

جان تازه گرفتن

مهارت‌هایی جهت سازگاری با آسیب،
سالمندی، بیماری و درد

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه نویسنده.....	۱۵
فصل ۱. خود-مدیریتی.....	۱۷
■ برگه تمرین اهداف و رفتار اجتنابی.....	۱۹
■ برگه تمرین افکار انطباقی.....	۲۵
فصل ۲. تنظیم خلق.....	۲۹
بهبود خلق از طریق تغییر رفتار.....	۳۱
افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش و روابط اجتماعی.....	۳۱
■ برگه تمرین اصلاح فعالیت.....	۳۷
■ برگه تمرین فعالیت‌های جدید.....	۳۸
ورزش.....	۳۹
■ برگه تمرین برنامه‌ریزی ورزشی.....	۴۰
مشاوره با ارائه‌دهندگان خدمات سلامت درباره خلق، سلامت، تغذیه و دارو.....	۴۱
■ برگه تمرین خلق، سلامت، تغذیه و دارو.....	۴۴
انجام اعمال محبت‌آمیز.....	۴۵
■ برگه تمرین برنامه‌ریزی اعمال محبت‌آمیز.....	۴۷
محیط خود را تغییر دهید.....	۴۸
■ برگه تمرین تغییر محیط.....	۵۰
لبخند و خنده.....	۵۱
■ برگه تمرین لبخند زدن و خندیدن.....	۵۳
بهبود خلق از طریق تغییر افکار.....	۵۴
خویش‌ن پذیري را تمرین کنید.....	۵۴
■ برگه تمرین خویش‌ن پذیري.....	۵۷

۵۸.....	تمرکز بر مثبت‌گرایی.....
۶۰.....	■ برگهٔ تمرین تمرکز بر مثبت‌گرایی: اقدامات گذشتهٔ خود.....
۶۱.....	■ برگهٔ تمرین تمرکز بر مثبت‌گرایی: اقدامات گذشتهٔ دیگران.....
۶۳.....	■ برگهٔ تمرین تمرکز بر مثبت‌گرایی: موقعیت‌های فعلی.....
۶۴.....	■ برگهٔ تمرین تمرکز بر مثبت‌گرایی: آینده.....
۶۵.....	تمرین سپاسگزاری.....
۶۷.....	■ برگهٔ تمرین سپاسگزاری.....
۶۸.....	به‌روز کردن هویت و هدف.....
۷۱.....	■ برگهٔ تمرین ارزش‌ها، هویت و هدف.....
۷۲.....	نتیجه‌گیری.....
۷۳.....	فصل ۳. مدیریت استرس و اضطراب.....
۷۳.....	درک استرس و اضطراب.....
۷۳.....	استرس و اضطراب چیست؟.....
۷۵.....	چگونگی تشخیص استرس.....
۷۷.....	■ برگهٔ تمرین درک استرس و اضطراب.....
۷۸.....	کاهش استرس، اضطراب و تنش.....
۷۸.....	آرمیدگی بدن‌تان.....
۸۱.....	■ برگهٔ تمرین آرمیدگی بدن‌تان.....
۸۲.....	آرمیدگی ذهن‌تان.....
۸۵.....	■ برگهٔ تمرین آرمیدگی ذهن‌تان.....
۸۶.....	اولویت‌بندی و تقسیم اهداف.....
۸۷.....	■ برگهٔ تمرین اولویت‌بندی و تقسیم اهداف.....
۸۸.....	زمان و چگونگی نگرانی را انتخاب کنید.....
۹۰.....	■ برگهٔ تمرین انتخاب زمان و طرز نگرانی.....
۹۱.....	موقعیت را به چشم‌انداز تبدیل کنید.....
۹۳.....	■ برگهٔ تمرین تبدیل موقعیت به چشم‌انداز.....
۹۴.....	پرهیز از اجتناب.....
۹۶.....	■ برگهٔ تمرین پرهیز از اجتناب.....

