

سبک رفتار



طرح: مصوٰبمحمد تبریزی | جوان

شما آدم کنشی هستید یا واکنشی؟

حلاوت واقعی زیستن آنجاست که کنشگرانه زندگی کنیم

■ محمد مهر

وقتی ما سخن از زندگی کنشگرانه بر زبان می آوریم دقیقاً از چه سخن می گوئیم؟ تفاوت میان زندگی کنشی و زندگی واکنشی در چیست؟ تفاوت میان آدم‌هایی که رفتار و گفتار آنها کنشی است با آدم‌هایی که گفتار و رفتار آنها واکنشی است در چیست؟ تفاوت میان کنشگرانه زندگی کردن با زندگی واکنشی در تفاوت

انسان کنشگر دید جامع نگر دارد

انسان کنشگر بیش از آن که درگیر بخشی از زندگی شود یک دید کل نگر و جامع نگر دارد. چنین انسانی می تواند درک واقع بینانه تری از خود و زندگی داشته باشد، چون به روشنی می بیند بسیاری از امکان‌ها با اوست. اگر پایی شکسته است، اما هزاران اندام او در کارند، اگر گریه در کار افتاده است، این نیست که تمام زندگی من آن گره باشد، بلکه من هنوز به امکان‌های بسیاری در زندگی دسترسی دارم و می توانم اولاً آن امکان‌ها را در زندگی بینم و در ثانی آن طور که شایسته است از آن امکان‌ها بهره‌برداری کنم. نکته دیگر این که انسان کنشگر هم واکنش نشان می دهد اما دیگران، واکنش‌های او را تعیین نمی کنند. محیط تعیین نمی کند این طور نیست که یک سردی یا گرمی می هوا یا یک کلمه بتواند واکنش او را تعیین کند. انسان واکنشگر به راحتی در دسترس نیست، بنابراین با تکلانی کوچک به هم نمی‌ریزد و ویران نمی شود.

انسان واکنشی یعنی انسانی که خود را قربانی می‌یابد

آدم‌های واکنشی همیشه مصالح، خوراک و مواد اولیه‌ای برای گلابه کردن و نالیدن دارند. آدم‌های واکنشی اغلب تصویر انسان قربانی از خود دارند. قربانی تاریخ و جغرافیا، خانواده، محل کار و مناسبات اجتماعی... آدم‌های واکنشی اغلب با خود می گویند اگر در خانواده بهتری به دنیا می آمدند اکنون وضعیت‌شان این طور نبود. مثلاً اگر پدر آنها تمکن مالی بهتری داشت مجبور نبودند زندگی سختی داشته باشند. یا اگر در زمان دیگری جز این زمان یا در جغرافیا و سرزمینی جز این جغرافیا و سرزمین به دنیا آمده بودند حالا زندگی دیگری داشتند. آدم‌های واکنشی خود را قربانی می یابند، چون ذهن مقایسه گر دارند، در حالی که آدم‌های کنشگر، آدم‌هایی هستند که وضعیت درونی و بیرونی خود را می‌پذیرند. فی‌المثل می‌پذیرند که اکنون با این چالش‌ها مواجه هستند، بنابراین آنها تصویر یک «قربانی شرایط» را از خود را نمی‌پذیرند، بلکه خود را در شرایط می‌یابند و پس از آن که شرایط را بپذیرفتند، به جای آن که شروع به غر زدن یا نالیدن کنند به این فکر می‌کنند که حال در این شرایط چه باید کرد.

