



آیا ترک عادت‌ها نیاز به اراده قوی دارد؟

عادت‌ها به ما می‌گویند انگار یک چیزی سر جایش نیست

یک‌سری خیلی به قدرت اراده‌شان می‌نازند؛ سحر خیزند، سرشان پرود باشگاه‌شان ترک نمی‌شود، ناخن‌شان را نمی‌چوند و حتی نوشابه نمی‌خورند. در واقع برای انجام کاری کافی است عزم‌شان را جزم کنند. حالا خودمانیم، در کل زندگی، چند نفر از این سوپرمن‌ها به چشم‌مان خورده؟ ما آدم معمولی‌ها گرفتار عادت‌هایمان هستیم. آن هم عادت‌هایی غالباً مضر که از روی ترک‌شان را انگار باید به آن دنیا ببریم اما روان‌شناسی به نام وندی وود می‌گوید ترک عادت‌های پسد، آن قدر هم که می‌گویند، ربطی به اراده قوی ندارد. او راهی متفاوت برای حل این معما پیدا کرده‌است. «جروم گروپمن» در مقاله‌ای در وب‌سایت نیو یورکر به این موضوع پرداخته‌است. وب‌سایت ترجمان نیز مقاله گروپمن را با ترجمه علی امیری منتشر کرده‌است. آنچه در ادامه می‌خوانید تلخیصی از این مقاله مفصل است که مطالب کاربردی و اصلی آن حفظ شده‌است.

■ ■ ■

وقتی برده یک گوشی می‌شویم
چندین سال پیش یک گوشی هوشمند خریدم و خیلی زود عاشقش شدم. اینکه می‌تونستم ایمیل بفرستم، روی اینترنت دنبال یک فکت بگردم یا بخرم و مهم نباشد کجا هستم، به معنای دستاورد تصورناپذیری در بازدهی بود. هر بار که ایمیلی دریافت می‌کردم، گوشی دنگ صدا می‌داد و من به آنچه بود می‌رسیدم و به خودم از بابت کارایی غره می‌شدم. متن‌ها با نوای کر از راه می‌رسیدند و به همان ترتیب گسیل می‌شدند. خیلی زوده، هر بار این وسیله صدا می‌کرد دستم را برای برداشتن آن دراز می‌کردم، درست مثل سگ پاولوف که با شنیدن صدای زنگوله آب دهانش راه می‌افتاد. این امر رفته‌رفته مزاحم کار و گفت‌وگوهایم شد. این ماشین در آغاز به خدمتکاری معجزه‌گر می‌مانست، اما به تدریج من بودم که برده‌اش شدم.

چندین سال پیش یک گوشی هوشمند خریدم و خیلی زود عاشقش شدم. اینکه می‌تونستم ایمیل بفرستم، روی اینترنت دنبال یک فکت بگردم یا چیزی بخرم و مهم نباشد کجا هستم، به معنای دستاورد تصورناپذیری در بازدهی بود. هر بار که ایمیلی دریافت می‌کردم، گوشی دنگ صدا می‌داد و من به آنچه بود می‌رسیدم و به خودم از بابت کارایی غره می‌شدم. متن‌ها با نوای کر از راه می‌رسیدند و به همان ترتیب گسیل می‌شدند. خیلی زوده، هر بار این وسیله صدا می‌کرد دستم را برای برداشتن آن دراز می‌کردم، درست مثل سگ پاولوف که با شنیدن صدای زنگوله آب دهانش راه می‌افتاد. این امر رفته‌رفته مزاحم کار و گفت‌وگوهایم شد. این ماشین در آغاز به خدمتکاری معجزه‌گر می‌مانست، اما به تدریج من بودم که برده‌اش شدم.

