببینید که همین اقدام ساده چه تأثیر بی‌نظیری در «حس و حالش را ندارم»های بقیه‌ی روزتان خواهد داشت. انجام این کار قدم مؤثری در مسیر موفقیت شماست.

در مسیر اهدافتان بمانید

طی جلسات درمان، اغلب برای مراجعینم هدف تعیین می‌کنم و به آن‌ها کمک می‌کنم تا راه‌های دستیابی به آن را پیدا کنند. اما مسئله‌ی اصلی زمانی است که فرد از مسیر خارج می‌شود. این نقطه‌ای است که در آن کسانی که از حمایت بهره‌مند نیستند، ممکن است در معرض خطر تسلیم‌شدن قرار بگیرند. اما باید از این وقفه برای تقویت آینده بهره برد. اگر علل ناکامی را بهتر درک کنیم و بپذیریم که بازگشت به مسیر فقط بخشی از فرایند است، می‌توانیم احتمال وقوع مجدد آن را پیش‌بینی و چالش‌های مربوط به آن را کنترل کنیم.

برخی مراجعانم مدعی‌اند که پس از هر جلسه، انگیزه‌ی بسیار زیادی دارند و من فکر می‌کنم یکی از دلایل آن، تخصیص زمان معینی برای ارتباط مجدد با اهدافشان است. اگر تازگی آنچه رویش کار می‌کنیم، در ذهنمان از بین برود، به سرعت تداوم در حرکت و پویایی خود را از دست می‌دهیم.

چه روی بهبود خلق و خوی‌تان کار کنید، چه روی هر جنبه‌ی دیگری از سلامتی‌تان، ارتباط مداوم با اهدافتان اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا آن‌ها نیازمند پرورش مداوم‌اند. طبق برنامه‌ای روزانه به اهدافتان رجوع کنید. می‌توانید این کار را از طریق نوشتن برنامه‌های روزانه‌تان انجام دهید. لازم نیست وقت خیلی زیادی صرف این کار کنید. دقایقی در ابتدای روز، فهرستی از یک یا دو کاری را که در آن روز برای رسیدن به هدف‌تان انجام خواهید داد، تهیه کنید. سپس در پایان روز، چند

خطی درباره‌ی بازخورد تجربیاتتان بنویسید. این کار در نهایت چند دقیقه زمان می‌برد و ادامه‌دادن آن آسان است و بی‌شک سبب ایجاد تعهد در شما در قبال خودتان می‌شود و شما را روی هدفتان متمرکز نگه می‌دارد.

اهداف کوچک انتخاب کنید

کارهای بزرگ باعث بروز احساس «حس و حالش را ندارم» می‌شوند، پس از کارهای کوچک شروع و روی انجام آن‌ها تمرکز کنید. مردم به‌مدد جلسات درمانی زندگی خود را تغییر می‌دهند؛ اما این اتفاق یک‌شبه رخ نمی‌دهد. این‌طور نیست که پس از جلسه‌ی اول آن‌ها بدون مشکل و با طرز فکری کاملاً جدید در جلسه‌ی دوم حضور یابند. هر بار به مراجعان فقط یک وظیفه برای تمرین و تمرکز محول می‌شود. ما هر دفعه فقط روی یک مورد می‌توانیم تمرکز کنیم و توانایی‌مان برای انجام کارهایی که حس و حالشان را نداریم، محدود است.

البته بسیاری از ما به این موضوع پایبند نیستیم. زندگی را نیازمند بازنگری می‌بینیم و سعی در ایجاد تحولی بزرگ و یک‌باره داریم. ما بیش از حد از خود توقع داریم؛ در نتیجه از پا درمی‌آیم و تسلیم می‌شویم و ناامیدی ما را در بر می‌گیرد. پس از این اتفاق، بعید است دوباره در این‌باره تلاشی کنیم.

وقتی انگیزه برای رسیدن به هدفی بلندمدت کاهش می‌یابد، استفاده از پاداش‌های کوچک پس از هر قدم نزدیک‌شدن به هدف مثرتر خواهد بود. البته نیاز به پاداش‌های بیرونی پی‌درپی نیست. پاداش‌های درونی تأثیرات بیشتری خواهند داشت؛ همین که مهربانانه سر شانه‌ی خود بزنید و به‌خاطر تلاش‌هایتان به خود تبریک بگویید و از کارهای ارزشمندتان در راستای مسیر درست زندگی‌تان قدردانی کنید، کافی است. انجام این کار سبب می‌شود با علم به اینکه در مسیر درست تغییر هستید، به تلاش خود متکی باشید.

