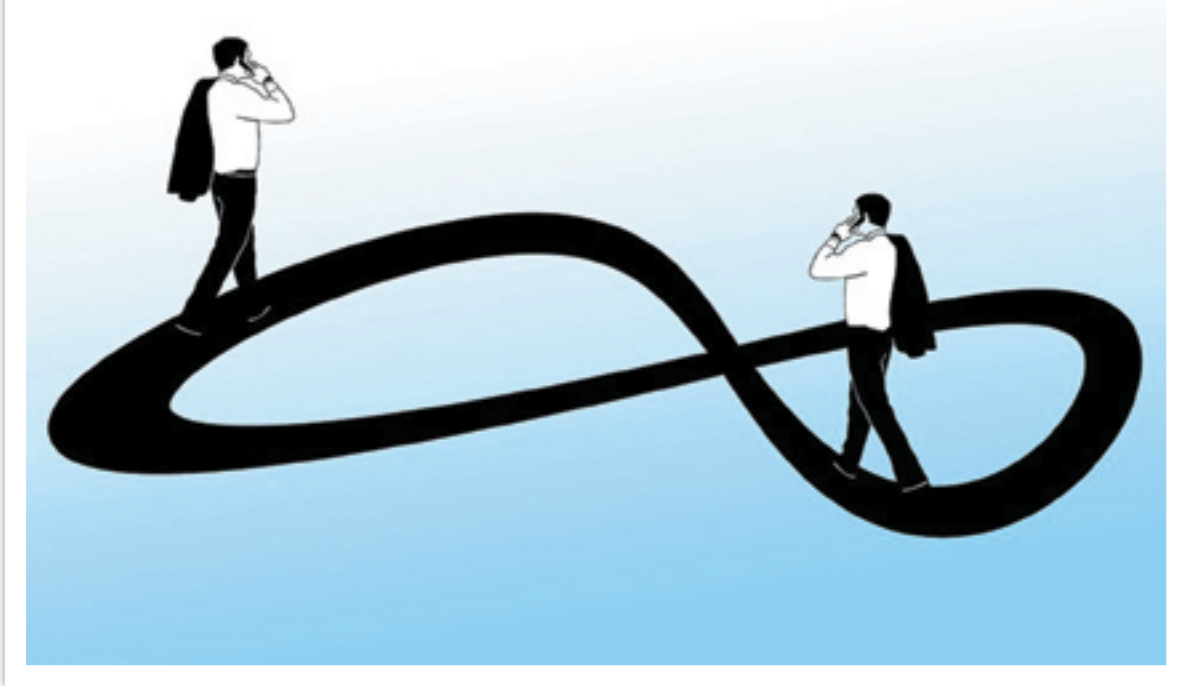


سبک رفتار



مرز میان رفتار آگاهانه و اعتیاد‌های رفتاری کجاست؟

شما معتاد به عادت‌ها شده‌اید

■ شکوفه شبیانی

از جمله لذت‌بخش‌ترین تجربه‌های بشری، تجربه رهایی است. نگاه کنید به حجم آثاری که در باره آزادی و رهایی نوشته یا آفریده شده است، چه در حوزه ذهن و روان، چه در حوزه جامعه، سیاست و فرهنگ و چه در مان‌ها و داستان‌ها و شعر و به طور کلی حوزه هنر. معلوم می‌شود که یکی از مهم‌ترین درگیری‌ها و اصطکاک‌های درونی ما احساس در بند و گرفتار بودن از یک سو و میل به آزادی و رهایی از

آن است.

■ **مرز میان اعتیاد رفتاری و رفتار نرمال کجاست؟**

پس عادت‌ها در ما ریشه‌های قوی‌تری می‌یابند، چون ما از در انکار وارد می‌شویم. وقتی تو و من نپذیریم که در جنبه‌هایی از زندگی به اعتیاد رسیده‌ایم آن وقت قبول نخواهیم کرد که معتاد هستیم. از طرفی متأسفانه هنوز وقتی سخن از اعتیاد به میان می‌آید افکار عمومی جامعه ما صرفاً یک گونه‌از اعتیاد را که آن هم مصرف مواد مخدر است به رسمیت می‌شناسند و چون هیچ وقت مواد مصرف نکرده‌اند خودشان را از هر گونه اعتیادی مصون و میرا می‌دانند، در حالی که اگر دقیق‌تر به خود و رفتارهایمان نگاه کنیم متوجه می‌شویم در معرض دهها عادت تکرار شونده رنج‌آور قرار گرفته‌ایم که یا به شکل بارزی رنج آن عادت‌ها را حس می‌کنیم یا اطرافیان متوجه می‌شوند یا آن رنج را به شکل خفیفی تجربه می‌کنیم.

