

راه و رسم تغییر آفرینی در زندگی

مصاحبه انگیزشی،

کتاب کار ضروری برای آنکه زندگی خود را دوباره بیافرینید

تألیف

دکتر میشل ال. دراپکین

ترجمه

حسام گودرزی

فهرست

پیش‌گفتار..... ۱۱

مقدمه چی چی انگیزشی؟..... ۱۳

بخش ۱ — پا در میدان گذاشتن

فصل ۱ نخستین گام: «چرا» تغییر؟..... ۳۱

بخش ۲ — تمرکز کردن

فصل ۲ آگاهی از آنچه می‌خواهید تغییر دهید..... ۶۳

فصل ۳ یافتن هدف: سخت‌گیرید..... ۸۱

بخش ۳ — برخاستن

فصل ۴ چگونه دربارهٔ تغییر حرف بزنیم؟..... ۹۹

فصل ۵ دیگران را از تغییر مثبت خود آگاه کنید..... ۱۱۵

بخش ۴ — برنامه‌ریزی

فصل ۶ برنامه‌ریزی..... ۱۴۱

فصل ۷ استقامت در مسیر تغییر و حفظ انگیزه..... ۱۵۷

پی‌گفتار قدم گذاشتن در سَرای زندگی جدید..... ۱۸۱

منابع..... ۱۹۳

واژه‌نامهٔ انگلیسی به فارسی..... ۱۹۵

تشکر و قدردانی..... ۱۹۷

مقدمه

چی چی انگیزی؟

آدم‌ها معمولاً زمانی بهتر متقاعد می‌شوند که خودشان به دلیل امری پی برده باشند، شما هر چه در گوش آنها بخوانید همچون آب در هاون کوبیدن خواهد بود.
— بلز پاسکال، تأملات

خوش آمدید! شما که این کتاب را در دست گرفته‌اید، بی‌شک به دنبال ایجاد تغییر در زندگی هستید؛ این تغییر چه کوچک باشد و چه بزرگ، کمک می‌کند بهتر زندگی کنید و به همین دلیل، دارید تلاش می‌کنید تا به این هدف برسید. اگر موضوع این هم نباشد، شاید حس می‌کنید لازم است به نحوی در زندگی تان تغییری ایجاد کنید ولی نمی‌دانید چگونه باید چنین کنید چه رسد به اینکه بدانید باید از کجا شروع کنید و به کجا برسید. دقیقاً همین جاست که مصاحبه انگیزی در را باز می‌کند و وارد می‌شود. مصاحبه انگیزی برای کمک به افرادی طراحی شده است که می‌خواهند بفهمند چرا درباره تغییر این همه شک و تردید دارند، به ویژه وقتی پای تغییرات مهم و پایدار به میان باز می‌شود. با هم و به کمک مصاحبه انگیزی به سمت مقصدی حرکت می‌کنیم که شما در نظر دارید، حتی اگر هم اکنون نمی‌دانید دقیقاً به کدامین مقصود رهسپار هستید.

شاید باورش سخت باشد اما در مسیر رسیدن به مقصود که همانا تغییر دلخواه شماست، کلی هم به ما خوش می‌گذرد؛ بی‌صبرانه می‌خواهم کار را شروع کنیم! البته فراموش نکنید که گاهی ممکن است کار به جاهای باریک کشیده شود و حتی ناممکن و نشدنی به نظر برسد. «تغییر آسان نیست»: بارها این جمله را شنیده‌ایم، زیرا بهره‌ای از حقیقت برده است ولی در عین حال، فرایند تغییر می‌تواند هیجان‌انگیز هم باشد. تغییر دادن رفتارهایی که برایمان مهم هستند، کاری ارزشمند به شمار می‌رود. کار و حرفه من این بوده است که به آدم‌ها کمک کنم تا مثل من و شما بتوانند تغییرات معناداری در زندگی ایجاد کنند و از این رهگذر به زندگی مطلوب خویش دست یابند.

بیاید از اول شروع کنیم. کمک می‌کنم که بدانید چه عاملی شما را به اینجا آورده است؛ اینجا نقطه شروع ماجرا است و می‌خواهیم ببینیم چه چیزی سبب شده فکر تغییر به سرتان بزند. چه عاملی باعث

شد این کتاب را تهیه کنید؟ اگر حتی این کتاب را خودتان نخریده‌اید، چرا اکنون آن را پیش روی خود دارید؟ همین الآن چه چیزهایی را در نظر دارید که تغییر دهید؟ شاید پاره‌ای تغییرات کوچک در ذهن دارید و دنبال مسیری هستید که برای تحقق آنها گام بردارید. شاید هم دارید در صفحه نقاشی خیال خویش زندگی دلخواهتان را به تصویر می‌کشید ولی برای هزارمین بار، از این خواب و خیال خوش بیدار می‌شوید و پا بر زمین واقعیت می‌گذارید و شیرینی این خیال‌پردازی به کامتان تلخ می‌شود. البته شاید هم نمی‌دانید اصلاً چه کار باید بکنید یا چه چیزی را باید تغییر دهید. اکثر افراد فهرستی از چیزهایی دارند که دلشان می‌خواهد آنها را تغییر دهند، می‌توانستند آنها را تغییر دهند، بنا به دلایلی باید آنها را تغییر بدهند یا لازم است که آنها را تغییر دهند. چرا این‌گونه است؟ چون ما انسان هستیم و از این رو، بی‌نقص نیستیم.

ابتدا پاسخ این سؤال را بیابیم که چرا شما اینجا هستید. البته نگران نباشید از همین الآن نمی‌خواهم شما را به ایجاد تغییر خاصی متعهد کنم؛ وقتی آماده شدید، خودتان متعهد می‌شوید. اما الآن، فقط به این فکر کنید که چرا اینجا هستید، دارید این کلمات را می‌خوانید و کتاب را در دست گرفته‌اید. اگر آماده‌اید، شروع کنید به نوشتن دلایلی که شما را به خواندن این کتاب واداشته است:

مسیر پر پیچ‌وخمی پیش رو داریم. کار من اینجا آن نیست که بی‌پایه‌و‌اساس هیاهو کنم و از شوقِ آنی تغییر شما را به وجد آورم و گمراهتان کنم؛ این همان «خوش‌بینی یا مثبت‌نگری سمی» است که البته در اینجا خبری از آن نیست. می‌دانم که تغییر دشوار است و کمک من به شما این کتاب است تا در نقش راهنما مسیر را به شما نشان دهد؛ این کتاب ابزاری در جعبه‌ابزار شما است که کمکتان می‌کند قدم به قدم پیش بروید؛ شما را در این مسیر ثابت‌قدم نگه می‌دارد تا بتوانید به تنِ زندگی مطلوب خود لباس واقعیت بپوشانید.

پیش از هر چیز، لازم است پاره‌ای مباحث اساسی را از نظر بگذرانیم.

مصاحبه انگیزشی چیست؟

«مصاحبه انگیزشی» شبیه صحبت‌های انگیزشی است، آره؟ نه. اشتباه نکنید. این یکی از بیخ و بن با صحبت‌های انگیزشی فرق می‌کند. درباره این موضوع بیشتر صحبت خواهم کرد. اما اکنون، مهم آن است که بدانیم مصاحبه انگیزشی نوعی رویکرد به تغییر رفتار است که برای پیش‌برد امور از آنچه

درومان است، بهره می‌برد، از ارزش‌ها گرفته تا آنچه برای ما در زندگی اهمیت دارد؛ این رویکرد موافق با عقل سلیم است؛ مصاحبه انگیزشی از ندای درون ما کمک می‌گیرد تا رفتارمان را الهام ببخشد، نه اینکه ما را تحت فشار قرار دهد تا با توسل به عوامل بیرونی، در زندگی‌مان تغییری پدید آوریم. گویند: مصاحبه انگیزشی شما را توانمند می‌کند. این شما هستید که دست به انتخاب می‌زنید نه هر عامل بیرونی دیگری. خاطرتان باشد که قرار نیست نقش انرژی‌زا برای شما بازی کنم؛ به‌واقع، من کنار شما هستم تا قدرت درون خود را بیابید و به کمک آن، زندگی دلخواهتان را بسازید؛ من شما را در این مسیر راهنمایی می‌کنم. شما را به جلو هل نمی‌دهم؛ هیچ هیاهو و هیجان بی‌جایی در کار نیست، به دو دلیل؛ یکی آنکه هیاهو و هیجان جز آشفته‌گی و اذیت حاصل دیگری به بار نمی‌آورند و دوم آنکه، در طولانی‌مدت، هیچ اثر سودمندی ندارند. برنامه تلویزیونی *مد/خله* بسیار سرگرم‌کننده و جذاب بود (پُر از نمایش‌های دراماتیک و هیجانی) اما هیچ داده‌ای در کار نیست که نشان دهد این برنامه توانسته است ذره‌ای در تغییر رفتار افراد مؤثر افتد (کوزوفسکی و اسمیت، ۲۰۱۱). «مداخله» در واقع یعنی اینکه عده‌ای گرد هم جمع شوند و سعی کنند دیگران را متقاعد کنند یا به آنها انگیزه بدهند تا رفتارشان را تغییر دهند. به‌واقع، در اینجا همه چیز ناظر به منبع انگیزش بیرونی است، یعنی فرد با توجه به حرف‌ها و رفتار دیگران می‌خواهد خودش را تغییر دهد و همین امر موجب می‌شود که از منبع انگیزش درونی که ماهیتی معنابخش دارد، غافل شوند و این تلاش‌ها راه به جایی نبرد. واقع امر این است که عده‌ای با نیت خیر در برنامه شرکت می‌کنند و می‌خواهند با صحبت‌هایشان موجب شوند دیگران تغییر کنند؛ گفتنی است که حرف‌های آنها عمدتاً موجب احساس شرم یا گناه در طرف مقابل می‌شود و بدین ترتیب، به جای ابرو، چشم آن فرد را از کاسه در می‌آورند. فشار دادن اهرم شرم به‌هیچ‌وجه راه و رسم خوبی برای ایجاد تغییر نیست.