۹۷	فصل ۴. مدیریت ناکامی و خشم.....
۹۸	توقف.....
۹۹	■ برگهٔ تمرین توقف.....
۱۰۰	تفکر واقع‌گرایانه‌تر.....
۱۰۵	■ برگهٔ تمرین بایداندیشی‌ها.....
۱۰۹	ارتباط جرئت‌مندانه.....
۱۱۲	■ برگهٔ تمرین جرئت‌مندی برای کاهش ارتباط پرخاشگرانه.....
۱۱۳	■ برگهٔ تمرین جرئت‌مندی جهت کاستن از ارتباط منفعلانه.....
۱۱۴	خود-مراقبتی.....
۱۱۵	■ برگهٔ تمرین برنامه‌ریزی خود-مراقبتی.....
۱۱۶	آرام‌بخشی.....
۱۲۰	■ برگهٔ تمرین آرام‌بخشی.....
۱۲۱	شوخ‌طبعی.....
۱۲۲	■ برگهٔ تمرین شوخ‌طبعی.....
۱۲۳	بخشش.....
۱۲۵	■ برگهٔ تمرین بخشش در برابر خشم نسبت به افراد در گذشته‌تان.....
۱۲۶	■ برگهٔ تمرین بخشش در برابر خشم نسبت به افراد در زندگی اکنون‌تان.....
۱۲۷	پذیرش احساسات اساسی.....
۱۲۹	■ برگهٔ تمرین درک و ابراز احساسات اساسی خشم.....
۱۳۱	فصل ۵. مدیریت رابطه.....
۱۳۲	افزایش همکاری.....
۱۳۷	■ برگهٔ تمرین مهارت‌های ارتباطی برای افزایش همکاری.....
۱۳۸	ایجاد تعاملات اجتماعی.....
۱۴۲	■ برگهٔ تمرین برنامه‌ریزی ارتباط اجتماعی.....
۱۴۳	مردم را دوست داشته باشیم، به آنها گوش دهیم و از آنها قدردانی کنیم.....
۱۴۷	فصل ۶. مدیریت حافظه.....
۱۴۸	به خاطر آوردن وقایع آینده، قرارهای ملاقات و وظایف.....
۱۵۱	■ برگهٔ تمرین به یادآوردن رخدادهای آینده، قرارهای ملاقات و وظایف.....

- ۱۵۲..... به خاطر آوردن نام‌ها هنگام ملاقات اشخاص.....
- ۱۵۵..... ■ برگهٔ تمرین به یادآوردن نام‌ها هنگام دیدار با افراد.....
- ۱۵۶..... به یادآوردن آنچه می‌خوانید.....
- ۱۵۸..... ■ برگهٔ تمرین به خاطر آوردن آنچه می‌خوانید.....
- ۱۵۹..... به خاطر آوردن جای دارایی‌هایتان.....
- ۱۶۰..... ■ برگهٔ تمرین به خاطر آوردن جای دارایی‌هایتان.....
- ۱۶۱..... به یادآوردن مصرف داروها.....
- ۱۶۳..... ■ برگهٔ تمرین به یادآوردن مصرف داروها.....
- ۱۶۴..... به خاطر آوردن لطیفه‌ها، حقایق جالب و کلمات جدید.....
- ۱۶۶..... ■ برگهٔ تمرین به یادآوردن لطیفه‌ها، حقایق جالب و کلمات جدید.....
- ۱۶۷..... به خاطر آوردن آنچه انجام می‌دهید و صحبت می‌کنید.....
- ۱۶۸..... برگهٔ ثبت و تقویت خاطرات.....
- ۱۷۰..... ■ برگهٔ تمرین به یادآوردن آنچه انجام می‌دهید و صحبت می‌کنید.....
- ۱۷۱..... به خاطر آوردن نشانی‌ها و مسیرها.....
- ۱۷۲..... ■ برگهٔ تمرین به یادآوردن نشانی‌ها و مسیرها.....
- ۱۷۳..... به یادآوردن صورت‌های خرید و فهرست‌های در دست اقدام.....
- ۱۷۳..... فن حافظهٔ اتاق رومی.....
- ۱۷۶..... ■ برگهٔ تمرین به خاطر آوردن صورت‌های خرید و فهرست‌های در دست اقدام.....
- ۱۷۷..... نتیجه‌گیری.....
- ۱۷۹..... فصل ۷. مدیریت درد.....**
- ۱۸۳..... گام آهسته فعالیت.....
- ۱۸۴..... ■ برگهٔ تمرین گام آهسته فعالیت.....
- ۱۸۵..... بهبود خلق.....
- ۱۸۶..... ■ برگهٔ تمرین بهبود خلق.....
- ۱۸۷..... تحرک.....
- ۱۹۰..... ■ برگهٔ تمرین تحرک.....
- ۱۹۱..... آرام‌بخشی.....
- ۱۹۴..... ■ برگهٔ تمرین برنامه‌ریزی آرام‌بخشی.....
- ۱۹۵..... بهبود خواب.....