واکنشی‌ها دامنه هیجانی بالایی دارند

آدم‌های واکنشی، تورا نس یا دامنه هیجانی بسیار بالایی دارند. همچنان که می‌توانند بسیار خوشحال باشند مستعد بسیار غمگین شدن هم هستند. همان طور که به دست آوردن چیزی می‌تواند آنها را بسیار شادمان کند از دست دادن همان چیز هم می‌تواند بسیار غمبار باشد، در حالی که آدم‌های کنشگر دامنه هیجانی زیاد بالایی ندارند. بنابراین آرامش بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند. فرض کنید شما یک اسباب‌بازی را به یک کودک بدهید او بسیار خوشحال می‌شود بعد از چند دقیقه آن اسباب‌بازی را از دست او بگیرند این بار او بسیار آندوهگین و عصبانی می‌شود و شروع می‌کند به گریه کردن و داد کشیدن. می‌بینید که دامنه هیجانی یک کودک وقتی اسباب‌بازی‌ی به او داده و گرفته می‌شود تا چه اندازه بلند است، اما فرض کنید همان اسباب‌بازی را به یک بزرگسال بدهید و از دست او بگیرد. او نه وقتی آن اسباب‌بازی را به دست می‌گیرد خیلی خوشحال می‌شود و نه وقتی آن اسباب‌بازی را از دست می‌دهد چندان غمگین می‌شود. بنابراین دامنه احساسی این فرد چندان بالا نخواهد بود. در واقع فرد کنشگر می‌کند اما هیجانی بالایی نداشته باشد. فرد کنشگر عواطف خود را نیز خوب مدیریت می‌کند، می‌داند که در هر پیوندی گسستی وجود دارد، بنابراین با علم به این که در درون هر پیوندی گسستی وجود دارد می‌پیوندد، او می‌تواند به دیگران مهر بورزد از آثار و عواقب وابستگی منفی، خود را منون نگه دارد.

آدم‌های کنشگر نتیجه‌گرا نیستند

آدم‌های کنشگر ا روند امور و کارها را در نظر می‌گیرند و چندان نتیجه‌گرا نیستند، اما آدم‌های واکنشی نتیجه‌گرا هستند و به روند امور و کارها متمایل نیستند. فرض کنید یک آدم واکنشی به یک سفر می‌رود. آدم واکنشی در طول سفر فقط به مقصد فکر می‌کند و طبیعتاً هر آنچه که باعث شود او به مقصد نرسد یا دیر برسد او را برآشفته می‌کند، اما آدم کنشگر در هر لحظه از سفر حضور دارد. البته آدم کنشگر مقصد سفر را می‌داند و به سمت مقصد حرکت می‌کند، اما این طور نیست که تمام بار عاطفی وجود خود را بر بروی مقصد سرمایه گذاری کند. او از دیدن درختی که در کنار جاده است لذت می‌برد و آگاه است که اکنون در آنجا حضور دارد.

کنشگرانه زیستن یعنی پذیرش مسئولیت رفتارها

کنشگرانه زیستن یعنی این که من مسئولیت رفتارها و اعمال خود را به تمامی می‌پذیریم. بنابراین هر جا که کسی کنشگرانه زندگی می‌کند مسئولیت‌پذیر است و مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرد. کسی که کنشگرانه زندگی می‌کند، بلکه اشتباه خود را می‌پذیرد، بنابراین عذرخواهی و پوزش خواستن برای فرد کنشگر دشوار نیست، در حالی که فرد واکنشی مسئولیت رفتار و گفتار خود را نمی‌پذیرد، از در توجیه و فرافکنی وارد می‌شود و نسبت به باورها و افکار خود تعصب می‌ورزد و نمی‌تواند قبول کند که افکار او قابل نقد است.

چطور زندگی کنشگرانه را در پیش بگیرم؟

اگر می‌خواهید زندگی کنشگرانه را در پیش بگیرید و از مواهب این نوع زندگی بر خوردار شوید میزان آنچه روی می‌دهد و عکس‌العمل‌تان یک خلأ، فاصله یا شکاف ایجاد کنید. فرض کنید کسی حرف توهین آمیزی به شما می‌زند. واکنشی رفتار کردن یعنی این که شما تمام اختیار و قوای خود را در اختیار آن توهین‌فشار می‌دهید و بنابراین تمام وجود شما باافلاصه پراز خشم می‌شود و آنچه که در این میان حکم می‌راند احساسی رفتار کردن است.