من همیشه به قدرت اراده‌ام غره بودهام. مانند اغلب افرادی که آموزش پزشکی را به اتمام رسانده‌اند- همراه با سحرخیزی‌ها و شیفت‌های طولانی وقتی دوستان‌تان در حال مهمانی‌دادن و خوشگذرانی‌اند- سابقه گیات‌شده‌ای از به تأخیر انداختن رضایت داشتم. مهم نبود. زمانی که سعی کردم گوشی را در حالت بی‌صدا قرار دهم، نتیجه این شد که آن را حتی بیشتر چک می‌کردم. مبادا چیزی برای رسیدگی وجود داشته باشد. تنها زمانی که موفق به مقاومت می‌شدم طلی روزهای تعطیل بود که در آن هیچ ایمیلی نمی‌خواندم اما چشم به عقربه‌ها می‌دوختم و ساعت‌ها را می‌شمردم تا لطمه‌ای فرا برسد که بتوانم گوشی را روشن کنم. برای اولین بار می‌تونستم تصور کنم سیگاری که نخ سیگار بودن چه حالی دارد. چک کردن گوشی هوشمند تبدیل به عادت شده بود که نمی‌تونستم ترک کنم.

عادت‌ها؛ دانشغولی فیلسوف‌ها و روان‌شناسان
عادت‌ها، چه خوب چه بد، مدت‌هاست فیلسوف‌ها و سیاستگذاران را مجذوب خود کرده‌اند. ارسطو در کتاب اخلاق نیکوماخوسی، اندیشه‌های موجود درباره فضیلت را بررسی کرد و این مختصر را ارائه داد: «هر شی‌ متفکران اعتقاد دارند انسان‌ها به دوست‌خاطر انسان خوب می‌شوند، برخی دیگر عادت را مؤثر می‌دانند و دیگرانی نیز تعلیم را.» و نتیجه گرفت که عادت‌ها مسئول آن هستند. سنیسرو عادت را «ذات دوم» خواند؛ عبارتی که ما هنوز استفاده می‌کنیم و هنگامی که الکساندر هیملتون در مقاله فالدریست در این باره می‌اندیشید که چگونه شهروندانی بیافریند که از قوانین فدرال جمهوری نوپا تبعیت می‌کنند، ضرب‌المثل دیگری را به کار گرفت: «انسان را می‌توان به سادگی مخلوق عادت دانست.» اگر قانون قدرت را به امور مربوط به ایالت روسو کند، گویا بخشی از زندگی روزمره خواهد شد. او نوشت: «بن قوانین، هر چه بیشتر در کمال‌ها و جریان‌های پیچ‌خند که شور بشری به صورت طبیعی در آنها جاری است، کمتر نیازمند کمک تمهیدات خشونت‌بار و ویرانگر اجبار خواهند بود.»

در زمانه مدرن، عادت‌ها زمینه مهمی برای کاوش علمی شده‌اند. روان‌شناسان پیدایش رفتار عادت‌ی و تأثیر آن بر سلامت و شادی را بررسی کرده‌اند. ویلیام جیمز سخن ارسطو را باز کرد و نوشت: «تمام زندگی ما، تا آنجا که شکل معینی دارد، چیزی جز توده‌ای از عادت‌ها نیست؛ عادت‌های عملی، احساسی و فکری... که ما را بی‌مقاومت به سوی سرنوشت‌مان می‌برند.»

تعداد کمی از ما دوست داریم به خودمان یا چنین عبارتهای

منغله‌ته‌ای بیندیشیم. پس قدرت اراده چه؟ بازاربایا با عبارت‌هایی مانند «فقط انجاش بد» (نایک) و «مسیر خود را آشکار کن» (نیو بلنس)، تملق احساس‌عامیلت‌ما را می‌گویند. بخش زیادی از روان‌شناسی عامه نیز باور ما به خوشبختنداری را تقویت می‌کنند. در آزمایش مشهور فنیبات دانشگاه استنفورد، کودکان به تنهایی در برابر یک یف نبات شاهده شدند و بر اساس اینکه آیا در مقابل بلعین آن مقاومت کرده‌اند یا نه، امتیاز گرفتند. تعیین سطح «کارکرد اجرایی» منتج از آن با پیش‌بینی چیزهایی از قبیل عملکرد در آزمون اس‌ای‌تی، مدت رابطه‌ها و موفقیت حرفه‌ای، ظاهر برندگان و بازندگان زندگی را از هم متمایز می‌ساخت اما این چطور ممکن است اگر ما صرفاً مخلوق عادت‌باشیم؟