- ایجاد یک محیط خواب مناسب ۱۹۶
- در مورد غذاها، نوشیدنی‌ها و داروها هوشمند باشید ۱۹۷
- آرام بودن و رفع خستگی قبل از بستر ۱۹۹
- آرامش در بستر ۱۹۹
- زمانتان را در بستر محدود کنید ۲۰۰
- برگهٔ تمرین بهبود خواب ۲۰۲
- تغییر تمرکز ۲۰۳
- برگهٔ تمرین تغییر تمرکز ۲۰۵
- کاهش رفتار درد ۲۰۶
- برگهٔ تمرین کاهش رفتار درد ۲۰۸
- راهبردهای مدیریت درد جسمی ۲۰۹
- برگهٔ تمرین راهبردهای مدیریت درد جسمی ۲۱۱
- مصرف مناسب داروها ۲۱۲
- برگهٔ تمرین مصرف مناسب داروها ۲۱۴
- ابراز هیجانانگیز ۲۱۶
- برگهٔ تمرین ابراز هیجانانگیز ۲۱۸
- اجتماعی شدن و تفریح ۲۱۹
- برگهٔ تمرین اجتماعی شدن و تفریح ۲۲۰
- تفکر انطباقی ۲۲۱
- برگهٔ تمرین تفکر انطباقی ۲۲۲
- نتیجه‌گیری ۲۳۰
- گفتار پایانی ۲۳۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۳۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۳۷

در سه و نیم دهه گذشته مایه مباهات من بوده با افرادی کارکنم که به دلیل آسیب، بیماری و سالمندی توانایی‌های خود را از دست داده‌اند. اغلب افراد برای سازگاری با چنین تغییراتی نیازمند آموزش در زمینه‌های مختلف هستند اینکه چگونه خُلق و عزت نفس خود را بازیابند، اضطراب و استرس را مدیریت کنند با ناکامی‌های به وجود آمده مواجه شوند، روش‌های جدیدی برای برقراری رابطه با دیگران اتخاذ کنند برای مثال روابط دوستانه جدید را جایگزین رابطه‌های ازدست‌رفته کنند. با درد مزمن کنار بیایند و راهبردهایی را برای برخورد با نقصان حافظه و ادراک به کار گیرند.

باوجود نیاز مبرم، اغلب آنها به درمان‌های پیشرفته و سنتی دسترسی ندارند، کتاب‌های خودآموز روان‌شناختی می‌تواند به این افراد کمک کند. برای تأمین کمبود منابع در این زمینه، موضوعاتی به‌روز، تجدیدنظرشده، بر پایه یافته‌های پژوهشی مراجعانم در زندگی واقعی آنها به‌صورت خودآموز به رشته تحریر درآورده‌ام. با تشویق مراجعان و همکارانم موضوعاتی را در این کتاب گنجانده‌ام که نشان‌دهنده مهم‌ترین چالش‌ها در سازگاری با ناتوانی است.

درحالی‌که این کتاب در درجه اول برای عموم در نظر گرفته‌شده محتوای آن برای درمانگران حرفه‌ای جهت آموزش به مراجعان مفید خواهد بود؛ و مهم‌تر اینکه این کتاب برای مراجعانی که با ناتوانی‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند توصیه می‌شود. این کتاب می‌تواند برای پزشکان، دستیاران پزشکی و پرستاران نیز مفید واقع شود.

به دلیل اینکه آنها شایسته قدردانی هستند و با توجه به فصل دوم کتاب که سپاسگزاری یکی از رموز شادمانی بیشتر به حساب می‌آید از همکاران و اعضای خانواده که بیشترین تشویق و بازخورد دقیق را ارائه داده‌اند صادقانه تشکر می‌کنم.

همکار قدیمی‌ام دکتر کیت براون باوجود مسئولیت سخت و طاقت‌فرسایش به عنوان رئیس بخش روان‌شناسی توان‌بخشی انجمن روان‌شناسی آمریکا که زمانی را

اختصاص دادند و با دقت همه بخش‌های کتاب را مطالعه و پیشنهادهای خردمندانه و مفیدی ارائه دادند.

دکتر رونالد راف، مؤلف کتاب *روان‌درمانی مؤثر برای افراد مبتلا به آسیب مغزی* و رئیس اسبق فرهنگستان ملی عصب‌شناسی و نیز به‌عنوان همکار قدیمی‌ام از طریق گفت‌وگوها و بازبینی پیش‌نویس فصول کتاب بازخورد ارزشمندی به من دادند.

