

سبک رفتار



ما عادت‌هایمان را راه می‌اندازیم، اما چرا نمی‌توانیم گزینه توقف را فشار دهیم؟

پیاده شو از اسب سرکشی عادت‌ها

حسن فرامرزی

وقتی از اعتیاد حرف می‌زنیم اغلب ما تصویر ذهنی ثابتی از آن داریم: منقل. چهره سیاه و چروکیده معتادهایی که در مغز وبه‌ها دنبال یک رگ منعطف برای ورود مواد نشئه آور هستند. اما این همه داستان نیست چون اگر دقت کنیم اغلب ما در گیر اعتیادهایی هستیم که لذت کاذبی به ما می‌دهند اما در برابر آن لذت کاذب، دردی جانکاه را هم زیر پوست روان ما تزریق می‌کنند. با این زاویه دید معتاد هر کسی است که در چرخه باطل یک رفتار آزار دهنده افتاده

دو کاری که اعتیادها با ما می‌کنند

اگر بخواهیم ریشه یابی بهتری از علل اعتیادها به دست بدهیم احتمالاً یکی از مؤثرترین زاویه‌ها این است که صورت مسئله اعتیاد را دقیق‌تر نگاه کنیم. وقتی ما به وسیله‌ای یا رفتاری اعتیاد پیدا می‌کنیم آن وسیله یا رفتار دو کار با ما انجام می‌دهد. اول: به ما یک لذت گذرا می‌دهد و دوم: بلافاصله همان لذت گذرا را به یک درد تبدیل می‌کند. این خصلت همه اعتیادهاست. من پای منقل می‌نشینم و مواد را دود می‌کنم آن دود به من حالتی از نشگی و لذت می‌دهد، اما به سرعت این لذت تبدیل به درد می‌شود. من معتاد تعلل هستم و کارهایم را مدام عقب می‌اندازم، این عقب انداختن لذتی موقت به من می‌دهد اما در ادامه به سرعت تبدیل به حالتی از ترس و نگرانی می‌شود. از این نظر پر کاری وسواسی با ساعت‌ها چرخیدن در اینترنت‌گرام فرقی نمی‌کند. وقتی من معتاد به دیدن تصاویر جنسی هستم ممکن است حالتی از لذت را تجربه کنم اما به سرعت این حالت تبدیل به حس گناه یا احساس پیهودگی و پوچی می‌شود و ممکن است حتی فرد به رفتارهای پرخطر مثل خودکشی روی بیوارد.

وقتی سوار وسیله‌ای هستی که کنترلی روی آن نداری

نکته مهم و مشترک در همه این مثال‌ها این است که فرد اذعان می‌کند کاری که انجام می‌دهد درست نیست با این حال قدرت متوقف کردن رفتار خود را ندارد یا این طور بگوییم حس می‌کند سوار وسیله‌ای شده است که فرمان و ترمز آن وسیله در اختیار او نیست. موضوع اعتیاد است که به‌او فرمان می‌دهد، از طرفی فرد می‌خواهد از این وسیله پیاده شود اما احساس می‌کند در‌های این وسیله بسته است یا حتی اگر در‌ها باز باشد حس می‌کند اگر خودش را از این وسیله به بیرون پرت کند – یعنی از موضوع اعتیاد خارج شود – تلف می‌شود. در واقع زندگی بدون آن اعتیاد برایش موضوعی کاملاً ناشناخته و ترسناک است. با اینکه اعتیاد او را آزار می‌دهد اما حالتی از آشنایی در اعتیاد با عادت کهنه وجود دارد اما سنی یاد آنگر بعد از سال‌ها یا ماه‌ها اعتیاد را کنار بگذارد قرار است در چه فضای ناشناخته‌ای قرار بگیرد و از آنجایی که اغلب آدم‌ها از فضاهای ناشناخته پرهیز می‌کنند بنابراین به اعتیاد ادامه می‌دهد. مثل این است که من همسایه بسیار بدی دارم که هر روز مرا آزار می‌دهد در عین حال قابلیت اسباب کشی را دارم اما چون محله جدیدی که می‌خواهم به آنجا بروم برایم ناشناخته است تر جیح می‌دهم با همان همسایه بسیار بد بسازم یا بهتر است بگوییم بسوزم.

