

اراده فردی، ضرورت ترک عادت‌های بد

چگونه می‌توانیم عادت‌های بد را ترک کنیم؟ کسی که در سطح جامعه به عنوان یک فرد هنجار شکن شناخته می‌شود تا خود عزم جدی برای ترک عادت‌های بد نداشته باشد نمی‌توان او را مجبور به ترک رفتارهای ناپسند کرد.



چگونه می‌توانیم عادت‌های بد را ترک کنیم؟ کسی که در سطح جامعه به عنوان یک فرد هنجار شکن شناخته می‌شود تا خود عزم جدی برای ترک عادت‌های بد نداشته باشد نمی‌توان او را مجبور به ترک رفتارهای ناپسند کرد.

دکتر مهدیه صالحی، روان شناس و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد در گفت وگو با جام جم از شیوه ها و راهکارهای ترک عادت های بد در جامعه می گوید.

عادت های بد در زندگی را چگونه می توان ترک کرد؟

سال ها وقت صرف شده تا عادت های بد شکل گرفته اند. حتی بنای برخی عادت ها هم از ابتدای کودکی گذاشته شده است.

آیا کودکی که در شرایط مساعدی رشد کرده و بعدها به مواد مخدر معتاد شده هم عوامل گرایش او به این مواد در دوران طفولیت او ایجاد شده است؟

برای تمام مسائل روان شناختی یک عامل موثر نیست، بلکه مجموعه ای از عوامل زیستی، محیطی و روان شناسی تاثیر گذارند. برای انجام یک هنجارشکنی، مجموعه ای از زمینه های زیستی مساعد وجود دارد که فرد با توجه به مستعد بودن به این مسیر کشیده می شود. باید بدانیم برای برخی پدیده های ناشایست که در قالب عادت های بد از انسان ها سر می زند، زمینه های زیستی، محیطی و فیزیولوژی مهیاست که باید به آن توجه شود. حتی برخی عادت های هنجارشکن شاید ریشه در مسائل ارثی داشته باشد که حتی در دوران بارداری اثراتش را روی جنین می گذارد. وقتی کودک به دنیا آمد، مجموعه ای از شرایط محیطی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... وجود دارد که در نوع رفتارهای کودک و حتی تا مرحله بزرگسالی او تاثیر می گذارد؛ بنابراین تک بعدی نمی شود به مسائل نگاه کرد و برای بررسی علل و عوامل پدیده های اجتماعی و روان شناختی باید همه جوانب را در نظر گرفت. اگر برای تحلیل و تبیین مسائل نگاه تک بعدی داشته باشیم راه به جایی نمی بریم و اساسا مشکلی هم حل نخواهد شد. نکته اساسی این که باید توجه داشته باشیم وقتی از عادت بد سخن می گوئیم باید ببینیم چه کسی این رفتارها را عادت بد تلقی می کند. از دید ما وقتی کسی یک ناهنجاری در جامعه مرتکب شد ممکن است آن را یک عادت بد بدانیم، اما مهم نظر کسی است که چنین رفتاری را انجام می دهد. آیا او هم مثل ما چنین رفتار و رویه ای را یک ناهنجاری می داند؟ زمانی می توان عادت بد را ترک کرد که خود فرد به نتیجه برسد این رفتار یک ناهنجاری است و درصدد ترک آن برآید. در غیر این صورت، صرف این که ما حرکتی را بد و ناهنجار تلقی کنیم و فرد آن را جزو رویه های عادی زندگی خود بداند مطمئن باشید هیچ عادت بدی ترک نخواهد شد. برای ترک عادت های بد، تنها کسی که مرتکب چنین عملی شده است باید تصمیم بگیرد رویه اش را در زندگی تغییر بدهد. کسی که عادت به سیگار کشیدن دارد تا خود نخواهد و انگیزه برای ترک آن نداشته باشد نمی تواند از چنین عاداتی دست بکشد، چون هنوز تصمیم لازم را برای ترک سیگار نگرفته است.