متخصصان روان‌شناسی سلامت دکترها دانیل راکرز و امیر رضانی در تشکیل کارگروه نویسندگان روان‌شناسی به من ملحق شدند و بازخورد دقیق و حمایت وافر را ارائه دادند.

دکتر دبرا فیشمن در اجرای طرح‌های آزمایشی برخی فصول کتاب با استفاده از گروه‌های مدیریت بیماری مزمن و نیز کمک به طراحی بعضی نمونه‌های مورد استفاده در کتاب خیلی به من کمک کردند. دکتر کارن فرید نیز با اجرای طرح‌های آزمایشی مطالب فصول کتاب در گروه‌های خود و بازخورد و تشویق من را یاری کردند.

سه پزشک نیز صحت اطلاعات مربوط به سلامت را حمایت و تأیید کردند. از دکتر کلیفورد استریلی به خاطر به اشتراک گذاشتن تخصصش در روان‌پزشکی و روان‌درمانی، دکتر پیتر گریز در پزشکی توان‌بخشی و مراقبت‌های بهداشتی جامع و خواهرم دکتر وندی ونلس برای بررسی دقیق هر فصل و اشتراک تخصصش در پزشکی سالمندی تشکر می‌کنم.

در مورد خانواده‌ام از خواهرم دکتر سوزان ونلس بابت مطالعه تمام دست‌نوشته‌هایم با دیدی ماهرانه به‌عنوان استاد زبان انگلیسی و نیز از پسرانم برین و زاکاری ونلس برای اطمینان از وضوح و تناسب نوشته‌ها برای مخاطبین تشکر می‌کنم.

هالی بلیس دال، LCSW و کوین ویلر، LCSW، نیز از دیدگاه مددکاران اجتماعی با تخصص‌هایی در توان‌بخشی بازخورد مفیدی ارائه کردند.

به طور شایسته از همکاران اسبق و اخیر روان‌شناسی توان‌بخشی و عصب روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا و مرکز پزشکی دیویس برای پیشنهادهای تشویق‌های ارزنده آنها تشکر می‌کنم. از جمله دکتر نیکی آمسدن، میشل دبلیس، لورا دی کریستوفرو، سارا فاریاس، علی فاریس، لیندسی فرازیر، کی هرمانسون، آشلی گانتز هیل، کریستین جاکوبسون، ران جانسون، مادلین کاتز، رنی لو، کاترینا ماهیندا،

استیون مک کورمیک، کارن نوژن، لوئیزا پارک، جان توماس و رابین تیم.

این کتاب را به همسرم کلی اوهگان و پدر و مادرم آنتیا و لارنس ونلس تقدیم می‌کنم که حمایت، تشویق و بازخورد مفیدی به من ارائه کردند و هر یک شخصاً تدبیر و شهامت امیدوارکننده در سازگاری با تغییرات مربوط به سن و سلامتی نشان دادند.

همچنین این کتاب را تقدیم می‌کنم به خیلی از مراجعانم چون همچنان که با تغییرات عمده در توانایی دست‌وپنجه نرم می‌کردند به من اجازه دادند در تلاش‌ها و موفقیت‌هایشان سهیم شوم. از شما هم به خاطر اعتماد به من و برای اینکه نشان دادید چگونه سازگاری در زندگی واقعی عمل می‌کند تشکر می‌کنم.

خواه به صورت طبیعی روند پیری را طی کنیم یا ناگهان به آسیب و بیماری مبتلا شویم، باید با تغییرات به وجود آمده در توانایی جسمی و روانی خود کنار بیاییم. در مقام انسان، به توانایی‌های چشمگیر زیادی مجهز هستیم که هرکدام مسیر خاص خود را دنبال می‌کند. بعضی از توانایی‌ها در اوایل زندگی به نقطه اوج می‌رسند، به عنوان مثال کودکان مهاجری که در کشور جدید تقریباً راحت و سلیس صحبت می‌کنند در حالی که والدینشان به سختی این کار را انجام می‌دهند. خوشبختانه، توانایی‌های دیگر، با تقویت مداوم در بزرگسالی ادامه می‌یابد، برای مثال خرد و فرزنگی که با دهه‌ها تجربه حاصل می‌شود.

