



سپر ضداضراب مقابل تیرهای روزگار پر آشوب

# وقتی عادت‌ها از ما در برابر استرس دفاع می‌کنند!

**■ تلخیص: سیمین جم**
در چند سال اخیر، خیلی از ما از تأثیراتی که استرس در سلامتی دارد آگاه شده‌ایم. چه می‌شد اگر هر کدام‌مان ابزارهایی داشتیم که با آن سپری ضداسترس می‌ساختیم و آن را همه‌جا با خودمان این‌طرف و آن‌طرف می‌بردیم تا از ما در برابر تیرها و نیزه‌های روزگار پر آشوب محافظت کند. «وندی وود» در کتاب «عادت‌های بد، عادت‌های خوب» می‌گوید: ما همین الان هم آن ابزارها را در اختیار داریم. «عادت‌ها» پناهگاه‌های امن زمان استرسند. گزیده‌هایی از کتاب وندی وود را در ادامه بخوانید.

- «عادت‌ها» پناهگاه‌های امن زمان استرس**
- 
- 
- 
- 

زندگی همیشه با استرس همراه است. انگار هیچ‌وقت قرار نیست کارها طبق برنامه پیش برود. هیچ چیزش مطابق انتظارمان نیست. گوشش هم به خواسته‌های ما بدهکار نیست،

مگر اینکه چه بشود یکی‌شان اتفاقی بر آورده شود. گذشت زمان و جریان حوادث از هیچ جاده یا گذرگاه قابل‌پیش‌بینی‌ای عبور نمی‌کند. اکنون ابزارهای تشخیصی در اختیار داریم که با آنها می‌توانیم تجربه‌مان را کنی کنیم. این ابزارها بی‌وسته و بهترین جا بود برای اینکه رفتارهایی را که می‌خواهیم در روزهای خوب و بد همراه‌مان باشنند. در آن زمان ددیهمان همان رفتارهایی که ما را به اهداف بلندمدت‌مان می‌رساند.

واقیعت این است که همین الان آن را در اختیار داریم. عادت‌ها پناهگاه‌های امن زمان استرسند چراکه آنها به اندازه خود هشیارترمان تحت تأثیر استرس قرار نمی‌گیرند و تازه شوکفا تر هم می‌شوند. در شرایطی که زندگی سر یقیه ذهن‌مان را کشیده‌است، عملکرد عادت‌ها حتی تقویت هم می‌شود. این ویژگی ممتاز، عادت‌ها را به روزهای ابزار برای مقابله با فشارهای روزمره تبدیل می‌کند تا بتوانیم بهترین خودمان باشیم.

### عادت‌ها مثل ساعت کار می‌کنند

درست همان‌طور که گسسته‌شدن عادت‌ها نشانانه‌های مربوط به عملکرد عادت‌ی را از کار می‌اندازد، استرس هم باعث از کارافتادن خود هشیارمان می‌شود.

استرس موازنه بین عادت و تفکر آگاهانه را به هم می‌زند. ظاهراً شریاطی که هر کدام از این دو سیستم در آن شکوفای می‌شوند، کمی باهم متفاوت‌است. در شرایط استرس‌زا، در حالی که آگاهی ما به پت‌پت می‌افتد، عادت‌ها همچنان مثل ساعت کار می‌کنند. از نظر تخصصی، این الگوی عملکرد نشانانه جذابی بر جدا بودن عادت‌ها از تفکر عمیق است. از منظر غیر تخصصی، این سیستم پشتیبان، هر چه‌است می‌تواند خیلی به دردمان بخورد. با داشتن یک عادت، هیچ‌وقت بدون پاسخ نمی‌مانید، حتی وقتی که استرس، حواس پر تی یا خستگی فکری ذهن خودا گاتان را از خط، خارج کرده است.

