



عادت‌های درباره تو حرف می‌زنند عادت‌های درباره تو حرف می‌زنند

ما هر روز، مکرر و یک روند، صدها کار انجام می‌دهیم: بیدار می‌شویم، گوشی را نگاه می‌کنیم، غذا می‌خوریم، مسواک می‌زنیم، شغلان را انجام دهیم و اعتیادهایمان را ارضا می‌کنیم.

ما هر روز، مکرر و یک روند، صدها کار انجام می‌دهیم: گوشی را نگاه می‌کنیم، غذا می‌خوریم، مسواک می‌زنیم، شغلان را انجام دهیم و اعتیادهایمان را ارضا می‌کنیم.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: در سال‌های اخیر، این قبیل کارهای عادت گونه به عرصه‌ای برای خودبهبودی تبدیل شده‌اند: قفسه کتابخانه‌ها پر است از کتاب‌های پر فروش درباره «ترندهای زندگی»، «طراحی زندگی» و اینکه چطور پروژه‌های بلندمدت‌مان را «بازی وار» کنیم، کتاب‌هایی که انواع نویدها را می‌دهند، از بالا بردن بهره‌وری گرفته تا رژیم غذایی سالم‌تر و درآمدهای عظیم. دقت علمی این راهنماها یکسان نیست، اما معمولاً عادت‌ها را به عنوان روال‌هایی یکنواخت به تصویر می‌کشند که محصول زنجیره‌ای تکراری از رفتارها هستند و ما می‌توانیم، با مداخله در این زنجیره، خودمان را در مسیر مطلوب‌تری قرار دهیم.

مشکل اینجاست که در این روایت بخش بزرگی از غنای تاریخی ماجرا پاک شده است. کتاب‌های خودیاری امروزی در واقع صرفاً یکی از معانی مفهوم عادت را به ارث برده‌اند، به ویژه آن معنایی که در آثار روانشناسان ابتدای قرن بیستم ظهور کرد، کسانی، چون بی اف اسکینر، کلارک هال، جان بی واتسون و ایوان پاولف. این اندیشمندان را به «رفتارگرایی» می‌شناسند، رویکردی در روانشناسی که اولویت را به واکنش‌های مشاهده‌پذیر و محرک پاسخ می‌دهد، نه به نقش احساسات یا اندیشه‌های درونی. رفتارگرایان عادت را در معنایی محدود و فردگرایانه تعریف می‌کردند؛ آنان معتقد بودند که افراد شرطی می‌شوند و به برخی از نشانه‌ها به نحو خودکار پاسخ می‌دهند که این یک چرخه تکرارشونده کنش و پاداش را تولید می‌کند.

از آن زمان تا کنون، تصویر رفتارگرایانه از عادت در پرتوی علوم اعصاب معاصر روزآمد شده است. برای مثال، معلوم شده این واقعیت که مغز شکل‌پذیر و تغییرپذیر است به عادات اجازه می‌دهد تا در طول زمان بین مناطق مغز اتصالات ترجیحی ایجاد کنند و از این طریق خودشان را روی سیم‌کشی عصبی مغز ما حک کنند. نفوذ رفتارگرایی به پژوهشگران امکان داده تا عادت‌ها را به نحو کمی و دقیق مطالعه کنند، اما هم‌چنین برداشتی ساده از مفهوم عادت را نیز به ارث گذاشته است که پیامدهای فلسفی گسترده‌تری این مفهوم را نادیده می‌گیرد.

فیلسوفان معمولاً عادت‌ها را دریچه‌هایی می‌بینند برای تأمل کردن درباره اینکه ما که هستیم و چرا روال‌های روزمره ما چیزی درباره جهان را به طور کلی آشکار می‌کنند. ارسطو، در اخلاق نیکوماخوسی، برای مطالعه خصلت‌های باثبات افراد و چیزها، به ویژه از حیث اخلاق و عقل ایشان، از اصطلاحات هکسیس و اتوس استفاده می‌کند - که هر دو امروزه به «عادت» ترجمه می‌شوند. هکسیس بر ویژگی‌های پایدار یک فرد یا یک چیز دلالت دارد، مثلاً صاف بودن برای میز یا مهربانی برای دوست که می‌تواند کنش‌ها و عواطف ما را راهنمایی کند. هکسیس عبارت است از یک ویژگی، ظرفیت یا گرایش که کسی آن را «دارد»؛ ریشه آن در یونانی واژه اخین است که برای داشتن و مالکیت به کار می‌رود. از نظر ارسطو، شخصیت یک فرد نهایتاً عبارت است از مجموعه‌ای از هکسیس‌های او. از سوی دیگر، اتوس چیزی است که به فرد اجازه می‌دهد هکسیس را پرورش دهد. اتوس هم یک شیوه زندگی است و هم کیفیت مبنایی شخصیت فرد. اتوس سرچشمه اصول اساسی‌ای است که کمک می‌کند تا رشد اخلاقی و عقلی فرد هدایت شود. بنابراین، رسیدن به هکسیس از دل اتوس نیازمند تمرین کردن و صرف وقت است. این برداشت از «عادت» با فحوای فلسفه یونان باستان همخوان است که اغلب بر پرورش فضیلت به عنوان مسیری به سوی زندگی اخلاقی تأکید می‌کرد.