پیشرفت و پیروزی‌های کوچک در طول مسیر، به درک اثربخشی تلاش‌هایمان در تحول زندگی کمک شایانی می‌کند. احساس کنترل‌داشتن روی اتفاقات و عواقب آن‌ها به ما برای تلاش کردن انرژی می‌دهد و مشوق ما برای خلق و پرورش عادات جدید و حصول اطمینان از نهادینه‌شدن تک‌تک آن‌ها در وجودمان است. وقتی عادت کنید که رفتارهای سالم را در اولویت قرار دهید و به این اصل پایبند بمانید، آن‌ها به شما قدرت می‌بخشند و پشتوانه‌ی سلامت جسم و روانتان خواهند بود.

مقاومت در برابر وسوسه

گاهی اوقات برای ایجاد انگیزه‌ی عمل تلاش می‌کنیم؛ اما تغییر برای مقاومت در برابر وسوسه و تمایل به انجام کارهایی که ما را در جهت مخالف اهدافمان می‌برند، به اراده‌ای راسخ هم نیاز دارد. حدوداً سه چهارساله بودم. برای دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ به خانه‌ی آن‌ها رفته بودیم. پدر بزرگم در باغ با ماشین چمن‌زنی مشغول کار بود. پیش او رفتم. ظاهراً دستگاه مشکلی داشت؛ چون پدر بزرگ آن را وارونه کرده بود و تکه‌های ریز علف را از لابه‌لای تیغه‌های آن بیرون می‌کشید. او رو به من کرد و گفت: «هرکار می‌کنی بکن، فقط به آن دکمه‌ی قرمز دست نزن!»

روی چمن‌ها کنار دستگاه چمن‌زنی نزدیک دکمه‌ی قرمز نشستم و به آن زل زدم. این دکمه را نزن. این دکمه را نزن. در این فکر بودم چقدر فشار دادن این دکمه کیف می‌دهد. این دکمه را نزن. چه دکمه‌ی خوشگلی! مثل آهن‌ربایی که سوی آهن کشیده می‌شود، دستم را سوی دکمه‌ی قرمز بردم و آن را فشار دادم. ناگهان تیغه‌ها به حرکت درآمدند، دستگاه فوراً با صدای مهیبی به کار افتاد. از شانس و اقبال بلندم، انگشتان پدر بزرگ آسیب ندید؛ اما آن روز فحش‌های جدیدی یاد گرفتم.

تمرکز روی کاری که نباید انجام می‌دادم، راهبرد مفیدی از کار درنیامد. بنابراین، باتوجه به اینکه ایجاد تغییر مثبت مقاومت در برابر وسوسه می‌طلبد، چه کار باید کرد؟ یکی از بزرگ‌ترین عوامل، مدیریت استرس است. پایین‌بودن سطح استرس و تغییرپذیری^۱ زیاد ضربان قلب سبب ایجاد شرایط مطلوب برای فرایندهای حیاتی مرتبط با خودکنترلی می‌شود. تغییرپذیری ضربان قلب میزان تغییرات در فاصله‌ی زمانی بین هر ضربان قلب است و مقدار تغییرات ضربان قلب شما در طول روز را نشان می‌دهد. حتماً دقت کرده‌اید صبح از رختخواب بیرون می‌آید یا وقتی دنبال اتوبوس می‌دوید، ضربان قلبتان تندتر می‌شود و سپس به تدریج به حالت اول برمی‌گردد. این مسئله نشان می‌دهد که بدن‌تان شما را در مواقع لزوم آماده‌ی عمل است و سپس برای استراحت و بازیابی قوا آرام می‌گیرد. اما تحت فشار روانی زیاد، ضربان قلب در طول روز مدام بالاست و تغییرپذیری ضربان قلب کاهش می‌یابد.