اگر شما برای مطالعه این کتاب به اندازه کافی مسن هستید، بعضی از توانایی‌هایتان تقریباً کاهش یافته است. اکثر کاستی‌ها بسیار تدریجی و به آرامی اتفاق می‌افتد. کاهش تدریجی توانایی، در نهایت به جایی می‌رسد که عملکردهای مهم زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این مرحله کاهش توانایی برای منابع کنار آمدن ما دچار چالش می‌شود.

چالش بیشتر در مورد ناتوانایی‌هایی همانند آسیب و بیماری است که ناگهان به وقوع می‌پیوندد، برای مثال ضربه مغزی، درد مزمن، آسیب نخاع، سکته، قطع عضو، بیماری قلبی، سرطان، سوختن، مرض قند (دیابت)، تحلیل بافت عضلانی^۱، تصلب جانبی ماهیچه^۲ (ALS) و موارد دیگر.

بیش از سه دهه به عنوان روان‌شناس توان‌بخشی و عصب‌شناس، شاهد مشکلات و اغلب مبارزات الهام‌بخش بسیاری از زنان و مردانی بوده‌ام که با هر دو نوع تغییرات تدریجی و ناگهانی در توانایی مواجه بوده‌اند. موفقیت‌ها و گاهی شکست‌هایشان، مهارت‌های کنار آمدن و سازگاری با تغییر را نشان داد. این مهارت‌ها در فصول بعدی مشاهده می‌شود.

1. muscular dystrophy
2. amyotrophic lateral sclerosis (ALS)

به خواننده یادآور می‌شود که مطالعه سطحی این فصول برای بهبود سازگاری کافی نیست. در تلاش برای تغییر لازم است روش‌هایی برای تفکر و رفتار به کارگیرید. تغییر واقعی از طریق تمرکز زیاد بر مهارت‌های خاص ایجاد می‌شود، طوری که تشویق شوید هر فصل را در یک زمان مطالعه کنید و همه تمرین‌ها را کامل کنید و به دلیل اینکه تغییر، کار سختی است ابزارهایی برای کمک به تغییر بهتر آورده‌ایم.

تغییر رفتار و افکار

برای سازگاری خوب با فقدان توانایی، باید تغییراتی در افکار و رفتار خود ایجاد کنیم. با این حال تغییر، کار آسانی نیست. به دلیل اینکه عادت‌های جاری و دیرین در مقابل تغییر مقاومت می‌کنند، روش‌های خاصی برای شکستن مقاومت نیاز است که در این فصل، برخی از روش‌های خود-مدیریتی را ارائه می‌کنیم.

اولین گام در خود-مدیریتی شناسایی تغییرات خاصی است که می‌خواهید انجام دهید. ممکن است تقریباً برخی اهداف تغییر در ذهن شما باشد و با مطالعه این کتاب احتمال دارد اهدافی هم به آنها اضافه شود.

به طور معمول هدف‌گذاری کار دشواری نیست، چالش واقعی غلبه بر موانع و مدیریت زمان است طوری که واقعاً برای رسیدن به اهدافتان پیشرفت کنید.

برای مثال، هدف من نوشتن این فصل بود، اما چگونه زمان را مدیریت و بر تعلل خود غلبه کردم؟ چه شیوه‌هایی را به کار بردم که ممکن است برای شما هم مفید باشد؟ در زیر چند روش علمی تأییدشده را شرح خواهیم داد که اگر از آنها استفاده کنید واقعاً مؤثر هستند.

اما ابتدا، یک هشدار: مطالعه این روش‌ها به تنهایی کافی نیست. اگر بعد از مطالعه این فصل در عملکردتان تغییری ایجاد نشد خواندن درباره غلبه بر تعلل فقط شکل دیگری از تعلل خواهد بود.

اولین قانون مدیریت زمان این است: وقت تلف نکنید. اگر در صدد مطالعه این فصل هستید اما برای برداشتن گام‌های واقعی تغییر رفتار و افکار قصد جدی ندارید، لطفاً همین حالا این را کنار بگذارید چون زمان را هدر می‌دهید.

بی‌شک مردم هزاران ساعت از وقت خود را برای خواندن دربارهٔ مدیریت زمان هدر داده‌اند بدون تغییر واقعی در آنچه انجام می‌دهند. به این طنز غم‌انگیز چیزی نیفزایید. شما همیشه می‌توانید وقتی برای ایجاد تغییرات آماده‌تر هستید به شرایط قبل بازگردید.

همچنین قادرید بعد از اینکه برخی فصل‌های کتاب را خواندید و ایده‌های خاص تری دربارهٔ تغییرات مورد نظرتان داشتید بازگردید و از نو شروع کنید.

