

سبک نگرش



چرا اغلب برنامه‌ریزی افراد برای ایجاد تغییر در عادت‌هایشان با شکست مواجه می‌شود؟

چهار ستون پروژه تغییر

■ محمد مهر

«هین سخن تازه بگو تا دو جهان تازه شود /وارهد از حد جهان بی‌حد و اندازه شود / خاک سیه بر سر او کز دم تو تازه نشد / یا همگی رنگ شود با همه آوازه شود» نو شدن و نو بودن، آرمان و آرزویی است که آدمیان به اندازه ظرف فهم خود دنبال آن می‌گردند. ظرف فهم کسی آنقدر تنگ است که این نو بودن را صرفاً در نونوار کردن ظاهر و فیزیک

کام‌های هشیار انه و مداوم به جای کام‌های شتاب آلود و گسسته

مداومت داشتن یکی از کلیدهای اساسی است که می‌تواند جان،بسال و ماه ما را نو کند. مداومت داشتن به این معناست که تصمیم به تغییر یا کام‌های متعادل و مداوم و نه کام‌های شستاب آلود و گسسته همراه باشد. بسیاری از افراد وقتی می‌خواهند تغییری در زندگی خود، عادت‌ها و مهارت‌های خود پدید آورند در دام گام‌های شستاب آلود و غیرواقع بینانه می‌افتند و گرفتار افسراط و تفریط می‌شوند. فرض کنید شما می‌خواهید کوهنوردی را در سال جدید بیازماید. اگر اولین هدفگذاری شما قله دماوند باشد به احتمال بسیار زیاد با شکست و خطرات جانی مواجه خواهید شد. عضلات و سیستم هوازی – تنفسی و قلب شما تاب تحمل چنین کوهنوردی سنگینی را ندارد. کسی که بعد از نیم ساعت پیاده‌روی معمول از پا در می‌آید چطور می‌تواند ناگهان به یک کوهنورد حرفه‌ای بدل شود؟این هدفگذاری کاملاً غیرواقع بینانه است. کسی که می‌خواهد به یک زبان خارجی مسلط شود اگر در همان روزهای اول خود را با کلی کتاب، جزوه، اپلیکیشن و... به محاصره در آورد و بخواهد که یک روزه انباشتی از واژه‌ها و اصطلاحات را در ذهن خود جا دهد مثل کسی است که می‌خواهد غذای یکساله را در یک روز بخورد. معلوم است که سیستم ذهنی به سرعت دچار خستگی و واردگی خواهد شد و آموزش زبان از دستور کار خارج خواهد شد.

بنابراین یکی از اصول تغییر این است که تدریج و مداومت را در دستور کار خود قرار دهید به این معنا که اگر من می‌خواهم کوهنوردی سنگین در روز ه بالای هزار متر را در دستور کار خود قرار دهم اول از یک کوهنوردی سبک یک یا دو ساعته ۲هزار متری شروع کنم و اجازه دهم عضلات و سیستم قلبی و ریویام به تدریج با شرایط جدید خود را وفق دهند.

بسیاری از ما معجزه گام‌های کوچک اما مداوم را باور

نکرده‌ایم. اگر کسی در هر روز دو، سه وازه زبان دوم

را یاد بگیرد که کاملاً پیش پایافته به نظر می‌رسد در

یک بازه چند ساله تسلط نسبی به یک زبان پیدا خواهد

کرد، اما ما تصور می‌کنیم گام‌ها باید کاملاً بلند باشد در

حالی که این بینش صرفاً یک وهم است که ما را اگرفتار

خود می‌کند.اگر می‌خواهید در برنامه‌تان برای تغییر به

زندگی و اسباب آن می‌جوید و دیگری آنقدر وسیع که نو بودن را در نو کردن جان و بپرستن جان خود از زنگارها می‌جوید. سال نو که از راه می‌رسد آدمیان سودای نو شدن را در سر می‌پرورانند حالا می‌خواهد با گشودن راهی تازه برای زندگی باشد یا با درافتادن و مبارزه با پوسته عادت‌های کهنه.افرادی می‌خواهند هر طور که شده از پوسته عادت‌های قدیمی بیرون بیایند و به تعریفی تازه در «بودن» برسند،

کامیابی برسد قدر گام‌های کوتاه اما مداوم را بداند.