در مسیری که قرار است در آن همسفر باشیم، ابتدا می‌خواهیم شخصیت خودمان را ژرف‌تر بررسی کنیم و دریابیم مایه انگیزه ما در زندگی چیست. چه چیزی ما را به جلو می‌راند و نیروی محرکه ما است؟ می‌دانید چرا پاسخ این پرسش‌ها مهم است؟ زیرا همین عامل انگیزه‌بخش و همین منبع انگیزشی درونی شماست که ثابت‌قدم بودن شما را در مسیر رسیدن به مقصود تغییر نشان می‌دهد؛ این مسیر طولانی است و دشوار.

ببخشید خودم رو معرفی نکردم!

پیش از آنکه گامی دیگر در مسیرمان برداریم، شاید بهتر باشد پاسخ این سؤال شما را بدهم که من کی هستم؟ پرسش به‌جایی است. من روانشناس بالینی با مدرک معتبرم که در کلینیک کار می‌کنم و مراجع می‌بینم و متخصص علوم رفتاری هستم که بیش از ۲۰ سال است در حوزه مصاحبه انگیزشی مشغول کار هستم. مدت‌ها است در زمینه مصاحبه انگیزشی آموزش می‌دهم و هزاران درمانگر، یاری‌گر و

مربی را در این زمینه آموزش داده‌ام تا بدانند چگونه مصاحبه انگیزشی می‌تواند چرخ تغییر را، چه در خصوص افراد و چه در خصوص سازمان‌ها، بچرخاند. خیلی ساده بگویم که من واقعاً مشتاق هستم به دیگران کمک کنم تا تغییر دل‌خواه خودشان را در زندگی رقم بزنند. این اشتیاق خودم را چنین توصیف می‌کنم «دسترسی بهتر به مراقبت بهتر». قصدم از نگارش کتاب آن بود که ابزارها و منابع لازم را در اختیار شما بگذارم. همچون سرآشپزها که دستورالعمل طبخ غذا را به آشپزها می‌دهند، من هم آنچه می‌دانستم گرد هم آوردم تا شما بتوانید از رهگذر آن رفتارتان را تغییر دهید و طرحی نو در اندازید. عاقلانه (و مدام) از آن استفاده کنید.

برای اینکه بدانیم مصاحبه انگیزشی چقدر ارزشمند است بهتر است تفاوت آن را با دیگر رویکردها از نظر بگذرانیم تا دریابیم چه ویژگی‌های منحصربه‌فردی دارد. به همین منظور، اول می‌خواهم داستان آشنایی خودم را با مصاحبه انگیزشی به شما بگویم. روی صندلی لم بدهید و ظرف میوه هم در دست بگیرید که وقت داستان است، داستانی درباره دختری تازه‌کار که در می‌باید چه چیزی مصاحبه انگیزشی را چنین متمایز (و مؤثر) کرده است، آن هم صرفاً با مشاهده روند عملی آن. راستی اگر دل و دماغ خواندن داستان ندارید، می‌توانید از این قسمت بگذرید. بد نیست بدانید در این سفری که همراه یکدیگر می‌رویم، شما حق انتخاب دارید. مخاطب این کتاب شما هستید، شما قرار است بفهمید چه چیزی به صلاحتان است و چه چیزی نیست. یک وقتی فکر نکنید که «راه راست» یکی است و حتماً باید به آن سر سپرد؛ خیر. این‌گونه نیست. شما حق انتخاب دارید و خودتان بهتر از دیگران می‌توانید خیر و صلاح خودتان را تشخیص دهید. این نکته درباره کتاب من هم صدق می‌کند و شما در برداشت از آن آزاد هستید تا بر اساس عقل خودتان انتخاب کنید.

حالا برگردیم سراغ داستان آشنایی من با مصاحبه انگیزشی. بین دو مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، در مرکز مطالعات اعتیاد دانشگاه پنسیلوانیا در فیلادلفیا کار می‌کردم. به نوعی ناظر بر کارآزمایی‌های کنترل‌شده تصادفی^۱ در حوزه انواع اعتیاد و عوارض ناشی از آنها (افسردگی و استرس/ اضطراب) بودم. باید با بیماران مصاحبه می‌کردم تا از ایشان برای جلسه‌های درمان و تحلیل پژوهش‌ها اطلاعات گردآوری کنم. یکی از این درمان‌ها درمان انگیزه‌افزا^۲ نام داشت (میلر، ۱۹۹۲)، که نسخه ساختاریافته مصاحبه انگیزشی است که به بیماران بازخورد می‌دهد، بازخوردی که ناظر به مقایسه آنها با جمعیت سالم بود؛ این بازخورد دادن بخشی از فرایند درمان محسوب می‌شد. به درمانجویان می‌گویم که در مقایسه با کل جمعیت چه اوضاع و احوالی دارند (برای مثال، ۷۰ درصد جمعیت زن‌های هم‌سن شما در مقایسه با شما کمتر می‌نوشند) یا اطلاعاتی را که از خودشان به ما می‌دهند، بررسی می‌کنیم و جنبه‌های تاریک آن را برایشان روشن می‌کنیم، یعنی اگر درباره پیامدهای مصرف مواد یا نوشیدن الکل،

1. randomized controlled trials
2. motivational enhancement therapy

نظر خودشان را به ما بگویند، به آنها می‌گوییم: «چقدر برای مصرف مواد پول خرج کردند، چندبار شغل خود را از دست داده است یا چقدر با خانواده تعارض پیدا کرده‌اند.» این بازخورد دادن و نور افکندن بر جنبه‌های ناپیدای عادت‌های رفتاری همچون آینه پیش روی درمانجویان عمل می‌کند. این عمل دقیقاً شبیه زمانی است که پزشک شما بر اساس نتایج آزمایش خونتان به شما می‌گوید کلسترولتان پایین است یا بالا یا اصلاً در «محدوده نرمال» است. این کار یعنی پزشک دارد به شما بازخورد می‌دهد و طوری این اطلاعات را تفسیر می‌کند که برای شما قابل فهم باشد. این امر دقیقاً دربارهٔ درمانجویان ما نیز صدق می‌کند که دارند با مسئله مصرف مواد و کاهش آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به آنها بازخورد می‌دهیم و اطلاعات را در قالبی فهم‌شدنی به آنها ارائه می‌کنیم.

با درمانجویان مصاحبه می‌کنم، دست‌برگ‌های بازخورد برایشان تهیه می‌کنم و به صدای ضبط‌شده جلسات آنها با درمانگران گوش می‌دهم (برای اینکه پی ببرم به میزان پایبندی درمانگران به شیوه‌نامه درمانی، مبادا فضولی کنند!). اگر یادتان باشد داشتم می‌گفتم دختر جوانی بودم که تازه از کالج فارغ‌التحصیل شده بودم؛ روان‌شناس تازه‌کار (شاید هم اندکی بااستعداد) بودم که امروز دارم با شما بار سفر را به مقصد تغییر می‌بندم. وقتی به آن جلسات ضبط‌شده گوش می‌دادم و کار درمانگران را از نظر می‌گذراندم، تغییری اساسی در ذهنم رخ داد. درمانگرها اصلاً از تکنیک مواجهه‌سازی با درمانجویانشان استفاده نمی‌کردند؛ یعنی آنها را وا نمی‌داشتند «معقولانه به آن موقعیت یا اوضاع و احوال فکر کنند.» آنها از ترس یا شرم به عنوان ابزاری برای انداختن درمانجویان در مسیر تغییر استفاده نمی‌کردند. نه به آنها می‌گفتند: «دارید زندگی خودتان را نابود می‌کنید... دارید می‌میرید.» نه حتی به آنها می‌گفتند: «دارید به خودتان، اعضای خانواده و عزیزانتان آسیب می‌رسانید.» به درمانجویان نمی‌گفتند که چه کار باید بکنند (یا چه کاری نباید بکنند) یا به چه شیوه‌ای باید عمل کنند (یا به چه شیوه‌ای عمل نکنند). این درمانگران حمایتگر و اهل مشارکت بودند و درمانجویان را به حال خودشان می‌گذاشتند تا هرطور به صلاح ایشان است، پیش بروند؛ همراه با درمانجویان دربارهٔ اطلاعاتی که در گزارش‌هایشان بود، تأمل می‌کردند و کمکشان می‌کردند تصمیماتی همسو با ارزش‌هایشان بگیرند. نیز تجربه‌های درمانجویان را تأیید و تصدیق می‌کردند («آره خیلی سخته») و آنها را به مسیری وارد می‌کردند که برایشان مهم بود («برات مهمه که همسر خوبی باشی و نوشیدن الکل با این موضوع منافات داره»).

و این کار جواب داد! ناگهان درمانجویان بینش‌های ارزشمند و نظرهای خوبی دربارهٔ وضعیت و اوضاع و احوال و خودشان مطرح می‌کردند. آنها محکم و استوار به سمت تغییر دلخواهشان گام بر می‌داشتند زیرا شعله اشتیاق از درون آنها زبانه کشیده بود، دلایل خاص خودشان را برای تغییر داشتند؛ درمانگران در مسیر کشف آن دلایل، همراه درمانجویان بودند و به هیچ وجه سعی نکرده بودند آنها را به کاری مجبور کنند. شبیه معجزه بود! درمانجویان شوق و اشتیاقشان را با من در میان می‌گذاشتند و این از چهره‌شان پیدا بود. بالنگیزه، فعال و مصمم بودند. این کارها کاملاً برخلاف مداخلاتی بود که

آدم در تلویزیون می‌دید؛ در این برنامه‌های تلویزیونی مواجهه به معنای دقیق کلمه در کار نبود، بلکه صرفاً نوعی مشارکت و همراهی به چشم می‌خورد. بی‌درنگ دریافتم که نه تنها دلم می‌خواهد به آدم‌ها کمک کنم، بلکه می‌خواهم به همان شیوه‌ای به ایشان کمک کنم که جواب می‌دهد و مؤثر از آب در می‌آید. ماهیت تغییر و چگونگی آن، هر دو در این شیوه کار نقش داشتند. فرایند مهم بود. به همین دلیل است که من و شما اینجا در کنار هم هستیم... تا شما را به مسیر خودتان وارد کنم.