بسی از زندگی کردن بر شی رفتار‌ها را خود کار می‌کنیم

وندی وود، روان‌شناس اجتماعی در کتاب «عادت‌های خوب، عادت‌های بد» هم جیزگرای و هم اندرزهای لفاظانه جیمز را از منظر کنشگری رد می‌کند و در جست‌وجوی این برمی‌آید که به‌خوآونده عام ایده‌هایی واقع‌گرایانه‌تر برای ترک عادت‌های بد بدهد. او با استفاده از دانش به دست آمده از کارش در این حوزه، وظیفه یافدار کردن ثبات مثبت و سرکوب رفتار منفی را شامل اثر متقابل تصمیم‌ها و عوامل ناخودآگاه می‌بیند. وود توضیح می‌دهد که ذهن ما «چندین سازوکار مجزا اما بهم‌پیوسته دارد که رفتار ما را هدایت می‌کنند.» اما ما تنها از توانایی تصمیم‌گیری‌مان خبر داریم- پدیده‌ای که به «توهم درون‌بینی» مشهور است- و ممکن است به همین علت باشد که قدرت آن را بیش از اندازه برآورد می‌کنیم. به نوشته وود، کارکردهای اجرایی که قدرت اراده را ممکن می‌سازند به ما «درکی از عاملیتی می‌دهند که آن را به منزله من می‌شناسیم» اما برای این تلاش‌های ما مضر است، ما برای اینکه زندگی کنیم، نیاز داریم برخی از رفتارها را خودکار کنیم.

ویلیام جیمز تخمین زد که ۰/۹۹، یا شاید ۰/۹۹۹، فعالیت‌های ما کاملاً خودکار و عادت‌ی‌اند.» این یک حدس بود اما وود، مطالعه‌ای ابداع کرد تا کمیت این‌را که افراد چقدر از روی عادت عمل می‌کنند اندازه بگیرد. او با استفاده از فن پژوهشی نمونه‌برداری از تجربه، شرکت‌کننده‌ها را واداشت تا به مدت دو روز آنچه انجام می‌دادند را در لحظه انجام ثبت کنند. نتایج در میان گروه‌های مسود مطالعه متفاوت بود، اما یافته اساسی این بود که رفتار ما ۴۳ درصد مواقع عادت‌ی است.

ارتباط ترک عادت با خوشبختنداری چیست؟

در آزمایش فنیبات والثر میسل، تنها یک چهارم آزمایش‌شوندگان توانستند به مدت ۵ دقیقه در برابر خوردن یفنیبات مقاومت کنند. دلالت آن این است که اکثریت بزرگی از ما فاقد خوشبختنداری لازم برای موفقیت در زندگی هستیم، اما قسمت دیگری از این آزمایش هست که کمتر درباره آن بحث شده و ما را به سوی دوزخن سستی‌مان رهنمون می‌شود. پژوهشگران نتایج دو موقعیت را با هم مقایسه کردند: در یکی از آنها کودکان می‌توانستند یفنیبات را پیش‌روی خود ببینند، در دیگری می‌دانستند که آنجاست ولی نمی‌توانستند آن را ببینند. به طور میانگین، کودکان زمانی که در مقابل وسوسه‌ای مرئی قرار می‌گرفتند تنها شش



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

چندین سال پیش یک گوشی هوشمند خریدم و خیلی زود عاشقش شدم. اینکه می‌تونستم ایمیل بفرستم، روی اینترنت دنبال یک فکت بگردم یا چیزی بخرم و مهم نباشد کجا هستم، به معنای دستاورد تصورناپذیری در بازدهی بود. هر بار که ایمیلی دریافت می‌کردم، گوشی دنگ صدا می‌داد و من به هر آنچه بود می‌رسیدم و به خودم از بابت کارایی غره می‌شدم. دستم را برای برداشتن آن دراز می‌کردم، درست مثل سگ پاولوف که با شنیدن صدای زنگوله آب دهانش راه می‌افتاد. این امر رفته‌رفته مزاحم کار و گفت‌وگوهایم شد. این ماشین در آغاز به خدمتکاری معجزه‌گر می‌مانست، اما به تدریج من بودم که برده‌اش شدم

