از دانشگاه تا اتاق درمان

تألیف

دکتر زهرا بهاری

دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی

علی رستمی قراگوزلو

کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت

با مقدمهٔ

دکتر فریبرز درتاج

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران

ویراستار

ماهان مباشر

Dr Zahra Bahari
Psychologist

کتاب ارجمند

فهرست

مقدمه ۱۱
یادداشت مؤلف ۱۳

فصل ۱ معمای موفقیت ۱۷

اجزای سه‌گانهٔ نقشه ۲۱
موفقیت به‌مثابهٔ داستان ۲۹
نقشهٔ از دانشگاه تا اتاق درمان ۳۷

فصل ۲ روان‌شناسی به‌مثابهٔ علم ۴۱

تعریف علم روان‌شناسی ۴۲
رویکردها در روان‌شناسی ۴۵
وجوه تمایز رویکردهای نظری ۴۸
رویکردهای نظری مادر در روان‌شناسی ۵۰
رویکرد زیست‌شناختی ۵۰
رویکرد رفتاری ۵۱
رویکرد روان‌پویشی ۵۳
رویکرد انسان‌گرایی ۵۵
رویکرد شناختی ۵۷
جمع‌بندی رویکردهای مادر ۵۹
رویکردهای درمانی در روان‌شناسی ۶۰
روان‌درمانی پویشی فشرده کوتاه‌مدت یا آی‌اس‌تی‌دی‌پی ۶۱
طرح‌واره‌درمانی یا اس‌تی ۶۳
تحلیل رفتار متقابل یا تی‌اِی ۶۶
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا اِی‌سی‌تی ۷۰
شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا ام‌بی‌سی‌تی ۷۲

رفتاردرمانی دیالکتیک یا دی‌بی‌تی ۷۴
رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی یا آرای‌بی‌تی ۷۶
درمان هیجان‌مدار یا ای‌اف‌تی ۷۹
معنادرمانی یا لوگوتراپی ۸۲
درمان وجودی یا اگزیستانسیال ۸۳
درمان با روان‌کاوی کلاسیک ۸۵
درمان‌های شناختی-رفتاری یا سی‌بی‌تی ۸۸
جمع‌بندی رویکردهای درمانی ۸۹
رویکردهای التقاط‌گرا و یکپارچه‌گرا در درمان ۹۱

فصل ۳ روان‌شناسی به‌مثابهٔ رشتهٔ دانشگاهی ۹۳

مقطع کارشناسی روان‌شناسی ۹۴
مقطع کارشناسی ارشد روان‌شناسی ۹۵
مقطع دکترای روان‌شناسی ۹۷
گرایش‌های تحصیلات تکمیلی در روان‌شناسی ۹۸
۱. روان‌شناسی عمومی ۹۹
۲. روان‌شناسی بالینی ۱۰۰
۳. روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان ۱۰۱
۴. روان‌شناسی بالینی خانواده ۱۰۲
۵. روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی ۱۰۳
۶. روان‌شناسی تربیتی ۱۰۴
۷. روان‌شناسی شخصیت ۱۰۵
۸. روان‌شناسی صنعتی - سازمانی ۱۰۶
۹. روان‌شناسی اجتماعی ۱۰۷
۱۰. روان‌شناسی دین ۱۰۸
۱۱. روان‌سنجی (سنجش و اندازه‌گیری) ۱۰۹
۱۲. روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا ۱۱۰
۱۳. علوم شناختی (و گرایش‌های آن) ۱۱۱
۱۴. روان‌شناسی سلامت ۱۱۲
۱۵. بهداشت روان ۱۱۳
۱۶. خانواده و سلامت جنسی ۱۱۴

۱۷. روان‌شناسی نظامی ۱۱۴
جمع‌بندی گرایش‌های تحصیلات تکمیلی ۱۱۵

فـصـل ۴ ماهیت موفقیت ۱۱۷

ویژگی‌های نقشهٔ موفق ۱۲۱
ملاک‌های اسمارت ۱۲۱
خرده‌اهداف نقشهٔ از دانشگاه تا اتاق درمان ۱۳۰

