



گذر از دیوار عادت‌ها با تغییر نگرش

روحمان را با حکمت‌های تازه زنده کنیم

محمد مهر

بسیاری از ما می‌خواهیم در زندگی به افق‌های بهتری دست‌پیدا کنیم، عادت‌هایی را در خودمان کمرنگ و عادت‌هایی را پررنگ کنیم، اما گاهی این کار با شکست مواجه می‌شود. بسیاری از افراد از چیزی مشترک در این شکست‌ها یاد می‌کنند که می‌توان از آن به عنوان «دیوار ژنی» یاد کرد. آنها می‌گویند که ما به اندازه کافی تلاش می‌کنیم، صمیمانه می‌خواهیم عادت‌نی را در خود تغییر دهیم.

■ **آیا ما در تغییر عادت‌هایمان محکوم هستیم؟**

امروز ما وقتی در برابر عادت‌هایمان شکست می‌خوریم می‌گوییم دیوار ژنی بلند است. انصافاً هم گاهی اینگونه به نظر می‌رسد که ما در مصاف با خود کم می‌آوریم و شکست می‌خوریم. فرض کنید شما یک کودک دو ساله دارید و بچه باجناق شما هم یک کودک دو ساله است و در برخورد‌ها کودک باجناق شما مدام با کودک شما درگیر می‌شود و او را تکت می‌زند بدون آن که کسی به کودک باجناق شما گفته باشد که باید کودک شما را تکت بزند یا کسی به کودک ک شما گفته باشد که از کودک باجناق باید تکت بخورد. این تفاوت‌ها از کجا می‌آید؟ واقعیت آن است که این سن، سنی نیست که بگوییم این کودک تحت‌تأثیر القانات پدر، مادر و محیط هستند. محیط زندگی آنها بسیار شبیه هم است و حتی امر و نهی‌ها، گرچه در این سن و سال امر و نهی‌ها زیاد تأثیری ندارند. پس در واقع این تفاوت نهادها و وزن‌های آدم‌هاست که چنین رفتارهای متفاوتی را می‌آفریند. این همان دیوار ژنی است که گاه سایه‌اش تا بزرگسالی و مرگ هم روی ما می‌افتد اما به واقع آیا ما در تغییر عادت‌هایمان محکوم هستیم؟

■ **عادت‌های ما از کجا می‌آیند؟**

ما وقتی به چیزی عادت می‌کنیم در واقع دست به چه کاری می‌زنیم؟ عادت‌های ما چیزی جز پندار‌ها و افکار ما نیستند که تکرار می‌شوند. مثلاً من به این نتیجه می‌رسم که ورزش برای سلامتی من مفید است و این تفکر مرا به این سمت می‌برد که صبح‌ها در ساعتی خاص یا عصر‌ها در ساعتی خاص به یک باشگاه بروم و ورزش یا پیاده‌روی کنم و همین اندیشه‌ام آرام آرام صورت یک عادت را به خود می‌گیرد اما توجه کنید که این عادت‌از یک اندیشه و تفکر برمی‌خیزد. کسی با خود می‌اندیشد اگر به رژیم غذایی کارتی ادامه دهم سلامتی‌اش به طور جدی خنده‌دار خواهد شد، بنابراین از یک جایی تصمیم می‌گیرد که رژیم غذایی را رعایت و مثلاً مصرف قندها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را کنترل کند و همین موضوع آرام آرام صورت عادت به خود می‌گیرد به طوری که مثلاً در یک مهمانی وقتی نوشابه تعارف می‌شود او لب به نوشابه نمی‌زند چون پیشتر این عادت را در خود پرورده است. عادت‌های منفی ما هم چنین هستند. من در زندگی‌ام احساس تهی بودن و بی‌نرم بودن می‌کنم. من در درون خود حس ملال و افسردگی دارم و می‌خواهم این اندیشه را با رفتاری بیوشنم، بنابراین می‌روم سمت یخچال و شروع می‌کنم به خوردن تا

حواسم پرت شود و متوجه آن ملال و افسردگی نباشم و همین موضوع در باز تکرار روزهای بعد تبدیل به یک رویه و عادت می‌شود.

