

فصل چهارم

چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تبدیل کنیم

ما در روزهایی که حالمان خوب است، می‌توانیم در لحظه تصمیم بگیریم؛ در حالی که وقتی احساس بدخلقی می‌کنیم، این کار دشوار به نظر می‌رسد. با محل کارم تماس بگیرم و اطلاع دهم بیمارم یا تقاضای مرخصی کتبی بدهم بینم چه می‌شود؟ به دوستم زنگ بزنم یا صبر کنم حالم بهتر شود؟ خوراکی سالم بخورم یا خوراکی‌هایی که آرامم می‌کنند؟

مشکل تصمیم‌گیری در زمان ناراحتی، این است که بدخلقی ما را به انجام کارهایی وامی‌دارد که در همان حال ننگه‌مان می‌دارد و چیزهایی که به بهتر شدن حالمان کمک می‌کند، به نظرمان تحمل‌ناپذیرند. ما روی بهترین تصمیم تمرکز می‌کنیم و خود را به خاطر انجام ندادن آن سرزنش می‌کنیم. اینجاست که کمال‌گرایی به وضوح دیده می‌شود. کمال‌گرایی فرایند تصمیم‌گیری را از کار می‌اندازد؛ زیرا هر تصمیمی خواه‌ناخواه به نوبه‌ی خود عدم قطعیت ذاتی^۱ دارد و هر انتخابی شامل برخی از عوارض جانبی منفی است که باید آن‌ها را پذیرفت.

وقتی صحبت از مهار بدخلقی در میان باشد، تمرکز روی گرفتن تصمیمات خوب است، نه تصمیمات کامل و بی‌نقص. تصمیم خوب تصمیمی است که شما را در مسیری که می‌خواهید، پیش می‌برد. قرار نیست تصمیمتان شما را ناگهان به وضعیت دل‌خواهتان برساند.

تصمیم‌گیری کاری است که باید همواره آن را انجام دهیم، ولو تصمیم‌گیری‌های جزئی. در شرایط بحرانی تصمیم‌گیری و پیشروی ضروری است. فرض کنید هوا تاریک است و در دریای عمیقی گیر افتاده‌اید و نمی‌دانید کدام مسیر شما را به منطقه‌ی امن می‌رساند؛ اما می‌دانید که اگر بدون انتخاب مسیر ساکن باشید و پیشروی نکنید، مدت زیادی روی آب نخواهید ماند. بدخلقی هم باعث می‌شود که نخواهید کاری انجام دهید. بنابراین، انجام هر کار مثبتی، هرچند کوچک، گامی مفید در مسیری است که می‌خواهید بروید.

۱. شک تصمیم‌گیرنده به توانایی خویش در پیش‌بینی بعضی از پیشامدهایی که ممکن است اتفاق بیفتد.

آنچه اغلب تصمیم‌گیری را در زمان بدخلقی سخت‌تر می‌کند، تمایل ما به تصمیم‌گیری بر اساس احساس موجود و احساسی است که می‌خواهیم در آن زمان داشته باشیم؛ اما در عوض اگر تصمیماتمان بر اساس مقاصد و اهداف شخصی باشد، به جای مدنظر قراردادن احساسات آن لحظه، تصمیمات و اقداماتمان مبتنی بر ارزش‌هایمان خواهد بود. هنگام بدخلقی بر ارزش‌های شخصی خود درباره‌ی سلامت تمرکز کنید. چه چیزی درباره‌ی سلامت جسمی و روحی‌تان برای شما مهم است؟ چگونه می‌خواهید زندگی روزمره‌تان را بگذرانید که دال بر وجود این ارزش‌ها باشد؟ در حال حاضر چقدر به آن ارزش‌ها پایبندید؟ امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که شما را در مسیر مراقبت از سلامتی‌تان به‌روشن دل‌خواهتان هدایت کند؟

نُبات

هنگام بدخلقی که انجام حتی کارهای کوچک روزانه برایتان دشوار است، اهداف افراطی دور از دسترس برای خود تعیین نکنید. هدف کوچکی انتخاب کنید که می‌دانید هر روز از پس انجامش برمی‌آید.