فـصـل ۵ مهارت‌های موفقیت ۱۳۷

۱. مهارت‌های نمادین ۱۳۸
۱-۱ مهارت خواندن ۱۳۹
۱-۲ مهارت گوش دادن ۱۴۲
۱-۳ مهارت نوشتن ۱۴۷
۱-۴ مهارت صحبت کردن ۱۵۱
۲. انتخاب رویکرد ۱۵۴
۲-۱ عوامل مرتبط با رویکرد ۱۵۸
۲-۲ عوامل مرتبط با محیط ۱۶۰
۲-۳ عوامل مرتبط با درمانگر ۱۶۲
۲-۴ انتخاب کارگاه ۱۶۵
۳. زبان بدن ۱۶۷
۳-۱ زبان بدن مراجع ۱۷۳
۳-۲ زبان بدن درمانگر ۱۷۶
۳-۳ زبان بدن اتاق درمان ۱۸۰
۳-۴ تقویت مهارت زبان بدن ۱۸۵
۴. هوش هیجانی ۱۸۶
۴-۱ خودآگاهی ۱۸۷
۴-۲ خودتنظیمی ۱۸۹
۴-۳ انگیزش ۱۹۱
۴-۴ هم‌دلی ۱۹۲
۴-۵ مهارت‌های اجتماعی ۱۹۳
۵. گفت‌وگوی سقراطی ۱۹۴
۵-۱ تجربه‌گرایی مشارکتی ۱۹۴

۵-۲ اکتشاف هدفمند ۱۹۵
۵-۳ ویژگی‌های گفت‌وگوی سقراطی ۱۹۶
۵-۴ بهینه‌سازی گفت‌وگوی سقراطی در اتاق درمان ۱۹۷
۵-۵ ارتقای مهارت گفت‌وگوی سقراطی ۲۰۴
۶. جرئت‌ورزی ۲۰۵
۶-۱ سبک‌های سه‌گانهٔ ارتباطی ۲۰۸
۶-۲ عوامل بازدارندهٔ قاطعیت ۲۱۲
۶-۳ مهارت نه گفتن ۲۲۶
۶-۴ اندازه‌گیری جرئت‌ورزی ۲۲۹
۷. خودکارآمدی ۲۳۰
۷-۱ منابع خودکارآمدی ۲۳۲
۷-۲ آسیب‌های خودکارآمدی ۲۳۵
۷-۳ تقویت حس خودکارآمدی ۲۳۶
۷-۴ اندازه‌گیری خودکارآمدی ۲۴۰
۸. خودمراقبتی ۲۴۰
۸-۱ آگاهی ۲۴۴
۸-۲ توازن ۲۴۵
۸-۳ انعطاف‌پذیری ۲۴۵
۸-۴ سلامت جسمانی ۲۴۶
۸-۵ حمایت اجتماعی ۲۴۷
۸-۶ معنویت ۲۴۸
۹. مهارت‌های ضروری از نگاه اِی‌پی‌اِی ۲۴۹
۹-۱ مهارت‌های شناختی ۲۴۹
۹-۲ مهارت‌های ارتباطی ۲۵۱
۹-۳ مهارت‌های فردی ۲۵۲
۹-۴ مهارت‌های اجتماعی ۲۵۳
۹-۵ مهارت‌های فناورانه ۲۵۳

فصل ۶ تکوین شخصیت روان‌درمانگر ۲۵۵

مبانی احساس رضایت و موفقیت ۲۵۶
آسیب‌شناسی خودشکوفایی ۲۶۰

آسیب‌شناسی انگیزه‌های روان‌درمانگر شدن ۲۶۴
عنصر ناشناخته..... ۲۷۳
الگوی روان‌درمانگر خودشکوفا ۲۷۸
پیوست ۱ نسخهٔ بازنگری‌شدهٔ آزمون شخصیت نئو..... ۲۸۳
تفسیر نتایج..... ۲۸۸
نکاتی دربارهٔ اعتبارسنجی پاسخ‌ها..... ۲۹۱
پیوست ۲ روال قانونی اخذ مجوزها..... ۳۰۹
منابع و مآخذ..... ۳۱۵

مقدمه

کتاب «از دانشگاه تا اتاق درمان» اثری است که به‌حق می‌توان آن را پلی میان دانش نظری و تجربهٔ زیسته در میدان واقعی درمان دانست. در روزگاری که آموزش روان‌شناسی گاه در مرز میان تئوری و عمل متوقف می‌ماند، جای خالی چنین اثری به‌روشنی احساس می‌شد. دکتر زهرا بهاری، نویسندهٔ این کتاب، نه‌تنها از اساتید توانمند و دغدغه‌مند دانشگاه و حوزه آموزش کشور است، بلکه به‌عنوان مدیر کلینیک‌های روان‌شناسی «خانهٔ بهارنو» و کارآفرین برتر در حوزهٔ سلامت روان، توانسته است دانش را به عمل و ایده را به تجربه بدل سازد. مطالعهٔ این اثر را به تمامی دانشجویان روان‌شناسی، کارورزان بالینی و علاقه‌مندان به مسیر حرفه‌ای درمانگری توصیه می‌کنم؛ چراکه در هر صفحهٔ آن ردپای تجربه، صداقت و عشق عمیق به انسان و بهبود او به‌روشنی دیده می‌شود.