وسوسه، دری که یک طرفه است

اما چرا ما خود را در برابر عادت‌های رفتاری خودمان ناتوان حس می‌کنیم؟ فرض کنید من یک مدت از تلفن همراهم به شکل افراطی استفاده کرده‌ام یا یک مدت عادت به چشم چرانی داشته‌ام حالا می‌خواهم این عادت را کنار بگذارم در شکل طبیعی داستان من به همان شکل که به این عادت‌ها ورود کرده‌ام یعنی از همان دری که وارد شده‌ام قاعدتاً باید بتوانم از همان در بیرون بروم. اما چرا اغلب این اتفاق نمی‌افتد و ما به همان سادگی که وارد عادت‌های آزار دهنده می‌شویم نمی‌توانیم به‌همان سهولت‌از عادت‌های بیرون برویم؟ مثل این می‌ماند که وقتی می‌خواهیم وارد عادت‌ها و اعتیادها شویم یک در بسیار بزرگ در برابر

ما ظاهر می‌شود – وسوسه – این در به‌قدری بزرگ است که هزاران حجم مثل ما می‌توانند از این دروازه عبور کنند اما حالاً فرض کنید می‌خواهیم همان در را پیدا کنیم و از آن در خارج شویم، چرادرِگِرن آن در پیدانمی‌شود؟

«هم‌هویت شدگی» را از توقف در اعتیادها

علت اینکه ما در عبور از عادت‌های کُشدار و اعتیادهای خود ناتوان هستیم به هم‌هویت شدن با آنها برمی‌گردد. بعد از چند وقتی که من به وسیله‌ای یا رفتاری عادت پیدا کردم فاصله خود را با آن، از دست می‌دهم. مثل این است که من اول وقتی می‌خواستم سراغ منقل بروم بسیار برایم واضح بود که من اینجا هستم و منقل آنجاست. یعنی هیچ تردیدی نداشتم که من و منقل دو پدیده مجزا از هم هستیم، اما به تدریج که پای منقل نشستیم انگار هر چه جلو رفته فاصله من و منقل کم‌تر و بلکه یک پدیده بود: من و منقل در هم ادغام شدیم. من کم‌تر شد و به آنجا رسید که دیگر دو پدیده وجود نداشت، اینجاستم و تخصص آنجا، من اینجا هستم و فروشگاه و موضوع کسب و کار آنجا، اما هر چه جلو رفته فاصله این دو کم‌تر و کم‌تر شد، طوری که دیگر من و کار دو پدیده مجزا نبودیم، من همان کار بودم و کار، همان من.

سوار کاری که خود را اسب می‌داند

شاید این مثال با دقت بیشتری ناتوانی ما از جدا شدن از اعتیاد‌های مان را ترسیم کند. فرض کنید من یک سوار کار هستم اما یک سوار کار بسیار عجیب، سوار کاری که می‌ترسد از اسب پیاده شود. تصور کنید که من ۴۰،۳۰ سال است که از اسب پیاده نشده‌ام و واقع اصلاً به یاد ندارم که من چه زمانی سوار اسب شدم و دقیق‌تر بگویم من خودم را یک اسب می‌دانم و فاصله‌ای بین خود و اسب قائل نیستم. در ادامه خواهیم دانست چرا این اتفاق افتاده است و چرا من از پیاده شدن می‌ترسم. روزی که سوار اسب شدم می‌دانستم – اکنون نمی‌دانم – من یک چیزی هستم و اسب هم چیز دیگر. یعنی دقیقاً متوجه شدم امدم و روی این اسب قرار گرفتم و ما دو تکه مجزا از هم بودیم. با این حال اکنون این‌ها را

است که به‌او لذتی کوتاه می‌دهد. با اینکه فرد معتاد می‌خواهد از این فضای آزار دهنده خود را خارج کند اما احساس می‌کند قدرت مواجهه با آن را ندارد به عبارت دیگر انتخابی جز ادامه اعتیاد وجود ندارد. حال می‌توانیم به مجموعه وسیعی از رفتار ها و عادت‌های آزار دهنده و کُشدار مراجعه کنیم، از اعتیاد به یک وسیله یا ابزار یا فضا گرفته – موبایل، تلویزیون، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی – تا عادت‌های رفتاری، مثلاً اعتیاد به پر کاری یا کم کاری، اعتیاد به وام گرفتن، اعتیاد به ناتمام رها کردن کار ها یا نوع گزنده‌تر: اعتیادهای جنسی، خیانت، چشم چرانی، ناشای پورنو و...