سپس به خودتان قول بدهید که آن را به سرانجام خواهید رساند. ممکن است ابتدا احمقانه به نظر برسد؛ زیرا آن تغییرات کوچک نتایج و پاداش فوری و چشمگیری به همراه نخواهند داشت؛ اما در واقع آن‌ها کار بسیار مهم‌تری انجام می‌دهند. آن‌ها مسیری برای عادت جدیدی می‌سازند که می‌توانید آن را در زندگی روزمره‌ی خود بگنجانید و به‌مرور زمان تقویتش کنید تا ملکه‌ی ذهنتان شود. پس سخت نگیرید. آهسته و پیوسته پیش بروید. تغییری که آهسته صورت بگیرد، تغییر پایداری خواهد بود.

هنگام بدخلقی از بدرفتاری و سرزنش خود دست بکشید

ما بدون انتقاد و حمله به خود نمی‌توانیم درباره‌ی مقابله با بدخلقی صحبت کنیم. بدخلقی خودآزاری و خودسرزنشگری را تشدید می‌کند. خیلی آسان است به کسی بگوییم که به خودش سخت نگیرد؛ اما وقتی چیزی از سنن جوانی عادت شده باشد، بعید است فقط با این حرف از بین برود. ما نمی‌توانیم جلوی این افکار را بگیریم؛ اما می‌توانیم توانایی خود را برای توجه به آن‌ها و مدیریت نحوه‌ی

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهیم | ۵۳

واکنشمان افزایش دهیم تا قدرت کنترل آن‌ها روی احساس و رفتارمان کاهش یابد. می‌توانیم از همان مهارت‌هایی که به آن‌ها پرداختیم، برای تشخیص سوگیری‌های فکری و فاصله‌گرفتن از آن‌ها استفاده کنیم. این به ما کمک می‌کند که آن افکار را به شکل قضاوت‌های احساسی ببینیم، نه واقعیت‌های موجود.

به کسی که او را بی‌قید و شرط دوست دارید، فکر کنید. حالا تصور کنید که او درباره‌ی خودش طوری صحبت کند که شما با خودتان صحبت می‌کنید، به او چه می‌گویید؟ دوست دارید شهادت دیدن چه چیزی در خودش را داشته باشد؟ دلتان می‌خواهد چگونه با خودش صحبت کند؟

این کار یکی از راه‌هایی است که به ما کمک می‌کند به آن حس عمیق شفقت برسیم که اغلب به دیگران نشان می‌دهیم؛ اما درباره‌ی خودمان از آن غافلیم.

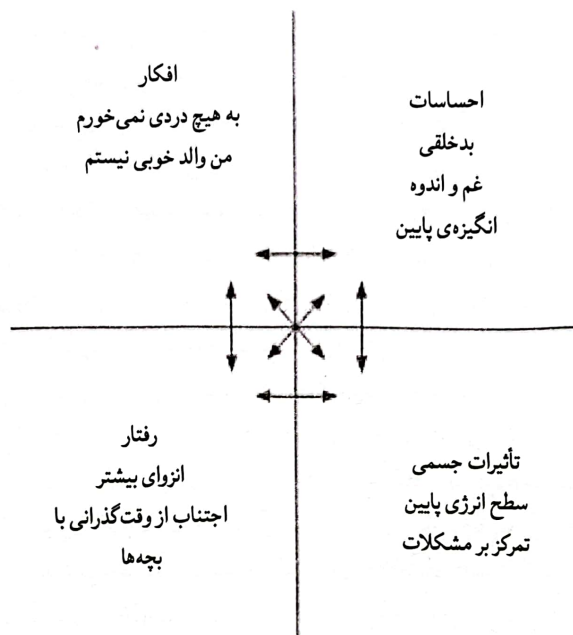
شفقت به خود، اغماض افراطی اشتباهات^۱ نیست. شفقت به خود همان صدایی است که بیش از هر چیز به شنیدن آن نیاز دارید، صدایی که به شما قدرت پاپس‌کشیدن می‌دهد، نه اینکه شما را بیشتر میان گود بکشد. شفقت به خود صدای صداقت، تشویق، حمایت و مهربانی است، صدایی محبت‌آمیز که گردوغبار را از شما می‌تکاند و مستقیماً در چشمانتان نگاه می‌کند و به شما می‌گوید برگردید و دوباره سعی کنید، مثل والدینتان، مربی، مشوق. اینکه ورزش‌کاران برجسته همیشه یک نفر را دارند که بین هر دور، دست یا نوبت مسابقه کنارشان باشد، بی‌دلیل نیست. آن‌ها می‌دانند که کلمات چه تأثیر قدرتمندی روی ذهنشان دارند. چه در رینگ بوکس یا زمین تنیس باشید و چه در جلسه‌ی کار یا سالن امتحان، همین قانون صدق می‌کند.