من این مهارت را استدادم که در خانه بتوانم بازی‌های ساده‌ای با کودک خود انجام دهم. بنابراین می‌خواهم هر روز در ترافیک و شلوغی شهر او را به پارک ببرم. با اینکه این کار ممکن است زمان‌های بسیاری از من بگیرد اما این عادت را هر روز باز تکرار می‌کنم. اگر دقت کنید چه عادت‌های خوب و چه عادت‌های منفی از اندیشه‌ها و شیوه نگرش ما برمی‌خیزد. حال اگر کسی بدون توجه به آن شیوه نگرش و زاویه دیدی که آن عادت را شکل می‌دهد بخواهد عادت خود را دستکاری کند آیا به نتیجه لازم خواهد رسید؟ بعید است. در واقع اگر کسی می‌خواهد عادت‌ی را در خود تغییر دهد راهی ندارد جز اینکه شیوه اندیشیدن و نگرش خود را تغییر دهد، چون عادت‌ها از زیر دستگاهی به نام تفکر ما بیرون می‌آیند. ماشین تولیدکننده عادت‌های ما تفکرات ما هستند و این عادت‌ها تولید خواهد شد تا زمانی که آن تفکر کار خود را می‌کند.

■ **ماشین تولیدکننده عادت‌ها را چطور متوقف کنیم؟**

فرض کنید من بسیار مایل هستم از زمان‌های خود به درستی استفاده کنم. می‌دانم که چه چیزهایی زمان‌های مرا می‌خورند. می‌دانم از کجا ضربه می‌خورم. مثلاً می‌دانم که نباید سه چهار ساعت من صرف دیدن



بپاک کردن به موقع لکه‌ها

نگذاریم دلمان چرک مرده شود

چند وقت پیش در یکی از شبکه‌های اجتماعی به این متن برخوردیم: «یک شلوار سفید دوست‌داشتنی داشتم که یک روز ابری پوشیدمش و موقع بازرگشت به خانه باران گرفت و گلی شد و من بی‌خیال بی‌اش را نگرفتم به هوای اینکه هر وقت بشویم پاک می‌شود ولی نشد. بعدها هر چه شستمش پاک نشد، حتی یک بار به خشکشویی دادم که بشویند ولی فایده نداشت. آقایی که توی خشکشویی کار می‌کرد گفت: این لباس چرک مرده شده. گفت بعضی لکه‌ها دیر که شود، می‌میرند باید تازه‌داند پاک بشوند. خلاصه اینکه چرک مرده شد و حسرت دوباره پوشیدنش را به دلم گذاشت.»

مثلاً فرد رفتارهای تکانشی و عصبی دارد و خودنیز واقف است که این رفتارهای تکانشی و عصبی تا چه اندازه او و اطرافیانش را آزار می‌دهد، اما می‌گوید من پدترم هم اینگونه است یا برادرهایم هم اینگونه هستند و اساساً عصبیت را به عنوان یک ژن از خانواده‌ام گرفته‌ام و نمی‌توانم کاری برایش انجام دهم.

البته این یک بحث مفصل در میان اندیشمندان قدیم و جدید است که اساساً آیا انسان می‌تواند خود را تغییر دهد یا نه؟ شواهد تاریخی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

این بیان نورانی حضرت علی (ع) در نهج البلاغه است که «روح‌های خود را با حکمت‌های تازه زنده کنید.» همچنان که تن ما برای زیستن بیش از هر چیزی به هوای تازه نیاز دارد و تصور زندگی بدون نفس کشیدن ممکن نیست، تنفس روح ما هم به واسطه حکمت‌هاست. اگر کسی روح آرام، محکم و پرعلاقتی دارد و مثل تخته پاره‌ای گرفتار و بازپچه عادت‌ها و متغیرهای بیرونی نمی‌شود به خاطر آن است که به حکمت زیستن پی برده و روح خود را با این هوای تازه سیراب می‌کند