کنشگرانه زندگی کردن یعنی من بتوانم فضای درون و احساس‌ها و واکنش‌های خود را به درستی مدیریت کنم. وقتی من در یک موقعیت دشوار قرار می‌گیرم مثلاً دچار یک بیماری می‌شوم دردهایی را قرار است تحمل کنم. فرق است میان کسی که به صورت کنشی با بیماری دردهای خود برخورد می‌کند با کسی که کاملاً در فضای واکنشی قرار می‌گیرد. کسی که با بیماری خود به صورت واکنشی رفتار می‌کند در آن لحظه فقط یک بیمار است و خود را یک بیمار می‌یابد، بنابراین پر از احساس‌های منفی و ناله می‌شود و دیگران را آزار می‌دهد، چون ناخودآگاه می‌گوید چرا من باید این درد را تحمل کنم و بنابراین تا تن دادن به الگوهای مقایسه‌سای می‌خواهد به نوعی کام‌دیگران را هم تلخ کند. چندی پیش در یک بیمارستان حاضر بودم و شاهد ناله‌ها و غر زدن‌های یکی از بیماران بر سر همسرش بودم. او روی ویلچر نشسته بود، بیمارستانی که من در آنجا حاضر بودم به بیمارانی که دچار شکستگی‌های استخوانی در تصادفات و... بودند خدمات ارائه می‌کرد و پای آن بیماری که روی ویلچر نشسته بود، شکسته بود اما آن بیمار مدام داشت به همسرش غر می‌زد که ۱۰ روز است خواب درست و حسایی نداشته است و بیش از این نمی‌تواند این وضعیت را تحمل کند. در واقع آن مرد خود را یک قربانی می‌یافت و در برابر آنچه که روی داده بود مقاومت می‌کرد. چند لحظه بعد دیدم به همسرش می‌گوید مرا به حیاط بیمارستان ببر تا سیگاری دود کنم.

فایده این رفتارها در چیست؟ تقریباً هیچ. اما چرا ما دست به این رفتارها می‌زنیم. به خاطر این که الگوهای رفتاری ما نه کنشگرانه که کاملاً واکنشی است. ما عموماً واقعیت را نمی‌پذیریم. مثلاً آن مرد مدام ممکن است به این فکر کند که اگر آن روز دوست یا دامادشان ماشین یا موتور را آن طور نمی‌راند پای او هم نمی‌شکست، بنابراین رجشی برای خود و دیگران ایجاد می‌کند. اما این رجش ایجاد کردن یا در حسرت گذشته ماندن – کاش عقب‌رها به عقب برگردد تا اجازه ندهم دامادمان ماشین یا موتور را تند براند و در نتیجه پای من نشکند – هیچ سودی به حال فرد نخواهد داشت و پای او را ترمیم نخواهد کرد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک نگرش



روایت حال بسیاری از ما

آگاهیم ولی

آگاهی مان را زندگی نمی کنیم

بسیاری از ما ممکن است در زندگی به طور واضح و روشن با این سؤال مواجه شویم که واقعاً چرا ما آگاهی‌مان را زندگی نمی‌کنیم. مثلاً در رسانه‌ها، کتاب‌ها و این سوو و آن سو آگاهی‌های خوبی در زمینه مدیریت استرس یا زندگی رضایت‌محور و امثالهم می‌خوانیم، یا پای سخنرانی‌هایی با این موضوع می‌نشینیم. وقتی آن کتاب‌ها را می‌خوانیم یا محتوای رسانه‌ای را در نظر می‌آوریم می‌بینیم که آگاهی ما در این زمینه کم نیست، اما چرا نمی‌توانیم این آگاهی را به زندگی خود بیآوریم؟

