

فصل هشتم

چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟

مهم نیست چقدر استرس خود را کاهش دهیم و انگیزه را در خود پرورانیم. انگیزه زودگذر و موقتی است. همیشه کارهایی هست که ما اصلاً حس و حال انجام آن‌ها را نداریم: پرکردن اظهارنامه‌ی مالیاتی، تمدید بیمه، بیرون بردن سطل زباله. چگونه می‌توانیم این کارها را انجام دهیم؛ حتی زمانی که بخشی از وجودمان تمایلی به انجام آن‌ها ندارد؟

احساسات اغلب تمایلاتی در ما به وجود می‌آورند. این تمایلات شامل پیشنهادها، تشویق‌ها و ترغیب‌هایی است که ما را برای تسکین احساس ناراحتی یا به دست آوردن پاداشی احتمالی به آزمودن کاری وامی‌دارد. درست است که این تمایلات قدرتمندند؛ اما لزوماً نباید به آن‌ها عمل کنیم.

اقدام معکوس

وقتی بچه بودم، من و خواهرانم یک بسته آب‌نبات نعنائی پولو^۱ را تقسیم و بر سر نخوردن آن‌ها با هم رقابت می‌کردیم. این چالش از آنچه به نظر می‌رسد، سخت‌تر بود. تمایل شدید به خوردن آب‌نبات‌ها طی آن مدت، انکارناپذیر بود و به تمرکز و توجه شدیدی نیاز داشت. کمی حواس‌پرتی و ناهشیاری کافی بود تا مغز کنترل اوضاع را به دست بگیرد و کلک آب‌نبات‌ها کنده شود.

اگر این بازی را انجام دهید، متوجه می‌شوید که آگاهی شما بر میزان تحملتان تمرکز دارد. احساس تمایل مشهود است و باید بین تمایل و عمل فاصله انداخت. به‌سادگی می‌توانید انتخاب کنید طبق تمایلتان عمل کنید یا برخلاف آن. کار ساده‌ای مثل نخوردن آب‌نبات نعنائی فقط کمی حس رقابت با خواهر یا برادر می‌طلبد تا شما را متعهد و متمرکز نگه دارد؛ اما تلاش برای مهار تمایلات قوی‌تر به تکرار الگوهای رفتاری ریشه‌دار که از پس حالات هیجانی شدید بروز می‌کنند، چالشی به مراتب سخت‌تر است.

اینکه برخلاف میلتن کار درست را انجام دهید و رفتاری را انتخاب کنید که سنخیت بیشتری با اهدافتان دارد، مهارتی کلیدی است که افراد طی جلسات درمانی یاد می‌گیرند (لینهن،^۱ ۱۹۹۳). مهارت اقدام معکوس تلاشی عمدی برای انجام عملی مخالف آن چیزی است که احساسات به شما دیکته می‌کند. این مهارت زمانی اهمیت ویژه‌ی خود را نشان می‌دهد که شیوه‌های مقابله‌ای‌تان [که باید برخلاف آن‌ها عمل کنید] به شما آسیب برساند.

ذهن آگاهی جزء اصلی این مهارت است. توجه به تجربیات، افکار، عواطفمان و انگیزه‌های ناشی از آن‌ها، باعث می‌شود پیش از برداشتن گام بعدی، به اندازه‌ی لازم درنگ کنیم تا تصمیمی آگاهانه و گاهی طرح‌ریزی شده بگیریم. در واقع با این کار می‌توانیم به جای عمل بر پایه‌ی احساسات، بر اساس ارزش‌هایمان عمل کنیم.