فریبرز درتاج
ریاست انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران
عضو شورای مرکزی سازمان نظام روان‌شناسی

یادداشت مؤلف

تولد ایدهٔ «از دانشگاه تا اتاق درمان» طی نخستین تجربهٔ من در برگزاری کارگاه اتفاق افتاد؛ کارگاهی با موضوعی عمومی که تعدادی از دانشجویانم در آن شرکت کرده بودند. پس از پایان کارگاه دانشجویان مطابق معمول مرا احاطه کرده و مدام سؤال‌های خود را طرح می‌کردند؛ پرسش‌هایی که بیش از آنکه به موضوع کارگاه مرتبط باشند با حرفهٔ روان‌درمانی و مختصات آن مرتبط بودند. ضعف عمیق اطلاعاتی و مهارتی دانشجویان در این ارتباط به وضوح آشکار بود: پرسش‌هایشان بوی اضطراب می‌داد، بوی ابهام، بلاتکلیفی و تردید در آیندهٔ حرفه‌ای‌شان. این مسئله بلافاصله یادآور تجربهٔ شخصی من بود؛ دورهٔ بهت و سردرگمی پس از فراغت از تحصیل و روزهای اضطراب‌آوری که از این اداره به آن سازمان می‌رفتم، بی‌آنکه برایم روشن باشد چه مسیری را باید برای تقویت مهارت‌ها، اخذ پروانه تخصصی، دریافت مجوز راه‌اندازی کلینیک و غیره طی کنم.

طی سال‌ها کسب تجربهٔ تدریس دانشگاهی و برگزاری کارگاه و آشنایی عمیق‌تر با وجوه مختلف حرفهٔ روان‌درمانی، با دانشجویان و فارغ‌التحصیلان بسیاری در رشتهٔ روان‌شناسی مواجه شدم که عمیقاً از این ضعف اطلاعاتی رنج می‌بردند. اکنون پس از تأسیس و احراز مسئولیت فنی دو کلینیک روان‌شناسی در غرب تهران، ١٤ سال تجربهٔ آموزش در دانشگاه و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌های معتبری همچون دانشگاه شهید بهشتی، صنعتی امیرکبیر و علوم و تحقیقات تهران، کسب افتخار کارآفرین برتر حوزهٔ روان‌شناسی در سال ۱۳۹۷، همکاری با صداوسیما با عنوان کارشناس روان‌شناسی و در جایگاه متخصصی که طی تعامل روزانه با دانشجویان و فارغ‌التحصیلان روان‌شناسی عمیقاً با کاستی‌های موجود در این زمینه آشنایی دارد، لازم می‌دیدم به سهم خود برای بهبود وضعیت موجود اقدام کنم. بنابراین کار تدوین دوره‌های عملی «از دانشگاه تا اتاق درمان» را آغاز کرده و نخستین کارگاه تحت این عنوان را در سال ١٤٠٢ برگزار کردم و تا زمان نگارش این متن ۱۲ دورهٔ این کارگاه توسط کلینیک خانهٔ بهارنو برگزار شده است. استقبال چشم‌گیر دانشجویان از این دوره و بازخوردهای مثبت آنان مرا به فکر تألیف کتابی تحت همین عنوان انداخت تا از این طریق هر فرد علاقه‌مندی قادر باشد به این اطلاعات مهم در مسیر دانشگاه تا اتاق درمان دسترسی یابد. پس از مشورت با همکاران و متخصصان و فراهم آوردن مقدمات، کار تألیف آغاز شد و نتیجهٔ آن کتابی است که اکنون مقابل شما قرار دارد.

در ارتباط با این کتاب دوست دارم به یکی از تخصصی‌ترین بخش‌های آن، یعنی مبحث «زبان بدن در اتاق درمان» اشاره کنم که شخصاً آن را مهارتی بسیار مهم در اتاق درمان می‌دانم و موضوعی است که برای نخستین‌بار توسط من در ایران تدریس شده است. در سال ۲۰۰٤ دورهٔ مذکور را در دانشگاه لیون فرانسه زیر نظر اساتید بین‌المللی این حوزه طی کردم، سپس در سال ۱۳۹۲ زیر نظر یکی از استادان میان‌رشته‌ای سینما – روان‌شناسی مهارت عملی خود را تقویت کرده و به بومی‌سازی مباحث آن متناسب با فرهنگ ایرانی اقدام کردم. نهایتاً در سال ۱۳۹٦ پس از مطالعه و تدوین طرح آموزشی آن، نخستین کارگاه تخصصی «زبان بدن در اتاق درمان» در دانشگاه امیرکبیر تهران برگزار شد و تا امروز هزاران نفر از روان‌شناسان علاقه‌مند را طی این دوره‌ها آموزش داده‌ام.