اگر هنوز با من هم‌عقیده‌اید، اجازه دهید بعضی قوانین و گام‌های مهم دیگر کاهش اجتناب و بهبود مدیریت زمان را بررسی کنیم تا بتوانید تغییرات مثبت در زندگی‌تان ایجاد کنید.

ما با شناسایی بعضی اهدافی که مایل هستید دنبال کنید ولی به تأخیر می‌اندازید یا از آنها اجتناب می‌کنید، شروع می‌کنیم. در ضمن فعالیت‌هایی را مشخص می‌کنیم که به جای پی‌گیری اهدافتان تمایل به انجام دادن آن دارید.

در برگهٔ تمرین زیر (جدول ۱-۱) کارهایی را که مایل هستید انجام دهید بنویسید و سپس به جای کارکردن روی اهدافتان آنچه را اغلب خودتان انجام می‌دهید، فهرست بندی کنید.

موارد را به ترتیب اولویت در ستون الف ردیف کنید. سپس هر یک از اهداف مرتب شده پایین را که غیر واقعی یا خیلی مهم نیستند خط بزنید.

در ستون ب فعالیت‌هایی را که لذت‌بخش‌تر هستند یا تمایل بیشتری به آنها دارید ردیف کنید.

همان‌طور که می‌بینید ستون ب فهرست پاداش‌هایی است برای ایجاد انگیزه تا وظایف ستون الف را انجام دهید.

درست است، سواری مجانی تمام شد- مهم نیست که چقدر کار را به سرانجام رساندی دیگر جایزه نامحدود تمام شد. اگر می‌خواهید از نظر خود-کنترلی، مدیریت زمان و اجتناب از تعلل، مهارت پیدا کنید گاهی باید آنچه روان‌شناسان «قانون مادر بزرگ^۱» می‌نامند: اول کار، بعد بازی را به کارگیری.

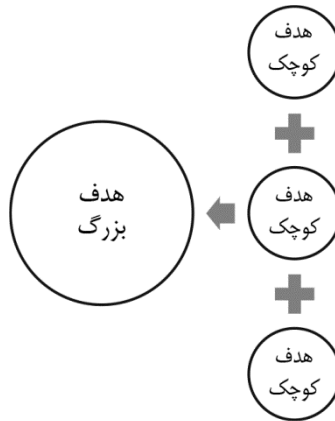
بعضی وقت‌ها (نه کل وقت هر روز) شما می‌توانید فقط تفریح کنید. اما اگر قصد دارید خلاق باشید و مواردی را که از آنها اجتناب می‌کنید انجام دهید بعضی وقت‌ها هم باید خویشتن‌دار باشید.

ممکن است بگویید، «اما مشکل من این است که من اصلاً خویشتن‌دار نیستم،» در واقع خویشتن‌داری مثل رنگ چشم نیست که با آن به دنیا بیاییم، خویشتن‌داری بیشتر شبیه عضله‌ای است که به مرور زمان با ورزش تقویت می‌شود.

در همین حال، ممکن است فکر کنید «اما زندگی به اندازه کافی سخت است و من نمی‌خواهم لذت‌هایم را از دست بدهم.» نگران نباشید من کنار شما هستم. نمی‌خواهم لذت‌های سالم را از دست بدهید؛ فقط شما را برای لذت بردن از گام‌های کوچک به سمت اهدافتان که قبلاً از آنها دوری می‌کردید تشویق می‌کنم. یک‌باره متوجه می‌شوید پاداش‌ها حتی از قبل هم لذت‌بخش‌تر هستند.

اگر واقعاً مواردی را در هر فهرست نوشته‌اید، تریک می‌گوییم. شما نشان دادید که تعلل‌ورز ناامیدی نیستید. وقت آن رسیده که خودتان را به‌عنوان شخصی در نظر بگیرید که کارها را انجام می‌دهد. چنانچه فهرست را کامل نکرده‌اید لطفاً برگردید و موارد را قبل از ادامه کامل کنید.

اکنون یک هدف از ستون الف که قصد دارید در آن موفق شوید و پاداشی از ستون ب برای برداشتن یک گام کوچک به سمت هدفتان انتخاب کنید.



شکل ۱-۱ اهداف بزرگ باید به چندین هدف کوچکتر تقسیم شوند.