به یاد نمی‌آورم. بعد از اینکه من سوار اسب شدم به تدریج خطوطی که من و اسب را از هم جدا می‌کرد در نظرم محو شد و من آنقدر به اسب عادت پیدا کردم که دیگر این حس را نداشتم که من چیزی هستم و اسب هم چیزی دیگر. بلکه کاملاً اسب شده بودم. حالا می‌دانید چرا من می‌ترسم از اسب پیاده شوم؟ تجسم این حالت شاید دشوار باشد، چون حتی وقتی می‌گوییم چرا من می‌ترسم از اسب پیاده شوم آن حالت واقعی منتقل نمی‌شود. چون درست‌تر این است که بگوییم حالا می‌دانید چرا من می‌ترسم از اسب پیاده شوم یا این طور بگوییم حالا می‌دانید چرا اسب می‌ترسد از اسب پیاده شود؟

در همه اعتیادها دقیقاً این اتفاق می‌افتد. چرا من می‌ترسم عادت‌های آزار دهنده‌ام را کنار بگذارم. بعد از سال‌ها اسب سواری عرق کرده‌ام، خست‌ام، لباس‌هایم بوی بدی گرفته و کهنه و مندرس شده‌اند. – این حالت‌ها مرا آزار می‌دهد. می‌خواهم بروم حمام و خود را شستشویی بدهم. می‌خواهم قدری آرام و قرار بگیرم و این اسب وحشی، این همه مرا به این سو و آن سو نتواند، به تعبیر مولانا در «قیه ماقیه» می‌داند که غذای من، غذای اسب نیست. می‌دانم که می‌توانم غذاهای بهتری بخورم، اما به خاطر اینکه می‌ترسم از روی اسب پیاده شوم مجبورم همان غذاهای را بخورم که یک اسب می‌خورد. مجبورم در همان طولی‌های بخوابم که اسب می‌خواهد و این همه به خاطر چیست؟ به خاطر این است که می‌ترسم از اسب پیاده شوم و چرا می‌ترسم؟ چون سال‌هاست چنان به اسب خو گرفته‌ام و خود را با یکی دانسته‌ام که کاملاً با آن هم‌هویت شده‌ام و هم‌هویت شدن یعنی چه؟ یعنی من، او هستم و او، من. حتی همین توصیف هم دقیق نیست چون وقتی می‌گوییم: من، او هستم و او من، باز دو گانگی ایجاد می‌کنیم، در حالی که در حالت هم‌هویت شدگی من دو گانگی‌ای حس نمی‌کنم.

شفاخانه عادت‌ها: مردن پیش از مُردن

حال ممکن است کسی پرسد بسیار خب! ما صورت مسئله را تقریباً واضح فهمیدیم، متوجه شدیم که ریشه اعتیاد‌های من به هم‌هویت شدگی برمی‌گردد. متوجه شدم اگر می‌ترسم از اسب عادت پیاده شوم به خاطر این است که خود را با وسیله اشتباه فرض گرفته‌ام، با این همه وقتی من حتی در خوابگاه اسب خوابیده‌ام در اعماق قلب خود می‌دانم که اینجا جای من نیست. اینکه



د

علت اینکه ما در عبور از عادت‌های کُشدار و اعتیاد‌های خود ناتوان هستیم به هم‌هویت شدن با آنها برمی‌گردد. بعد از چند وقتی که من به وسیله‌ای یا رفتاری عادت پیدا کردم فاصله خود را با آن، از دست می‌دهم. مثل این است که من اول وقتی می‌خواستم سراغ منقل بروم بسیار برایم واضح بود که من اینجا هستم و منقل آنجاست. یعنی هیچ تردیدی نداشتم که من و منقل دو پدیده مجزا از هم هستیم، اما به تدر یج که پای منقل نشستیم انگار هر چه جلو رفته فاصله من و منقل کم‌تر و کم‌تر شد و به آنجا رسید که دیگر دو پدیده وجود نداشت

تفاوت بنیادین کعبه و کاروانسرا

حال نقطه مقابل را در نظر بگیرید. شما به چه جایی کاروانسرا می‌گویید؟ کاروانسرا جایی است که آدم‌ها هر روز به درون آن وارد می‌شوند و می‌روند. کاروانسرا جایی است که آدم‌ها در آن اتراق می‌کنند. کسی به کسی نمی‌گوید این‌جا چه می‌کنی؟ هر کسی می‌تواند وارد کاروانسرا شود، نه بازخواستی و نه سوآلی که تو اینجا چه می‌کنی.