موفقیت در این راستا را مدیون استادان ارزشمند، همکاران دلسوز و دانشجویان پر تلاشی می‌دانم که تقویت‌کنندهٔ انگیزهٔ تلاش در این مسیر بوده‌اند. بیش از همه از محبت خانواده‌ام و همراهی ایشان برای فراهم آوردن فضایی مثبت و پایدار سپاسگزارم. از تمامی مهربانانی که یاری کردند تا معنای زندگی خود را روشن کردن راه فرزندان، خواهران و برادران روان‌شناسم قرار دهم، صمیمانه قدردانی می‌کنم.

زهرا بهاری

تهران – کلینیک خانهٔ بهارنو

تهران – آبان ۱٤۰٤

به نام خدا

«از دانشگاه تا اتاق درمان» با انگیزهٔ جبران خلائی اطلاعاتی تألیف شده که همواره دانشجوی روان‌شناسی را دچار سردرگمی کرده است. فراغت از تحصیل در این رشته همیشه همراه با دوره‌های طاقت‌فرسای بلاتکلیفی و آزمون و خطا برای ورود به عرصهٔ فعالیت عملی است؛ سردرگمی‌ای که به‌سبب محدودیت منابع مشورتی و اطلاعاتی در بیشتر موارد به تجربهٔ درماندگی، ناکامی و قطع امید فارغ‌التحصیلان از فعالیت در این عرصه و به تبع آن، اتلاف سرمایه‌گذاری‌های بلندمدت در بزنگاه برداشت منتهی می‌شود. بدون همراهی، مشورت و راهنمایی آنان که پیش‌تر مسیر پر پیچ و خم دانشگاه تا اتاق درمان را طی کرده‌اند، گذار از این شکاف عمیق اگر ناممکن نباشد بی‌تردید دشوار و هزینه‌بر خواهد بود. قصد این کتاب روشن کردن مسیر فوق، آشنا کردن دانشجو با زوایای آن و تجهیز او به آگاهی‌هایی است که در طول این مسیر راه‌گشای وی خواهند شد. در این معنا کتاب حاضر نه داعیهٔ تربیت متخصص دارد و نه می‌خواهد مباحث نظری را به خواننده آموزش دهد، بلکه مشخصاً قصد دارد برای مخاطب خود روشن سازد که مسیر بدل کردن دانش نظری به تجربهٔ عملی و موفقیت در عرصهٔ روان‌درمانگری چگونه مسیری است، چگونه باید آن را طی کرد و چه توشه‌ای باید به همراه آورد.

تجربهٔ همکاری با دکتر زهرا بهاری در تألیف این کتاب تجربه‌ای شیرین و امیدبخش بود و امیدوارم ماحصل این همکاری برای دانشجویان روان‌شناسی و علاقه‌مندان ورود به حوزهٔ روان‌درمانی مفید باشد و بتواند دست‌کم برخی از پرسش‌ها و ابهامات ایشان را برطرف سازد.

علی رستمی قراگوزلو
تهران – آبان ۱۴۰۴

فصل ۱

معمای موفقیت

اگر این کتاب را می‌خوانید، لابد می‌دانید موفقیت در حرفهٔ روان‌درمانگری کار ساده‌ای نیست: هرساله هزاران نفر در گرایش‌ها و مقاطع متفاوت روان‌شناسی از دانشگاه‌های مختلف ایران فارغ‌التحصیل می‌شوند و به‌تدریج پا به عرصهٔ روان‌درمانی و حوزه‌های مرتبط با سلامت روان می‌گذارند، اما معدودی از ایشان به روان‌درمانگرانی موفق تبدیل می‌شوند و بسیاری علی‌رغم همهٔ تلاش‌هایشان، از دست‌یابی به هدف بازمی‌مانند. گاه می‌بینیم افرادی که در نیل به هدف خود ناکام مانده‌اند اتفاقاً دانشجویانی بسیار سخت‌کوش و درس‌خوان بوده‌اند، در آزمون‌ها بهترین رتبه‌ها را کسب کرده‌اند، در معتبرترین دانشگاه‌های کشور تحصیل کرده‌اند و همهٔ منابع خود را وقف رسیدن به هدف کرده‌اند، اما با تمام این اوصاف در این قلمرو موفق نشده‌اند و به‌تدریج به حرفه‌هایی دیگر روی آورده‌اند. در مقابل آن افرادی را می‌بینیم که شاید در قیاس با گروه اول به‌اصطلاح کمتر به خودشان سختی داده‌اند، نمراتشان در حد نمرات گروه اول نیست، در مراکز دانشگاهی‌ای تحصیل کرده‌اند که کیفیتشان به‌اندازهٔ گروه اول نبوده، اما در کمال تعجب به‌مراتب بهتر از گروه نخست نتیجه گرفته و در حوزهٔ روان‌درمانی بسیار موفق عمل کرده‌اند. داستان چیست؟ موفقیت در این قلمرو چگونه حاصل می‌شود؟ آیا کامیابی در حرفهٔ روان‌درمانگری راز و رمزی دارد که بعضی آن را کشف می‌کنند و برخی نه؟