جمله آخر نکته بسیار مهمی را یادآوری می‌کند. اهداف بزرگتر باید به اهداف کوچکتر تقسیم شوند، گاهی به اهداف خیلی کوچکتر (شکل ۱-۱) همان طور که در خود-مدیریتی بهتر می‌شوید انتخاب اهداف کوچکتر احتمال موفقیت شما را بیشتر می‌کند.

برای مثال من هدف بزرگ نوشتن یک فصل را به چندین هدف کوچکتر تقسیم می‌کنم، مانند:

- نوشتن چند ایده درباره نکات مهم
- قرار دادن این یادداشت‌ها به ترتیبی که دارای مفهوم باشد
- خواندن یا تایپ کردن یک پیش‌نویس به هم‌ریخته
- بازبینی کار پیش‌نویس

هدف بزرگ نوشتن یک فصل آن قدر ترسناک است که احتمالاً از شروع آن پرهیز می‌کنم. اگر آن را به هدف‌های کوچک آسان‌تر تقسیم نکنم یا بعد از تکمیل هر کدامشان به خودم پاداش ندهم.

اهداف کوچک‌تر همراه با پاداش‌های بزرگ به شما کمک می‌کند همیشه بر موانع تغییر رفتار غلبه کنید.

موانع چه هستند؟ یکی رخوت است یا تمایل به یکنواختی. افراد واقعاً غمگین هم مایل به راحتی و یکنواختی هستند و در برابر تغییرات مقاومت می‌کنند. شما می‌توانید با گزینش هدف‌های کوچک‌تر و پاداش‌های بزرگ‌تر بر موانع رخوت زدگی غلبه کنید.

مانع دیگر ترس است؛ مانند ترس از شکست یا طرد یا مواجه‌شدن با چیزهایی که به‌اندازه کافی خوب نیستند. بخشی از این راه‌حل دوباره اینجاست: اهداف کوچک‌تر و پاداش‌های بزرگ‌تر.

ترس با اجتناب تقویت می‌شود. هر چه بیشتر بپرهیزید ترس قوی‌تر می‌شود؛ اما هر قدر تکالیف بزرگ‌تر را به بخش‌های کنترل‌پذیرتر تقسیم کنید و برای انجام دادن تکالیف کوچک به خودتان پاداش دهید، ترس از بین می‌رود.

اهداف کوچک‌تر بی‌نهایت مهم هستند برای نشان دادن یکی دیگر از بزرگ‌ترین عوامل تأثیرگذار بر تعلل ورزی (رخوت که توسط کمال‌گرایی ایجاد می‌شود). اگر طرح شما برای اجرا خیلی بزرگ است ممکن است احساس استیصال و ترس از شکست کنید و حتی دست از تلاش بردارید.

از طرف دیگر اگر طرح شما در ابتدا به شکل پیش‌نویس به‌هم‌ریخته است جای نگرانی نیست می‌توانید بعداً اصلاحات را انجام دهید.

یکی از روش‌های مؤثر برای غلبه بر ترس این است که افکار و باورهایی که ترس را فعال کرده و به اجتناب منجر شده بررسی و به چالش بکشید. برای مثال، اگر هدف شما کار خلاقانه‌ای مانند نقاشی یا نوشتن داستان باشد شاید ترس از انتقاد و طرد داشته باشید افکار خود را به این شیوه به چالش بکشید، درحالی‌که تقریباً هیچ کس مثل هم نیست افرادی این موارد را ترجیح نمی‌دهند و افرادی هم هستند که نظر متفاوتی دارند.

رموز آنها چیست؟ در اینجا بعضی از روش‌های مدیریت موفقیت‌آمیز ترس از انتقاد و طرد مطرح می‌شود.