ما برای مقاومت در برابر وسوسه و پیشینه‌کردن قدرت اراده، به این توانایی آرام‌سازی بدن و ذهن نیاز داریم. هرچیزی که سطح استرس ما را افزایش دهد،

۱. تغییرپذیری ضربان قلب (Heart-rate variability): تغییرات سیگنال قلبی در دو ضربان متوالی. یکی از شاخص‌های سلامتی انسان افزایش یا کاهش تغییرپذیری ضربان قلب است.

تأثیری منفی در توانایی انتخاب عاقلانه‌ی ما برای آینده خواهد داشت. استرس احتمال تصمیم و عمل مبتنی بر احساس موجود و در نتیجه تخریب اهدافمان را افزایش می‌دهد.

بنابراین اگر کم‌خواب، افسرده و مضطرب هستید یا خوب غذا نمی‌خورید، تغییرات ضربان قلب شما و به‌موازات آن احتمال پابندی به اهدافتان کاهش می‌یابد. چه بخواهید سیگار یا غذاهای ناسالم را کنار بگذارید، چه بخواهید احساسات خود را به روش‌های مفیدتری مدیریت کنید، برای کاهش استرس و افزایش ظرفیت اراده‌تان در این مسیر، ورزش بهترین انتخاب است؛ چون هم اثربخشی فوری و هم تأثیر پایدار دارد (اوتن^۱ و چنگ^۲، ۲۰۰۶؛ رنزبرگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۹).

بنابراین درصدد ایجاد هر تغییری هستید، افزایش سطح فعالیت بدنی، ولو اندک، راهی عالی برای تقویت نیروی اراده‌ی شما برای ادامه‌ی مسیر است (مک‌گانینگال، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از مؤلفه‌های مؤثر در مدیریت استرس و توانایی تصمیم‌گیری عاقلانه خواب است. فقط یک شب بد خوابی کافی است تا درگیر افزایش استرس، مشکل تمرکز و بدخلقی روز بعد شوید. خودکنترلی نیاز به انرژی دارد و اگر به‌اندازه‌ی کافی نخوابید، مغز شما انرژی کافی ندارد و در برابر واکنش‌های استرس‌زا آسیب‌پذیرتر می‌شود و توانایی کنترل اعمال‌تان را از شما سلب می‌کند.

رابطه‌ی خود را با شکست تغییر دهید

احتمال شکست انگیزه را نابود می‌کند؛ البته این مسئله به نوع رابطه‌ی ما با شکست بستگی دارد. اگر لغزش و خروج از مسیر سبب خودآزاری شدید و خودسرزنشگری بی‌امان در ما شود، احتمالاً احساس شرمندگی و شکست به ما دست خواهد داد. اگر شکست برای ما به منزله‌ی بی‌لیاقتی باشد، شروع هر کار جدیدی پس از آن بسیار توان‌فرسا خواهد بود و اهمال‌کاری باز مجال جولان خواهد یافت. ما با تخریب فرایند، پیش از شروع، از خود در برابر تهدید روانی شرم محافظت می‌کنیم.

1. Oaten
2. Cheng
3. Rensburg

برخلاف تصورتان، شرم برای ایجاد انگیزه مفید نیست. هنگامی که گرفتار خودسرزنشگری و شرم می‌شویم، احساس بی‌لیاقتی، نقص و حقارت ما را فرامی‌گیرد. چنین احساساتی باعث می‌شوند پنهان شویم، کوچک‌تر شویم، ناپدید شویم. به جای اینکه برخیزیم و گردوغبار تن بتکانیم و دوباره تلاش کنیم، شرم ما را به فرار و شانه‌خالی کردن وامی‌دارد.

در واقع، شرم آن‌قدر دردناک است که تمایل شدیدی برای ممانعت از این حس در فرد برانگیخته می‌شود. این احساس برای افراد دچار اعتیاد خطرناک است. بنابراین، اگر مصرانه قصد انجام کاری را داریم و انگیزه‌ی تلاش برای آن را در خود حس می‌کنیم، باید به‌دقت درباره‌ی نحوه‌ی واکنش به شکست در طول مسیر نیز بیندیشیم.