بعدها هیئت علمی دانشگاه پنسیلوانیا که شدم در زمینه مصاحبه انگیزشی مقداری پژوهش کردم و سپس، برنامه آموزشی مصاحبه انگیزشی / درمان انگیزه‌افزا را در وزارت امور کهنه‌سربازان^۱ طراحی و اجرا کردم (این برنامه بزرگ‌ترین برنامه اجراشده در سطح جهان است که همچنان با قدرت در حال اجرا است) و درمانگرانی را در سراسر کشور آموزش دادم تا بدانند چگونه باید از آن استفاده کنند (دراپکین و همکاران، ۲۰۱۶). اکنون من اینجا هستیم تا با شما همان کاری را پیش ببرم که آن همه سال مرا مشتاق و زنده نگه می‌داشت. چه از این بهتر؟

سفر ما در این کتاب

دانش‌واژه «مصاحبه انگیزشی» به‌واقع جوهره مصاحبه انگیزشی را آنچنان‌که هست، عیان نمی‌کند. مصاحبه انگیزشی کاری شبیه کارهای تونی رابینز نیست؛ قرار نیست سخنرانی انگیزشی برگزار کنیم. در مصاحبه انگیزشی، حرف ما این است که منبع انگیزش درون شماست، حتی اگر کم باشد، در ژرفای وجودتان باشد یا حتی اگر آن‌قدر دور باشد که نتوانید به‌سادگی به آن دسترسی پیدا کنید. کار من، یا بهتر بگویم کار من و شما، این است که آن مایه انگیزش را از درونتان به بیرون بکشیم و بذر تغییر را با آن آب دهیم. شک ندارم که واجد چنین انگیزش درونی هستید. همگان می‌خواهند زندگی خود را دوباره بیافرینند اما مسئله این است که بسیاری نمی‌دانند چگونه.

دانستنی آنکه مصاحبه انگیزشی نوعی سبک تعامل است، نوعی شیوه بودن. به همین دلیل است که افزون بر محتوای این کتاب، چگونگی ارائه آنها و پیش‌بردن مباحث بسیار مهم هستند. اگر حضور مرا کنار خودتان احساس کردید و دیدید با مشارکت هم داریم پیش می‌رویم، بدانید که توفیق یار من بوده است؛ در واقع منظورم این است که احساس نمی‌کنید دارم شما را هل می‌دهم یا به کاری مجبور می‌کنم. شانه‌به‌شانه حرکت می‌کنیم.

نیز به همین دلیل است که به جای استفاده از ضمیر «من»، از ضمیر «ما» در این کتاب استفاده کرده‌ام. منظورم از «ما» همه انسان‌ها نیست. خودم و خودت می‌شویم این «ما». زیبایی مصاحبه انگیزشی به این است که باعث می‌شود ما، به‌عنوان هم‌سفر، راهی مسیر تغییر شویم. موضوع مهم دیگر آنکه مصاحبه انگیزشی مایه پیوند میان شما و ارزش‌هایتان می‌شود؛ همان چیزهایی که برای شما

بی‌نهایت ارزشمند هستند، موتور محرکه زندگی‌تان محسوب می‌شوند و شما را به سمت نوعی از زندگی پیش می‌برند که احساس می‌کنید ارزشمند است. هدف بخش اول این کتاب، یعنی بخش «پا در میان گذاشتن»، آن است که شما را با خودتان آشتی دهد و شعله اشتیاقاتان به تغییر را فروزان کند. در فصل اول این بخش، می‌خواهیم به این موضوع پردازیم که «چرا» می‌خواهید تغییر کنید، در واقع چه ارزشی در این کار نهفته است؛ از این رهگذر، تغییر برای شما معنی‌دار می‌شود و با دانستن «چرایی» تغییر به سمت چیزی پیش می‌روید که بناست تغییرش دهید.

بسیاری پا در مسیر تغییر رفتار می‌گذارند اما می‌خواهند همه چیز را تغییر دهند. اشتیاق آنها رشک‌برانگیز است، ولی توفیقی نصیبشان نمی‌کند؛ ما در عوض می‌خواهیم اندکی متمرکزتر پیش برویم. تصور کنید هر تغییری که می‌خواهید در زندگی‌تان ایجاد کنید، یک خانه از خانه‌های صفحه دارت است؛ خودتان می‌دانید که هریک از آنها خودشان نقطه هدف دارند. وقتی تیرها را پرتاب می‌کنید، اگر ندانید دقیقاً هدف‌تان کدام یک از آن خانه‌ها است، تلاشتان بی‌نتیجه می‌ماند. شاید هم از دیدن صفحه دارت و تعداد انتخاب‌هایی که پیش روی شما قرار می‌گیرد، به این نتیجه برسید که هیچ حرکتی انجام ندهید و سر جای خودتان بایستید. انتخاب یک هدف مشخص باعث می‌شود با احتمال بیشتری به همان نقطه بزنید. این همان بخش «هدف» مصاحبه انگیزشی است، که در بخش دوم، یعنی «تمرکز کردن»، به آن می‌پردازیم. بخش دوم به شما کمک می‌کند اهداف خودتان را دقیقاً مشخص کنید. در تمام مسیر بهتر است این کتاب را همراه خود داشته باشید.

فصل دوم، با تعریف و تعیین جنبه‌هایی از تغییری که مدنظر دارید، توجه ما را به «چیستی» تغییر رفتاری معطوف می‌کند؛ و فصل سوم کمک می‌کند اهدافمان را مشخص کنیم و مسیر تحقق آنها را به‌درستی درک و دریافت کنیم. بسیار بوده‌اند افرادی که با هدفی مشخص وارد این فرایند شدند اما باز هم ترجیح داده‌ام وقت بگذارم و چیزی را که برایشان مهم است، دقیق و روشن مشخص کنم. این کار من سبب می‌شد چشم‌انداز و نگرش آنها به موضوع تغییر کند زیرا از چشم‌ناظر به نظاره هدف خود می‌نشستند.

سازمان‌دهی مطالب کتاب به شیوه‌ای صورت گرفته است که علم مصاحبه انگیزشی می‌گوید تغییر به همان شیوه رخ می‌دهد؛ این شیوه تغییر نه چیزی را بدیهی می‌پندارد و نه تجویزی و دستوری است. آزمایش‌هایی^۱ که در سراسر کتاب اجرا می‌کنید همچون پله عمل می‌کنند؛ از آنها بالا می‌روید و پایین می‌آیید و در یک کلام، پله‌ها طوری نیستند که فقط بتوانید بالا بروید؛ می‌توانید توقف هم کنید، می‌توانید پایین برگردید یا هرکاری که لازم بدانید. این یعنی می‌توانید حتی به فصل‌های قبلی هم که خواندید، دوباره برگردید و مرور کنید. این سفر شماسست، مسیر و سرعت طی کردن آن را خودتان انتخاب می‌کنید و در ضمن هربار می‌توانید مقصد جدیدی برای خودتان تعیین کنید. (بگذارید

خودمانی تر صحبت کنم: اینجا خبری از قضاوت و داوری دیگران نیست؛ صرفاً می‌خواهیم با خودمان روراست باشیم و پیش برویم. تغییر آسان نیست و بی‌تردید در این مسیر هم به بیراهه می‌رویم و هم ممکن است موهبت‌هایی نصیبمان شود که ما را به مقصود نزدیک‌تر کند.

بخش سوم، یعنی بخش «برخاستن»، به شما کمک می‌کند تا آزمایش‌های مربوط به مهارت‌های زبانی و بین فردی را به‌خوبی انجام دهید و از این رهگذر در مسیر دلخواه خود گام بردارید. فصل‌های چهارم و پنجم ناظر به این هستند که فرا بگیرید چگونه پرده صورت «گفت‌وگو با خویش» درباره تغییر» را کنار بزنید و آن را تغییر دهید؛ «گفت‌وگو با خویش» درباره تغییر» یعنی همان که وقتی در خلوت خویش صدای سخن از تغییر در سرسرای ذهنتان طنین‌انداز می‌شود؛ این فصل‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید با شیوه ارتباطی مخصوص خودتان، دیگران و شخص خودتان را نیز در فرایند تغییر وارد کنید. این مهارت‌ها شما را یاری می‌رسانند تا حتی اگر کم‌انگیزه هستید، از پا نیفتید و دست از ارزش‌ها و اهدافتان برندارید؛ در ضمن، به شما این امکان را هم می‌دهد که در صورت نیاز، در ارزش‌ها و اهدافتان بازنگری جزئی یا تغییری اندک داشته باشید، زیرا از رهگذر ارتباط با دیگران چیزهای جدیدی ممکن است فرا بگیرید و لازم باشد با آنها وفق پیدا کنید.