بنابراین صحبت‌کردن با خودمان، به همان روشی که عزیزانمان را حمایت و تشویق می‌کنیم، روشی قدرتمند در مدیریت خلق‌وخویمان است.

به‌جای بدخلقی می‌خواهید چه احساسی داشته باشید؟

هنگام تلاش برای مقابله با بدخلقی، روی فکر و احساسی تمرکز می‌کنیم که نمی‌خواهیم داشته باشیم. این بسیار باارزش است؛ اما اگر دوست داریم از چیزی که نمی‌خواهیم، دور شویم، بهتر است بدانیم در عوض به کجا می‌خواهیم برویم.

1. self-indulgence



شکل ۵. فرمول نمونه‌ی بدخلقی

جمعه ابزار: به دنبال کاری باشید که می‌توانید برای تغییر احساس خود انجام دهید.



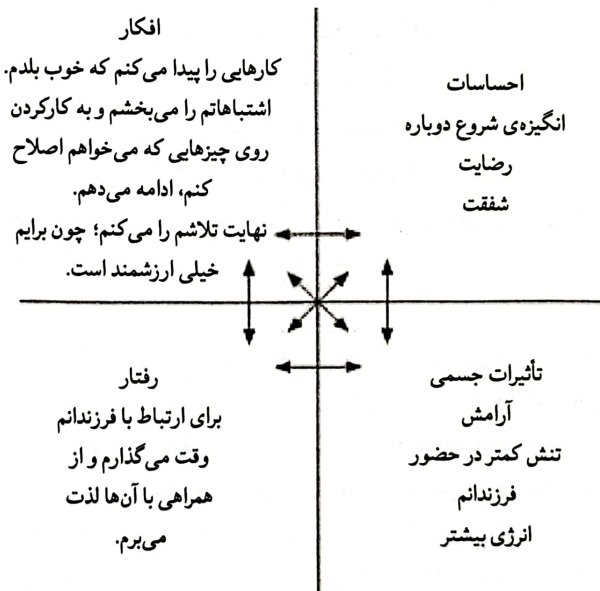
این کار را با پرکردن جدول متقاطع برای وضعیت‌های محتمل بدخلقی انتهای کتاب شروع کنید (صفحه‌ی ۲۸۳). اینجا مثالی برای این جدول مشاهده می‌کنید (شکل ۵).

پس از تجزیه و تحلیل افکار و رفتارهای دخیل در بدخلقی، جاهای خالی جدول را پر کنید (صفحه‌ی ۲۸۳). این بار با بخش احساسات شروع کنید و آن را با احساساتی پر کنید که دوست دارید به جای بدخلقی بیشتر در زندگی روزمره‌ی خود داشته باشید. به مثال بعدی توجه کنید (شکل ۶).