نشان می‌دهد که آدم‌های بسیاری درصدا اصلاح خود بودند اما در این راه دچار شکست شدند. سعدی در گلستان بارها و بارها این موضوع را تأیید می‌کند که «تربیت ناهل را چون گردکان بر گنبد است» یا مثلاً در جایی می‌گوید «باران که در لطافت طبعش خلاف نیست / در باغ لاله روید و در شوره زار خس» نه او که بسیاری از حکما به موضوعی به نام جوهر، گوهر یا ذات انسان اشاره می‌کنند چیزی که امروز با تسامح می‌توان بازن برابر سازی کرد.

تولویزون شود، در حالی که خروجی چندانی برای من ندارد. من می‌دانم که نباید زمان‌های زسادی از من صرف‌ویگردی شود. اینها را می‌دانم و رنج می‌برم اما کاری هم نمی‌توانم برایش انجام دهم. ممکن است یک یا دو روز بتوانم به سوسوسه ویگردی‌های بی‌قواره فائق آیم. ممکن است یکی دو روز بتوانم بدون گوشی تلفن همراه سرکنم اما بعد از چند روز دوباره به سمت همان عادت‌های کهنه شده برمی‌گردم. چرا؟ به خاطر اینکه من نمی‌توانم این جریان را از پایین دست متوقف کنم.

آن ماشین تولیدکننده عادت‌ها باید متوقف شود تا من بتوانم عادت‌ها را در خود تغییر دهم. در همین مثال من اساساً باید بدانم در زندگی خود دنبال چه می‌گردم؟ این پرسشی است که هر کسی باید روزی از خود بپرسد که می‌خواهد در زندگی چه کند و چه تولیدی داشته باشد؟ من می‌خواهم در این زندگی چه چیزی را تولید کنم؟ یعنی فلسفه حضور من در این دنیا و در این زندگی چیست؟ اگر درختی به جهان آمده است که سایه و میوه بدهد، اگر گلی آمده است که رنگ و عطر به دنیا بدهد، اگر آب آمده است که بشوید و پاک کند و سیراب کند، اگر آب برای کار دیگری است و آتش برای کار دیگری و خاک برای کار دیگری، من برای چه آمده‌ام و توانمندی من در چیست و چه می‌توانم به این زندگی اضافه کنم؟ اگر این پرسش‌ها به طور جدی در زندگی انسان تکرار شود در آن صورت آنقدر زندگی جهت دارد که بتواند به بی‌جهتی‌ها فائق آید. مثل یک پژوهشگر که آنقدر

د

اگر دقت کنید چه عادت‌های خوب و چه عادت‌های منفی از اندیشه‌ها و شیویه نگرش ما برمی‌خیزد. حال اگر کسی بدون توجه به آن شیوه نگرش و زاویه دیدی که آن عادت را شکل می‌دهد بخواهد عادت خود را دستکاری کند آیا به نتیجه لازم خواهد رسید؟ بعید است. در واقع اگر کسی می‌خواهد عادت‌ی را در خود تغییر دهد راهی ندارد جز اینکه شیوه اندیشیدن و نگرش خود را تغییر دهد، چون عادت‌ها از زیر دستگاهی به نام تفکر ما بیرون می‌آیند



■ **چرا خانه تاریک را روشن می‌کنید؟**

بسیار منطقی است که انسان وقتی با چیزی درمی‌افتد اول از همه آن را در وجود خود بیذیرد. اگر من مثلاً خودم را آدم وقیحی نمی‌دانم ضرورتی هم نخواهم دید که با وقاحت درون خود مبارزه کنم. اگر من خود را آدمی باضعف‌های اخلاقی ندانم قاعدتاً به دنبال جبران هم نخواهم بود. شما وقتی وارد خانه‌ای می‌شوید چرا به سمت کلیدهای برق می‌روید؟ چون خانه را تاریک می‌یابید، بنابراین درصدد روشن کردن چراغ‌های خانه برمی‌آید، اما اگر کسی در همان تاریکی تصور کند که خانه روشن است، قاعدتاً دنبال روشن کردن خانه نخواهد رفت. این قاعده دربارۀ ضعفا، تاریکی‌ها و عادت‌های ما نیز صادق است. ما زمانی درصدد برمی‌آییم که نیمه تاریک وجود خود را روشن کنیم که بیذیریم چنین نیمه‌ای در ما وجود دارد یعنی اصل اول در این باره پذیرش است، به عبارت دیگر با طرد نمی‌توان نقض‌های اخلاقی را حل و فصل کرد.