از جنگل‌های مسیر بخش سوم کتاب که بگذریم، به بخش چهارم، یعنی بخش «برنامه‌ریزی» می‌رسیم. شاید برایتان سؤال باشد که چرا از همان اول دست به برنامه‌ریزی نزدیم. اندکی به آن فکر کنید؛ همین الآن، شاید هم دانش کافی و هم توانایی لازم برای ایجاد هرگونه تغییری در زندگی‌تان داشته باشید ولی هنوز دست به کار نشده باشید. شاید حتی توانسته باشید جوری برنامه‌ریزی کنید که اصلاً نظیر نداشته باشد اما باز هم طبق آن پیش نرفته‌اید. دلیل همه اینها آن است که انگیزه لازم را برای حرکت و پیش رفتن در اختیار ندارید؛ نخستین کار ما در فصل‌های اول تا پنجم این است که آن انگیزه را بسازیم و نگه داریم. در فصل ششم، طوفانی به راه می‌اندازیم از نوع فکری! منظورم طوفان فکری یا همان ذهن‌انگیزی است و همه مسیرهای ممکن منتهی به مقصد تغییر را سبک‌سنگین و به نوعی ارزیابی می‌کنیم؛ نقطه‌ای برای شروع سفر انتخاب می‌کنیم و مسیر را ترسیم می‌کنیم؛ گام‌های پایانی شما را قادر می‌سازد تغییر دلخواه خود را رقم بزنید و در مسیر آن ثابت‌قدم بمانید. سرانجام، در فصل هفتم، در این باره بحث می‌کنیم که چگونه مواهب این مسیر را در مُشت خود نگه دارید تا زمانی که سروکله رفتارهای ناسودمند و کهنه پیدا شد؛ مبادا دوباره به دام آنها بیفتید.

البته اینجا پایان کتاب نیست زیرا تغییر رفتار هدف نیست؛ هدف ما همین سفری است که آغاز کردیم. در پی گفتار کتاب، تمام آنچه را در سراسر کتاب و در این سفر فرا گرفتید، گرد هم آورده‌ام تا بتوانید برای ادامه مسیر زندگی‌تان از آنها بهره ببرید و در راه رسیدن به آنچه می‌خواهید، توفیق پیدا کنید؛ دلم می‌خواهد با این کار به شما بگویم هروقت خواستید می‌توانید لای کتاب را باز کنید و دوباره از آن کمک بگیرید.

در رویکرد مصاحبه انگیزشی بخشی هست که آن را «روح و جان مصاحبه انگیزشی» قلمداد می‌کنیم. البته اندکی راجع به آن می‌دانید، برای مثال همکاری و مشارکت و توانمندسازی؛ منظور این است که امکانات و نیز انگیزه لازم برای تغییر درون خود شماست و به هیچ وجه به این نیست که من بگویم این کار را بکنید یا آن کار را بکنید. به نظر من، شما باهوش و توانمند هستید و همچنین می‌دانید که کلیت مباحث این کتاب ناظر به چه چیزهایی هستند. تمام کاری که من می‌توانم در اینجا به عنوان یاری‌گر شما انجام دهم این است که کمک کنم به آنچه درون خودتان هست، دست پیدا کنید و از آن استفاده کنید برای اینکه همان کاری را انجام دهید که می‌خواهید انجام دهید یا اصلاً باید انجام دهید، تا شخصیت مورد پسند خودتان را بسازید. این موضوع خیلی به چیزی ربط دارد که در این کتاب بسیار با آن برخورد می‌کنیم: پذیرش، از دیگر سازمایه‌های روح و جان مصاحبه انگیزشی. پذیرش در اینجا یعنی کسی را که هستید، آنچه را باور دارید و نیز ارزش‌ها و اهداف و توانایی‌هایتان را بپذیرید؛ بپذیرید که به انجام چه کارهایی قادر هستید و از انجام کدام کارها ناتوان؛ بپذیرید که تمام مسئولیت این زندگی بر عهده شما است. همه ما با هم فرق داریم. در این کتاب، گزینه‌های مختلفی پیش روی شما است. هدف من این نیست که ارزش‌های خودم را به شما تحمیل کنم؛ من آدم کاملی نیستم، حتی وقتی بارها نوشته‌هایم را بازخوانی می‌کنم، اشکالی، ایرادی چیزی پیدا می‌کنم.

و اما کلام آخر؛ امیدوارم حس شگفت مرا در این کتاب دریافت کنید؛ واپسین جزء همانی که گفتم روح و جان مصاحبه انگیزشی است، شفقت است؛ اینجا هستیم تا بتوانیم با هم شما را به مقصد مطلوبتان برسانیم. هیچ داوری و قضاوتی در کار نیست. زندگی شماست، نه زندگی من. به یاد داشته باشد که من نه اهل اصرار ورزیدن و اجبار کردن هستم و نه فردی حق‌به‌جانب. صرفاً می‌خواهم به شما کمک کنم چیزی را انتخاب کنید که به صلاح شما است؛ این طور نیست که مدام بخواهم چیزی را در گوش شما فرو کنم. ولی خب، سعی می‌کنم ایده‌هایی را پیش روی شما بگذارم اما نیازی نیست آنها را درست بپذیرید؛ براساس آنچه درونتان می‌گوید، دست به انتخاب می‌زنید.

علم مصاحبه انگیزشی

شاید این فکر به سرتان بزند که این کار عالی به نظر می‌رسد ولی آیا واقعاً جواب می‌دهد؟ یکی از ویژگی‌های من که شما هم با آن آشنا خواهید شد، آن است که اگر بخشی از وجودم یک روان‌شناس بالینی است و بخش دیگری از من یک مربی است اما کل وجودم دغدغه علم را دارد. من شیفته گردآوری اطلاعات و پژوهش هستم. اگر یک لحظه از من چشم بردارید، می‌بینید رفتم سراغ پژوهش‌ها و شواهد علمی که پشتوانه مصاحبه انگیزشی و این رویکردی است که در کتاب پیش رو در پیش گرفته‌ایم.

مصاحبه انگیزشی نخستین بار چهل سال پیش به عنوان جایگزینی برای رویکردهای مواجهه‌سازی

در درمان انواع اعتیاد شکل گرفت (مواجهه‌سازی برای مثال این گونه بود: به افراد می‌گفتند که چه کاری باید انجام دهند، چگونه آن را انجام دهند و «مستقیم و بی‌پرده» آنها را می‌ترساندند). تا کنون، شواهد علمی کافی در خصوص اثربخشی رویکرد مبتنی بر مصاحبه انگیزشی به‌دست آمده است که نشان می‌دهد کاربست آن موجب بهبود رفتارها در بسیاری موقعیت‌های متفاوت می‌شود. مصاحبه انگیزشی در بیش از ۲۰۰۰ مقاله پژوهشی محل بررسی قرار گرفته است و بر همین اساس، دریافته‌ایم که این رویکرد نه تنها موجب افزایش اهتمام فرد به درمان می‌شود، که اثربخشی درمان را نیز افزایش می‌دهد. لذا، اگر مربی یا درمانگر شما در زمینه مصاحبه انگیزشی تخصص داشته باشد، با احتمال بیشتری وضعیت شما رو به بهبود خواهد گذاشت (برای مثال، وضعیت خوابتان بهتر می‌شود، کمتر می‌نوشید، کمتر سیگار می‌کشید، عملکرد بهتری در مدرسه خواهید داشت، داروهایتان را مرتب مصرف می‌کنید و نظایر اینها). شبکه مربیان مصاحبه انگیزشی، که من هم عضوی از آن هستم، با هدف بهبود کیفیت و اثربخشی مصاحبه انگیزشی، در سال ۱۹۹۷ دایر شد. در بیش از چهل‌وسه کشور و با سی‌وچهار زبان این برنامه را ارائه کردیم، که نشان می‌دهد مصاحبه انگیزشی چقدر در سراسر جهان توانسته جای خودش را باز کند (فروست و همکاران، ۲۰۱۸).

اگر خواستید پژوهش‌های ناظر به مصاحبه انگیزشی را از نظر بگذرانید، به بخش منابع کتاب مراجعه کنید. همکاران من در این حوزه بی‌اندازه خوشحال می‌شوند وقتی بفهمند شما آثار ایشان را مطالعه می‌کنید. تازه اگر علاقه‌ای هم به مطالعه مقالات پژوهشی در این زمینه ندارید، مشکلی نیست؛ خیالتان راحت باشد چون این کتاب مبتنی بر کلی پژوهش علمی به نگارش درآمده است.

به هر روی، مصاحبه انگیزشی به‌تنهایی در جایگاه نوعی مداخله توفیق زیادی به‌دست آورده است؛ همچنین مشخص شده است وقتی مقدم بر دیگر روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد^۱ به‌کار می‌رود یا به عنوان درمانی مکمل با آنها استفاده می‌شود، کارآمد است. برخی روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد در زمره درمان‌های شناختی‌رفتاری قرار می‌گیرند، از جمله آنها می‌توان به درمان شناختی‌رفتاری سستی برای اضطراب/ استرس، افسردگی یا اختلالات سوءمصرف مواد، رفتاردرمانی دیالکتیکی^۲ و درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی^۳ اشاره کرد. البته شمار فراوان دیگری از این روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد هست که در این زمره نمی‌گنجد. روان‌درمانی مبتنی بر شواهد شاید همان چیزی باشد که حال شما را بهتر می‌کند و بهتر باشد مسیر را با یکی از آنها شروع کنید و به مقصد برسید.