صالحی: کسی که عادت به سیگار کشیدن دارد تا خود نخواهد و انگیزه برای ترک آن نداشته باشد نمی تواند از چنین عاداتی دست بکشد، چون هنوز تصمیم لازم را برای ترک سیگار نگرفته است

آیا اطرافیان نمی توانند در ترک عادت های بد یک فرد موثر باشند؟

خیر. چون تلاش های اطرافیان تا زمانی که خود فرد تصمیمی در این زمینه نگرفته باشد ثمری نخواهد داشت.

در صورتی که یک فرد تصمیم قطعی به ترک هنجارشکنی گرفت آیا در چنین موقعیتی اطرافیان می توانند به او کمک کنند شرایط را برای ترک چنین عاداتی مساعدتر کنند؟

باز هم بستگی به فرد تصمیم گیر دارد که تا چه اندازه بتواند همکاری لازم را داشته باشد. برخی هنجارشکنی ها ریشه روانی دارد

و برای ترک آن هم فرد هنجارشکن نیازمند گرفتن مشاوره هایی از روان شناس است. در چنین مواقعی تا فرد با پای خود نیاید و به روان شناس مراجعه نکند از او به عنوان یک فرد بیمار یاد نمی کنیم، بلکه از نظر ما او صرفاً یک درمانجوست.

آیا هر درمانجویی از نظر شما بیمار تلقی نمی شود؟

ببینید کار ما به عنوان یک روان شناس به تعامل دوجانبه ای نیاز دارد. کسی که بیماری دارد حتی اگر خود هم نخواهد ممکن است به دلیل فشار اطرافیان مجبور شود به پزشک مراجعه کند تا تحت درمان قرار گیرد؛ بنابراین چنین موقعیتی چندان به همکاری کردن یا همکاری نکردن بیمار بستگی ندارد و شاید در پی اجبار دیگران مجبور به درمان خود باشد، اما جنبه های روانی یا عادت های بدی که ریشه در مسائل روانی دارد حتماً نیازمند همکاری فرد است و تا این همکاری وجود نداشته باشد تغییر به اسم ترک عادت های بد صورت نخواهد گرفت. درمانجو و نه بیمار حتماً باید با ما همکاری کند تا عادت هایی را که بد می دانیم بتوانیم از سر او بیرون کنیم. شاید بیش از اهتمامی که به ترک عادت های بد دیگران نشان می دهیم باید به این مساله توجه کنیم شرایط فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی را به گونه ای فراهم بیاوریم که زمینه های گرایش افراد به هنجارها از بین برود.

اشاره کردید تا فرد خود نخواهد نمی تواند عادت های بد را از او گرفت و اجبار در این زمینه تاثیرگذار نیست. کودکی که در خانواده هنجارها را رعایت نمی کند و از سویی دیگر عزمی هم برای تغییر رفتارها ندارد با همان تعریفی که شما در مورد ترک عادت های بد در زندگی دارید آیا باید او را به حال خود رها کرد تا خود تصمیم بگیرد عادت های بد را ترک بکند؟

کودک یک درمانجو نیست و شرایطش با درمانجویان متفاوت است. کودک نیازمند مراقب و پرستار است و والدین هستند که او را در انتخاب مسیر درست زندگی کمک می کنند، اما درمانجویان ما کودک نیستند، بلکه شاکله اصلی ذهنی او شکل گرفته و خود به مرحله تصمیم گیری رسیده است بنابراین اگر کودک رفتارهای ناهنجاری را از خود بروز داد، در این مرحله والدین هستند که به عنوان درمانجو به روانکاوان مراجعه می کنند تا از آنها راهکار بگیرند.

وقتی کسی به تصمیم رسید که رفتار ناهنجار خود را ترک کند اطرافیان تا چه اندازه می توانند او را در این مسیر همیاری کنند؟

در چنین مرحله ای، هم اطرافیان و هم درمانگر می توانند به درمانجو کمک های موثری بکنند. یاری رسانی به چنین درمانجویانی البته راهکارهای خاص خود را دارد و براساس جنس، نوع مشکل، زمان و مدتی که هم درمانجو و هم درمانگر دارند، توانایی های درمانجو ممکن است متفاوت باشد.

فتاح غلامی

دین و زندگی