شکستن سد عادت‌های کهنه

بهترین راهکار برای ایجاد انگیزه، کنارگذاشتن آن از معادله است. ما خیلی کارها را هر روز انجام می‌دهیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ مثلاً صبح‌ها از خود نمی‌پرسید که آیا انگیزه‌ی مسواک‌زدن دارید یا خیر؛ فقط انجامش می‌دهید، عادت‌ی که به قدری خوب تمرین شده که برای انجامش دیگر نیازی به فکرکردن ندارید. بدون فکر این کار را می‌کنید؛ چون بیشتر عمرتان بی‌چون و چرا آن را انجام داده‌اید. مغزتان را جنگل تصور کنید. برای هر اقدامی، مغز باید بین نواحی مختلف اتصال یا مسیرهای ارتباطی برقرار کند. با انجام منظم و مداوم هر عمل (مانند مسواک‌زدن) طی مدت‌زمان طولانی این مسیرها کاملاً هموار و جاف‌تاده می‌شوند. دسترسی به این مسیرهای صاف و عریض آسان‌تر می‌شود و مغزتان این کار را بدون نیاز به تفکر آگاهانه‌ی شما انجام می‌دهد.

با آغاز کاری جدید باید مسیری تازه بسازید و گاهی اوقات باید از صفر شروع کنید. این کار به تلاش آگاهانه‌ی زیادی نیاز دارد.

پس از ساختن مسیر اگر از آن پیوسته استفاده نکنید، برای استفاده‌ی مجدد نیاز به تلاشی مضاعف دارید. هنگامی که در شرایط استرس‌زا هستید، مغزتان ناخودآگاه ساده‌ترین مسیر را انتخاب می‌کند؛ یعنی همان مسیری که قبلاً بارها پیموده و آزموده‌اید. اما اگر بتوانید رفتاری جدید را پی‌درپی و به مدت لازم تکرار کنید،

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟ | ۸۵

عادت جدیدی خلق و جایگزین می‌کنید که در صورت ضرورت استفاده از آن برایتان راحت‌تر است.

اینجا چند نکته درباره‌ی چگونگی ایجاد عادت جدید با شما در میان می‌گذارم: رفتار جدید را تا حد امکان ساده کنید؛ به‌ویژه زمانی که تمایلی به انجام آن ندارید.

محیطی در اطرافتان فراهم کنید که با تغییرات رفتاری جدیدتان سازگار باشد. در مراحل اولیه‌ی تغییر، روی عادت‌های جدید حساب نکنید. برنامه‌های شفافی معین کنید و در صورت لزوم، برنامه‌هایی برای یادآوری داشته باشید.

ترکیبی از پاداش‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت به برنامه‌تان بیفزایید. پاداش‌های درونی از پاداش‌های بیرونی مؤثرترند. نیازی به نشان افتخار نیست. سرور درونی و آگاهی از حرکت در مسیر درست بهترین پاداش است.

دلالتان برای تغییر و اهمیت این اتفاق را مشخص کنید. تمرین‌های مربوط به ارزش‌ها برای این کار به شما کمک می‌کنند (به صفحه‌ی ۲۸۳ مراجعه کنید). این تغییر را به منزله‌ی بخشی از هویتتان در خود نهادینه کنید. پس از این مراحل بر اساس عادت‌های جدید عمل خواهید کرد.

ثبات قدم و پشتکار

در طول سال‌ها، تحقیقات روان‌شناسی این ادعا را زیر سؤال برده که موفقیت فقط به استعدادهای ذاتی بستگی دارد و در عوض نشان داده که سرسختی و ثبات قدم (داک‌ورث^۱ و همکاران، ۲۰۰۷) و به‌ویژه پشتکار در توانایی ما برای رسیدن به موفقیت نقشی حیاتی دارد (کرده^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). اما چگونه به چنان استقامتی دست یابیم که حتی در مواجهه با شکست‌ها آن را حفظ کنیم؟

چیزی که بسیاری از مردم به تجربه آموخته‌اند، این است که در راه رسیدن به هدف نباید یک‌باره و پیوسته آن‌قدر به خود فشار بیاورید که از پا دربیایید. کارکردن روی اهداف بلندمدت و ایجاد تغییراتی که به حفظ و تداوم آن‌ها مایلیم، مستلزم این است که به جبران فشارهای روانی تلاش‌هایتان نفسی تازه کنید و مدتی به

1. Duckworth
2. Crede

استراحت پردازید. نیازی نیست همیشه کار کنیم یا همیشه احساس پراثری بودن و شادابی کنیم. ما باید به صدای بدنمان گوش دهیم و گاهی از تلاش دست برداریم تا برای حرکت دوباره، نیرویمان را بازیابیم.