اگر دقت کنید در بسیاری از عادت‌ها این الگو کار می‌کند، یعنی نمی‌توانم آن عادت را متوقف کنم، از طرف دیگر عادت در آغاز در باغ سبز را به من نشان می‌دهد، اما به سرعت این در باغ سبز به یک جهنم سوزاننده تبدیل می‌شود، در حالی که من نمی‌توانم آن در جهنم را که اول شکل رویاگونه‌ای داشته به روی خود بیندم. اگر می‌خواهید آبی روی این آتش باشید— کاری که اغلب ما انجام نمی‌دهیم و با فرآکنتی و توجه عملاً بنزین روی این آتش می‌پاشیم و به نفع جهنم درونمان کار می‌کنیم— مهم آن است که شخصاً متوجه این رفتارهای پرتکرار و دردآور شوید. این نکته را دست کم بگیرید. خیلی‌ها ممکن است بگویند من عادت‌های ناپسند خود را که شکل اعتیادگونه به خود گرفته‌ام می‌بینم اما در واقع اگر شخص یا خود روراست بود بیشتر خود را آواکاو می‌بیند که اینطور نیست، بلکه هنوز بیماری روانی یا ذهنی خود را نپذیرفته است، مثل کسی که اعتیاد خود به سیگار یا مواد را نپذیرفته و می‌گوید من سیگاری نیستم بلکه تفتنی سیگاری می‌کشم و هر وقت هم بخوام می‌توانم این سیگار کشیدن تفتنی را کنار بگذارم، یا مثلاً کسی که به رفت‌وآمد با خودروی شخصی چنان عادت کرده که کوچک‌ترین مسافت‌ها را هم باید با خودرو برود، وقتی به او می‌گوئیم تو ماشین زده شده‌ای و به ماشین شخصی‌ات اعتیاد پیدا کرده‌ای، انکار می‌کند و می‌گوید نه، من هر وقت بخوام می‌توانم این عادت را کنار بگذارم. فعلاً از این مود یا حالت هستم اما این رفتارم کاملاً در حوزه استغفالی خودم قرار دارد و می‌توانم به راحتی کنترلش کنم.

■ **تایماری را نپذیریم، در مان نخواهیم شد**

پس یک نکته مهم در درمان عادت‌های تکرار شونده دردآور، پذیرش است. بدون پذیرش راه ما به کجا خواهد رفت؟ مثل این می‌ماند که کسی می‌خواهد روی او جراحی صورت بگیرد اما بدن خود را در اختیار جراح نمی‌گذارد، کسی که می‌خواهد روی او جراحی صورت گیرد اول از همه باید بدن خود را در اختیار جراح بگذارد. نمی‌شود آدم علاقه‌مند باشد که روی او جراحی صورت بگیرد اما از جایش تکان نخورد. اولین قدم برای اینکه به خودت تکانی بدهی این است که اساساً نپذیری که این تو هستی که باید برویت جراحی صورت گیرد. تو حتی اگر همه کسانی که باید روی آنها جراحی قلب صورت بگیرد یعنی میلیون‌ها آدم را به جراح معرفی کنی تا جراحی‌روی آنها صورت بگیرد مسئله تو حل نخواهد شد، یعنی بروی به جراح بگویی من این همه دارم فرستاده که تو جراحی کنی. پس مسئله من حل است؟ او به تو خواهد گفت: میلیاردها آدم را هم که نزد من بفرستی تا خودت را تیغ جراحی من نسپاری حال تو خوب نخواهد شد، اما اصراً دارم برای این که قلبمان خوب شود تعداد افراد بیشتری که نیاز به جراحی قلب دارند به جراح معرفی کنیم. دیده‌اید که می‌گوئیم: خب به ولی امروز همه گرفتار این عادت هستند. به کسی می‌گوئیم: چرا داری تزدی می‌کنی؟ می‌گوید: همه زد می‌کنند. چرا قانون می‌گویی؟ خب این روزها همه دروغ می‌گویند. چرا دروغ رازیز با می‌گذاری؟ همه قانون رازیز با می‌گذارند. این یعنی ما می‌خواهیم همه بیماران را به بیمارستان بفرستیم و آخرین نفری باشیم که به بیمارستان می‌رود، البته ما حتی همه را هم به بیمارستان بفرستیم باز به بیمارستان نخواهیم رفت. اگر بیمار بودن خود را نپذیریم.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