پاسخ کوتاه به این سؤال هم مثبت است و هم منفی: از آن جهت مثبت است که باید اقرار کرد دست‌یابی به موفقیت و خودشکوفایی در هر حوزه‌ای، ازجمله روان‌درمانی، تابع قواعدی کلی است؛ و از این جهت منفی است که مسیر نیل به خودشکوفایی و کامیابی در هر حوزه، مسیری واحد و معین نیست؛ یعنی نسخه‌ای مشخص برای موفقیت وجود ندارد که با دست‌یابی به آن پیروزی ما تضمین شود، بلکه آگاهی از قواعد کلی موفقیت ممکن است به ما کمک کند مسیر اختصاصی خود را با توجه به اهداف، توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود ابداع کنیم. میل به کمال و دست‌یابی به حداکثر ظرفیت‌ها

میلی به‌اصطلاح سخت‌افزاری است که در وجود همه فعال است، لیکن این ارادهٔ ذاتیِ معطوف به خودشکوفایی – هرقدر هم که نیرومند باشد– به‌تنهایی قادر نیست مسیر پیچیده و دائماً دگرگون‌شوندهٔ موفقیت را هموار کند.

پیمودن این مسیر نیازمند دانش، تجربه و آگاهی از قواعدی بنیادین است که در کنار اشتیاق به موفقیت و شکوفا شدن، ما را در تداوم مسیر یاری می‌رسانند. به‌راستی قصد این کتاب هم همین است. اینجا بنا نیست نسخه‌ای حاضر و آماده برای موفقیت همه پیچیده شود، زیرا – چنان‌که در ادامه خواهیم دید– اساساً شدنی نیست که چنین نسخه‌ای وجود داشته باشد. مراد این کتاب در وهلهٔ نخست آگاهی‌بخشی دربارهٔ ملزومات بنیادین موفقیت و شکوفایی است و ثانیاً، ارائهٔ اطلاعاتی موجز، مفید و سپس ترسیم نمایی کلی از آنچه در مسیر پیچ‌درپیچ دانشگاه تا اتاق درمان پیش روی خود خواهیم یافت.

همگی در زندگی اهدافی داریم و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنیم. این اهداف گاهی بزرگ و دشوارند و گاه کوچک و روزمره، اما همان‌طور که می‌دانیم، گاه در رسیدن به اهدافمان موفق عمل نمی‌کنیم. گاهی علی‌رغم تمام تلاش‌هایمان نمی‌توانیم به هدف برسیم و گاه تحت شرایطی خاص، حتی پیش‌پاافتاده‌ترین اهداف هم دور از دسترس به نظر می‌رسند. ایراد کار واقعاً کجاست؟ چرا بعضی‌ها به اهدافشان می‌رسند و بعضی دیگر علی‌رغم برنامه‌ریزی‌های مفصل و تلاش بسیار از دست‌یابی به اهداف بازمی‌مانند؟ آیا بخت و اقبال یار آن‌هاست یا به‌راستی قاعده‌ای در کار است که ضامن موفقیت برخی می‌شود؟ بیایید با بررسی موقعیتی روزمره کمی دقیق‌تر به کلیت این مسئله بپردازیم.

این وضعیت ساده را تصور کنید: یک روز ظهر، درحالی‌که در اتاقتان مشغول مطالعه هستید، کم‌کم احساس گرسنگی می‌کنید. این احساس، احساسی ناخوشایند است که مانع از فعالیت فعلی شما یعنی مطالعه می‌شود و قصد می‌کنید آن را برطرف کنید. *رفع گرسنگی* درواقع نوعی *هدف* است؛ هدفی روزمره و ساده (دست‌کم برای کسی که استطاعت تهیهٔ غذا را داشته باشد)؛ هدفی که همهٔ ما در طول عمر خود چندین بار در هر شبانه‌روز برای دست‌یابی به آن تلاش می‌کنیم. طبیعتاً برای رسیدن به این خواسته باید برنامه‌ای تنظیم کنید: مثلاً از پشت میزتان بلند شوید، از اتاقتان خارج شوید، به آشپزخانه بروید، خوراکی‌ای از یخچال بردارید و بخورید. این دستورالعمل سادهٔ *طرح* شماست. بدیهی است که طرح ما لزوماً باید برای دست‌یابی به هدف طراحی شده باشد، وگرنه عملاً برای رسیدن به هدفی که در نظر گرفته‌ایم بی‌ارزش خواهد بود.