همان طور که حتی ورزشکاران برجسته هم بین جلسات تمرینی استراحت کوتاهی می‌کنند و خوانندگان حرفه‌ای هم با چند ساعت صحبت نکردن به حنجره‌ی خود استراحت می‌دهند، باید بپذیریم که استراحت منظم و بازیابی قوا برای حفظ استقامت، آن‌هم به مدت طولانی، مسئله‌ای حیاتی محسوب می‌شود.

البته منظور من هر استراحتی نیست. اغلب روزها به لحظات آرام و بعضاً خسته‌کننده بین ساعت‌ها کار و تلاش سخت تقسیم می‌شوند. اما اگر از این لحظات برای پاک کردن ایمیل‌ها، جست‌وجو در رسانه‌های اجتماعی یا رسیدگی به کارهای کوچک استفاده کنیم، بدن و مغز برای بازسازی و تجدید قوا به حالت استراحت برنمی‌گردند. پس دفعه‌ی بعد به جای استفاده از گوشی همراه طی یک ربع استراحت بین جلسات، بهتر است بیرون بروید و هوایی تازه کنید یا در مکان آرامی چند دقیقه چشم‌هایتان را ببندید و استراحت کنید.

هنگام تلاش برای رسیدن به اهداف بزرگ، باید برای خود پاداش‌های کوچک در نظر بگیریم. زمانی که کارهای بزرگ را به وظایف کوچک‌تر تقسیم می‌کنیم و برای رسیدن به نقاط مشخص شده به خود پاداش می‌دهیم، در طول مسیر از مزایای دریافت کمی دوپامین بهره‌مند می‌شویم. دوپامین نه فقط به ما حس سرمستی مختصر ناشی از حس ارزشمندی می‌دهد، بلکه وادارمان می‌کند به نقطه‌ی بعدی فکر کنیم و انگیزه‌ی ما را برای پیشرفت افزایش می‌دهد. این روش، تجسم احساس نهایی پس از انجام کامل چالش را میسر می‌کند و میل و اشتیاق ما را برمی‌انگیزاند (لیبرمن^۱ و لانگ^۲، ۲۰۱۹)؛ بنابراین، در نظر گرفتن پاداش‌های کوچک به افزایش میل و اشتیاق شما به اتمام مسیر و ثبات قدم در این راه کمک می‌کند.

مثلاً شما می‌خواهید مسافتی را بیشتر از همیشه بدوید. وقتی کمی احساس خستگی کنید، به خود یادآور می‌شوید که قصد دارید تا پایان این مسیر بدوید و به این ترتیب، برای رسیدن به مقصد در ذهنتان به خود دل‌گرمی می‌دهید و همین نشانه‌ی این است که در مسیر درستی قرار دارید. این پاداش درونی باعث ترشح

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟ | ۸۷

دوپامین در بدن شما و سرکوب نورآدرنالین می شود که شما را به تسلیم شدن و سوسه می کند.

در نتیجه، نیروی مضاعفی برای ادامه ی مسیر دریافت می کنید. این موضوع با گفت و گوی درونی مثبت متفاوت است. شما روی هدف کوچک و خاصی تمرکز می کنید و دستیابی به آن به معنای آن است که در راستای رسیدن به هدف نهایی خود حرکت می کنید (هوبرمن، ۲۰۱۲).

بنابراین، زمانی که کار پیش رو مانند صعود به قله ی کوه به نظر می رسد، به نوک کوه نگاه نمی کنید و با تقسیم مسیر به مسافت های کوتاه تر و تعیین چالش بعدی برای رسیدن به محل معین شده، تمرکز خود را فقط روی این مسیر محدود می کنید. پس از رسیدن به نقطه ی مدنظر حس خوب در مسیر درست بودن را احساس می کنید و سپس به حرکت ادامه می دهید.

قدردانی

تمرین قدردانی ابزاری قدرتمند برای اهداف بلندمدتی است که نیاز به تلاش مداوم دارند.