ذهن کاروانسرای، ذهنی است که خلوت نیست و عملاً حریمی ندارد یعنی هر فکر و خیالی به راحتی وارد آن می‌شود، هر قضاوت و گمانی به راحتی می‌تواند در این ذهن رفت و آمد کند بی‌آنکه بازخواست شود که اینجا چه می‌کنی. ذهن کاروانسرای ذهنی پر از سر

و صداست. ذهنی که سکوت را نمی‌شناسد ذهنی که خالی شدن را نمی‌فهمد. ذهنی که یک دم از هیاهو و شلوغی باز نمی‌ماند. اگر روز است مرتب گرفتار صداها و تصویرهایی است که واقعی نیستند و اگر شب است باز تصویرها و صداهای مغشوش تولید می‌کند. اما تفاوت کعبه و کاروانسرا در چیست؟ ما در هر دو می‌توانیم شلوغی را ببینیم، در هر دو جمعیت دیده می‌شود. در هر دو رفت و آمد دیده می‌شود، اما یک تفاوت عمده و بنیادین دارند. کعبه‌اگر چه با شلوغی و رفت و آمد احاطه شده است اما درون کعبه خالی است و شلوغی‌های راهی به آن ندارد. تو در نظر بگیر که کعبه یک کشتی است و اطراف این کشتی، پر از آب است. آدم‌هایی که دور تا دور کعبه می‌چرخند قطر‌هایی در نظر بگیر که به هم پیوسته و اقیانوسی را شکل داده‌اند اما این آب بیرون از کشتی است بنابراین کشتی روی آب به قلب او پیاد نمی‌کند یعنی مؤمن با این سود و زیان‌ها هم‌هویت نمی‌شود – چقدر این آیه زیباست: لَکِیْلاً تَأْتُوا عَلٰی فَا تَکْثُرْ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ / تا هرگز بر آنچه از دست شما رفت دل‌تنگ نشوید و به آنچه به شما می‌دهد مغرور و دلشاد نگردید – بنابراین مؤمن روی آب‌های دنیا شناور می‌ماند چون سبک است، چون درونش خلوت است و هر چیزی که سبک باشد روی آب می‌ماند.

حال کاروانسرا را در نظر بگیرید. کاروانسرا هم به محاصره آدم‌ها در آمده است. کاروانسرا را هم

د

ببین چقدر می‌توانی ذهن و قلبت را خلوت نگه داری؟ مثلاً وقتی نماز می‌خوانی می‌توانم قدری در قلب خود ساکن بمانم و جایی نروم؟ علماً و عرفای ما از آن به عنوان حضور قلب یاد می‌کنند و صد البته واضح است که راه یافتگان به حق سعی می‌کنند این حضور قلب را در نماز و غیر نماز رعایت کنند یعنی این طور نیست که در بازار یا محل کار یا هنگام صحبت با کسی ا این حضور قلب نباشد

سبک‌نگرش



چرا ذهن ما مثل کاروانسرا می‌ماند؟

دلت را خلوت کن تا کعبه شود!

در میراث دینی و معنوی ما گفته شده است که قلب مؤمن، کعبه است. چرا این سخن را گفته‌اند؟ به خاطر اینکه مؤمن، قلب خود را خلوت نگه می‌دارد. کعبه جایی است که درون آن خلوت است. اگر چه کعبه هم خانه است اما تفاوت کعبه با خانه‌های دیگر در این است که درون کعبه خلوت است. در کعبه اسباب و اثاثیه نمی‌بینید. کعبه جایی است که آدم‌ها دور تا دورش می‌چرخند، می‌آیند و می‌روند اما راهی به درون آن ندارند، قلب مؤمن هم کعبه است. آدم‌ها دور تا دورش می‌چرخند، مؤمن را می‌بینی که در بازار و خیابان و محل کار، این سو و آن سو می‌چرخد. با آدم‌هایی دیدار می‌کنی، حرف‌هایی می‌زندی و حرف‌هایی می‌شنودی. با این حال همه این چرخش‌ها در اطراف قلب اوست بنابراین این طور نیست که هر کسی بتواند به سادگی در قلب مؤمن نفوذ کند و آن را به تسخیر خود در آورد.