شاید درمانگرتان که بر اساس یکی از این رویکردهای مبتنی بر شواهد کار می‌کند، به شما گفته باشد این کتاب را بخوانید چون سودمند است. گاهی درمانگران بالینی، نظیر خودم، در ابتدای روند درمان از مصاحبه انگیزشی استفاده می‌کنند تا به شما کمک کنند بیشتر به درمان اهتمام بورزید و در

1. evidence-based psychotherapy
2. dialectical behavior therapy
3. acceptance and commitment therapy

مسیر درست گام بردارید. هروقت به آمادگی لازم درست یافتنید، درمانگر ادامه مسیر درمان را با یکی دیگر از روان‌درمانی‌های مبتنی بر شواهد به پیش خواهد برد. نیز گاهی اگر بی‌مقدمه، کار را با یکی از همین روان‌درمانی‌ها شروع کنید، ممکن است مشکلات انگیزشی سر بر آورند. بسیار دیده‌ام که درمانجویان از آزمایش‌های فردی و خانگی کلافه می‌شوند، حتی وقتی می‌دانند که انجام آنها برایشان سودمند است و حالشان را بهتر می‌کند. در این اوضاع و احوال، نمی‌شود به درمان پایبند ماند یا خوب پیش رفت. درست همین‌جا است که ابزارها و مهارت‌های مطروحه در این کتاب به کمک شما می‌آیند. حتی وقتی با درمانگری حرفه‌ای در حال گذراندن دوره درمان هستید، لازم است همواره بدانید «چرا» پا در این مسیر گذاشته‌اید. یادآوری «چرایی» این کار کمک می‌کند از مسیر اصلی خود دور نشوید و از پس مشکلات و سختی‌ها برآیید؛ این «چرایی» است که شما را در مسیر وارد کرده است و شما را در آن ثابت قدم نگه می‌دارد تا زندگی خود را دوباره بیافرینید.

توانمندی + امکان + انگیزه = تغییر رفتار

بنا دارم موضوع تغییر رفتار را در پرتو یافته‌ها و پژوهش‌های علوم رفتاری بررسی کنم و توضیح دهم که افراد چگونه، به‌طور کلی، اصلاً تغییر می‌کنند و سپس، ربط و نسبت آن را با مصاحبه انگیزشی از نظر بگذرانم. با یکی از مدل‌های ساده می‌خواهم نشان دهم که رفتار چگونه تغییر می‌کند.

زمانی که انگیزه با توانمندی و امکان هم‌پایه می‌شوند، تغییر رفتار رخ می‌دهد. اغلب، هم‌نشینی این سه‌گانه را به حروف اختصاری COM-B^۱ نشان می‌دهیم (میچی، ون استرالن و وست، ۲۰۱۱). به‌نظر ساده می‌آید اما بگذارید آنها را یک به یک بررسی کنیم. برای اینکه رفتاری شکل بگیرد، شما باید توانمندی (برای مثال، توانایی فنی) و امکان (وسيله، ابزارها و نظیر اینها) را داشته باشید و نیز انگیزه شما باید آن‌قدر بالا باشد که این رفتار به‌خصوص را ترجیح دهید به دیگر رفتارها.

برای روشن شدن بحث، مثالی ساده می‌زنم: من همیشه تلاش می‌کنم «سالم» باشم. سالم ماندن نوعی رفتار نیست؛ درواقع، نشان از نوعی حالت بودن دارد. برای «سالم» ماندن (تعریفش هرچه باشد، اصلاً سلامتی جسمانی یا حتی سالم بودن ارزش‌ها در این معنی که موجب آسیب به من نشوند)، باید مجموعه‌ای رفتار داشته باشم و به آنها اهتمام بورزم؛ برای مثال، غذای مغذی بخورم، منظم ورزش کنم، از شیرینی‌جات و تقلات پرهیز کنم یا در مصرف آنها زیاده‌روی نکنم و چیزهایی دیگر. «سالم» ماندن خودش امر بسیار پیچیده‌ای است!

بهتر است همین موضوع «سالم» ماندن را به‌عنوان مثالی برای توضیح سه‌گانه توانمندی، امکان و انگیزه بررسی کنیم؛ البته فقط گوشه‌ای از آن را، چون بسیار گسترده است.

1. capability + opportunity + motivation = behavior change

توانمندی (هم در زمینه جسمی و هم در زمینه‌های روان‌شناختی / شناختی): باید بدانم که چگونه ورزش کنم. البته می‌دانم برای برخی از شما که در ورزش حرفه‌ای هستید، حرف خنده‌داری زده باشم اما من باید بدانم چگونه بدوم؛ بگذارید داستانی از خودم برایتان تعریف کنم. رفتم باشگاه نزدیک خانه‌ام و مربی گرفتم برای اینکه به من بگوید که چگونه می‌توانم درست بدوم (بدنم به هنگام دویدن چگونه باشد، پاهایم چگونه با زمین برخورد کنند، چگونه نفس بکشم؛ و تو چه می‌دانی چقدر سخت است اینها؟) در کنار اینها، بدن توانمند و زانوهای خوبی دارم (تا الآن که این‌طور بوده!).

توانمندی یکی از سازماندهی‌های مهم تغییر رفتار است و واقع امر آن است که اکثر ما از توانمندی‌های خودمان خوب باخبر هستیم. می‌توانیم غذای سالم بخوریم (برای مثال، درواقع می‌دانیم که چه غذاهایی سالم هستند و چه غذاهایی ناسالم) یا می‌دانیم چگونه می‌توان از سوء مصرف مواد کاست. می‌دانیم که چگونه باید سروقت بخوابیم. نیز به احتمال زیاد می‌دانیم که چگونه با دقت و بی نقص نخ دندان بکشیم. اما مسئله این است که این کارها را انجام نمی‌دهیم. صرف داشتن اطلاعات منجر به تغییر رفتار نمی‌شود. دانستن شیوه اجرای یک رفتار و در عین حال اجرا نکردن آن نشان می‌دهد یک جای مهم کار می‌لنگد و آن چیزی نیست جز انگیزه؛ بلکه دوستان من، انگیزه در اینجا مسئله است. اندکی بعد به این موضوع مهم می‌پردازیم.

امکان (هم امکان جسمی و هم امکان اجتماعی): یکی دیگر از سازماندهی‌های مهم مسئله امکان‌های جسمی و اجتماعی است؛ یعنی در واقع، این عامل تعیین می‌کند که تغییر رفتار اتفاق می‌افتد به این شرط که امکان آن وجود داشته باشد. در مثالی که برایتان از باشگاه دوندگی خودم آوردم، می‌توانستم بیرون از خانه، در فصل‌هایی از سال، بدوم اما در زمستان‌ها وقتی هوا سرد می‌شد یا باران می‌بارید، به دستگاه ورزشی ثابت [تردمیل] نیاز داشتم تا در خانه بتوانم ورزش کنم. حتی اگر بدانید که چگونه خیلی خوب بدوید، باز هم اوضاع و احوال برای آن باید مهیا باشد. لذا، به کفش‌ها و لباس ورزشی مناسب هم نیاز دارم.

امکان شامل امکانات اجتماعی هم می‌شود. آیا از حمایت اجتماعی مطلوبی برخوردار هستید یا گروهی اجتماعی اطراف خود دارید که از شما حمایت کنند در طی کردن مسیر تغییر؟ برنامه‌های مدیریت/ کاهش وزن موفق‌تر (برای مثال، مراقبان وزن یا ویت و اچرها) و شبکه‌های حمایتی اختلال مصرف مواد در سطح جهان (برای مثال، بازیابی SMART، الکی‌های گمنام) نمونه‌هایی از همین سیستم‌های اجتماعی حمایت‌گر هستند. اینها همگی شامل گروه‌هایی از افراد می‌شوند که امر تغییر رفتار را برای یکدیگر و برای دیگران تسهیل می‌کنند.

به بیان دیگر و البته اندکی خودمانی‌تر، آیا هستند کسانی در اطراف شما که وقتی بکوشید رفتار خود را تغییر دهید، از شما حمایت کنند؟ هروقت در «وضعیت سالم» قرار دارم و می‌کوشم وضعیت

خورد و خوراکم را بیش از پیش بهبود ببخشم، یاد همسرم می‌افتم که در این مواقع هرگز خوراکی ناسالم به خانه نمی‌آورد و در پخت‌وپز هم خیلی کم از روغن استفاده می‌کند. اگر او فردی حامی نبود، امکان موفق شدن را در این زمینه از من سلب می‌کرد. افزون بر این، برای اینکه این مسیر سلامتی را طی کنم، نیاز به زمان و مکان خاصی دارم و خاطرم نیز جمع است که کسانی همچون همسرم یا دیگر افراد حامی، از دخترم مراقبت می‌کنند. اکنون دانستید دیگران چگونه در تداوم بخشیدن به تغییر رفتاری شما نقش ایفا می‌کنند و چه امکانی برای شما به وجود می‌آورند؟

و در آخر، اندکی مقاومت در برابر وسوسه‌ها، موضوع اصلی این کتاب

انگیزه: رسیدم به اصل ماجرا. ممکن است هم توانمند باشید و هم وسایل لازم برای تغییر رفتار را در اختیار داشته باشید اما نتوانید قدم از قدم بردارید. یک سؤال از شما دارم و آن اینکه چند هفته برنامه‌ریزی کردید تا از شنبه کاری را شروع کنید و هر شنبه گذشت و کاری نکردید؟ راستش دو تا از این تردمیل‌ها از مادر و مادر بزرگم به من رسیده و سال‌ها از آنها استفاده نکردم. لب کلام من این است که توانمندی و امکان اگر با انگیزه همراه نشوند، به هیچ دردی نمی‌خورند.