- یک راز این است که انتظارات غیرواقعی ندارند، مثلاً انتظار ندارند شخصیت‌های معروف «میکل آنژ» یا «مارک توین» باشند.
- آنها فاجعه‌آفرینی نمی‌کنند؛ به عبارت دیگر اگر کارشان را دوست نداشته باشند، فکر نمی‌کنند که دنیا به آخر خواهد رسید.
- اغلب به خود یادآوری می‌کنند که ذوق و سلیقه امری ذهنی است و بیشتر افراد خلاق یا افراد «موفق» به طور منظم مورد انتقاد قرار می‌گیرند یا طرد می‌شوند.
- به خود یادآوری می‌کنند در حال کار روی طرح خلاقشان هستند زیرا از فرایند کار لذت می‌برند.
- به خود خاطر نشان می‌کنند انتقاد و طرد ممکن است آسیب‌زا باشد اما قادرند از آن تجربه کسب کنند.
- مهم‌تر اینکه به خاطر دارند/احترام به خود،/انتخاب خودشان است چون خیلی چیزها به موفقیت بیرونی و به واکنش دیگران وابسته نیست.
- افرادی که بر ترس و اجتناب غلبه می‌کنند همچنین یاد می‌گیرند از لحن «بیش‌تعمیمی»^۱ و «همه یا هیچ»^۲ استفاده نکنند؛ به عبارت دیگر باور ندارند به اینکه چون یک نفر کارشان را دوست ندارد دیگران نیز دوست نداشته باشند یا به این خاطر در کار خلاق نیستند که دیگران نیز این‌طور هستند. آنها هرگز کاری نمی‌کنند که شکست در یک مورد شکست‌های کلی‌تری برایشان ایجاد کند.
- در عوض به خاطر دارند که استعداد با تمرین و تلاش تقویت می‌شود و شکست در یک چیز به معنای شکست در همه چیز نیست.
- از تلاش و تمایل به پیگیری چالش‌های جدید احساس غرور می‌کنند. به خود یادآوری می‌کنند که هر موفقیتی فراتر از صرفاً یک پاداش است.

1. over-generalizing
2. all-or-none

آیا هر یک از این افکار مفید و انطباقی برای شما آشنا هستند؟ موارد بی‌فایده و ناسازگار چگونه؟

اگر ترس مانع پیشرفت شما شده افکار ترس‌برانگیز و بی‌فایده را شناسایی کنید، آنها را به چالش بکشید و اندیشه‌های سازگارتر و دقیق‌تر جایگزین آنها کنید.

سپس افکار سازگارتر را مرتب تکرار کنید به‌خصوص زمانی که در حال تعلل ورزی هستید.

شیوه‌های عادت شده فکر کردن به ندرت یک شبه تغییر می‌کنند، بنابراین باید در طولانی‌مدت روی آنها کار کنید. اغلب بعد از چندین ماه تمرین منظم افکار عادت شده غیر مؤثر حذف و بعد از آن به‌طور خودکار جای خود را به افکار سودمند می‌دهند.

با استفاده از برگه تمرین زیر (جدول ۱-۲) شماری از افکار غیرمفید و ناسازگار را بنویسید و افکار مفیدتر و انطباقی‌تر را جایگزین آنها کنید.

■ برگه تمرین افکار انطباقی

جدول ۱-۲

الف) افکار غیر انطباقی	ب) افکار انطباقی
<p>مثال ۱: می‌دانم واقعاً اندامم به هم‌ریخته، بنابراین تصمیم دارم صبح اولین کاری که بعد از بیداری انجام می‌دهم یک مایل (۱۶۰۹ متر) بدوم.</p>	<p>مثال ۱: می‌دانم واقعاً اندامم به هم‌ریخته از این‌رو فردا صبح قبل از نوشیدن دومین فنجان قهوه، فقط پنج دقیقه قدم می‌زنم سپس به تدریج آن را ادامه می‌دهم.</p>
<p>مثال ۲: باید کار بزرگی انجام دهم و با طرح مورد نظر بر همگان تأثیر بگذارم، چون شهرتم در خطر است.</p>	<p>مثال ۲: فقط تصمیم دارم به طور موقت در مورد بعضی طرح‌های به هم‌ریخته‌ای که وعده انجام آنها را داده‌ام فکر کنم، سپس با یک ساعت تماشای تلویزیون به خودم پاداش می‌دهم.</p>
<p>مثال ۳: درباره این مصاحبه عصبانی هستم و تصمیم به لغو آن دارم و هر زمان مطمئن‌تر شدم برای آن برنامه‌ریزی می‌کنم. نمی‌توانم بیش از این طردی را بپذیرم.</p>	<p>مثال ۳: درباره این مصاحبه عصبانی هستم اما مصمم شده‌ام هر طور شده آن را انجام دهم، چون مواجه‌شدن با چالش‌ها مرا قوی می‌کند. اگر این‌بار انتخاب نشوم دنیا به آخر نمی‌رسد.</p>
<p>مثال ۴: شکست آزارنده و غیرقابل پذیرش است. اگر شکست بخورم احساس حقارت، شرمندگی و بی‌ارزشی می‌کنم.</p>	<p>مثال ۴: شکست سخت است اما این احساس‌ها خواهد گذشت، من به تلاشم افتخار می‌کنم. اگر گاه گاهی شکست نخورم به اندازه کافی هیجان‌انگیز نیست.</p>