امروزه روانشناسان می‌گویند گام مهم در



درمان فردی که دچار بیماری روانی است، این است که اول از همه او بیذیرد که درگیر بیماری است. مادامی که فرد خودنپذیرد که دچار آن ضعف است درمان او ناممکن یا بسیار سخت خواهد بود. مثلاً فردی که دچار پارانویا یا سوءظن است و مدام رفتارهای دیگران را به بدترین شکل ممکن تفسیر می‌کند و سناریوهایی می‌سازد که واقفاً در عالم واقعیت انطور نیست، این فرد زمانی می‌تواند رفتار خود را تغییر دهد که در گام اول بیذیرد دچار این سوء رفتار است اما این تغییر رفتار چگونه می‌تواند ممکن شود؟

■ **نقاشی که با بوم خود تصادف کرده است**

مهم‌ترین راهبرد در این زمینه فاصله‌گیری از رفتار است. نقاشی را تصور کنید که آنقدر با بوم یکی شده که عملاً تمام پهنای صورتش به بوم چسبیده است، مثل این می‌ماند که با بوم تصادف کرده‌است. آیا این نقاش می‌تواند رنگ‌ها را ببیند؟ امکان ندارد. حالا ما هم گاهی با رفتار‌ها و عادت‌های خود تصادف می‌کنیم و به پهنای صورت و با تمام وجود به آن رفتار‌ها و عادت می‌چسبیم، بنابراین تصویری از آنچه انجام می‌دهیم نداریم، اما توجه کنید که ما از این بوم رفتار‌هایمان فاصله بگیریم و بسا کمی فاصله به آنچه می‌کنیم و عادت‌هایی که پدید آورده‌ایم نگاه کنیم، در آن صورت تصویر دقیق‌تری از آنچه می‌کنیم خواهیم داشت.

در واقع به محض آن که ما از یک رفتاری فاصله می‌گیریم مثل نقاشی که از بوم خود فاصله می‌گیرد، متوجه مختصات و مساحت دقیق‌تر رفتارمان می‌شویم. در این صورت در واقع ما در موضع مشاهده و رؤیت هستیم.

بله ممکن است آدم سال‌ها و سال‌ها رفتاری

چگونه نیمه تاریکمان را روشن کنیم؟

از بوم نقاشی وجودت فاصله بگیر!

■ **شکوفه شبیانی***

چند وقت پیش در کتاب «نیمه تاریک وجود» دبی فورد به این عبارات برخوردیم که قابل اعتنا و توجه است: «ما همه ویژگی‌های متضاد با یکدیگر را درون خود داریم. ما دارای همه احساسات و وسوسه‌های انسانی هستیم. ما باید تمامی آنچه هستیم، اعم از خوب بد، تاریک و روشن، توانا و ناتوان، درستکار و نادرست را آشکار کنیم، بیذیریم و در آغوش بگیریم. اگر شما معتقدید که ناتوان هستید، پس باید به جست‌وجوی ویژگی‌های متضاد آن بروید و توانایی خود را بیابید. اگر ترس بر شما حکمفرماست، باید به درون خود رجوع کنید و شهامت‌تان را باز یابید. اگر مظلوم هستید، باید ظالم درون خود را پیدا کنید. این حق طبیعی شماست که کامل باشید و همه چیز را در برگیرید. فقط کافی است دیدگاه خود را دگرگون نمایید و قلبتان را باز و پذیرا کنید. هنگامی که بتوانید تاریک‌ترین و پنهان‌ترین ویژگی‌های خود را با روی گشاده بیذیرید و بگویید: «من آن هستم» آنگاه می‌توانید به روشن‌بینی حقیقی برسید. هنگامی می‌توانیم روشنایی را در برگیریم که بتوانیم به طور کامل تاریکی را در آغوش کشیم. شنیدهام که می‌گویند کار بر سایه، مبارزه از راه دل است. این کار، ما را به جایگاه جدیدی در سطح آگاهی می‌برد، آنجایی که دل، پذیرای کل وجود و کل بشریت است…»