حتی در این مثال ساده هم می‌توان دید که هر طرح شامل چند مرحله است: بلند شدن از پشت میز، خارج شدن از اتاق، رفتن به آشپزخانه و غیره. اگر کمی دقیق‌تر بنگریم، می‌توانیم بگوییم هریک از این مراحل به‌راستی خرده‌هدف‌هایی‌اند که دست‌یابی به آن‌ها شما را به‌سمت حصول هدف

اصلی‌تان هدایت می‌کنند. البته هدف ما در این مثال چنان روزمره و تکراری است کـه تـدوین طرحـی برای رسیدن به آن معمولاً به‌صورت نیمه‌خودکار و براساس تجربه‌های متعدد پیشین اتفاق می‌افتد و در اغلب موارد به‌راحتی می‌توانیم طرح خود را عملی کنیم: مـا بـه لطـف تجربـه از پـیش مـی‌دانـیم نـام احساسی که داریم گرسنگی است؛ می‌دانیم برای رفع آن چه باید کرد؛ می‌دانـیم آشـپزخانه کجاسـت و می‌دانیم یخچال جایی است که خوراکی‌ها در آن قـرار دارنـد، امـا داسـتان همیشـه بـه ایـن راحتـی و سرراستی نیست.

فرض کنید از پشت میز بلند شدید و مسیر اتـاق تـا آشـپزخانه را طـی کردیـد. درِ یخچـال را بـاز می‌کنید تا چیزی برای خوردن بیابید، اما متوجه می‌شوید خوراکی آمـاده‌ای بـرای خـوردن در یخچـال نیست. بلافاصله به یاد می‌آورید که مادرتان دیشب به شما گفته بود فرصت تهیـهٔ غـذا نداشـته و فـردا قبل از رفتن به محل کار روی میز آشپزخانه برایتان مقداری پول برای سـفارش دادن پیتـزا مـی‌گـذارد. طرح اولیهٔ شما برای رسیدن به هدف با *مانع* برخورد کـرده اسـت و لازم اسـت برنامـهٔ خـود را تغییـر دهید، زیرا طرح پیشین با توجه به شرایط تازه دیگر نمی‌تواند شما را به هدف برساند. حالا ناگزیر باید مراحل (یا خرده‌اهداف) جدیدی به طرح فعلی خود اضافه کنید: گوشی را بردارید و پیتـزای محبوبتـان را سفارش دهید، بعد از رسیدن غذا پول را از روی میز آشپزخانه بردارید و هزینـهٔ پیتـزا را بپردازیـد. مسیر رسیدن به هدف به‌سبب بروز مانع اندکی طولانی‌تر از آنچه تصـور مـی‌کردیـد شـده اسـت، امـا مشکلی نیست؛ این مانع به‌راحتی و با چند تغییر جزئی در طرحتان رفع می‌شود. گوشی را برمی‌داریـد، پیتزا را سفارش می‌دهید و منتظر می‌مانید. چند دقیقه بعد زنگ درِ خانه به صدا درمی‌آید و غذای شـما آماده است.

سراغ میز آشپزخانه می‌روید تا پولی را بردارید کـه مادرتـان بـرای پیتـزا گذاشـته اسـت، مبلـغ را پرداخت کنید و غذایتان را تحویل بگیرید، اما در کمال تعجب پولی روی میز آشپزخانه پیدا نمی‌کنیـد. میز را زیرورو می‌کنید ولی خبری از پول نیست. کم‌کم دچار اضطراب می‌شوید و با خود فکر می‌کنید: «نکند مادرم پول را فراموش کرده باشد؟» شخصی که پیتزا را آورده دوباره زنگ را به صدا درمـی‌آورد. کمی دستپاچه شده‌اید، اضـطرابتان تشـدید مـی‌شـود و شـاید از دسـت مادرتـان عصـبانی باشـید کـه فراموش‌کاری او شما را در این وضعیت ناخوشایند قرار داده است. طرح شما برای رسـیدن بـه هـدف دوباره به مانع برخورد کرده، ولی این بار مانع کمی جدی‌تر است: غذا سفارش داده‌اید، اما پولی بـرای پرداخت ندارید. سراسیمه‌اید و نمی‌دانید چه کنید. هدف اولیهٔ شما (یعنی رفع گرسنگی) کاملاً اهمیـت خود را از دست داده و اکنون هدف تازه‌ای دارید: *رفع این وضعیت ناخوشایند*. و برای رسـیدن بـه آن باید به‌سرعت طرحی جدید پیاده کنید. می‌دانید کارت بانکی‌تان موجودی کافی ندارد؛ پول نقد هـم در کیفتان ندارید؛ در خانه تنها هستید و کسی نیست از او پول بگیرید؛ با همسایه‌تان هم آشنایی ندارید تـا برای رفع مشکل به او مراجعه کنید. ضربان قلبتان کم‌کم افزایش می‌یابد، بدنتان شروع به تعریق می‌کند