وقتی خسته هستییم و استرس داریم، ممکن است عادت‌های بدمان عود کنند. همگی این مدل رفتار کردن را تجربه کرده‌ایم. قرام‌ران دیر شده‌است و پشت‌سرم دکمه آسانسور را می‌زنیم، انگار که هر چه بیشتر دکمه

را بز نیم، آسانسور سریع‌تر می‌آید! پشت ترافیک کلافه شده‌ایم، دست‌مان را روی بوق می‌گذاریم با اینکه می‌دانیم جلویی‌ها هم راه‌شان بسته‌است. زیر فشار که باشیمیم از روی عادت عمل می‌کنیم. خواه رفتاری که می‌کنیم به سودمان، به ضرمان یا کلابی فایده باشد. برای عادت‌ها فرقی ندارد که آن کار در آن شرایط برای‌مان مفید است یا نه.

### ارتباط عادت‌ها و حواس پر تی

در قاموس عادت‌ها، حواس پر تی برابر است با به سطح آوردن عادتاتی، آن هم درست در لحظاتی که اگر به خودمان سوء، هرگز آن را از آن پس‌زمینه به متن نمی‌آوردیم. هیچ کس هم از این مسئله در امان نیست (چون هیچ کدام‌ان آنقدر قدرت نداریم که بتوانیم عادت‌های‌مان را صددرصد تحت کنترل درآوریم). از نظر بسیاری از ما، حواس پر تی فقط مزاحمتی کوچک است.

اکثر حواس پر تی‌هایی که در زندگی روزمره پیش می‌آید فقط مایه دردمس‌است. سوار ماشین می‌شویم تا سواره به فروشگاه برویم که صدای یک پیامک حواسمان را بپرت می‌کند و به‌طور خودکار در بزرگراهی می‌پیچیم که ما را به سمت محل کار می‌برد. برای برداشتن چیزی وارد اتاق می‌شویم، همان موقع آهنگی که دوست داریم از آه پخش می‌شود و ناخواسته چیزی دیگر را برمی‌داریم. وقتی از افراد خواسته‌شد این اشتباهات سهوی‌شان را ثبت کنند، به گزارش خودشان، به‌طور میانگین یک بار در روز آن را تجربه کرده بودند. طبیعتاً افرادی که نمره سر به‌هوایی‌شان بالاتر بود، اشتباهات سهوی بیشتری داشتند.

بر بعضی از موقعیت‌های امروزی، حواس پر تی به امری خطرتر از این موارد تبدیل شده‌‌است. هنگامی که پزشک دارد شما را در درمانگاه یا بیمارستان ویزیت می‌کند، احتمالاً یک چشمش به شما و سوابق پزشکی‌تان به صورت کامپیوتر است. خیلی از درمانگاه‌ها امروزه سوابق بیماران را به صورت الکترونیکی نگه می‌دارند. کار خوبی‌ست و باعث می‌شود تمام سوابق پزشکی‌تان به صورت پیوسته حفظ بشود، اما پر کردن فرم‌ها در دست‌زمانی توجه‌دکتر را به خودش معطوف می‌کند که شما بیمار از هر زمانی به آن نیاز دارید. خیلی از ما هم اصلاً به خاطر حواس پر تی خودمان کارمان به بیمارستان می‌کند.

تعداد عابران پیدایه‌ای که به علت استفاده از تلفن همراه آسیب‌دیده و پذیرش شده‌اند، از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۰، سه برابر شده‌است.

انحراف هشیاری بر اثر استفاده از فناوری باعث می‌شود بر اساس عادت‌مان عمل کنیم. غالباً این عادت، کاری



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



چه می‌شد اگر هر کدام‌مان ابزارهایی داشتیم که با آن سپری ضداسترس می‌ساختیم و آن را همه‌جا با خودمان این‌طرف و آن‌طرف می‌بردیم تا از ما در برابر تیرها و نیزه‌های روزگار پر آشوب محافظت کند. واقیعت این است که همین الان آن را در اختیار داریم. عادت‌ها پناهگاه‌های امن زمان استرسند چراکه آنها به اندازه خود هشیارترمان تحت تأثیر استرس قرار نمی‌گیرند و تازه شوکفا تر هم می‌شوند. در شرایطی که زندگی رس بقیه ذهن‌مان را کشیده‌است، عملکرد عادت‌ها حتی تقویت هم می‌شود. این ویژگی ممتاز، عادت‌ها را به بهترین ابزار برای مقابله با فشارهای روزمره تبدیل می‌کند تا بتوانیم بهترین خودمان باشیم.