توجه به قدردانی، خودبه خود پاداش های درونی ای را خلق می کند که ظرفیتتان برای ادامه ی تلاش را تجدید و بازیابی می کند. تغییر ساده در گفتار ما را به سوی قدردانی سوق می دهد. برای مثال سعی کنید «من باید... را انجام دهم» را به «من ... را انجام داده ام» تغییر دهید. همان طور که پیش تر ذکر شد، هر روز باید قدردانی را تمرین کنیم. نوشتن چیزهایی که به خاطر آن ها سپاسگزاریم، سبب نظم و قاعده مندی این تمرین می شود. با این کار، هدفمندانه کانون توجه خود را برای تغییر وضعیت احساسی مان تغییر می دهیم و با تمرکز روی داشته ها و دستاوردهایمان احساسمان را بهبود می بخشیم. نتیجه ی قدردانی به این شکل فقط در تأثیر سریع آن روی احساسات ما خلاصه نمی شود. تمرین منظم قدردانی، در واقع سبب تکرار نتایج آن می شود.

همان طور که قبلاً توضیح دادم، هرچه بیشتر عملی را تکرار کنیم، انجام مجدد آن برای مغز آسان تر می شود. تکرار روزمره، تمرینی منظم برای ماهیچه ی ذهن است که تفکر سازنده در مواقع لازم را بسیار آسان تر می کند.

برنامه‌ریزی قبلی

در مراحل درمان، اغلب برای افراد برنامه‌ی بحران می‌نویسیم. گاهی اوقات این برنامه‌ریزی‌ها برای ایمن ماندن در شرایط مرگ و زندگی است. در مواقع دیگر، این برنامه‌ریزی‌ها برای جلوگیری از عودکردن اعتیاد یا زمانی که فرد در معرض خطر رهاکردن و خروج از مسیر هدفش است، استفاده می‌شود. از این روش می‌توانید برای افزایش پایبندی به هر برنامه‌ای استفاده کنید. به تغییر مدنظرتان فکر کنید. تمام موانع احتمالی را که باعث خروج شما از مسیرتان می‌شوند، بنویسید. برای هر یک از این موانع، برنامه‌ای عملی بنویسید که نشان می‌دهد چگونه از بروز این موانع پیشگیری می‌کنید، موانعی که سبب انحراف شما از مسیرتان یا دست‌کشیدن از اهدافتان نشود. این موقعیت‌ها را از قبل به‌شکلی طرح‌ریزی کنید تا آن‌ها را به راحتی مطابق ارزش‌ها و اهدافتان پیش ببرید و با وجود همه‌ی سختی‌های احتمالی، اهدافی را که تمایلات عاطفی‌تان به شما دیکته می‌کنند، از بین ببرید؛ مثلاً اگر می‌خواهید هر روز سر وقت بیدار شوید، ساعت زنگ‌دار خود را بیرون از اتاق بگذارید تا جز از جا بلندشدن چاره‌ای نداشته باشید.

با پیش‌بینی موقعیت‌های دشوار و برنامه‌ریزی برای حل و فصل آن‌ها، مجبور نیستید فی‌البداهه عمل کنید و میان انتخاب انگیزه و وسوسه، احساس درماندگی نمی‌کنید.

من کیستم؟ چه کسی می‌خواهم باشم؟

با وجود فراز و فرود انگیزه در طول مسیر تغییر، رجوع به کیستی و هویتی که در پی ایجاد آن هستید، شما را در ادامه‌ی مسیر یاری می‌کند؛ حتی وقتی انگیزه‌ای برای این کار ندارید. اگر فردی هستید که به بهداشت دهان و دندانش اهمیت می‌دهد، خواه‌ناخواه هر روز مسواک می‌زنید؛ زیرا این کار با وجودتان عجین شده است. هویت ما لزوماً بر اساس رویدادهای سال‌های اول زندگی مان شکل نمی‌گیرد. هویت هر فرد با کارهایی که در طول زندگی‌اش انجام می‌دهد، ساخته و پرداخته می‌شود. وقتی هدفی آگاهانه بر اساس هویت مدنظرمان، یا حتی فردی بهتر از آن، داشته باشیم و به این نتیجه برسیم که تحت هر شرایطی باید تغییر کنیم، آن‌گاه حتی با وجود انگیزه‌ی کم هم، هم‌سو با مسیر تحقق هدفمان حرکت خواهیم کرد. برای مطالعه‌ی بیشتر درباره‌ی مسیر تغییر هویت به فصل ۳۳ مراجعه کنید.

