

از دانشگاه تا اتاق درمان

تألیف

دکتر زهرا بهاری

دکترای تخصصی روان‌شناسی تربیتی

علی رستمی قراگوزلو

کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت

ویراستار

ماهان مباشر



Dr Zahra Bahari
Psychologist



کتاب ارجمند

فهرست

مقدمه مؤلفان	۱۱
مقدمه دکتر فریبرز در تاج	۱۵
فصل ۱ معمای موفقیت	۱۷
اجزای سه‌گانه نقشه	۲۱
موفقیت به‌مثابه داستان	۲۹
نقشه از دانشگاه تا اتاق درمان	۳۷
فصل ۲ روان‌شناسی به‌مثابه 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 روان‌پوشی	۵۳
رویکرد انسان‌گرایی	۵۵
رویکرد شناختی	۵۷
جمع‌بندی رویکردهای مادر	۵۹
رویکردهای درمانی در روان‌شناسی	۶۰
روان‌درمانی پوشی فشرده کوتاه‌مدت یا آی‌اس‌تی‌دی‌پی	۶۱
طرح‌واره‌درمانی یا اس‌تی	۶۳
تحلیل رفتار متقابل یا تی‌ای	۶۶
درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یا ای‌سی‌تی	۷۰
شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا ام‌بی‌سی‌تی	۷۲

۷۴	رفتاردرمانی دیالکتیک یا دی‌بی‌تی
۷۶	رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی یا آرای‌بی‌تی
۷۹	درمان هیجان‌مدار یا ای‌اف‌تی
۸۲	معنادرمانی یا لوگو‌تراپی
۸۳	درمان وجودی یا اگزیستانسیال
۸۵	درمان با روان‌کاوی کلاسیک
۸۸	درمان‌های شناختی-رفتاری یا سی‌بی‌تی
۸۹	جمع‌بندی رویکردهای درمانی
۹۱	رویکردهای التقاط‌گرا و یکپارچه‌گرا در درمان
۹۳	فصل ۳ روان‌شناسی به‌مثابه رشته دانشگاهی
۹۴	مقطع کارشناسی روان‌شناسی
۹۵	مقطع کارشناسی ارشد روان‌شناسی
۹۷	مقطع دکترای روان‌شناسی
۹۸	گرایش‌های تحصیلات تکمیلی در روان‌شناسی
۹۹	۱. روان‌شناسی عمومی
۱۰۰	۲. روان‌شناسی بالینی
۱۰۱	۳. روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان
۱۰۲	۴. روان‌شناسی بالینی خانواده
۱۰۳	۵. روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی
۱۰۴	۶. روان‌شناسی تربیتی
۱۰۵	۷. روان‌شناسی شخصیت
۱۰۶	۸. روان‌شناسی صنعتی - سازمانی
۱۰۷	۹. روان‌شناسی اجتماعی
۱۰۸	۱۰. روان‌شناسی دین
۱۰۹	۱۱. روان‌سنجی (سنجش و اندازه‌گیری)
۱۱۰	۱۲. روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا
۱۱۱	۱۳. علوم شناختی (و گرایش‌های آن)
۱۱۲	۱۴. روان‌شناسی سلامت
۱۱۳	۱۵. بهداشت روان
۱۱۴	۱۶. خانواده و سلامت جنسی

۱۱۴ روان‌شناسی نظامی
۱۱۵ جمع‌بندی گرایش‌های تحصیلات تکمیلی
۱۱۷ فصل ۴ ماهیت موفقیت
۱۲۱ ویژگی‌های نقشه موفق
۱۲۱ ملاک‌های اسمارت
۱۳۰ خرده‌اهداف نقشه از دانشگاه تا اتاق درمان
۱۳۷ فصل ۵ مهارت‌های موفقیت
۱۳۸ ۱. مهارت‌های نمادین
۱۳۹ ۱-۱ مهارت خواندن
۱۴۲ ۱-۲ مهارت گوش دادن
۱۴۷ ۱-۳ مهارت نوشتن
۱۵۱ ۱-۴ مهارت صحبت کردن
۱۵۴ ۲. انتخاب رویکرد
۱۵۸ ۲-۱ عوامل مرتبط با رویکرد
۱۶۰ ۲-۲ عوامل مرتبط با محیط
۱۶۲ ۲-۳ عوامل مرتبط با درمانگر
۱۶۵ ۲-۴ انتخاب کارگاه
۱۶۷ ۳. زبان بدن
۱۷۳ ۳-۱ زبان بدن مراجع
۱۷۶ ۳-۲ زبان بدن درمانگر
۱۸۰ ۳-۳ زبان بدن اتاق درمان
۱۸۵ ۳-۴ تقویت مهارت زبان بدن
۱۸۶ ۴. هوش هیجانی
۱۸۷ ۴-۱ خودآگاهی
۱۸۹ ۴-۲ خودتنظیمی
۱۹۱ ۴-۳ انگیزش
۱۹۲ ۴-۴ هم‌دلی
۱۹۳ ۴-۵ مهارت‌های اجتماعی
۱۹۴ ۵. گفت‌وگوی سقراطی
۱۹۴ ۵-۱ تجربه‌گرایی مشارکتی