اگر می‌خواهید ببینید چقدر درگیر عادت‌ها شده‌اید یا نه، ببینید که چقدر رفتارهایتان را به صورت آگاهانه و با حضور انجام می‌دهید. این یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که می‌تواند مرز میان عمل آگاهانه و شرطی شده و عادت‌گونه را روشن سازد. مثلاً نگاه کنیم ببینیم که آیا رفتن من به محل کار آگاهانه است یا نه، شکل یک عادت تکراری را به خود گرفته‌ام. نشانه روشن دست ماست. چقدر تو آگاهانه در رفتار کاری و شغلی‌ات حضور داری؟ عادت‌ها پوشش به ظاهر زیبایی می‌شوند برای ندیدن واقعیت‌ها، برای در انکون نبودن و برای حضور نداشتن. پس اگر می‌خواهید که این نقاب از چهره شما برداشته شود و همانی باشی که هستی، عادت‌های غلط خود را بشناسید و در جهت حذف آن اقدام کنید. مهم خواستن شمامت و مهم دیدن درست و به موقع تان برای حل مسئله است.

اگر چه در لایه اول و سطحی ممکن است یک لذت آتی ایجاد کند اما زیر آن لعاب شیرین به سرعت حجم قابل توجهی از درد و تلخی به پیشواز فرد می‌آید. و در نهایت احساس می‌کنم نمی‌توانم آن رفتار را در خود متوقف کنم، یعنی قدرت آن رفتار از من بیشتر است. اینها سه مشخصه برجسته در عادت‌های سوئی است که ما را گرفتار می‌کند و هر کس رفتار هم جنبه وسواس‌گونه به خود گرفته است. در تانی آن عادت، لذت کاذبی می‌آفریند که به سرعت رنگ درد به خود می‌گیرد – یعنی گرفتار این رفتارهای قالبی، تکرار شونده و دردآور شده است یا نه؟

اگر می‌خواهید ببینید چقدر درگیر عادت‌ها شده‌اید یا نه، ببینید که چقدر رفتارهایتان را به صورت آگاهانه و با حضور انجام می‌دهید. این یکی از مهم‌ترین نشانه‌هایی است که می‌تواند مرز میان عمل آگاهانه و شرطی شده و عادت‌گونه را روشن سازد. مثلاً نگاه کنیم ببینیم که آیا رفتن من به محل کار آگاهانه است یا نه، شکل یک عادت تکراری را به خود گرفته‌ام. نشانه روشن دست ماست. چقدر تو آگاهانه در رفتار کاری و شغلی‌ات حضور داری؟ عادت‌ها پوشش به ظاهر زیبایی می‌شوند برای ندیدن واقعیت‌ها، برای در انکون نبودن و برای حضور نداشتن. پس اگر می‌خواهید که این نقاب از چهره شما برداشته شود و همانی باشی که هستی، عادت‌های غلط خود را بشناسید و در جهت حذف آن اقدام کنید. مهم خواستن شمامت و مهم دیدن درست و به موقع تان برای حل مسئله است.

اگر شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که می‌خواهید از عادت‌های غلط رها شوید باید نسبت به مراحل تغییر آگاهی داشته باشید. در اینجا یک نگاه اجمالی به این مسیر انداخته و توصیه می‌کنیم برای کسب نتیجه بهتر

مخصوصاً در رابطه با عادت‌های نهادینه شده و سخت با یک روانشناس هم‌صحبت شوید.