مطابق نتایج آزمایشی در دانشگاه دوک ایالات متحده، بیش از ۴۰درصد رفتارهای ما در طول روز ناشی از «عادت»‌های ما و در نتیجه شکل‌گیری این عادت‌ها در طول زمان است.

مطالعات رفتارشناسان نشان می‌دهد تمام رفتارها یا اعمالی که ما در طول روزمره انجام می‌دهیم، در سه‌دسته جای دارند؛ بر اساس انگیزه‌ها، اراده یا بر اساس عادت‌ها خودا بد.

در توضیح بیشتر باید گفت انگیزه انجام کار، یعنی همان حس اشتیاق، لذت و تمرکز بالا برای انجام کاری و تمامی کارهایی که ما بالذت انجام می‌دهیم، در همین دسته قرار خواهند گرفت. برای روشن‌تر شدن اصل مفهوم، مثال گفت‌وگوی تلفنی را می‌زنیم. گفت‌وگوی تلفنی شما با مادر، پدر، فرزند یا همسر و سایر عزیزانی که از شنیدن صدای آنها لذت می‌برید و مشتاق گفت‌وگو با آنها هستید، جزو همین دسته قرار خواهند گرفت.

برخی دیگر از رفتارهای ما بر اساس مییزان «اراده‌ای» است که برایش مصرف می‌کنیم. ما به انجام این دسته از رفتارها چندان تمایل نداریم، اما چون می‌دانیم نتایج مطلوبی برای‌مان در آینده به همراه دارد، حاضریم اراده به خرج دهیم و آن کار را انجام دهیم. مثل تحمل کلاس زبان خارجی و گذراندن دوره طولانی آن برای یادگیری که اراده ما باعث خواهد شد در سخت‌ترین شرایط هر پنه‌ای را برداخت و در کلاس شرکت کنیم تا در نهایت بتوانیم از شبکه‌های اجتماعی با بر اثر سر به‌هوایی خودمان از خط‌خارج می‌شود. خلاصه‌اینکه ذهن خودا همیشه آماده به خدمت نیست.

سخت‌جان‌ی عادت نکته‌تعممی را دربار‌ه ماهیعت عادت‌ها نشان می‌دهد. عادت‌ها تاوما همیشه اثربخش‌ترین گزینه برای هر موقعیتی نیسنند، به ویژه وقتی آن موقعیت، پیچیده و نیازمند تفکر جدی باشد. عادت‌ها راه‌حل‌های بلندمدتی هستند که روی آنها سرمایه‌گذاری می‌کنیم، به امید اینکه رفته‌رفته سود این سرمایه‌گذاری بیشتر شود و در نهایت ما را به جایی برساند که بدون عادت‌هایی توانستیم تعهد لازم را برای رسیدن به آنجا داشته‌باشیم. ما از عادت‌ها استفاده می‌کنیم تا به چیزهایی برسیم که از مسیر دیگری نمی‌توانیم آنها را محقق کنیم. در عین حال، یک عادت، در این زمان و در هر زمان دیگری می‌تواند مانعی بر سر راه عملکرد شما باشد.

عادت‌ها سخت‌جان هستند و ما در این فصل جلوه‌های مختلف این سخت‌جان‌ی را دیده‌ایم. چیزی که از همه این مثال‌ها می‌توانیم یاد بگیریم این است که وقتی زندگی همه‌اترزی‌مان را کشیده‌است و به نظر نمی‌رسد بتوانیم تصمیم‌های عالی بگیریم، لازم نیست خودمان را بیزایم و ناامید شویم. می‌توانیم به این واقعیت اعتماد کنیم که حتی در آن شرایط هم بخش‌هایی در ما وجود دارد که همچنان اهداف و راه‌حل‌های بلندمدت‌مان را جلو خواهند برد. علاوه بر آن، سخت‌جان بودن عادت‌ها باعث می‌شود نگاه جدیدی به نقش حواس پر تی در زندگی‌مان پیدا کنیم. حواس پر تی محکی برای توانایی‌های شناختی ما نیست. وجود حواس پر تی‌ها قرار نیست ثابت کند در بی‌فکری از مگس کمترین، مجالی فراهم می‌کند تا خودی‌نشان دهند؛ همان عادت‌هایی که اگر به خودمان نبود، احتمالاً ترجیح می‌دادیم کمی تر مژشان را بکشیم.