و مجموعه‌ای از هیجان‌های ناخوشایند به سراغتان می‌آید: خشم، اضطراب و نومیدی را هم‌زمان تجربه می‌کنید. چه باید کرد؟ زنگ پشت‌سرهم به صدا درمی‌آید. افکار و پرسش‌های متفاوتی دائماً ذهن شما را مشغول کرده‌اند. با خود فکر می‌کنید شاید اگر جواب ندهم، فردی که برایم غذا را آورده خسته شود و برود! اما آیا این کار درست است؟ آیا اخلاقی است؟ شاید بهتر باشد در را باز و عذرخواهی کنم و صادقانه به او بگویم چه مشکلی پیش آمده است، اما خجالت می‌کشم: چه فکری درباره‌ام خواهد کرد؟ همه‌اش تقصیر مامان است که پول را فراموش کرده و مرا در این وضعیت نامطلوب قرار داده!

شما به دنبال یافتن طرحی جدید برای دست‌یابی به هدف جدیدتان -یعنی رفع وضعیت ناخوشایند فعلی- هستید، اما برخلاف هدف قبلی نمی‌توانید بلافاصله طرحی پیاده کنید، چون تابه‌حال در این وضعیت قرار نداشته‌اید و آن را تجربه نکرده‌اید. ناگزیر باید در زمانی اندک به دنبال پیاده‌سازی راه‌حلی باشید که تابه‌حال آزمون نکرده‌اید. راهی به ذهنتان نمی‌رسد و در حالت درماندگی تصمیم می‌گیرید با گوشی مادرتان تماس بگیرید تا او را از وضعیت پیش‌آمده آگاه کنید و از او راه‌حلی بخواهید. خوشبختانه مادرتان بلافاصله گوشی را جواب می‌دهد. ابتدا برخوردتان با مادرتان خصمانه است؛ او را به‌خاطر فراموش‌کاری سرزنش می‌کنید؛ چه‌بسا صدایتان را برایش بالا ببرید. او را مقصر پیش آمدن این وضعیت قلمداد و تمام هیجان‌های منفی خود را بر سر او خالی می‌کنید، اما مادرتان با لحنی آرام از پشت گوشی به شما می‌گوید: «اشتباه متوجه شدی. نگفتم پول را روی میز آشپزخانه می‌گذارم، گفتم پول را روی میز ناهارخوری می‌گذارم.» به‌سرعت به ناهارخوری می‌روید و روی میز را جست‌وجو می‌کنید: بله. پول کذایی روی میز ناهارخوری است! ناگهان احساس امید می‌کنید و با عجله گوشی را قطع می‌کنید، پول را برمی‌دارید و دوان‌دوان به‌سمت در می‌روید تا هزینهٔ پیتزا را پرداخت کنید. حالا مانع برطرف شده است و به هدف ثانویهٔ خود رسیده‌اید.

پیتزا را روی میز آشپزخانه می‌گذارید و نفس راحتی می‌کشید. هیجان‌های آزاردهنده‌ای که تا دقایقی پیش تجربه می‌کردید جای خود را به هیجان‌های جدیدی داده‌اند. اضطراب شما بدل به احساس رهایی و فراغت می‌شود، فشار خون و ضربان قلب شما دوباره به وضعیت عادی بازمی‌گردد و حالا می‌توانید به هدف اولیه‌تان -یعنی رفع گرسنگی- رجوع کنید، اما همچنان فکرتان مشغول است: اگر گوشی مادرتان در دسترس نبود چه باید می‌کردید؟ شاید از اینکه برخورد مناسبی با او نداشتید احساس شرم کنید و به‌خاطر اینکه حرف مادرتان را اشتباه متوجه شده بودید، خود را سرزنش کنید: حاضرم قسم بخورم که مامان گفت پول را روی میز آشپزخانه می‌گذارد. چطور ممکن است اشتباه متوجه شده باشم؟ حالا حتی اشتهای چندانی هم به غذا ندارید. با بی‌میلی بُرش کوچکی از پیتزا را می‌خورید و باقی را در یخچال می‌گذارید و به اتاقتان بازمی‌گردید. دیگر حتی حوصلهٔ مطالعه هم ندارید: ترجیح می‌دهید روی تختتان وِلو شوید!