مرحله اول و بسیار حیاتی، درون‌نگری است. این مرحله بسیار مهم و نیازمند نگاه تیزبین و آگاهانه شمامت. شما در این مرحله قرار است عادت نادرست خود را شناسایی کنید. مثلاً من هرگاه بی حوصله می‌شوم تلویزیون را روشن می‌کنم. یا هر گاه نظر من با مدیر شرکتمان همخوانی ندارد و اوضاع در محل کار به خوبی پیش نمی‌رود در خانه داد و بیداد راه می‌اندازم. در واقع در این مثال نپذیرفتن نظرات مدیر برای شما عاملی می‌شود برای راه‌اندازی داد و بیداد. در این مرحله سعی کنید وقت گذاشته و درون‌نگری درست و عمیقی از رفتارها و افکار خود داشته باشید. این مرحله از آنجا مهم است که خود متوجه می‌شوید عمق مسئله در چه حدی است و وقتی نسبت به آن آگاهی کسب کنید تغییر برایتان موضوعی جدی می‌شود، بنابراین عواملی که باعث راه‌اندازی عادت می‌شود را بشناسید.

مرحله بعدی آن است که به زنجیره شکل دهی رفتار یا افکار عادتی خود توجه کنیم. در واقع مسیر شکل دهی رفتار را بررسی می‌کنیم. مثلاً دانش آموزی که در مدرسه متوجه آنچه که معلم می‌گوید نمی‌شود، به خانه می‌آید و شروع به پرخوری می‌کند و همین عامل باعث اضافه وزن و چاقی او می‌شود. در مرحله بعدی وقتی ما نسبت به شکل دهی رفتار آگاه شدیم، از ارائه پاسخ جلوگیری می‌کنیم. در واقع رفتار عادتی خود را شناخته و عمل خود را در مقابل آن عامل محرک دیده و بنابراین از پاسخ دادن به آن جلوگیری می‌کنیم.

اما مرحله آخر جایگزینی رفتار مناسب در برابر عادت غلطمان است که همان پاسخ جایگزین است. مثلاً اگر بی حوصلگی شما باعث می‌شود که در سمت موبایل بروید و یک ویگرددی نابجا انجام دهید، به جسی این عادت غلط رفتار مناسب‌تر و از روی آگاهی بیشتر را جایگزین کنید، یعنی می‌توانید حتی موبایل را انتخاب کنید، اما این حس یعنی پیش از داشته باشید که آگاهانه سراغ موبایل می‌روید، و در یافت ر داشته باشید که آگاهانه سراغ موبایل می‌روید، و به تنهایی یک هدف می‌شود. دقت می‌کنید؟ در واقع فرق است میان کسی که سراغ موبایل می‌رود چون از پیش تصمیم گرفته مثلاً معنی یک اصطلاح را در یابد یا بخنسی از بزهش خود را در یک سایت خراج زبان دنبال کند یا کسی که اساساً موبایل برای او تبدیل به یک هدف شده است و برنامه و نقشه از پیش طراحی شده‌ای ندارد.

■ **می‌خواهیم با بپریم مسئله را حل کنیم**

همه ما می‌توانیم این تمرین را نه فقط با سوسک که با هر چیز آزار دهنده‌ای که در طول روز تجربه می‌کنیم انجام دهیم. تجارب طول روز را در نظر بگیرید. این تجارب می‌تواند هر چیزی باشد. مثلاً رفتن‌اید فروشگاه و متوجه می‌شوید که ناگهان در طول چند روز قیمت بطری شیر نزدیک به دو برابر شده است. این یک شوک آزار دهنده است. هنوز از خواب بیدار نشده‌اید که متوجه چکه چکه کردن آب از سقف می‌شود. شب می‌خواهید بخوابید و متوجه می‌شوید که همسایه واحد کناری نصف‌شب یادشان افتاده دکوراسیون منزل را تغییر دهند. آنها مبلمان خود را اغیز غیژ روی اعضابتان جابه‌جا می‌کنند. هر سوزهای که شما را آزار می‌دهد در نظر بگیرید. اولین چیزی که ذهن شرطی شده در این مواقع پیشنهاد می‌دهد، چیست؟ همان پیشنهادی است که به آن زنی که سوسک بالدار روی لباسش نشسته می‌دهد: تا آنجا که می‌توانی دستپاچه شو، تا آنجا که می‌توانی داد بزنی و بهر بپر کن تا مسئله حل شود.