تفاوت بنیادین کعبه و کاروانسرا

یک کشتی در نظر بگیرید و آدم‌ها و محاسبه‌ها و سود و زیان‌ها و دغدغه‌ها و فکر ها را هم قطر‌هایی که به هم می‌پیوندند و اقیانوسی را به وجود می‌آورند. اما تفاوت کاروانسرا با کعبه در این است که در اینجا آب به درون کشتی راه می‌شوند و می‌روند. کاروانسرا جایی است که آدم‌ها در آن اتراق می‌کنند. کسی به کسی نمی‌گوید این‌جا چه می‌کنی؟ هر کسی می‌تواند وارد کاروانسرا شود، نه بازخواستی و نه سوآلی که تو اینجا چه می‌کنی.

از کجا بدانم ذهنم نشستی دارد؟

ذهن ما نشستی دارد. از کجا بدانم که ذهن من نشستی دارد؟ ببین چقدر می‌توانی ذهن و قلبت را خلوت نگه داری؟ مثلاً وقتی نماز می‌خوانم می‌توانم قدری در قلب خود ساکن بمانم و جایی نروم؟ علماً و عرفای ما از آن به عنوان حضور قلب یاد می‌کنند و صد البته واضح است که راه یافتگان به حق سعی می‌کنند کار با هنگام صحبت با کسی این حضور قلب را در نماز و غیر نماز رعایت کنند یعنی این طور نیست که در بازار یا محل کار یا هنگام صحبت با کسی این حضور قلب نباشد. ذهنی که خالی شدن را نمی‌فهمد. ذهنی که یک دم از هیاهو و شلوغی باز نمی‌ماند. اگر روز است مرتب گرفتار صداها و تصویرهایی است که واقعی نیستند و اگر شب است باز تصویرها و صداهای مغشوش تولید می‌کند. اما تفاوت کعبه و کاروانسرا در چیست؟ ما در هر دو می‌توانیم شلوغی را ببینیم، در هر دو جمعیت دیده می‌شود. در هر دو رفت و آمد دیده می‌شود، اما یک تفاوت عمده و بنیادین دارند. کعبه‌اگر چه با شلوغی و رفت و آمد احاطه شده است اما درون کعبه خالی است و شلوغی‌های راهی به آن ندارد. تو در نظر بگیر که کعبه یک کشتی است و اطراف این کشتی، پر از آب است. آدم‌هایی که دور تا دور کعبه می‌چرخند قطر‌هایی در نظر بگیر که به هم پیوسته و اقیانوسی را شکل داده‌اند اما این آب بیرون از کشتی است بنابراین کشتی روی آب به قلب او پیاد نمی‌کند یعنی مؤمن با این سود و زیان‌ها هم‌هویت نمی‌شود – چقدر این آیه زیباست: لَکِیْلاً تَأْتُوا عَلٰی فَا تَکْثُرْ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ / تا هرگز بر آنچه از دست شما رفت دل‌تنگ نشوید و به آنچه به شما می‌دهد مغرور و دلشاد نگردید – بنابراین مؤمن روی آب‌های دنیا شناور می‌ماند چون سبک است، چون درونش خلوت است و هر چیزی که سبک باشد روی آب می‌ماند.

حال کاروانسرا را در نظر بگیرید. کاروانسرا هم به محاصره آدم‌ها در آمده است. کاروانسرا را هم

د

ببین چقدر می‌توانی ذهن و قلبت را خلوت نگه داری؟ مثلاً وقتی نماز می‌خوانی می‌توانم قدری در قلب خود ساکن بمانم و جایی نروم؟ علماً و عرفای ما از آن به عنوان حضور قلب یاد می‌کنند و صد البته واضح است که راه یافتگان به حق سعی می‌کنند این حضور قلب را در نماز و غیر نماز رعایت کنند یعنی این طور نیست که در بازار یا محل کار یا هنگام صحبت با کسی ا این حضور قلب نباشد