شفقت به خود، شاه کلید عقب نشستن از تغییر

«شفقت به خود» اصل مهم دیگری است

که می‌تواند موفقیت ما را در عملی کردن

تغییرات جدید تضمین کند. بسیاری از ما

نسبت به خود شفقت نداریم و با اولین

اشتباه در برنامه قید تغییر را می‌زنیم. در

این زمینه می‌توان از کودکان بسیار آموخت. کودکان را

دیدارید؟ آنها وقتی می‌خواهند تازه راه بیفتند بارها و

بارها زمین می‌خورند اما هرگز خود را ملامت نمی‌کنند.

اولین هدفگذاری شما قله دماوند باشد به احتمال بسیار

زیاد با شکست و خطرات جانی مواجه خواهید شد.

عضلات و سیستم هوازی – تنفسی و قلب شما تاب

حمل چنین کوهنوردی سنگینی را ندارد. کسی که بعد

از نیم ساعت پیاده‌روی معمول از پا در می‌آید چطور

می‌تواند ناگهان به یک کوهنورد حرفه‌ای بدل شود؟این

هدفگذاری کاملاً غیرواقع بینانه است. کسی که

می‌خواهد به یک زبان خارجی مسلط شود اگر در همان

روزهای اول خود را با کلی کتاب، جزوه، اپلیکیشن و...

به محاصره در آورد و بخواهد که یک روزه انباشتی از

واژه‌ها و اصطلاحات را در ذهن خود جا دهد مثل کسی

است که می‌خواهد غذای یکساله را در یک روز بخورد.

معلوم است که سیستم ذهنی به سرعت دچار خستگی

و واردگی خواهد شد و آموزش زبان از دستور کار خارج

خواهد شد.

بنابراین یکی از اصول تغییر این است که تدریج و

مداومت را در دستور کار خود قرار دهید به این معنا

که اگر من می‌خواهم کوهنوردی سنگین در روز ه

بالای هزار متر را در دستور کار خود قرار دهم اول

از یک کوهنوردی سبک یک یا دو ساعته ۲هزار متری

شروع کنم و اجازه دهم عضلات و سیستم قلبی و ریویام

به تدریج با شرایط جدید خود را وفق دهند.

بسیاری از ما معجزه گام‌های کوچک اما مداوم را باور

نکرده‌ایم. اگر کسی در هر روز دو، سه وازه زبان دوم

را یاد بگیرد که کاملاً پیش پایافته به نظر می‌رسد در

یک بازه چند ساله تسلط نسبی به یک زبان پیدا خواهد

کرد، اما ما تصور می‌کنیم گام‌ها باید کاملاً بلند باشد در

حالی که این بینش صرفاً یک وهم است که ما را اگرفتار

خود می‌کند.اگر می‌خواهید در برنامه‌تان برای تغییر به

از آن سو اسباب آدم‌ها برای سال جدید خود برنامه‌ریزی می‌کنند اما از سوی دیگر چالشی همیشگی بر سر تحقق اهدافی که در برنامه‌ریزی در نظر گرفته شده است وجود دارد. یک سؤال همیشگی هست و آن اینکه: چرا برنامه‌ریزی من برای سال جدید به شکست انجامید؟ در ادامه به برخی از عوامل و مؤلفه‌های ناگامی در برنامه‌ریزی سال جدید اشاره و به چهار ستون تغییر پرداخته می‌شود.