هر مقاومتی طی درمان، فرصتی برای واکاوی خودشفقت‌ورزی فرد است. اغلب جملاتی از این قبیل از مراجعینم می‌شنوم: «من انگیزه‌م را از دست می‌دهم و دچار رخوت می‌شوم.» «هرگز به اهدافم نخواهم رسید.» «به این راحتی نمی‌توانم از این شرایط خلاص شوم.»

بیشتر مردم پس از فهمیدن این حقیقت که خودسرزنشگری عامل افزایش افسردگی است، نه ایجاد انگیزه، حیرت‌زده می‌شوند (گیلبرت و همکاران، ۲۰۱۰). در عوض شفقت به خود، احترام، صداقت و قوت‌قلب‌دادن به خود پس از شکست، افزایش انگیزه و نتایج بهتری به همراه خواهد داشت (ول^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).

امتحان کنید: اگر از خودسرزنشگری و تأثیر آن در ترس از شکست و انگیزه‌ی خود آگاه نباشیم، تغییر آن بسیار دشوارتر است. از این سؤالات استفاده کنید و بیندیشید پس از شکست با چه سبک و سیاقی با خود سخن می‌گویید.



- پس از تجربه‌ی شکست چگونه خود را سرزنش می‌کنید؟
- چه احساساتی در آن زمان به سراغتان می‌آیند؟
- آیا فکر می‌کنید که شکست نمایانگر بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی شماست؟

- آیا از این موضوع احساس شرم یا ناامیدی می‌کنید؟
- کدام شیوه‌های مقابله‌ای^۱ معمولاً در پی این خودسرزنشگری بروز می‌کنند؟
- خودسرزنشگری چه تأثیری روی اهداف اصلی شما دارد؟
- به زمانی فکر کنید که شکست خوردید و کسی با مهربانی و قوت‌قلب دادن با شما برخورد کرد. چه احساسی داشتید؟ این کار چه کمکی به تلاش دوباره و موفقیت شما کرد؟

جعبه‌ابزار: چگونه دلسوزانه و مسئولانه با شکست برخورد کنید تا بتوانید دوباره به مسیر درست بازگردید؟



خاطره‌ای از شکست یا بدبختی اخیرتان را به خاطر بیاورید. حال با توجه به تمرین‌های زیر روی آن کار کنید.

۱. توجه کنید این خاطره چه احساساتی به همراه دارد و این احساسات را کجای بدن خود حس می‌کنید.

۲. آن زمان چگونه از خود انتقاد کردید؟ چه کلمات و عباراتی به کار بردید و آن‌ها چه تأثیری روی احساس شما گذاشتند؟

۳. چگونه به این احساسات پاسخ دادید؟

۴. کسی را که دوستش دارید یا به او احترام می‌گذارید، در ذهن مجسم کنید.

اگر او همان شکست را تجربه کند، چه برخورد متفاوتی با او می‌کنید؟ چرا به او احترام می‌گذارید؟

۵. چگونه در درک شکست به او کمک می‌کنید تا دوباره بتواند به مسیر اصلی بازگردد؟

خلاصه‌ی فصل

- با وجود اینکه قادر به کنترل احساس انگیزه نیستیم، با انجام بعضی کارها می‌توانیم غالب مواقع آن را در خود احساس کنیم.

۱. تلاش‌های فکری، هیجانی، رفتاری فرد در مواجهه با فشارهای روانی به‌منظور غلبه بر استرس یا تحمل آن و یا به‌حداقل رساندن عوارض آن (لازاروس و فولکمن)

۸۲ | چرا تابه حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟

- تحرک بدنی باعث پرورش انگیزه می‌شود. ورزش حتی به میزان کم از بی‌تحرکی بهتر است. این مقدار کم بعدها بیشتر و احتمال کنارگذاشتن آن کمتر می‌شود.
- ارتباط مستمر با اهدافتان سبب افزایش انگیزه می‌شود.
- ضربات کوچک و ثابت بهتر از حرکات بزرگ یک‌باره عمل می‌کنند.
- عادت به استراحت و تجدید قوا بین موقعیت‌های استرس‌زا به تقویت قدرت اراده کمک می‌کند.
- شرم به اندازه‌ای که فکر می‌کنید برای ایجاد انگیزه مفید نیست. تغییر نوع رابطه‌تان با شکست به ایجاد انگیزه کمک می‌کند.