عادت‌ها شکل‌پذیر و خلاق نیسنند، اما ما را تا خود مقصد همراهی می‌کنند. وقتی بر اثر استرس، خستگی، حواس پر تی یا ناتوانی نمی‌توانیم تصمیم درستی بگیریم، فقط از طریق عادت‌هایی می‌توانیم تعادل را به زندگی بازگردانیم. این دلیل دیگری برای تشکیل عادت‌های خوب در وجودمان است که اگر چنین‌شود، هرگز پنه‌ای‌که از روی عادت انتخاب کنیم، جواب صحیح خواهد بود.

**• نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان نوشته: وندی وود/ترجمه: بابک حافظی**
**•** *فی شیخ (phishing): روشی برای سرقت اطلاعات حساس (نام کاربری، کلمه عبور و اطلاعات کارت بانکی) است که در آن، فرد هکر ایمیلی جعلی ارسال می‌کند یا صفحه‌ای دقیقاً مشابه با صفحه پرداخت بانک طراحی می‌کند تا شما را مجاب به ارسال یا وارد کردن این اطلاعات کند.*

### نگاه

| یک‌شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۱ | ۱۲ دی‌القمده ۱۴۴۴ |



انگیزه یا عادت، کدامیک مؤثر بر رفتارهای روزمره شما هستند؟

## تمام کارهایت را با اشتیاق انجام بده

**■ تیره ساری**

قطعا همه افراد سببگاری از ضررهای آن آگاهی دارند و مطلعدند که باعث چه آسیب‌های جسمی به بدن می‌شود، اما با این حال اکثر افراد سبگاری معتقدند سبگار را از روی عادت می‌کشند، یعنی کمتر افرادی پیدا می‌شوند که حتی عادت به سبگار کشیدن را باور نداشته باشند و از کشیدن آن لذت ببرند. همین مثال کوچک از یک روزمرگی که بسیاری از افراد را درگیر خود کرده‌است، نشان می‌دهد انگیزه و اراده‌ای حتی در وجه مثبت استفاده از یک عادت مذموم وجود ندارد.

ارزشمند مثل «سلامتی» برای‌مان به همراه دارد، حاضر به انجام آن می‌شویم. برعکس آن هم وجود دارد، اراده ما برای نخوردن غذای چرب به رغم لذتبخشی آن هم اراده برای کسب نتیجه است. ما غذای چرب را نمی‌خوریم، چون می‌خواهیم سلامتی‌مان را حفظ کنیم. دسته سوم رفتار ما حسب عادت است. عمدتاً بسیاری از رفتارهای ما در دسته عادت قرار می‌گیرد. از کارکردن گرفته تا امور واجب معنوی مثل نماز خواندن. تا به حال واژه حضور قلب در نماز را شنیده‌اید؟! معنای حضور قلب همین است که ما در حالتی یا خدا صحبت کنیم که تمام حرف درپرزو همسایه و نه فکر میهمانی فردا باشیم بلکه از کلمه به کلمه نماز لذت ببریم. دقت کنید از صبح که از خواب بیدار می‌شویم، رفتار ما حسب همان عادت روزانه‌است. از عادت به بیدار شدن در ساعت مشخص گرفته تا کارکرد روزانه در محل کار و در نهایت رسیدن به منزل و خوابیدن؛ در این میان چند فعالیت مشخص داریم که از انجام آن لذت می‌بریم؟! این لذت بردن و اشتیاق به این معنی نیست که برای خود عادت جدید بتراشسیم تا از آن لذت ببریم. به‌طور مثال ثبت‌نام در یک کلاس هنری یا ورزشی در همین قالب تعریف می‌شود و این در حالی‌است که چنین عملکردی هم ناشی از اراده خواهد بود.