■ به اصفهان می‌روید یا درباره اصفهان می‌دانید؟

بهترین مطالب، بهترین سخنرانی‌ها، بهترین کتاب‌ها و محتواهای آموزشی در نهایت بیشتر از یک نشانی درست نمی‌توانند باشند. بگذریم از این که در میان این همه محتوا و خوراک‌های فکری، نشانی‌های غلط هم کم نیست، اما حتی اگر شما به بهترین و مطلوب‌ترین خوراک‌های فکری هم دسترسی داشته باشید در نهایت آنها بیشتر از یک نشانی نخواهند بود. اما سوال این است که آیا کسی که نشانی جایی را در دست دارد به این معناست که او در آنجاست؟ فرزند کید شما نشانی شهر اصفهان را در دست دارید اما آیا به محض این که نشانی اصفهان در دست شما قرار گرفت به این معنی است که شما در اصفهان هستید؟ مطلب کاملاً واضح است که شما در اصفهان نیستید، اما بسیاری از ما به محض این که نشانی اصفهان در دست‌مان قرار می‌گیرد دچار این توهم می‌شویم که در اصفهان هستیم و بنابراین از هر گونه تلاشی برای رسیدن به اصفهان دست برمی‌داریم. بسیاری از ما به محض این که چند کتاب در حوزه خودشناسی و معرفت نفس می‌خوانیم خود را واصل می‌دانیم یا به محض این که به فلان معلم معنوی یا فلان مکتب روانشناسی وصل می‌شویم فرض ما این می‌شود که چون فلان معلم معنوی به آنجا رسیده پس من هم به آنجا رسیده‌ام. مثل این می‌ماند که من با یک راننده اتوبوس که هر روز مسیر تهران به اصفهان را رفت و آمد می‌کند طرح دوستی و رفاقت می‌ریزم و همین دوستی باعث می‌شود که خود را در اصفهان بیایم و خودم را گول می‌زنم که همین رفاقت با راننده اصفهانی یعنی که من در اصفهان هستم. آن راننده هم می‌تواند مدت‌ها درباره اصفهان با من حرف بزند، اما در حقیقت تا زمانی که من تماس واقعی با اصفهان نداشته باشم هر آنچه که «درباره اصفهان» می‌دانم فقط یک «درباره اصفهان» است نه «اصفهان». همین مثال را درباره آگاهی هم می‌توانید تعمیم بدهید. فرق است بین کسی که «آگاه» است با کسی که «درباره آگاهی» چیزهایی می‌داند.

■ **به‌اصل انتشار وزمانبر بودن توجه کنید**
بسیاری از آدم‌ها از این که نمی‌توانند آگاهی را به زندگی خود بیآورند مأیوس می‌شوند، اما یأس چاره کار نیست، بلکه توجه کردن به اصل انتشار و زمانبر بودن انتشار چاره کار است. فرض کنید در بالادست زاینده‌رود سدی احداث شده است و به فرض این سد با اصفهان ۱۰۰ کیلومتر فاصله دارد. آیا به محض این که دهانه سد را باز کنند در اصفهان خواهد بود؟ یا نه ما در این

کنشگری می‌گوید من بیمار نیستم اما بیماری در من هست

حال به این فکر کنید که کسی با آنچه در زندگی برای او روی می‌دهد نه واکنشی که کنشگر یانه برخورد کند. یعنی چه؟

یعنی به این فکر کند که او بیمار نیست بلکه بیماری در او هست. فرق می‌کند کسی که کل هویت و وجود خود را در یک بیماری خلاصه کند با کسی که بگوید یک بیماری در من هست. در مثال مردی که پایش شکسته واقعیت این است که اگر چه در اصطلاحات پزشکی و بیمارستانی، او یک بیمار خطاب می‌شود، اما اگر تانگنیم و اندام‌های او را در نظر بگیریم یعنی کار کرد تمام اندام‌های داخلی و بیرونی از حس‌های پنج‌گانه تا اندام‌های گوارشی و عصبی و حرکتی را مدنظر قرار دهیم به این نتیجه می‌رسیم که او بیمار نیست بلکه یک بیماری در او وجود دارد و حجم سلامت اندام‌ها در او به مراتب بیشتر از حجم بیماری است. یعنی او همچنان پای چپ سالم خود را دارد. دست‌های او سالم است و کارکرد طبیعی خود را دارد. سیستم کلیوی و قلبی و کبدی و گوارشی و عصبی او هم سالم است. حتی اگر پای راست او را در نظر بگیریم می‌بینیم که پای راست او هم این طور نیست که بی‌مصرف باشد، بلکه بخشی از پای او شکسته است و بسیاری از کار کرد‌های همان پای بیمار هم کاملاً طبیعی است، یعنی عروق و جریان خون و سلول‌های استخوانی و عصب‌ها و مفضل‌های بسیاری سالم هستند و به فعالیت‌عالی خود ادامه می‌دهند.

من و تو می‌توانیم در زندگی‌مان نگاه کنیم به این که آیا یک فرد کنشگر هستیم یا واکنشی؟ آیا من با یک کلمه حتی توهین آمیز به‌هم می‌ریزم؟ آیا من به راحتی در دسترس هستم و بسیار سریع هیجانی می‌شوم؟ یا ... نشانه‌هایی که در این مطلب به آن اشاره شد راهنمایی هستند که می‌توانیم به رفتارهای خود را در این باره با الگوهای یاد شده تطبیق بدهم و ببینم با کدام یک از نشانه‌ها تطبیق بیشتری نشان می‌دهد.