یک هزاره بعد، در اروپای دوره میانه، هکسیس ارسطو به هبیتوس لاتینی تبدیل شد. این ترجمه کوچیدن از اخلاق فضیلت باستانی به اخلاق مسیحی را نشان می‌داد که در آن عادت معنایی ضمنی مشخصاً الهی پیدا کرد. در قرون وسطی، اخلاق مسیحی از این ایده که صرفاً به گرایش‌های اخلاقی فرد شکل بدهد، دور شد و به جای آن، کار خود را از این باور شروع کرد که شخصیت اخلاقی را خداوند به آدم می‌دهد. به این ترتیب، هبیتوس مطلوب باید به ممارست در راه فضیلت مسیحی گره می‌خورد.

توماس آکویناس الهی دان، عادت را مؤلفه‌ای حیاتی در زندگی روحانی می‌دانست. چنانکه در جامع‌الهیات نوشته است، هبیتوس متضمن‌گزیبشی عقلانی است و مؤمن واقعی را به معنایی از آزادی مؤمنانه رهنمون می‌شود. از نظر فیلسوف عصر

روشنگری، دیوید هیوم، این تفسیرهای باستانی و میانه ای از عادت بیش از اندازه محدودکننده بودند. هیوم عادت را از این حیث می فهمید که به ما، به عنوان انسان، قدرت و امکان انجام دادن چه کارهایی را می دهد. او به این جمع بندی رسید که عادت «ملاط جهان» است که همه «عملکردهای ذهن... به آن وابسته است.» برای نمونه، می توانیم توپی را به هوا بیندازیم و نگاه کنیم که بالا می رود و به زمین برمی گردد. به وسیله عادت، به این می رسیم که این کنش ها و ادراکات، یعنی حرکت دستمان و حرکت توپ را همایند ببینیم و این به نحوی است که ما را قادر به دریافت رابطه بین علت و معلول می کند. علیت از نظر هیوم چندان بیشتر از همین همایندی عادت گونه نیست؛ زبان، موسیقی و رابطه ها نیز همینطور است. او باور داشت هر مهارتی که از آن برای تبدیل تجربه ها به چیزی مفید استفاده می کنیم، از روی عادت ساخته می شود. بنابراین عادت ها ابزارهای حیاتی ای هستند که به ما امکان می دهند جهان را هدایت کنیم و اصول عملکرد جهان را بفهمیم. از نظر هیوم، عادت همانا «راهنمای بزرگ زندگی بشری» است.

روشن است که باید عادت ها را چیزی بیشتر از روال های روزمره و گرایش ها و تیک ها ببینیم. هویت و اخلاق ما احاطه شده در میان عادت هاست؛ اگر حرف هیوم را قبول کنیم، این عادت ها هستند که جهان را سر هم نگه می دارند. برای اینکه بتوانیم عادت ها را به این شیوه جدید و در عین حال قدیمی ببینیم، باید یک عقبگرد تاریخی و مفهومی انجام دهیم، اما چیزی که با این دوربرگردان به ما می رسد، بسیار فراتر از خودیاری سطحی و کم عمق است. این نگاه به ما نشان می دهد کارهایی که هر روز انجام می دهیم، صرفاً روال هایی نیستند که باید ترفندی سر آن ها پیاده کنیم، بلکه دریچه هایی هستند که از آن ها می توانیم به نحو اجمالی ببینیم واقعاً که هستیم.

نقل از ترجمان با اندکی تلخیص / نوشته: الیاس انتیلا / ترجمه: محمد باسط / مرجع: وب سایت ایان