تغییر را به یک نرمش تبدیل کنید نه یک فشار

می‌توانید عمیقاً بررسی کنید که ریشه این تنبلی و

کاهلی کجاست؟ به جای اینکه تنبلی‌تان را انکار کنید

یا با آن بجنگید آن را بپذیرید و بعد به این فکر کنید که

توقیف انداختن برنامه با تنبلی به چه دلیل است؟

تغییر را به یک نرمش تبدیل کنید نه یک فشار

هنر تغییر این است که تغییر را نه به یک

فشار که به یک نرمش تبدیل کنید.

بسیاری از اوقات ما در ایجاد تغییر به

شکست می‌رسیم چون تغییر را از دریچه

یک فشار و رنج نگاه می‌کنیم. مثلاً فردی

می‌خواهد وزن خود را پایین بیاورد اما آن کار را به یک

فشار و مشقت تبدیل می‌کند چون در همان آغاز غذای

خود را به یک سوم یا یک چهارم کاهش می‌دهد یا مثلاً

فرد تا دیروز وعده‌های پر چرب و شیرین، پر از

کربوهیدرات و پروتئین مصرف می‌کرده و ناگهان

تصمیم می‌گیرد به یک گیاه‌خوار تبدیل شود یا همه

آن خوردنی‌های محبوب را از وعده‌های غذایی خود

حذف کند. این فرد که هفته‌ای دو روز به قنادی سر

می‌زده و هفته‌ای یکی دو روز در رستوران‌ها و فست

فودی‌ها بوده است حالا به هر کجای شهر که می‌رود یا

حسرت از کنار مکان‌های محبوب خود عبور می‌کند.

این وضعیت تا کی می‌تواند ادامه داشته باشد؟ فرد از

درون به شدت احساس فشار، تنگنا و محرومیت

می‌کند و بعد از چند هفته کل پروژه کنار گذاشته

می‌شود. چرا؟ چون پروژه تغییر به یک فشار و شکنجه

تبدیل شده‌است. اما اگر ما تغییر را به یک فشار تبدیل

کنیم چه؟ مثلاً به فرد بگوییم تو می‌توانی همچنان

خوراکی‌های محبوب خود را مصرف کنی اما وزن‌ت هم

پایین بیاید در این صورت فرد احساس محرومیت

نخواهد کرد. مثلاً فرد با خود می‌گوید من می‌توانم به

جای اینکه در روز سه شیرینی بزرگ بخورم سه

شیرینی کوچک را جایگزین کنم در این صورت هم

شیرینی خورده‌ام هم گامی در جهت کاهش وزن

برداشته‌ام. به جای اینکه به یکباره نان خوردن را کنار

بگذارم می‌توانم حجم نان را کم کنم. به جای اینکه

اصلاً نوشابه نخورم می‌توانم میزان نوشابه مصرفی را به

یک دوم یا یک سوم کاهش دهم در این صورت خواهم

دید که هم وزن کم‌شده است و هم از آنچه دوست

داشته‌ام بهره برده‌ام. در ادامه می‌توانم تصمیم بگیرم

آیا کاملاً می‌توانم وابستگی‌ام به نوشابه یا شیرینی را

قطع یا به صورت کم از آنها استفاده کنم.

تغییر می‌تواند به یک تفریح و ابزار شادی تبدیل شود اگر

من بتوانم تغییر را از افتادن در دام مشقت و رنج صرف

نجات دهم. من اگر با کوهنوردی سبک و تفریح‌گونه به

لذت و شادی برسم دو قدم بزرگ برداشته‌ام، اول اینکه

عضلات بدن خود را قوی کرده‌ام و قلب و سیستم ریه

خود را تجهیز کرده‌ام و دوم اینکه برای خود شادی تولید

کرده‌ام و البته با قوی‌تر کردن خود می‌توانم خود را در

دام تغییر رنج آور نجات می‌دهم، رفاقت من با کاهش

وزن باعث می‌شود هم وزنم پایین بیاید و هم بدن خود

را در معرض محرومیت‌های وحشتناک قرار ندهم. از یاد

نبریم که مهم‌تر از هر تغییر و صد البته باید هر تغییری

احترام به خود است و باور کنیم اگر کسی عمیقاً به خود

احترام بگذارد دیگر نیازی به تغییر آنچنانی ندارد.