۱۹۵	۵-۲	اکتشاف هدفمند
۱۹۶	۵-۳	ویژگی‌های گفت‌وگوی سقراطی
۱۹۷	۵-۴	بهبودسازی گفت‌وگوی سقراطی در اتاق درمان
۲۰۴	۵-۵	ارتقای مهارت گفت‌وگوی سقراطی
۲۰۵	۶	جرئت‌ورزی
۲۰۸	۶-۱	سبک‌های سه‌گانه ارتباطی
۲۱۲	۶-۲	عوامل بازدارنده قاطعیت
۲۲۶	۶-۳	مهارت نه گفتن
۲۲۹	۶-۴	اندازه‌گیری جرئت‌ورزی
۲۳۰	۷	خودکارآمدی
۲۳۲	۷-۱	منابع خودکارآمدی
۲۳۵	۷-۲	آسیب‌های خودکارآمدی
۲۳۶	۷-۳	تقویت حس خودکارآمدی
۲۴۰	۷-۴	اندازه‌گیری خودکارآمدی
۲۴۰	۸	خودمراقبتی
۲۴۴	۸-۱	آگاهی
۲۴۵	۸-۲	توازن
۲۴۵	۸-۳	انعطاف‌پذیری
۲۴۶	۸-۴	سلامت جسمانی
۲۴۷	۸-۵	حمایت اجتماعی
۲۴۸	۸-۶	معنویت
۲۴۹	۹	مهارت‌های ضروری از نگاه ای‌پی‌ای
۲۴۹	۹-۱	مهارت‌های شناختی
۲۵۱	۹-۲	مهارت‌های ارتباطی
۲۵۲	۹-۳	مهارت‌های فردی
۲۵۳	۹-۴	مهارت‌های اجتماعی
۲۵۳	۹-۵	مهارت‌های فناورانه
۲۵۵	فصل ۶	تکوین شخصیت روان‌درمانگر
۲۵۶		مبانی احساس رضایت و موفقیت
۲۶۰		آسیب‌شناسی خودشکوفایی

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

مقدمه مؤلفان

تولد ایده «از دانشگاه تا اتاق درمان» طی نخستین تجربه من در برگزاری کارگاه 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 سوال‌های خود را طرح می‌کردند؛ پرسش‌هایی که بیش از آنکه به موضوع کارگاه مرتبط باشند با حرفه 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، بلا تکلیفی و تردید در آینده حرفه‌ای‌شان. این مسئله بلافاصله یادآور تجربه شخصی من بود؛ دوره 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 تجربه تدریس دانشگاهی و برگزاری کارگاه و آشنایی عمیق‌تر با وجوه مختلف حرفه روان‌درمانی، با دانشجویان و فارغ‌التحصیلان بسیاری در رشته 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، ۱۴ سال تجربه 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 حوزه 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 ۱۴۰۲ برگزار کردم و تا زمان نگارش این متن ۱۲ دوره این کارگاه توسط کلینیک خانه 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 نتیجه 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 نخستین بار توسط من در ایران تدریس شده است. در سال ۲۰۰۴ دوره 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 ۱۳۹۶ 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 تقویت‌کننده انگیزه 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 خانه بهارنو

تهران - آبان ۱۴۰۴

«از دانشگاه تا اتاق درمان» با انگیزه 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 بلا تکلیفی و آزمون و خطا برای ورود به عرصه فعالیت عملی است؛ سردرگمی‌ای که به سبب محدودیت منابع مشورتی و اطلاعاتی در بیشتر موارد به تجربه 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 دانشجویان با زوایای آن و تجهیز او به آگاهی‌هایی است که در طول این مسیر راه‌گشای وی خواهند شد. در این معنا کتاب حاضر نه داعیه 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 تجربه عملی و موفقیت در عرصه روان‌درمانگری چگونه مسیری است، چگونه باید آن را طی کرد و چه توشه‌ای باید به همراه آورد.