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟ | ۸۹

جعبه ابزار: با استفاده از خودحافظه^۱ آینده و ثبت آن، شانس بیشتری برای انتخاب‌های بهتر خواهید داشت.

آینده‌تان را تصور کنید. وقتی در آینده تصویر واضحی از خود خلق می‌کنیم، انتخاب کردن در حال حاضر برایمان آسان‌تر و سبب بهبود آینده می‌شود (پیترز^۲ و بوشل^۳، ۲۰۱۰).

به خودتان در مقطعی از آینده فکر کنید و ببینید درباره‌ی انتخاب‌های امروزتان (آنچه پذیرفته‌اید و هرچیزی که رد کرده‌اید) چه احساسی دارید. این انتخاب‌ها چه تأثیری در زندگی شما گذاشته‌اند؟ فکر می‌کنید به کدام انتخاب و اقدام خود بیشتر افتخار خواهید کرد؟ زمانی که در آینده به این نقطه برسید، روی چه چیزی تمرکز خواهید کرد؟ وقتی به گذشته نگاه کنید، چه احساسی به خود گذشته‌تان خواهید داشت؟

مزایا و معایب رفتاردرمانی دیالکتیکی

رفتاردرمانی دیالکتیکی نوعی درمان روان‌شناختی است که به فرد کمک می‌کند برای مدیریت احساسات شدید خود راه‌های ایمن و مطمئن بیابد. مهارت‌هایی که در رفتاردرمانی گفتاری آموزش داده می‌شوند، در بسیاری دیگر از جنبه‌های زندگی نیز مفیدند، از جمله روزهایی که سعی می‌کنیم در مسیر اهداف خود بمانیم؛ اما هیچ انگیزه‌ای نداریم. در اینجا به یکی از این مهارت‌ها می‌پردازیم.

با وجود اینکه فکر کردن به آینده‌ی دل‌خواه‌مان کار مفیدی است، تجسم آینده‌ای که نمی‌خواهیم نیز سودمند است. هنگام درمان، برخی افراد در پی بررسی مزایا و معایب تغییر نکردن و در تلاش برای تغییرند. برای این کار، می‌توانید از جدول زیر استفاده کنید. صرف وقت برای برآورد صادقانه‌ی بهای واقعی تغییر نکردن، بسیار مفید است. با اینکه تغییر عواقب اجتناب‌ناپذیری دارد (تحمل سختی‌ها و تاب‌آوردن ناراحتی‌های احتمالی مسیر تحول)، اما شاید تاوان تغییر نکردن به مراتب سنگین‌تر باشد. فکرکردن به زمانی که از تغییری مثبت در زندگی صرف‌نظر می‌کنیم و از مسیر کنار می‌کشیم، تمرین ارزشمندی است.

۱. نوعی ساختار حافظه‌ای، شامل تجربیات و خودآگاهی فرد و دانش او از جهان و وقایع آن که به دو سؤال پاسخ می‌دهد: خود چه بود؟ و خود چه می‌تواند باشد؟

2. Peters
3. Buchel

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟ ۸۹ |

جعبه ابزار: با استفاده از خودحافظه^۱ آینده و ثبت آن، شانس بیشتری برای انتخاب‌های بهتر خواهید داشت.

آینده‌تان را تصور کنید. وقتی در آینده تصویر واضحی از خود خلق می‌کنیم، انتخاب کردن در حال حاضر برایمان آسان‌تر و سبب بهبود آینده می‌شود (پیترز^۲ و بوشل^۳، ۲۰۱۰).