سبک رفتار

چطور می‌توانیم خوردن را به یک مراقبه تبدیل کنیم؟

خوردن به مثابه آگاهی

در بخشی از کتاب «آگاهانه خوردن» ترجمه پیوند جلالی و تینا کریمی آمده است: «مهارت آگاهانه خوردن (mindful eating) برای طیف وسیعی از مشکلات خوردن به کار گرفته شده است، از مسائل مربوط به کم کردن یا اضافه کردن وزن گرفته تا هر مشکل دیگری! آگاهانه خوردن به سه طریق مشکلات مربوط به غذا را حل و فصل کرده و سلامتی ما را احیا می‌کند:

باعث می‌شود به پیام‌های بدنمان توجه کنیم: چه پر خوری کنیم و چه کم خوری، در هر حال از مسیر درست سیری و گرسنگی خارج شده‌ایم. آگاهانه خوردن شما را متوجه پیام‌های بدنتان می‌کند. پیامی که می‌گوید چه زمان دست از خوردن برداریم یا شروع به خوردن کنیم.

به مدیریت بهتر هیجان‌هایمان کمک می‌کند: گاهی با محدود کردن خودمان یا با پر خوری قصد سر کوب احساسات منفی خود را داریم. خوردن یا نخوردن حواسمان را از نگرانی‌هایمان پرت می‌کند. وقتی راه‌های سالم‌تری همچون تنفس آگاهانه و رها کردن اضطراب در اختیار داشته باشیم، دیگر نیازی نیست با انتخاب غذا هیجان‌هایمان را مدیریت کنیم. می‌توانیم هیجان‌ها را هر چقدر هم که آزار دهنده باشند، تجربه کنیم بی‌آنکه آنها را با خوردن غذا از خود برانیم یا فرو بخوریم.

طرز فکر ما را تغییر می‌دهد: به جای اینکه با پر خوری یا کم خوری هیجانی به افکار واکنش نشان دهیم، به آنها پاسخ می‌دهیم. به افکارمان گوش می‌دهیم، اما غلام حلقه به گوش آنها نخواهیم بود.

آگاه بودن مشروط به زمان و مکان خاص است؟

گاهی برخی از ما گمان می‌کنیم آگاه بودن و کسب آگاهی به مکان‌های خاصی نیاز دارد

یا حتی در حال مناجات و مراقبت بر افکار

باز محتاج یک زمان یا مکان خاصی است در

حالی که نگاه به سیره و شیوه زندگی بزرگان

اولیا نشان می‌دهد این افراد، آگاه بودن و

آگاه ماندن را معطوف به زمان یا مکان خاصی

نمی‌دانسته‌اند و از این روست که «الَّذِينَ هُمْ

عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ/ آنها پیوسته در نماز

هستند» معنا و مفهوم خوردن را بازی می‌یابد.