این عبارات اگرچه واقع‌بینانه است و شعاری به نظر نمی‌رسد چون نویسنده واقعیت وجود انسان و نیمه‌های تاریک و روشن او را نمی‌کند، نه می‌گوید که انسان به تمام نور است و نه انسان به تمام تاریکی، در عین حال با همین زاویه دید واقع‌بینانه این نسخه را می‌پیچد که انسان می‌تواند از نیمه تاریک خود فراتر برود اما به این شرط که حتی نیمه تاریک خود را در آغوش بکشد و با گشاده‌رویی پنهان‌ترین ویژگی‌های خود را پذیرا باشد.

را انجام دهد اما دچار حالت رؤیت و مشاهده رفتار خود نباشد و بنابراین نخواهد رفتار خود را تغییر دهد یا در این باره کامیاب نشود، اما به محض اینکه آدم بتواند با تمام وجود رفتار خود را ببیند و رؤیت کند که چه می‌کند در واقع حقیقت رفتار خود را مشاهده کند، مثلاً ببیند که این کار ستم بزرگی در حق خود یا دیگران است در آن صورت یک گام بلند به سمت تغییر رفتار برداشته خواهد شد.

■ **نصرت الهی برای تعمیر و تصفیه درون**

از سوی دیگر این بشارت دینی و الهی است که خداوند به کسانی که دنبال تغییر در خود هستند کمک می‌کند. مسلماً تغییر برخی از عادت‌ها کار بسیار دشواری است اما از آن سو بشارت‌های الهی هم وجود دارد. خدا درقرآن می‌فرماید: «کسانی که الله گفتند و آن گاه استقامت و ریزندگی فرشتگان الهی بر آنها نازل می‌شوند و به آنها بشارت می‌دهند که دیگر

حزن و اندوهی نخواهند داشت.»

این وعده نصرت الهی برای کسانی است که می‌خواهند درون خود را از زنگارها و

د

بسیار منطقی است که انسان وقتی با چیزی درمی‌افتد اول از همه آن را در وجود خود بیذیرد. اگر من مثلاً خودم را آدم وقیحی نمی‌دانم ضرورتی هم نخواهم دید که با وقاحت درون خود مبارزه کنم. اگر من خود را آدمی باضعف‌های اخلاقی ندانم قاعدتاً به دنبال جبران هم نخواهم بود. شما وقتی وارد خانه‌ای می‌شوید چرا به سمت کلیدهای برق می‌روید؟ چون خانه را تاریک می‌یابید، بنابراین درصدد روشن کردن چراغ‌های خانه برمی‌آیید، اما اگر کسی در همان تاریکی تصور کند که خانه روشن است، قاعدتاً دنبال روشن کردن خانه نخواهد رفت

اودیگی‌ها پاک کنند و روح و روان خود را صیقلی کنند. خداوند در قرآن می‌فرماید اگر کسانی اذعان به حقیقت کنند و حقیقت را بپذیرند و بر سر آن حقیقتی که به آن رسیده‌اند مداومت به خرج دهند و مثل کسی که سکان را در طوفان‌ها، خیزاب‌ها و گردبادها رها نمی‌کند سکان را در شتاید روزگار رها نکنند، در آن صورت باری‌ها بر آنها خواهد رسید و آنها را به سلامت به ساحل صلح درون خواهند رساند، صلح درونی که دیگر در آن غصه‌ها، بی‌تابی‌ها، رنج‌ها و ترس‌ها جایی ندارد.

✽ **کارشناس ارشد روانشناسی**