بهتر است رفتار دیگری را از منظر سه‌گانه توانمندی، امکان و انگیزه بررسی کنیم. یکی از همکارانم، دکتر ایکس، آخر هفته‌ای به من پیامی با این مضمون دارد: «دیگه نمی‌خوام این قدر کار کنم؛ می‌خوام بیشتر از زندگی لذت ببرم.» از این پیام چیزهای بیشتری می‌توان فهمید. اول برویم سراغ «نمی‌خوام این قدر کار کنم»، که معنایش «کمتر کار کردن» است؛ این موضوع را در پرتو سه‌گانه توانمندی، امکان و انگیزه بررسی می‌کنیم. آیا دکتر ایکس این قابلیت را داد که کمتر کار کند؟ بی‌شک. او از این توانمندی برخوردار است که برنامه‌اش را تغییر دهد، می‌داند چگونه از تقویم برنامه‌ریزی استفاده کند و این توانایی را دارد که با همکاران و شرکایش خوب ارتباط برقرار کند. سازمانی امکان هم به او مجال این را می‌دهد که از دیگران کمک بگیرد. دکتر ایکس از من، که عضوی از سیستم اجتماعی حامی او بودم، در لفافه درخواست کمک کرد. ذهنش به این مشغول بود که اگر کمتر کار کند، می‌تواند از پس مخارج بر بیاید (صورت‌حساب‌های خانه، کیفیت زندگی معمولی) و پاره‌ای از مسئولیت‌هایش را بر عهده دیگران بگذارد. اینجا که گفتم همه مربوط به سازمانی «امکان» در منظومه تغییر رفتار است. چالش واقعی دکتر ایکس چیست؟ انگیزه. «کمتر کار کردن» برای دکتر ایکس قضیه ساده‌ای نیست. در پیامی که به من داده بود، می‌توانید شاهد تعارض باشید. او کسی است که سخت‌کوشی برایش ارزشمند است و البته می‌خواهد از زندگی‌اش بیشتر لذت ببرد. از این دو جنبه، یعنی توانمندی و امکان، مشکلی ندارد و باید آنچه را تعارض ارزش‌ها^۱ قلمداد می‌کنیم، حل و فصل کند. همین تعارض او را گیر انداخته بود (و چون او را می‌شناسم، به شما می‌گویم که سال‌ها است

گرفتار همین «زیاد کار کردن» است. انگیزه‌مند شدن برای استفاده کردن از دو سازمایه امکان و توانمندی به منظور تغییر رفتار، امری است بس دشوار و به همین دلیل است که ما اینجا کنار هم هستیم.

نکته‌ای دانستنی در اینجا نهفته است: برای اینکه رفتاری پایدار و پایا باشد، باید برآمده از درون باشد. دوباره تأکید می‌کنم که انگیزه بیرونی گاهی موجب به راه افتادن می‌شود اما کم‌وبیش هیچ‌وقت سبب نمی‌شود که شما با تمام وجود در مسیر تغییر پیش بروید؛ لازمه تغییر پایا و پایدار انگیزه درونی است. نصیحت دیگری هم که اغلب از ما می‌شنوید این است: «تصورش کن تا به‌دستش بیاوری»؛ گاهی این کار هم مؤثر واقع می‌شود زیرا چنین انگیزه‌ای در ابتدای کار، ممکن است به چیزی اصیل تبدیل شود، به‌ویژه وقتی طعم شیرین موفقیت را با آن بچشید. وقتی با انجام رفتار، اندکی تقویت بشوید یا از دیگران و به‌طور کلی محیط اطرافتان حمایت بگیرید، ناگهان به این درک می‌رسید که آره، همین رو می‌خواستم! افزون بر این، راه‌هایی هم هست که با استفاده از آنها می‌توان انگیزه درونی‌ای ایجاد کرد که هم پایا باشد و هم پایدار. این کتاب به شما کمک می‌کند که به سرچشمه انگیزه درونی‌تان (به اصطلاح انگیزه داخلی) دست پیدا کنید و با انگیزه بمانید و زندگی دلخواه خود را بیافرینید.

شیوه بهره‌مندی از این کتاب

در همه بخش‌های این کتاب، گزینه‌هایی پیش روی شما نهاده شده است. در گام اول، مجبور نیستید فصل‌های کتاب را به ترتیب بخوانید. برخی مطالب بر اساس تمرین‌های پیشین هستند و تازه در این صورت هم کاری کردم که بتوانید به راحتی به بخش‌های مختلف کتاب بروید و از آنها کمک بگیرید. همه عین هم نیستند؛ برخی از چیزی خوششان می‌آید، برخی دیگر نه؛ برخی به چیزهایی نیاز دارند، عده‌ای دیگر نه. در هر فصل، تمرین‌هایی هست که می‌توانید اجرا کنید (یا اجرا نکنید). اگر خواستید تمرینی را اجرا کنید، هرطور که راحت هستید اقدام کنید. مطالعات نشان می‌دهد که نوشتن با قلم مؤثرتر از نوشتن با صفحه کلید است زیرا قدرت یادگیری بیشتری برای فرد به ارمغان می‌آورد. قرار است مطالب زیادی با هم بیاموزیم، پس حتماً خودکار یا هر قلم دیگری که دوست دارید، در دست داشته باشید و حاشیه‌نویسی کنید یا اگر اهل یادداشت‌برداری هستید، مقداری کاغذ اطرافتان باشد. این کارها واقعاً سودمند هستند. از سوی دیگر، اگر با نوشتن راحت نیستید، می‌توانید صدای خودتان را ضبط کنید یا به هر شیوه‌ای که راحت‌تر یاد می‌گیرد و سبک یادگیری شما است، تمرین‌ها را اجرا کنید. در این پایگاه اینترنتی هم می‌توانید ابزارها و کاربرگ‌های فراوانی پیدا کنید که به دردتان می‌خورند: <http://www.newharbinger.com/51543>

گفتنی آنکه نیازی نیست مدام کتاب را همراه خودتان داشته باشید و یک‌ریز به آن رجوع کنید،

چون بخش‌هایی از کتاب هست که نامشان را گذاشته‌ام «در جیب شما». در طول سفر، ایستگاه‌هایی هست که می‌توانید در آنجا بایستید، نفسی تازه کنید و درک و دریافتی نو فراچنگ آورید؛ برای مثال، نکته یا بینش تازه‌ای را در «جیب‌تان» بگذارید (می‌دانید که دارم از زبان استعاری استفاده می‌کنم؛ منظور این است که بینشی را که تازه دریافت می‌کنید، در کنار دیگر بینش‌ها می‌گذارید به‌طوری‌که خیلی راحت به آن دسترسی داشته باشید). در نهایت، پایان هر فصل خلاصه‌ای از مطالب همان فصل آورده‌ام که به‌نوعی یادآوری کارهایی است که ضمن آن فصل انجام داده‌اید و حکم نوعی مرور سریع دارد برای وقتی که نیاز داشته باشید.

امیدوارم بتوانسته باشم کتابی طراحی کنم که منعطف و کاربردی باشد برای شما. بر اساس حس و حال خودتان می‌توانید از این کتاب بهره‌مند شوید. این کتاب طرحی است نو در میان کتاب‌هایی که *انتخاب مسیر* را بر عهده خواننده می‌گذارند. کتاب در اختیار شما است. هیچ‌کس نظاره‌گر شما نیست. در زمینه تغییر رفتار قولی به این مضمون داریم: «صادقانه و اصیل با دیگران برخورد کن». نیز با خودتان همان‌طور که هستید، رفتار کنید، نه انتظار خاصی از خودتان داشته باشید و نه به خودتان سخت بگیرید. اگر نیازی به این دارید که در این باره چیزی فرا بگیرید، در فصل اول بخشی داریم با عنوان **زنگ شفقت‌ورزی به خویش‌تان**؛ این مخصوص شماست.

اگر کسی که در نظر شما فردی یاری‌رسان است، به شما پیشنهاد مطالعه این کتاب را داده است، چه عالی! شما هر دو نفر می‌توانید در این مسیر همسفر باشید. در ضمن، می‌توانید جمع کوچکی از افرادی را گرد هم آورید که همه به دنبال تغییرات مثبت هستند و تمرین‌ها را با هم اجرا کنید و این کتاب را هم همچون راهنما نزد خود داشته باشید. با درمانگران حرفه‌ای هم می‌توانید این کتاب را کار کنید. من گاهی همین کتاب را با درمانجویان خودم کار می‌کنم. جلسه درمان به‌طور معمول هفته‌ای یک ساعت است و آزمایش‌های فردی و تکالیف خانگی همچون مواردی که در این کتاب هست، به شما مجال می‌دهد بیشتر یاد بگیرید، پیش بروید و در یک کلام، کار نیکو کردن از پر کردن است. در پایگاه اینترنتی <http://www.newharbinger.com/51543> راهنمای مطالعه گروهی کتاب را گذاشته‌ام و در آن گفته‌ام که چگونه می‌توانید با مشارکت همدیگر کتاب را بخوانید و تمرین‌های آن را اجرا کنید.

گفتنی است که بسیاری از افراد نیازی به *این‌ها/ندارند* که لازم باشد فردی حرفه‌ای در کنارشان باشد تا در آن صورت، رفتاری از رفتارهای خود را تغییر دهند. مقصدهایی در این سفر تغییر هست که لازم است تنهایی بروید. البته درست است که تغییر در نهایت بر عهده خود فرد است اما گاهی پیش می‌آید که با توصیه‌ای مستقیم و بی‌پرده، درمانجویانم را از رنجی بی‌هوده می‌رهانم.

سرانجام، اگر این کتاب را می‌خوانید به این نیت که به دیگران کمک کنید تا تغییر کنند، برای مثال همسرتان، دوستان یا درمانجویان، اول اینکه سپاسگزار شما هستیم! شما مصداق بارز این شعر هستید

که می‌گوید: تو مگو همه به جنگند و ز صلح من چه آید، تو یکی نه‌ای هزاری تو چراغ خود برافروز. دوم اینکه امیدوارم اکنون در حال بهره‌گیری از ابزارها و مهارت‌های موجود در این کتاب باشید. یادتان نرود که نمی‌توان کسی را مجبور به تغییر کرد. در عوض، می‌توانید حامی خوبی باشید. در ادامه به این موضوع می‌پردازیم، به‌ویژه فصول چهارم و پنجم که در آنها موضوع مهارت‌های ارتباطی را محل بحث و بررسی قرار دادم.