باید بدانیم مؤثری جز خودما در رفتار روزمره و تصمیمات وجود نخواهد داشت. این ما هستیم که دست به انتخاب می‌زنیم و حاصل آن انتخاب هر چند نامطلوب اما به دلیل آنکه با اراده ما بوده، قابل تحمل‌تر است. تنها کاری که ما باید بکنیم، کنترل رفتار روزانه خود‌است. تلاش کنیم تا عادت‌ها جایگزین اشتیاق ما نشوند. عادت‌ها به ذهن این اجازه را می‌دهند که قدرت تجربه و تحلیل را به حداقل ممکن برسانند. در مقابل، اشتیاق به سلامتی روح و جسم ما کمک خواهد کرد.



## تاکسیران

جوان است. پیش خودش گفت از این بچه‌قرتی‌هاست که عشق‌گاز دادن دارند و احتمالاً آنقدر پولدارند که چیزی و کسی برای‌شان مهم نیست. پیاده شد و بقماش را گرفت. جوان کلافه بود. عذرخواهی کرد. گفت: هر چه خسارت ماشین باشد پرداخت می‌کند ولی بگذار د زودتر برود. مرد جری‌تر شد. فکر کرد با این همه‌اضرار، لابد ریگی به کفش دارد. مُصر شد تا پلیس بیاید. جوان دیگر حرفی نزد. ساکت ماند تا افسر بیاید. دل توی دلش نبود. پاهایش روی زمین بند نبود. چشمش پیش‌ماشین بود و ذهنش جای دیگر. در آن شلوغی مرد دید جوان گوشه‌ای ایستاده و چشمش خیس است. دلش سوخت. در برخورد با جوان خیلی تندروی کرده بودا قبل از اینکه حرفی فزند. جوان سسایه‌اش را بالای سرش حس کرد. دست پیرمرد راننده را گرفت و گفت: «پدر جان معذرت می‌خواهم. توی حال خودم نبودم. باورکن نفهمیدم از خانه تا بیمارستان را چطور ی آمدم…»

نگاهی به سر و وضع مرتب جوان کرد و با تعجب منظر شد حرفش را کامل کند. جوان میان‌اشک‌هایش لیخند محوی زد و گفت: «خبِر دادند دختری که قلب خواهرم را گرفته بود به هوش آمده. می‌خواستم اولین نفری باشم که صدای تیش قلب خواهرم را بیرون سسین‌ه‌اش گوش می‌کنم!»

<sup>[1]</sup> جوان است. پیش خودش گفت از این بچه‌قرتی‌هاست که عشق‌گاز دادن دارند و احتمالاً آنقدر پولدارند که چیزی و کسی برای‌شان مهم نیست

<sup>[2]</sup> جوان کلافه بود. عذرخواهی کرد. گفت: هر چه خسارت ماشین باشد پرداخت می‌کند ولی بگذار د زودتر برود

<sup>[3]</sup> لابد ریگی به کفش دارد. مُصر شد تا پلیس بیاید. جوان دیگر حرفی نزد

<sup>[4]</sup> ساکت ماند تا افسر بیاید. دل توی دلش نبود

<sup>[5]</sup> پاهایش روی زمین بند نبود. چشمش پیش‌ماشین بود و ذهنش جای دیگر

<sup>[6]</sup> در آن شلوغی مرد دید جوان گوشه‌ای ایستاده و چشمش خیس است

<sup>[7]</sup> در برخورد با جوان خیلی تندروی کرده بودا قبل از اینکه حرفی فزند

<sup>[8]</sup> جوان سسایه‌اش را بالای سرش حس کرد. دست پیرمرد راننده را گرفت و گفت: «پدر جان معذرت می‌خواهم

<sup>[9]</sup> توی حال خودم نبودم. باورکن نفهمیدم از خانه تا بیمارستان را چطور ی آمدم