ظاهر افراد در حال غذا خوردن است اما در

حقیقت او با غذا خوردن در حال مراقبه است و

خود را در فضای آگاهی قرار داده است و البته

میوه‌های این قرار گرفتن در فضای آگاهی

در بدن او نیز ظاهر می‌شود. این نوع خوردن

در حقیقت بدن را در یک فضای پرتنش قرار

نمی‌دهد. کسی که به آرامی و در یک سکوت

درونی غذا می‌خورد غذا به جان او نمی‌نشیند و

دروناپه آن غذا در اختیار جان بخشی به فرد

قرار می‌گیرد، اما حالا کسی را در نظر بیاورید

که غذا می‌خورد اما درون سر او پر از سر و

صداها و احساس‌هاست. مثلاً فرد فاشق را به

چطور خوردن می‌تواند به مثابه آگاهی باشد؟

اگر من در هر لقمه‌ای که می‌خورم در هر لقمه‌ای که می‌خورم یا در هر قاشقی که به دهان خود می‌برم حضور دارم و از وقتی غذا در فضای دهان من قرار می‌گیرد طعم‌ها را کاملاً حس می‌کنم و به جویدن و فرو بردن غذا آگاه‌ا هستم یعنی که من تمام قدر سر سفره حاضر هستم و عمل خوردن به شکل آگاهانه در من جریان می‌یابد، آن وقت این خوردن خود به مثابه یک آگاهی است. ظاهر افراد در حال غذا خوردن است اما در حقیقت او با غذا خوردن در حال مراقبه است و خود را در فضای آگاهی قرار داده است و البته میوه‌های این قرار گرفتن در فضای آگاهی در بدن او نیز ظاهر می‌شود. این نوع خوردن در حقیقت بدن را در یک فضای پرتنش قرار نمی‌دهد. کسی که به آرامی و در یک سکوت درونی غذا می‌خورد غذا به جان او نمی‌نشیند و درونماپه آن غذا در اختیار جان بخشی به فرد قرار می‌گیرد، اما حالا کسی را در نظر بیاورید که غذا می‌خورد اما درون سر او پر از سر و صداها و احساس‌هاست. مثلاً فرد فاشق را به



دهان خود می‌برد اما ذهنش در گیر من حقیر و شکست خورده است و فرد به واسطه یک اتفاق بیرونی مدام خود را یک شکست خورده و مقیر می‌یابد، آیا این غذا به جان این فرد خواهد نشست؟ کسی که به صورت استرسی یا داور خیلی تند غذا می‌خورد و غذا نجویده بلعیده می‌شود در حقیقت به آن غذا احترام نمی‌گذارد و آن غذا را نادیده می‌گیرد و معلوم است که اتفاق متقابلی هم می‌افتد و غذا نیز احترامی به آن فرد نمی‌گذارد و جان خود را در اختیار فرد قرار نمی‌دهد. از همین روست که ما تا این حد درگیر مشکلات گوارشی هستیم. غذاهایی خورده می‌شود، اما به خاطر اینکه فرد در لحظه غذا خوردن عملاً حضور ندارد و درگیر پندارها و سر و صداهای ذهنی است غذا ظاهر خورده می‌شود اما عملاً انگار فرد سنگ خورده است، چون به شدت احساس سنگینی می‌کند. چرا؟ چون غذا را در درون خود حس نکرده است، چون غذا را به صورت خام و با هواد در اختیار دستگاه گوارش خود قرار داده است، چون با زیاد خوردن، حجم زیادی از غذا را وارد دستگاه گوارش خود کرده است، بنابراین دستگاه گوارش او برای هضم این همه غذا کاملاً به زحمت می‌افتد و جریان خون بدن فرد بیشتر به سمت دستگاه گوارشی می‌رود، بنابراین فرد با خوردن غذا احساس خواب آلودگی و سنگینی دارد. در این حال فرد کاملاً به لقمه‌ها نا آگاهی فرو غلتیده می‌شود و چه بسا تصمیم‌هایی که بعد از این نوع غذا خوردن می‌گیرد تصمیمات درستی نباشد.

عبور از عادت‌های کهنه گاه بسیار ساده است، اما ما نمی‌خواهیم این هزینه ساده را بپردازیم. می‌شود و می‌آرزد که یک بار غذا خوردن را به مثابه تمرینی برای آگاهی انجام دهیم و ببینیم که با این نوع غذا خوردن عملاً دو کار بزرگ را انجام داده‌ایم: (۱) فضای آگاهی بیشتر را به زندگی خود آورده‌ایم. (۲) سلامتی جسمی خود را با خوردن آگاهانه تضمین کرده‌ایم.