آماده هستید شروع کنیم؟

نفس عمیقی بکشید... تا اینجا کلی با هم حرف زدیم. هم ممکن است خسته شده باشید و هم هیجان‌زده. یک بار دیگر برای اینکه خیال خودم را راحت کنم می‌گویم: تغییر رفتار امری است بسیار امکان‌پذیر و در کنار یکدیگر، می‌توانیم به مقصد دلخواه شما برسیم و کاری کنیم که دیگر همان مسیر را برای ادامه زندگی خود در پیش بگیرید. البته ممکن است هنوز ندانید که قرار است دقیقاً به کجا رهسپار شوید ولی به زودی آن را خواهیم دانست و وقتی به آنجا برسید، به احتمال هیچ‌وقت به عقب برنگردید. زندگی دل‌خواهتان به‌دست‌آمدنی است؛ این سفر شماسست به سمت آن و این کتاب نیز یار شفقتان برای طی کردن این مسیر. نمی‌دانم با چه زبانی توصیف کنم خوشحالی‌ام را از اینکه مشغول مطالعه این کتاب هستید!

بخش ۱

پا

در میدان گذاشتن

فصل ۱

نخستین گام: «چرا» تغییر؟

به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل / که گر مراد نیابم، به قدر وسع بکوشم^۱.

— سعدی

قدم برداشتن به سمت زندگی مطلوب نیازمند ایجاد پاره‌ای تغییرات رفتاری است. افزون بر این، بهتر است از همین ابتدای راه با این واقعیت روبه‌رو شویم که تغییر آسان نیست. گاهی ساده به نظر می‌رسد اما هرگز «آسان» نیست. در حالی که پاره‌ای تغییرات عمدتاً سراسر است و بدون کمترین پیچیدگی اتفاق می‌افتند مثل مدرسه رفتن، یادگیری رانندگی یا عاشق شدن، برخی دیگر از تغییرات رفتاری به این شکل رقم نمی‌خورند. اغلب باید بسیار کوشید تا تغییری معنادار رخ بدهد و به رفتاری «تثبیت‌شده» بدل شود و در این فرایند همه می‌دانیم که دشوارترین قسمت همانا برداشتن قدم اول است (هاردکستل و همکاران، ۲۰۱۷).

اینجا نیامدیم که شما را خجالت‌زده و شرم‌نده کنیم به این دلیل که در وضعیت بدی قرار دارید. بسیاری از ما در همین وضعیت هستیم. گاهی آن‌قدر بی‌انگیزه و نومید می‌شویم که شوق و اشتیاقی به برخاستن و دست زدن به هیچ کاری نداریم، چه رسد به تغییر رفتار. درمانجویانی داشته‌ام که با چشمانی گریان به من می‌گفتند باورشان نمی‌شود هنوز همان‌جا هستند و درجا می‌زنند. گاهی ممکن است اندکی به سمت همان رفتارهای قدیمی برگردیم. برای مثال، خیلی خوب دارید روی رژیم غذایی سالم پیش می‌روید اما در محل کارتان، شکلات‌های خوشمزه و رایگان در اختیارتان قرار می‌دهند. یکی از آنها را نوش جان می‌کنید، بعد یکی دیگر می‌خورید و بعد وقتی به خودتان می‌آیید که شده‌اید مصداق بارز آنچه دانشمندان علوم رفتاری می‌گویند: «اثر نقض خویش‌داری»^۲ و آنچه البته من به آن می‌گویم: «گندش بزَن». لذا، فکر می‌کنید آب که از سر گذشت، چه یک وجب چه صد

۱. کلیات سعدی، تصحیح محمدعلی فروغی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۵.

2. abstinence violation effect

و جب! و چرخه کم کم رشد می‌کند و سرعت می‌گیرد؛ یعنی برای مثال، برای ناهار چیزی می‌خورید که قرار نبود بخورید و رفته‌رفته دیگر سخت می‌شود برگشتن به همان مسیر قبلی تغییر رفتار. این جابه‌جایی از مسیر رفتاری تازه شکل گرفته به سمت رفتاری قدیمی کار را سخت می‌کند. البته قرار نیست خودتان را سرزنش کنید. اما قرار هم نیست همه چیز به کام شما باشد یا اینکه همه چیز را رها کنید و بگویید هرچه بادا باد و دست بکشید از آن تغییرات رفتاری و در نتیجه دورِ زندگی دلخواه و مطلوبتان خط بکشید.

در ضمن، به همین دلیل من اینجا هستم، در کنار شما، با هم پیش می‌رویم تا بتوانید از پس آن بریابید و مسیرمان را پیدا کنیم. باید «سرمنزل مقصود» را بیابیم؛ این مقصود باید به قدر کافی تأثیرگذار و معنادار باشد تا شما آن را به‌واقع لمس کنید و نوعی تغییر به شمار بیاوریدش. البته مراقب باشید که خودتان را بیش از اندازه به سختی نیندازید به‌طوری که نتوانید ثابت‌قدم باشید یا با کوچک‌ترین لغزشی، هرچه رشته کرده‌اید، پنبه شود. آن سرمنزل مقصود است که توان گام برداشتن به شما می‌دهد و در این مسیر، شما را دلگرم نگه می‌دارد. تنها سؤالی که می‌ماند این است که چگونه این کار را انجام دهیم؟

شفقت‌ورزیدن به خویشتن

اولین قدم این است که اندکی همدلی و شفقت به خودمان بورزیم و خودمان را صادقانه بپذیریم: این امر بی‌تردید دشوار است. اگر تغییر کردن آسان بود، این همه کتاب و چیزهای دیگر نبود که مدعی کمک‌کردن به شما باشند. البته در همان اوضاع و احوالی که دارید با دشواری‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنید، تنها نیستید؛ همه ما داریم تلاش می‌کنیم تغییری رقم بزنیم سودمند و سازنده و همگی با آن دشواری سروکار داریم. این وضعیت همانی است که پژوهشگران حوزه خودشفقتی به آن می‌گویند «وجه مشترک انسانیت». زمانی که با خودتان مهربان هستید و مشکلات موجود در مسیر سفر خود به مقصد تغییر را واقع‌نگرانه می‌بینید، می‌توانید گامی به سوی اهدافتان بردارید و بابت تمام کوتاهی‌هایی که در این مسیر داشتید، خودتان را ببخشید. وقتی که به خودتان شفقت بورزید، به‌ویژه در میانه سختی و دشواری، تازه می‌توانید تصدیق کنید که تغییر بسیار دشوار است و هیچ معجزه‌ای در کار نیست که بخواهد آن را برای شما رقم بزند. قرار است با صبر و خودشفقتی در این مسیر پیش بروید؛ با تمام وجود از همه آنچه در اختیار دارید، از ارزش‌ها و رؤیاهایتان گرفته تا آدم‌هایی که دوستان دارند و به شما توجه می‌کنند، از همه اینها کمک بگیرید تا به مقصد برسید.

برای مثال، اینجا می‌نشینم و شروع می‌کنم به نوشتن به جای اینکه با دخترم وقت بگذرانم. اینکه والد توجه‌آگاه و مراقبی باشم برای من بسیار مهم و ارزشمند است. می‌توانم اینجا به نوشتن ادامه بدهم و مدام خودم را سرزنش کنم که دراپکین، این چه رفتاریه؟ یا رفتار دیگری داشته باشم به این صورت

که با همدلی و شفقت به خودم رو کنم و انتخاب کنم با خودم مهربان باشم و در مسیر ارزش‌هایم گام بردارم و به اهدافم برسم. تو داری کتابی می‌نویسی که مطابق با معنای زندگی و اهداف خودت در زندگی و می‌تونی به وقت دیگه رو به دیگه ارزش‌های مهمت توی زندگی، مثل مادری مراقب بودن، اختصاص بدی. من «اکنون اینجا هستم» و اندک مدتی بعد، میرم پیش دخترم. با وجود اینکه در این زمینه «تخصص» دارم، به‌واقع کار ساده‌ای نیست؛ اما امکان‌پذیر است؛ با آگاهی از ارزش‌ها (یعنی آنچه به‌واقع به شما انگیزه می‌دهد که تغییر دلخواه و مطلوب خودتان را رقم بزنید)، آگاهی از راز و رمز تغییر رفتار و آگاهی از چگونگی برخورد شفقت‌آمیز با چالش‌های پیش روی تغییر رفتار، می‌توانید به سرمنزل مقصود برسید.

اندکی جلوتر دربارهٔ آن ارزش‌ها با هم صحبت می‌کنیم اما پیش از آن، می‌خواهم چند مهارت به شما یاد بدهم در باب اینکه چگونه کمتر خودمان را سرزنش کنیم، که خوب می‌دانید اکثر ما در خودسرزنش‌گری بسیار ورزیده هستیم! پس بریم سراغ اولین مهارت: مهربانی و همدلی با خودمان و شفقت ورزیدن به خودمان، چطور برای دیگران به‌راحتی چنین کارهایی می‌کنیم اما نوبت که به خودمان می‌رسد، آسمان به زمین می‌آید! این ابزار را در جعبه‌ابزار خود داشته باشید و اغلب از آن استفاده کنید، به‌ویژه زمانی که خودتان را صرفاً به این دلیل که انسان^۱ هستید، سرزنش می‌کنید.

تمرین: زنگ شفقت‌ورزیدن به خویشتن

کار خود را این‌گونه شروع کنید: به آن تغییری فکر کنید که می‌خواهید رقم بزنید، به چیزی که قصد دارید تغییرش دهید، می‌خواهید تغییرش دهید، چیزی که هنوز به آن دست نیافته‌اید. شاید به دلیل همین چیز باشد که اکنون مشغول خواندن این کتاب هستید یا شاید این موضوع یکی از رفتارهایی باشد که بنا دارید تغییر دهید. آنچه را می‌خواهید تغییر دهید، تصور کنید و ببینید آیا می‌توانید جای آن را در بدنتان/احساس کنید و به این توجه کنید که کجای بدنتان دارد با این موضوع کلنجار می‌رود و احساس ناآرامی می‌کند. به‌واقع درنگ کنید تا متوجه افکار، احساسات و حس‌های بدنی‌ای شوید که آن رفتار مدنظر بر ذهن و بدن شما وارد می‌کند. (بله، بدن ما اغلب نشان می‌دهد که دقیقاً در کدام قسمت احساس استرس، درد یا لذت می‌کنیم و دقیقاً کی چنین احساساتی را تجربه می‌کنیم. برای مثال، وقتی که دچار استرس می‌شوم، اغلب آن را در قفس سینه‌ام احساس می‌کنم. گویی به زور دارم نفس می‌کشم. حتی همین الان که به آن فکر می‌کنم متوجه می‌شوم که آن موقع نفس نمی‌کشیدم.) بنابراین، نفس بکشید و به آن توجه کنید...