با اشراف بر این موضوع که وضعیت فیزیکی، تمرکز افکار و همچنین رفتار شما همگی در برانگیختن این احساس نقش دارند، از دستوره‌های زیر برای تکمیل بقیه‌ی جدول استفاده کنید:

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهیم | ۵۵

- وقتی در گذشته چنین احساسی داشتید، تمرکز شما بر چه چیزی بوده است؟
- افکار/ خودگویی های شما حاوی چه مواردی است که چنین احساسی به شما می دهد؟
- وقتی قبلاً چنین احساسی داشتید، چگونه رفتار کردید؟ چه کاری بیشتر یا کمتر انجام دادید؟
- اگر بخواهید چنین احساسی داشته باشید، چگونه باید با بدنتان رفتار کنید؟
- وقتی در بهترین حالت خود هستید، افکارتان چگونه اند؟
- تمایل دارید روی چه چیزی متمرکز شوید؟ حالا ندای درونی شما چه می گوید؟



شکل ۶. جدول نمونه برای دستیابی به روزهای بهتر. دوست دارید چه احساس، رفتار و افکاری داشته باشید؟

شاید این کار چیزی از گذشته را عیان کند که برایتان مفید بوده یا دیدی کلی از برخی چیزها به شما بدهد که باید به آن‌ها توجه کنید یا در زندگی روزمره تغییرشان دهید. از این جدول استفاده کنید و برای بررسی چگونگی بهتر شدن اوضاع وقت بگذارید.



امتحان کنید (سؤال معجزه‌گر راه‌حل‌محور):

لحظه‌ای تصور کنید پس از بستن این کتاب معجزه‌ای رخ می‌دهد و تمام مشکلاتی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کردید، ناپدید می‌شوند.

- اولین نشانه‌های حاکی از رفع مشکلات چه خواهد بود؟
- چه کار متفاوتی می‌توانید انجام بدهید؟
- با چه چیزهایی موافقت می‌کنید؟
- با چه چیزهایی مخالفید؟
- انرژی و توجه خود را روی چه چیزی متمرکز می‌کنید؟
- چه کارهایی را بیشتر یا کمتر انجام می‌دهید؟
- چه تغییراتی را در تعامل با دیگران ایجاد خواهید کرد؟
- پیکره‌ی زندگی‌تان را چگونه تغییر می‌دهید؟
- چه تغییراتی در نحوه‌ی صحبت کردن با خودتان اعمال می‌کنید؟
- چه چیزهایی را آزادانه رها می‌کنید؟

کمی وقت بگذارید و پاسخ‌های خود به این سؤالات را بررسی کنید تا به جزئیات تغییرات کوچکی برسید که می‌خواهید در زندگی روزمره‌تان ایجاد کنید. این تمرین عالی، چشم‌اندازی از هدف نهایی‌تان به شما می‌دهد. همچنین به شما کمک می‌کند که دریابید چگونه با برخی از این تغییرات، به‌رغم مشکلات موجود، می‌توانید زندگی‌تان را اصلاح کنید و بهبود ببخشید. کاری که انجام می‌دهیم و نحوه‌ی انجام آن به بدن و مغز ما بازخورد می‌دهد که چه احساسی داشته باشیم. بنابراین، تغییر جهت به سمت چیزهای مهم‌تر و شخصی‌تر که با وجود همه‌ی مشکلاتمان می‌خواهیم باشیم، باعث تغییرات بزرگی در خلق و خوی ما می‌شود.

فصل چهارم: چگونه روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهیم | ۵۷

این تکنیک نقطه‌ی تمرکز ما را از مشکل، بر راه‌حل تغییر می‌دهد و رو به جلو ثابت قدم و استوار به پیش می‌رویم.

خلاصه‌ی فصل

- بر اتخاذ تصمیمات خوب تمرکز کنید، نه تصمیمات بی‌نقص. «به اندازه‌ی کافی خوب» بودن تصمیماتتان شما را به سمت تغییرات واقعی هدایت می‌کند. کمال‌گرایی تصمیم‌گیری را فلج می‌کند و این در حالی است که بهبود خلق و خوی شما مستلزم تصمیم‌گیری و اقدام است.
- به تغییرات کوچک و پایدار پردازید.
- وقتی کسی حال خوبی ندارد، با او مهربانی می‌کنیم؛ چراکه می‌دانیم به آن نیاز دارد. پس اگر مقید به مدیریت خلق و خو و سلامت روان همه‌جانبه‌تان هستید، به تمرین شفقت به خود پایبند باشید.
- به محض درک مشکل از آن برای تعیین نقطه‌ی هدف‌تان استفاده و بر افق پیش رویتان تمرکز کنید.