چندین سال پیش یک گوشی هوشمند خریدم و خیلی زود عاشقش شدم. اینکه می‌تونستم ایمیل بفرستم، روی اینترنت دنبال یک فکت بگردم یا چیزی بخرم و مهم نباشد کجا هستم، به معنای دستاورد تصورناپذیری در بازدهی بود. هر بار که ایمیلی دریافت می‌کردم، گوشی دنگ صدا می‌داد و من به هر آنچه بود می‌رسیدم و به خودم از بابت کارایی غره می‌شدم. دستم را برای برداشتن آن دراز می‌کردم، درست مثل سگ پاولوف که با شنیدن صدای زنگوله آب دهانش راه می‌افتاد. این امر رفته‌رفته مزاحم کار و گفت‌وگوهایم شد. این ماشین در آغاز به خدمتکاری معجزه‌گر می‌مانست، اما به تدریج من بودم که برده‌اش شدم

جایش نیست

باعث می‌شود دندان‌هایتان درنگ به نظر برسد و مقدمه یوسیدگی باشد.» طی تنها چند سال، پیسودنت تبدیل به یکی از شناخته‌شده‌ترین محصولات جهان شد. داهیگ نیز همچون وود، روتین‌های عادت‌ی را برانگیخته سرخ‌ها و پادشاه می‌داند. پیسودنت تنها نشان تجاری نبود که ادعای زوددن پرده‌نازک روی دندان را داشت، اما اجزایی که استفاده کرد تا مزه‌ای تازه را تضمین کند، از قبیل اسیدستریک و روغن نعنا که از قضا مواد التهاب‌آور خفیفی‌انسد که به شکلی خوشایند دهسان را مورمور می‌کنند. چنین دوابری از سرخ و پادشاش نیزموندند، اگر دندان‌هایمان را مسواک نمی‌زدیم، احساس می‌کردیم چیزی سر جایمان نیست.

جایگزین کردن یک عادت با عادت‌ی دیگر

آنجا که وود بر کنترل موقعیتی به منزله راهی برای آسان کردن عادت‌های خوب تأکید می‌کند، داهیگ درباره زنی می‌نویسد که ناخن‌هایش را می‌چود و به او توصیه می‌شود تا دنبال کارهای دیگری بگردد که با دستاش انجام دهد، مگر کارهایی مثل کوبیدن بند انگشتانش روی میز که موجب مخرک جسمانی قابل‌مقایسه‌ای با آن باشد. ایده آن این است که ساختار سرخ و پادشاش دست‌نخورده‌یاقی بگذارند اما محتوای روتین را تغییری جزئی دهد. هر چند برای هر دو نویسنده کلید نه در ترک عادت از طریق قدرت اراده، بلکه در جایگزین کردن یک عادت با عادت‌ی نهفته است. در

نویسنده داهیگ نیز همچون وود، روتین‌های عادت‌ی را برانگیخته سرخ‌ها و پادشاه می‌داند. پیسودنت تنها نشان تجاری نبود که ادعای زوددن پرده‌نازک روی دندان را داشت، اما اجزایی که استفاده کرد تا مزه‌ای تازه را تضمین کند، از قبیل اسیدستریک و روغن نعنا که از قضا مواد التهاب‌آور خفیفی‌انسد که به شکلی خوشایند دهسان را مورمور می‌کنند. چنین دوابری از سرخ و پادشاش نیزموندند، اگر دندان‌هایمان را مسواک نمی‌زدیم، احساس می‌کردیم چیزی سر جایمان نیست.