اغلب ما از این شیوه‌ها برای حل مسئله‌مان استفاده می‌کنیم، یعنی بدون اینکه بخواهیم به سوسک(مسئله) دست بزنیم می‌خواهیم اما کمتر کسانی هستند که بخوانند مسئله رفت.(مسئله) را بگیرند و به بیرون هدایت کنند قیمت ۵هزار تومانی یک بطری شیر با داد و بیداد من در فروشگاه و احیاناً فحاشی به مدیران و مسئولان، پایین نخواهد آمد. یعنی اگر صاف سراغ مسئله رفت. خود بطری شیر را بگیرد و در دست دیگران یک دوربین باشد که به موزات فحاشی پرچسب قیمت بطری شیر را هم نمایش دهد می‌بینم که قیمت بطری شیر با داد و بیداد شما هر اندازه هم که بالا باشد پایین نمی‌آید. پس قیمت شیر چه زمانی پایین می‌آید؟ قیمت شیر زمانی پایین می‌آید که شما همان کاری را کنید که آن پیشخدمت یا سوسک انجام داد، یعنی صاف سراغ مسئله رفت.

مثلاً درباره مثال بطری شیر شما و هم‌محل‌های‌ها و همشهریهایتان می‌توانید تصمیم بگیرید یک هفته شیر نخرد، باین تصمیم فروشگاه‌نازضاتی شما را به صورت عملی – و نه یک رفتار تخیلی روی هوا – به تولیدکنندگان منتقل خواهند کرد و آنها مجبورند برای کاستن از ضررهای بیشتر قیمت بطری شیر را پایین بیاورند. ■ **اگر داد زدن بی فایده است پس چرا داد می‌زنم؟** اما سؤال این است: با وجود اینکه من می‌دانم داد کشیدن در فروشگاه بابت افزایش قیمت بطری شیر قیمت آن پایین نمی‌آید چرا این کار را انجام می‌دهم؟ پاسخ را در مثال سوسک می‌توان پیگیری کرد. در آنجا هم آن خانم می‌داند که با بپر نمی‌تواند مسئله را حل کند اما به خود دلداری می‌دهد که احتمال دارد بپر بهر باعث فاصله‌گیری بیشتر سوسک از او است که سراغ موبایل می‌روید در پاسخ به یک نیاز و تصمیم گرفته مثلاً معنی یک اصطلاح را در یابد یا بخنسی از بزهش خود را در یک سایت خراج زبان دنبال کند یا کسی که اساساً موبایل برای او تبدیل به یک هدف شده است و برنامه و نقشه از پیش طراحی شده‌ای ندارد.

سبک نگرش



کنشگرانه رفتار کنیم نه منفعلانه

با بپریم

سوسک از روی لباستان نمی‌رود!

■ **محمد مهر**

این داستانک را در یکی از شبکه‌های اجتماعی می‌بینم که جالب توجه است: «در یک رستوران، سوسک ناگهان از جایی پر می‌زند و روی لباس یک خانم می‌نشیند. آن خانم از روی ترس شروع به فریاد زدن می‌کند. او وحشت‌زده بلند می‌شود و سعی می‌کند با پریدن و تکان دادن دست‌هایش سوسک را از خود دور کند. واکنش او مسری بوده و افراد دیگر سر میز هم وحشت‌زده می‌شوند. بالاخره آن خانم موفق می‌شود سوسک را از خود دور کند. سوسک پر می‌زند و روی خانم دیگری نزدیک‌ی او می‌نشیند. این بار نوبت او و افراد نزدیکش می‌شود که همین حرکت‌ها را تکرار کنند! پیشخدمت به سمت آنها می‌دود تا کمک کند. در اثر واکنش‌های خانم دوم، این بار سوسک پر می‌زند و روی پیشخدمت می‌نشیند. پیشخدمت محکم می‌ایستد و به رفتار سوسک پر روی لباسش نگاه می‌کند. زمانی که مطمئن می‌شود، سوسک را با انگشتانش می‌گیرد و به خارج رستوران پرت می‌کند. در حالی که قهوه‌ام را مزه مزه می‌کردم، شاهد این جریان بودم و ذهنم درگیر این موضوع شد. آیا سوسک باعث این رفتار عصبی شده بود؟ اگر اینطور بود، چرا پیشخدمت دچار این رفتار نشد؟ چرا او تقریباً به شکل ایده‌آلی این مسئله را حل کرد، بدون اینکه آشفتنگی ایجاد کند؟ این سوسک نبود که باعث این ناآرامی و ناراحتی خانم‌ها شده بود، بلکه عدم توانایی خودشان در برخورد با سوسک موجب ناراحتی‌شان شده بود.»