حتی طرحی ساده برای رسیدن به هدفی پیش‌پاافتاده همچون مثال بالا ممکن است به موانع متعدد

و پیش‌بینی‌نشده‌ای برخورد کند و مواجهه با هریک از این موانع باعث می‌شود هیجان‌های ما دست‌خوش تغییر شوند. این دگرگونی یا *بدتنظیمی هیجانی* به‌نوبهٔ خود طرح ما برای رسیدن به هدف – و گاهی نفس هدف– را دگرگون می‌کند. زندگی مملو از این رویدادهای کوچک و بزرگ است و اگرچه همهٔ طرح‌های ما همیشه به مانع برنمی‌خورند، احتمال ظهور این موانع همیشه وجود دارد. حتی دقیق‌ترین و حساب‌شده‌ترین برنامه‌ها هم نمی‌توانند احتمال وقوع موانع بر سر راه اهداف را به صفر برسانند. افزون بر این، موانع پیش‌آمده همیشه به شکلی یکسان رفع‌ورجوع‌کردنی نیستند. این بار خوش‌اقبال بودید که گوشی مادرتان در دسترس بود و مانع بلافاصله رفع شد؛ در غیر این صورت باید راهی دیگر برای رفع مانع پیدا می‌کردید. اگر بپذیریم که موانع و مشکلات جزء لاینفک محیط ما هستند و هر لحظه امکان بروز آن‌ها وجود دارد، این سؤال پیش می‌آید که آیا می‌توانیم در طرح خود احتمال برخورد به موانع را به کمترین میزان ممکن کاهش دهیم یا نه. آیا می‌توان موانع رسیدن به هدف را دست‌کم تا حدی پیش‌بینی کرد؟

اجزای سه‌گانهٔ نقشه

قبل از پرداختن به پاسخ این سؤال، بیایید مثال بالا را کمی بیشتر تجزیه و تحلیل کنیم. هدف اولیهٔ شما (یعنی رفع گرسنگی) چگونه شکل گرفت؟ روشن است که ظهور نیاز فیزیولوژیک به غذا هدف شما را تعیین کرده و انتخاب هدف در مثال بالا چندان هم ارادی و مبتنی بر تفکر نبوده است، اما از همین مثال ساده می‌توان برای استخراج قاعده‌ای کلی دربارهٔ فرایند انتخاب هدف استفاده کرد. اگر اندکی دربارهٔ آن بیندیشیم می‌توانیم آن را به این شکل صورت‌بندی کنیم: بروز وضعیتی *ناخوشایند* (یعنی گرسنگی) در *اکنون* باعث شکل‌گیری هدفی (یعنی رفع وضعیت ناخوشایند گرسنگی) شده است که در صورت دست‌یابی به آن وضعیت ناخوشایند مذکور رفع می‌شود و جای خود را به وضعیتی *خوشایندتر* (یعنی سیری) در *آینده* خواهد داد.

تمام اهداف کوچک و بزرگ ما طبق همین قاعدهٔ کلی انتخاب می‌شوند: ابتدا از وضعیت موجود احساس نارضایتی می‌کنیم، وضعیت بهتری را تصور می‌کنیم که در آن خبری از آن احساس نارضایتی نیست و بعد وضعیت تصورشده را هدف خود قرار می‌دهیم. مثلاً دانش‌آموزی را تصور کنید که هدفش قبولی در رشتهٔ روان‌شناسی است. او در وهلهٔ نخست هشیارانه یا ناهشیار وضعیت فعلی خود را مد نظر قرار می‌دهد: نوجوانی که در کنار خانواده زندگی می‌کند؛ هویت او هویت یک دانش‌آموز است؛ زندگی او تابع قواعدی است که در خانهٔ پدری جاری است؛ استقلال مالی ندارد و اختیار عمل او هم محدود است. این وضعیت برای او که در آستانهٔ ورود به بزرگ‌سالی است چندان مطلوب نیست، اما می‌تواند آینده‌ای مطلوب را تصور کند؛ آینده‌ای که در آن هویتی متفاوت دارد؛ سر کار می‌رود و پول درمی‌آورد؛ دارای جایگاه اجتماعی به‌مراتب بالاتری است و اختیارهای بیشتری در