آنجا که وود بر کنترل موقعیتی به منزله راهی برای آسان کردن عادت‌های خوب تأکید می‌کند، داهیگ درباره زنی می‌نویسد که ناخن‌هایش را می‌چود و به او توصیه می‌شود تا دنبال کارهای دیگری بگردد که با دستاش انجام دهد، مگر کارهایی مثل کوبیدن بند انگشتانش روی میز که موجب مخرک جسمانی قابل‌مقایسه‌ای با آن باشد. ایده آن این است که ساختار سرخ و پادشاش دست‌نخورده‌یاقی بگذارند اما محتوای روتین را تغییری جزئی دهد. هر چند برای هر دو نویسنده کلید نه در ترک عادت از طریق قدرت اراده، بلکه در جایگزین کردن یک عادت با عادت‌ی نهفته است. در

نویسنده داهیگ نیز همچون وود، روتین‌های عادت‌ی را برانگیخته سرخ‌ها و پادشاه می‌داند. پیسودنت تنها نشان تجاری نبود که ادعای زوددن پرده‌نازک روی دندان را داشت، اما اجزایی که استفاده کرد تا مزه‌ای تازه را تضمین کند، از قبیل اسیدستریک و روغن نعنا که از قضا مواد التهاب‌آور خفیفی‌انسد که به شکلی خوشایند دهسان را مورمور می‌کنند. چنین دوابری از سرخ و پادشاش نیزموندند، اگر دندان‌هایمان را مسواک نمی‌زدیم، احساس می‌کردیم چیزی سر جایمان نیست.

گام به گام با عادت‌ها مقابله کنید
وود کتابش را با اندرز برای آن دسته‌از که ما که گروگان گوشی‌های هوشمندمان شده‌ایم به پایان می‌رساند. او راهبردی گام‌به‌گام ارائه می‌دهد. نخست، وابستگی‌تان را تشخیص دهید و تصدیق کنید که چگونه این عادت، کار، تعاملات اجتماعی و راندگی‌ایمن را مختل می‌کند. در گام بعدی، «سرخ‌های زمینه‌ای را کنترل کنید»، یعنی محرک‌تان را در گوشی‌دست‌گرفتن شناسایی کنید. من از قبل می‌دانستم که قرار دادن گوشی در حالت بی‌صدا برای ترک این عادت کافی نیست، اما درست مثل آزمایش یفنیبات، آنچه دور از چشم است می‌تواند از ذهن نیز بیرون رود. صبح‌ها به وقت آماده‌سازی صبحانه، متوجه شدم

جا گذاشتن گوشی در اتاقی دیگر می‌تواند کمک کند. در ماشین، آن را روی داشبورد گذاشتم. زمان قدم زدن، آن را در یک جیب پدپدار گذاشتم. راه‌های دیگری نیز برای تولید اصطکاک و سخت‌ترکردن چشم‌پوشی از این عادت وجود داشتند. خاموش کردن گوشی به طور کلی بسیار مؤثرتر از بی‌صداکردن آن بود، نه به این دلیل که کنجکاو نبودم بدانم

چه کسی ممکن است برایم ایمیل فرستاده باشد بلکه به این دلیل که دوباره روشن کردن آن در‌دسر بود. وود به ما توصیه می‌کند تا پادشاش‌های جدیدی به عنوان جایگزین امکانات گوشی پیدا کنیم. من از طریق رادیوی ماشین به موسیقی گوش‌دادم، به جای اسکروول کردن تویبت‌ها و ایمیل‌ها، به دنبال نویسدگانی گشتم که هرگز چیزی از آنها نخوانده بودم. در پایان هر روز، احساس آرامش بیشتری داشتم و آزاد بودم.

تلخیص: حسین گل‌محمدی

سبک اخلاق



غضب الهی در انتظار بهتان‌زنندگان

حسادتی که به تهمت می‌رسد

■ **زهر هنربخش***

«تهمت» به معنای گمان بد بردن نسبت به کسی را می‌گویند و «بهتان» کسی را به بدی متهم کردن است. بدون دلیل به شخصی گمان بد بردن و آبرو بردن از گناهان کبیره بوده و حرام می‌باشد. ازدیاد تهمت و نسبت ناروا دادن به دیگران در جامعه‌سبب از بین رفتن عدالت و زیر پا گذاشتن شأن و کرامت انسان‌ها می‌شود و بدون شک خشم و غضب خداوند را به همراه دارد.