به خودتان در مقطعی از آینده فکر کنید و ببینید درباره‌ی انتخاب‌های امروزتان (آنچه پذیرفته‌اید و هرچیزی که رد کرده‌اید) چه احساسی دارید. این انتخاب‌ها چه تأثیری در زندگی شما گذاشته‌اند؟ فکر می‌کنید به کدام انتخاب و اقدام خود بیشتر افتخار خواهید کرد؟ زمانی که در آینده به این نقطه برسید، روی چه چیزی تمرکز خواهید کرد؟ وقتی به گذشته نگاه کنید، چه احساسی به خود گذشته‌تان خواهید داشت؟

مزایا و معایب رفتاردرمانی دیالکتیکی

رفتاردرمانی دیالکتیکی نوعی درمان روان‌شناختی است که به فرد کمک می‌کند برای مدیریت احساسات شدید خود راه‌های ایمن و مطمئن بیابد. مهارت‌هایی که در رفتاردرمانی گفتاری آموزش داده می‌شوند، در بسیاری دیگر از جنبه‌های زندگی نیز مفیدند، از جمله روزهایی که سعی می‌کنیم در مسیر اهداف خود بمانیم؛ اما هیچ انگیزه‌ای نداریم. در اینجا به یکی از این مهارت‌ها می‌پردازیم.

با وجود اینکه فکر کردن به آینده‌ی دل‌خواه‌مان کار مفیدی است، تجسم آینده‌ای که نمی‌خواهیم نیز سودمند است. هنگام درمان، برخی افراد در پی بررسی مزایا و معایب تغییر نکردن و در تلاش برای تغییرند. برای این کار، می‌توانید از جدول زیر استفاده کنید. صرف وقت برای برآورد صادقانه‌ی بهای واقعی تغییر نکردن، بسیار مفید است. با اینکه تغییر عواقب اجتناب‌ناپذیری دارد (تحمل سختی‌ها و تاب آوردن ناراحتی‌های احتمالی مسیر تحول)، اما شاید تاوان تغییر نکردن به مراتب سنگین‌تر باشد. فکرکردن به زمانی که از تغییری مثبت در زندگی صرف‌نظر می‌کنیم و از مسیر کنار می‌کشیم، تمرین ارزشمندی است.

۱. نوعی ساختار حافظه‌ای، شامل تجربیات و خودآگاهی فرد و دانش او از جهان و وقایع آن که به دو سؤال پاسخ می‌دهد: خود چه بود؟ و خود چه می‌تواند باشد؟

2. Peters
3. Buchel

تغییر

مزایا	معایب

تغییر نکردن

مزایا	معایب

امتحان کنید: تغییر هدفمند هویت تفکر و تلاشی آگاهانه می‌طلبد. قلم و کاغذی بردارید و پاسخ این سؤالات را بنویسید. بهتر است از دفترچه یادداشت استفاده کنید تا هر وقت تصمیم گرفتید، تغییری در زندگی‌تان ایجاد کنید به جواب‌هایتان رجوع کنید.



- تغییر کلی بزرگ‌تری که سعی دارم در خودم ایجاد کنم، چیست؟
- چرا این تغییر تا این اندازه برای من مهم است؟
- در مواجهه با این چالش چطور آدمی می‌خواهم باشم؟
- چگونه می‌توانم با این چالش به‌گونه‌ای برخورد کنم که هر زمان به این دوره از زندگی‌ام نگاه کردم، صرف‌نظر از نتیجه، احساس غرور کنم؟
- هدف‌های کوچک‌تری که باید در طول مسیر به آن‌ها برسم، چیست؟

فصل هشتم: چگونه کاری را انجام دهید که حس و حالش را ندارید؟ | ۹۱

- در روزهایی که انگیزه‌ام کمتر است، چه باید بکنم؟
- آیا به بدنم و نیازهایم توجهی دارم؟

خلاصه‌ی فصل

- روی انگیزه حساب نکنید، انگیزه گاهی هست و گاه نیست.
- باید برخلاف میل عمل کردن را تمرین کنیم تا به جای عمل بر اساس احساسات آنی، بر اساس ارزش‌هایمان اقدام کنیم.
- رفتار جدید را آن قدر تکرار کنید تا به عادت تبدیل شود.
- برای هدف‌های بزرگ، استراحت و تجدید قوا در طول مسیر بسیار حائز اهمیت است؛ کافی است از ورزشکاران موفق بپرسید.
- در طول مسیر، برای خود پاداش‌های کوچک در نظر بگیرید.