■ **چیست؟ ایجاد سروصد.**

اما این در حقیقت فریبی بیش نیست. در واقع ما در اینجا با آدم‌های آموزش ندیده‌ای مواجه هستیم که همچنان بسا الگوهای خسام رفتار می‌کنند. تصور ما همچین بر این است که ما در مسابقهٔ «صدای چه کسی کلفت‌تر است؟» شرکت کرده‌ایم. شاید این مسابقه در زندگی نیاکان ما در چند قرن پیش کارایی‌هایی هم داشته، اما امروز می‌دانیم حتی اگر مراد قدرتمانی باشد با چنین رفتاری به جایی نخواهیم رسید، اما چرا با این همه دچار اشتباهات و بران‌کننده‌ای می‌شویم؟ پاسخ این است که ما به سرعت با احساس‌های منفی که در ما بیدار می‌شود یکی می‌شویم و قدرت کنشگری خود را از دست می‌دهیم.

■ **خریدن یا نخردن تو کنشگرانه باشد، داد و بیداد نخواهی کرد**

توجه کنید فرد وقتی پرچسب بطری شیر می‌خواند و متوجه می‌شد قیمت بطری شیر بسیار بالا رفته، اگر از قدرت کنشگری برخوردار بود چه اتفاقی می‌افتاد؟ او می‌گفت اکنون من با این رویداد چه می‌توانم بکنم؟ در واقع کنشگری برخلاف واکنشگری منفعلانه نیست. مثلاً فرد یا خود می‌گفت من مجبور نیستم با این قیمت شیر بخرم پس نمی‌خرم. می‌توانم برای یک هفته یا دو هفته ماده غذایی دیگری را جایگزین کنم یا اینکه می‌توانم از طریق اهرم‌هایی که دارم مثل رسانه یا مقاومت در برابر خرید یا... صدای خود را به گوش مسئولان و مدیران برسانم و اصلاً بر فرض این که هیچ کدام از این گزینه‌ها را در اختیار ندارم، مثلاً نه مدیران توجهی به این امر دارند نه رسانه و نه اینکه در جامعه وحدت رویه‌ای وجود دارد که وقتی کمپینی راه می‌افتد واقعاً شهروندان از خرید کالایی که بی‌جهت قیمت بالایی پیدا کرده خودداری کنند. رفتار کنید که من آنقدر هم به یک بطری شیر نیاز دارم که اگر آن را شب نخورم بدنم این کار می‌افتد. خب با فرض همه این موارد من چه کار می‌کنم. من آن بطری شیر را می‌خرم که شما همان کاری را کنید که آن پیشخدمت یا سوسک انجام داد، یعنی صاف سراغ مسئله رفت. مثلاً درباره مثال بطری شیر شما و هم‌محل‌های‌ها و همشهریهایتان می‌توانید تصمیم بگیرید یک هفته شیر نخرد، باین تصمیم فروشگاه‌نازضاتی شما را به صورت عملی – و نه یک رفتار تخیلی روی هوا – به تولیدکنندگان منتقل خواهند کرد و آنها مجبورند برای کاستن از ضررهای بیشتر قیمت بطری شیر را پایین بیاورند.

■ **ما آموزش انتخاب رفتار در موقعیت‌های دشواری را ندیده‌ایم**

انرژی زیادی از ما در طول روز به هدر می‌رود و ما دچار مسمومیت فضای درون می‌شویم، به خاطر اینکه خود را در جایگاه یک قربانی می‌یابیم. اگر پیش از هر واکنشی به امکان‌های متعددی که در سر راهمان وجود دارد عمیقاً فکر کنیم و به سرعت با موقعیت یکی نشویم در آن صورت شادی بسیار زیادی به زندگی‌مان خواهد آمد. هر پیشامدی ولو ناخوشایند با الگوهای واکنشی شرطی شده راه به جایی نمی‌برد، اما چون بسیاری از ما آدم‌ها در این باره آموزش ندیده‌ایم فکتر می‌کنیم اگر در موقعیت‌های دشوار هر چقدر بیشتر دستپاچه و نگران شویم رفتارهای هیجانی بیشتری از ما سر بزند بیشتر به حل مسئله نزدیک خواهیم بود، در حالی که اگر عمیق‌تر فکر کنید می‌بینید اتفاقاً جای رفتار خونسردانه، منطقی و همراه با انتخاب، در موقعیت‌های دشوار زندگی است.