تجربه 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 حوزه روان‌درمانی مفید باشد و بتواند دست‌کم برخی از پرسش‌ها و ابهامات ایشان را برطرف سازد.

علی رستمی قراگوزلو

تهران - آبان ۱۴۰۴

مقدمه دکتر فریبرز درتاج

کتاب «از دانشگاه تا اتاق درمان» اثری است که به حق می‌توان آن را پلی میان دانش نظری و تجربه 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 می‌شود. دکتر زهرا بهاری، نویسنده این کتاب، نه تنها از اساتید توانمند و دغدغه‌مند دانشگاه و حوزه آموزش کشور است، بلکه به‌عنوان مدیر کلینیک‌های روان‌شناسی «خانه بهارنو» و کارآفرین برتر در حوزه سلامت روان، توانسته است دانش را به عمل و ایده را به تجربه بدل سازد. مطالعه این اثر را به تمامی دانشجویان روان‌شناسی، کارورزان بالینی و علاقه‌مندان به مسیر حرفه‌ای درمانگری توصیه می‌کنم؛ چراکه در هر صفحه 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

فصل ۱

معمای موفقیت

اگر این کتاب را می‌خوانید، لابد می‌دانید موفقیت در حرفه روان‌درمانگری کار ساده‌ای نیست: هر ساله هزاران نفر در گرایش‌ها و مقاطع متفاوت روان‌شناسی از دانشگاه‌های مختلف ایران فارغ‌التحصیل می‌شوند و به تدریج پا به عرصه روان‌درمانی و حوزه‌های مرتبط با سلامت روان می‌گذارند، اما معدودی از ایشان به روان‌درمانگرانی موفق تبدیل می‌شوند و بسیاری علی‌رغم همه 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 همه منابع خود را وقف رسیدن به هدف کرده‌اند، اما با تمام این اوصاف در این قلمرو موفق نشده‌اند و به تدریج به حرفه‌هایی دیگر روی آورده‌اند. در مقابل آن افرادی را می‌بینیم که شاید در قیاس با گروه اول به اصطلاح کمتر به خودشان سختی داده‌اند، نمراتشان در حد نمرات گروه اول نیست، در مراکز دانشگاهی‌ای تحصیل کرده‌اند که کیفیتشان به اندازه گروه اول نبوده، اما در کمال تعجب به مراتب بهتر از گروه نخست نتیجه گرفته و در حوزه روان‌درمانی بسیار موفق عمل کرده‌اند. داستان چیست؟ موفقیت در این قلمرو چگونه حاصل می‌شود؟ آیا کامیابی در حرفه 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، از جمله 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 به اصطلاح سخت‌افزاری است که در وجود همه فعال است، لیکن این اراده ذاتی معطوف به خودشکوفایی - هر قدر هم که نیرومند باشد - به تنهایی قادر نیست مسیر پیچیده و دائماً دگرگون‌شونده 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 وهله نخست آگاهی‌بخشی درباره ملزومات بنیادین موفقیت و شکوفایی است و ثانیاً، ارائه 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 در واقع نوعی هدف است؛ هدفی روزمره و ساده (دست‌کم برای کسی که استطاعت تهیه غذا را داشته باشد)؛ هدفی که همه 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 ساده 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 به سمت حصول هدف

اصلی‌تان هدایت می‌کنند. البته هدف ما در این مثال چنان روزمره و تکراری است که تدوین طرحی برای رسیدن به آن معمولاً به صورت نیمه‌خودکار و براساس تجربه‌های متعدد پیشین اتفاق می‌افتد و در اغلب موارد به راحتی می‌توانیم طرح خود را عملی کنیم: ما به لطف تجربه از پیش می‌دانیم نام احساسی که داریم گرسنگی است؛ می‌دانیم برای رفع آن چه باید کرد؛ می‌دانیم آشپزخانه کجاست و می‌دانیم یخچال جایی است که خوراکی‌ها در آن قرار دارند، اما داستان همیشه به این راحتی و سراسری نیست.