■ ■ ■

در قرآن کریم آمده است: «هر گاه مؤمنی به برادر مؤمن خویش تهمت بزند، ایمان از قلب او محو می‌شود، همچنان که نمک در آب ذوب می‌گردد.»

برخی افراد بدون هیچ دلیلی به دیگران تهمت می‌زنند بدون اینکه بتوانند چیزی را اثبات کنند. تهمت به طور کلی به عملی گفته می‌شود که انسان در میان جمعی از مردم انجام دهد و برای اثبات آن دلیل کافی نداشته باشد. پس اگر از فردی در برابر فردی دیگر پرسشی شود و از او خواسته شود که موضوعی نامعلوم را اثبات کند، این عمل بهتان یا تهمت‌زنی نامیده نمی‌شود، به همین خاطر برای شفاف‌سازی و دوری از گناه پیش

غضب خداوند را به همراه دارد.

■ ■ ■

در قرآن کریم آمده است: «هر گاه مؤمنی به برادر مؤمن خویش تهمت بزند، ایمان از قلب او محو می‌شود، همچنان که نمک در آب ذوب می‌گردد.»

برخی افراد بدون هیچ دلیلی به دیگران تهمت می‌زنند بدون اینکه بتوانند چیزی را اثبات کنند. تهمت به طور کلی به عملی گفته می‌شود که انسان در میان جمعی از مردم انجام دهد و برای اثبات آن دلیل کافی نداشته باشد

از هر چیزی از خود فرد سؤال کنید. در روایات مختلفی از امامان نیز آمده است که نباید به شنیده‌های مردم گفتا کرد، به این علت که

حضرت علی(ع) فرموده‌اند: «بین حق و باطل چهار انگشت فاصله وجود دارد.»

تهمت به دو صورت است:
۱) تهمت‌زننده با آگاهی و عالماً و عامداً عیبی را به کسی نسبت دهد که به آن افترا نیز می‌گویند که گاهی خود او مرتکب عمل زشتی شده است ولی برای نجات خود از گرفتاری و فرار از مجازات یا برای پیش بردن امور خود آن را به دیگری نسبت داده و حتی برای اثبات آن دست به جعل دلیل و مدرک می‌زند.

تهمت‌زننده بدون علم و تنها از روی شک و تردید و ظن چیزی را به شخصی نسبت می‌دهد که در اصطلاح به آن بهتان می‌گویند.

بهتان و افترا از جمله عوامل‌ها هم پاشیدن نظم و عدالت اجتماعی بوده و موجب می‌شود تا حق، باطل جلوه نماید و باطل، حق.

درباره تهمت و بهتان احادیث فراوانی هست که برخی از آنها در ادامه می‌آید.

پیامبر(ص) می‌فرمایند: وقتی از برادر مؤمنت چیزی را بگویی که میدانی و واقعاً در او هست غیبتش را کرده‌ای، اما اگر آنچه می‌گویی در او نباشد او به تو تهمت زده‌ای.

ایشان در حدیث دیگری می‌فرمایند: هر کس به مرد بازن مؤمن بهتان زند یا درباره او چیزی بگوید که در کارند نسبت دهد، مردم به او عیبی را که ندارد نسبت دهند.

امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند: هیچ بی‌شرمی و واقتی چون بهتان زدن نیست.

ایشان در حدیث دیگری می‌فرمایند: هر کس تو را فریب داد نباید امین بشماری و هر کس را امین یافتی متهم نکن.

به فرموده امام سجّاد(ع): هر کس به مردم عیبی را که ندارد نسبت دهد، مردم به او عیبی را که ندارد نسبت دهند.

امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند: هیچ بی‌شرمی و واقتی چون بهتان زدن نیست.