۱. منظور نویسنده در اینجا اشاره به پاره‌ای ویژگی‌های آدمی مثل کامل نبودن و نقص داشتن است. م

اکنون که دارید در ذهنتان با آن منبع کشمکش، یعنی همان تغییر رفتاری مدنظر، دست و پنجه نرم می‌کنید، با خودتان مهربان باشید. ما می‌توانیم با دیگران خیلی خوب و مهربانانه و صبورانه رفتار کنیم اما به‌طور معمول، سخت است این‌گونه با خودمان رفتار کنیم. لذا در وهله اول، اینها را برای خودتان انجام دهید...

این کار دشوار است (یا این کار نوعی جنگیدن است یا اووف این کار سخت است یا این کار استرس‌آور است یا این کار موقعیتی در پی ندارد یا این کار ترسناک است یا هر حرف دیگری که به نظر خودتان می‌رسد).

این همان مهارت توجه‌آگاهی است، آگاهی به لحظه حال، پذیرفتن اینکه این فرایند تغییر ممکن است بسیار دشوار باشد.

سپس، به خودتان بگویید جنگیدن بخشی از زندگی است یا دیگران نیز برای تغییر می‌جنگند یا من تنها نیستم یا تغییر کردن برای هیچ‌کس آسان نیست.

این همان چیزی است که آن را «وجه مشترک انسانیت» می‌نامیم و از رهگذر آن، می‌پذیریم که این جنگیدن بخشی از زندگی همه ما است. واقعیت این است که هیچ‌وقت و هیچ‌جا تنها نیستید. گاهی البته این چیزها هست و بخشی از این سفر پذیرفتن این امر است که جنگیدن بخشی از زندگی است. همه ما در این مسیر می‌جنگیم.

از شما می‌خواهم این موضوع را از یاد نبرید و سعی کنید همیشه با خودتان همدلی کنید. گام بعدی این است که «نوازش آرام‌بخش» مخصوص خودتان را پیدا کنید. این نوازش آرام‌بخش خاص شما است، بنابراین، ببینید کدام نوع آن برای شما مؤثر واقع می‌شود. شیوه‌های مختلف نوازش را امتحان کنید تا شیوه مخصوص خودتان را بیابید. برخی افراد یک دست یا دو دستشان را روی قلبشان می‌گذارند یا دستشان را روی گونه‌شان می‌برند یا حتی با دو دستشان خودشان را بغل می‌کنند. یا شاید زدن مشت به سینه برای برخی نشانه قدرت به شمار برود. وقتی اولین بار این کار را انجام دادم، یعنی دستم را روی قلبم گذاشتم، خجالت کشیدم و اکنون، عاشق این شیوه رازآلود هستم که با آن به خودم مهربانی و آرامش می‌بخشم، حتی اگر جایی باشم که کلی آدم اطرافم باشند. شاید اول کار جالبی به نظر نرسد اما به من اعتماد کنید، ارزشش را دارد.

پس از آنکه شیوه نوازش آرام‌بخش خود را یافتید، به خودتان بگویید: می‌توانم با خودم آرام باشم یا می‌توانم با خودم مهربان باشم.

افزون بر این، از خودتان بپرسید که اکنون شنیدن چه حرفی می‌تواند باعث شود با خودم آرام‌تر و مهربان‌تر شوم؟ از دوستی صمیمی یا از یکی از اعضای خانواده دلم می‌خواهد چه حرفی بشنوم؟ شنیدن چه حرفی درست همین الان می‌تواند به من کمک کند؟

گاهی پیش می‌آید که برایمان سخت است با خودمان مهربان باشیم ولی در عین حال می‌دانیم به دوستانمان دقیقاً باید چه بگوییم تا حالشان بهتر شود. اگر بتوانیم با خودمان هم به همان شیوه‌ای رفتار کنیم که با دوستان، بچه‌ها یا حیوانات رفتار می‌کنیم، اوضاع بهبود پیدا می‌کند.

دیگر ایده‌ها برای اینکه با خودمان مهربان باشیم:

می‌توانم با خودم صبورانه‌تر رفتار کنم.

می‌توانم خودم را ببخشم.

می‌توانم خودم را بپذیرم و می‌توانم هرچه را که در مسیر رشد شخصی هست، بپذیرم.

اندکی درنگ کنید و ببینید تأثیر این کار بر شما چگونه بود. متوجه چه چیزی شدید؟ چه درسی گرفتید؟ شاید بهتر باشد فکر یا بینش سودمندی را که از رهگذر تمرین بالا به دست آوردید، در پایین بنویسید.

هر وقتی از روز یا شب که در حال کشمکش با خودتان بودید، می‌توانید از این **تمرین زنگ شفقت‌ورزیدن به خویش** استفاده کنید. به خودتان یادآوری کنید که به لحظه حال توجه کنید، با خودتان مهربان باشید و به یاد داشته باشید که تنها نیستید؛ جنگیدن بخشی از زندگی است. ممکن است مرا در حالی ببینید که همان حالت آرام‌بخش مخصوص خودم را گرفته‌ام، یعنی دستم را روی قلبم گذاشته‌ام و می‌خواهم به خودم مجال بدهم و قدری با خودم مهربان‌تر و آرام‌تر باشم تا از این رهگذر بتوانم قوی و مؤثر پیش بروم. خیالتان راحت باشد، هر وقت نیاز باشد، دوباره به این تمرین بر می‌گردیم.

اما، شاید **تمرین شفقت‌ورزی به خویش** آن‌قدر منعطف و شل به نظر بیاید که تصور کنید کمکی به شما نمی‌کند. این بینش خوبی است. اما فراموش نکنید که می‌خواهیم ابزارها و راهبردهایی بیابیم که برای شما مؤثر و سودمند واقع شوند. این نکته را از یاد نبریم که: این سفری که در آن گام

نهاده‌ایم، قرار نیست همواره بی‌فراز و نشیب و بدون دشواری باشد؛ می‌خواهید در طول مسیر با خودتان مهربان باشید، حتی اگر همین تمرین شفقت‌ورزی به خویشتن همیشه بهترین راه برای تمرین مهربانی کردن با خودتان نباشد.

وقت آن رسیده تا داستانی برایتان تعریف کنم: کشاورزان چگونه با حیوانات بارکش رفتار می‌کنند تا محصولاتشان را بر گردهٔ آنها بگذارند و به شهر بیاورند؟ شاید بتوانید آن الاغ را با چماق بزیند تا راه بیفتد و مدام او را بزیند تا شما در نهایت به شهر برسند. پس از چند سال، با تکرار این روند، آن حیوان آسیب می‌بیند، از پا می‌افتد و دیگر نمی‌تواند کار کند. اما اگر جور دیگری رفتار کنید یعنی با او مهربان باشید و بگویید: «دوست من، بیا این کار را انجام دهیم... می‌دانم خسته‌ای ولی نیاز دارم به من کمک کنی.» قدم به قدم با او پیش بروی و هویج به او بدهی و از این رهگذر ترغیبش کنی تا به حرکت کردن ادامه بدهد. در این صورت، حتی پس از چند سال کردن، آن حیوان سالم و سرحال خواهد بود (و قدرت بینایی شگفت‌انگیزی پیدا می‌کند)^۱.

شما نیز شاید استعارهٔ چماق و هویج را شنیده‌اید که در خصوص برانگیزاندن افراد (و الاغ‌ها) برای انجام کاری استفاده می‌شود. دقیقاً دربارهٔ خود شما هم صدق می‌کند. فرقی نمی‌کند از چماق استفاده کنید یا از هویج، با خودتان مهربان باشید یا نباشید، در هر دو صورت نتیجه یکی است اما اگر در مسیر رسیدن به این نتیجه، کمتر به خودتان سخت بگیرید، بهتر نیست؟ از هویج‌های مهربانی، صبوری و خودشفقتی برای خودتان استفاده کنید و صدای منتقد درونتان را بی‌اعتبار کنید که از شما می‌خواهد لب به ناله و شکوه باز کنید و به جای هویج، از چماق استفاده کنید.

اکنون که دانستیم خودشفقتی چیست و بر چه مبنایی استوار است، وقتش رسیده است به سازمایهٔ بنیادی دیگری بپردازیم که در مسیر تغییر به کار می‌آید: استقرار یافتن.

استقرار یافتن

تاکنون دریافته‌ایم که کار مشترکمان ممکن است نبردی سخت باشد. به‌واقع، احتمال دارد که مسیری پر پیچ‌وخم پیش رو داشته باشیم. در وهلهٔ اول، ما باید استقرار پیدا کنیم. دونده‌ای را در نظر بگیرید که می‌خواهد در مسابقهٔ دو شرکت کند. اولین کاری که می‌کند، چیست؟ پیش از شروع مسابقه، می‌رود در جای مخصوص استقرار می‌یابد. به بیان دیگر، در قسمت مخصوص خودش جای می‌گیرند. استقرار یافتن معانی مختلفی می‌تواند داشته باشد. در وهلهٔ اول، منظور این است که محل ایستادن خود را پیدا کنید، همچون همان دونده.

«استقرار پیدا کنید.» همین جایی که هستید، بایستید و دریابید چگونه استقرار یافته‌اید. من در اداره

۱. این مثال برگرفته از <https://thehappinesstrap.com/donkeys-carrots-sticks/> است.