فرض کنید از پشت میز بلند شدید و مسیر اتاق تا آشپزخانه را طی کردید. در یخچال را باز می‌کنید تا چیزی برای خوردن بیابید، اما متوجه می‌شوید خوراکی آماده‌ای برای خوردن در یخچال نیست. بلافاصله به یاد می‌آورید که مادرتان دیشب به شما گفته بود فرصت تهیه غذا نداشته و فردا قبل از رفتن به محل کار روی میز آشپزخانه برایتان مقداری پول برای سفارش دادن پیتزا می‌گذارد. طرح اولیه شما برای رسیدن به هدف با مانع برخورد کرده است و لازم است برنامه خود را تغییر 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 پیتزای محبوبتان را سفارش دهید، بعد از رسیدن غذا پول را از روی میز آشپزخانه بردارید و هزینه پیتزا را پردازید. مسیر رسیدن به هدف به سبب بروز مانع اندکی طولانی‌تر از آنچه تصور می‌کردید شده است، اما مشکلی نیست؛ این مانع به راحتی و با چند تغییر جزئی در طرحتان رفع می‌شود. گوشی را برمی‌دارید، پیتزا را سفارش می‌دهید و منتظر می‌مانید. چند دقیقه بعد زنگ در خانه به صدا درمی‌آید و غذای شما آماده است.

سراغ میز آشپزخانه می‌روید تا پولی را بردارید که مادرتان برای پیتزا گذاشته است، مبلغ را پرداخت کنید و غذایتان را تحویل بگیرید، اما در کمال تعجب پولی روی میز آشپزخانه پیدا نمی‌کنید. میز را زیرورو می‌کنید ولی خبری از پول نیست. کم‌کم دچار اضطراب می‌شوید و با خود فکر می‌کنید: «نکنند مادرم پول را فراموش کرده باشد؟» شخصی که پیتزا را آورده دوباره زنگ را به صدا درمی‌آورد. کمی دستپاچه شده‌اید، اضطرابتان تشدید می‌شود و شاید از دست مادرتان عصبانی باشید که فراموش کاری او شما را در این وضعیت ناخوشایند قرار داده است. طرح شما برای رسیدن به هدف دوباره به مانع برخورد کرده، ولی این بار مانع کمی جدی‌تر است: غذا سفارش داده‌اید، اما پولی برای پرداخت ندارید. سراسیمه‌اید و نمی‌دانید چه کنید. هدف اولیه شما (یعنی رفع گرسنگی) کاملاً اهمیت خود را از دست داده و اکنون هدف تازه‌ای دارید: رفع این وضعیت ناخوشایند. و برای رسیدن به آن باید به سرعت طرحی جدید پیاده کنید. می‌دانید کارت بانکی‌تان موجودی کافی ندارد؛ پول نقد هم در کیفتان ندارید؛ در خانه تنها هستید و کسی نیست از او پول بگیرید؛ با همسایه‌تان هم آشنایی ندارید تا 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 تا به حال در این وضعیت قرار نداشته‌اید و آن را تجربه نکرده‌اید. ناگزیر باید در زمانی اندک به دنبال پیاده‌سازی راه‌حلی باشید که تا به حال 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 به خاطر فراموش کاری سرزنش می‌کنید؛ چه بسا 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.» به سرعت به ناهارخوری می‌روید و روی میز راست‌وجو می‌کنید: بله. پول کذایی روی میز ناهارخوری است! ناگهان احساس امید می‌کنید و با عجله گوشی را قطع می‌کنید، پول را برمی‌دارید و دوان‌دوان به سمت در می‌روید تا هزینه پیتزا را پرداخت کنید. حالا مانع برطرف شده است و به هدف ثانویه 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 به خاطر 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 اشتباهی 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 حوصله مطالعه هم ندارید: ترجیح می‌دهید روی تختتان ولو شوید!

حتی طرحی ساده برای رسیدن به هدفی پیش‌پافتاده 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 به‌نوبه 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 همه طرح‌های ما همیشه به مانع بر نمی‌خورند، 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 رفع و رجوع‌کردنی 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 سه‌گانه نقشه

قبل از پرداختن به پاسخ این سؤال، بیایید مثال بالا را کمی بیشتر تجزیه و تحلیل کنیم. هدف اولیه 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 درباره فرایند انتخاب هدف استفاده کرد. اگر اندکی درباره 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 قاعده 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 تصور شده را هدف خود قرار می‌دهیم. مثلاً دانش‌آموزی را تصور کنید که هدفش قبولی در رشته روان‌شناسی است. او در وهله 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 خانه پدری جاری است؛ استقلال مالی ندارد و اختیار عمل او هم محدود است. این وضعیت برای او که در آستانه 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