

عادت‌ها عادت کنیم به

می‌گویند شخصی سوار بر اسب به تاخت می‌رفت. به نظر می‌رسید به جایی بسیار مهم می‌رود. مردی که کنار جاده ایستاده بود فریاد زد: «کجا می‌روی؟» اسب سوار گفت: «نمی‌دانم. از اسب بی‌رس!» این داستان زندگی بسیاری از مردم است؛ کسانی که بدون توجه به مقصد، سوار بر اسب عادت‌هایشان می‌تازند.

اگر شما نیز این‌گونه هستید، وقتش شده است افسار زندگی‌تان را به دست بگیرید و زندگی را در جهتی که می‌خواهید پیش ببرید. آری زندگی ما مجموعه‌ای است از عادت‌های مختلف؛ همان کارهای روزمره‌ای که به تکرار و به صورت خودکار انجام می‌دهیم. باید بدانیم هویت و شخصیت ما نیز تا حدود زیادی حاصل همین عادت‌هاست. برای همین برخی روان‌شناسان گفته‌اند: «هر شخصی از یک مشت عادت ساخته شده است.»

گفتیم عادت‌ها بخش مهمی از زندگی ما هستند. آن‌ها ابزاری ضروری برای بقای ما محسوب می‌شوند، چرا که عادت‌ها سازوکارهایی هستند که کمک می‌کنند بسیاری از کارها آسان‌تر و بدون آنکه به تصمیم‌گیری و تمرکز نیاز باشد، انجام شوند. درست مثل تکرار کردن دسته‌ای مقوا که در دفعه اول به سختی تا می‌خورند، ولی در دفعات بعد به آسانی تا می‌شوند.

اگر لازم بود درباره هر کاری به، فرض مسواک زدن، به صورت آگاهانه فکر کنیم، انرژی‌مان بسیار تحلیل می‌رفت. شما در حالت خودکار احتمالاً حداقل روزی یک بار دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید. آیا امروز که بیدار شدید مسواک زدید یا شب قبل از خواب؟ آیا برای اینکه به چه شکل این کار را انجام دهید فکر کردید؟ یا فکر کردید چه مقدار خمیر دندان به مسواک بزنید؟ درباره اینکه مسواک زدن را ابتدا از سمت راست دهانتان یا از سمت چپ آن شروع کنید، آگاهانه تصمیم گرفتید؟ یا اینکه همه این کارها را به صورت خودکار انجام دادید؟

این همان نقش عادت است. وقتی کاری در زندگی تبدیل به عادت شد، آن کار به صورت خودکار و بدون تمرکز بر جزئیات آن انجام می‌شود. دقیقاً مثل موقعی که با پدرتان می‌خواهید به مدرسه بروید و همین که در خودرو کنار پدرتان می‌نشینید، کمربندتان را می‌بندید. عادت‌ها در کارهای روزمره به ما امکان می‌دهند که از حداقل انرژی برای انجام کارها استفاده کنیم. آن وقت انرژی ذهنی‌مان را می‌توانیم روی افکار سازنده‌تری متمرکز کنیم.

اگر دقت کنید، می‌بینید که اغلب کارهای ما

زندگی
رساه

حسین امینی پویا

براساس عادت‌هایمان شکل گرفته‌اند؛ همان عادت‌هایی که برای خوابیدن، غذا خوردن، راه رفتن و ... داریم. بگذارید مثال دیگری بزنم: آیا تاکنون در حالی که ذهنتان مشغول فکری بوده‌است، در مسیری آشنا، مثلاً بازگشت از مدرسه، پیاده‌روی کرده‌اید؟ دربارهٔ اتفاقی که در مدرسه افتاده بود یا فیلمی که به تازگی دیده بودید فکر می‌کردید که ناگهان متوجه شدید به خانه رسیده و کلید در دست جلوی در خانه‌تان ایستاده‌اید. با خود می‌اندیشید: «چگونه به خانه رسیدم! چگونه خیابان‌ها و کوچه‌ها را طی کردم!»

واقعیت این است که اغلب کارهای ما همین گونه انجام می‌گیرند. اگر عادت‌ها وجود نداشتند، برای انجام ساده‌ترین کارها هم، مثل بستن بند کفش‌ها، دچار مشکل و دغدغه بودیم. البته فراموش نکنیم، همان گونه که گفتیم، عادت‌های ما حاصل یادگیری‌ها و انتخاب‌های ما هستند. ما در طول زندگی‌مان چیزهای زیادی یاد می‌گیریم و به شکل‌های مختلفی رفتار می‌کنیم. لازم است بدانیم هر رفتار خوبی باید با تمرین، تکرار و به مرور زمان به عادت تبدیل شود. بدانیم که ما قبل از هر چیز مسئول زندگی خودمان هستیم. سؤال این است که: «می‌خواهیم به کجا برسیم؟ می‌خواهیم کدام رفتارمان به عادت تبدیل شود؟» مگر نه این است که با تکرار چندبارهٔ یک رفتار تا هنگامی که به صورت غیرارادی درآید، آن رفتار به عادت تبدیل می‌شود؟ پس باید کارهایی را تکرار کنیم که می‌دانیم درست و مناسب هستند. چرا که زندگی و شخصیت ما تا حد زیادی حاصل عادت‌های ماست.

همهٔ رفتارهای ما و تصمیماتی که می‌گیریم، بدون آنکه حواسمان چندان به آن‌ها باشد، مثل نوع حرف‌زدنمان و کلمه‌ها و جمله‌هایی که روزمره به کار می‌گیریم، همه بخشی از شخصیت ما را نشان می‌دهند. نکتهٔ ظریف آن است که ذهن آدمی برای شکل‌گیری عادت، کاری به خوب یا بد بودن آن عادت ندارد. این ما هستیم که باید متوجه باشیم، هر کاری که به صورت مکرر انجام می‌دهیم، چه خوب و چه بد، در چرخهٔ عادت قرار می‌گیرد و بخشی از موجودیت ما و در نتیجه بخشی از هویت ما می‌شود.

پس از همین ابتدا حواسمان باشد که به عادت‌های خوب و مثبت فکر کنیم. سحرخیزبودن می‌تواند به عادت تبدیل شود. دیر بیدار شدن نیز همین‌طور. تا دیر وقت بیدار ماندن و برعکس به‌موقع خوابیدن، هر دو انتخاب‌های ما هستند. حتی شکوه کردن و انتقاد مدام از اطرافیان، یا ناراضی‌تانی از هر چیز و برعکس قدردانی از دیگران نیز می‌تواند به نوعی عادت ما شده باشد. بدانیم، هر عادت جدید ابتدا یک انتخاب است و پس از آن تکرار سبب می‌شود به نوعی عادت تبدیل شود.

بی‌دلیل نیست که می‌بینیم در اسلام روی عمل و تکرار و تداوم آن تأکید شده است. **امام باقر(ع)** فرموده است: «دوست‌داشتنی‌ترین کارها نزد خدای بزرگ کاری است که بنده بر آن مداومت کند؛ هر چند اندک باشد [الحیاء، جلد اول، ص ۵۰۵]. و چه عمیق است این نکته که: «اصرار بر گناه صغیره و تکرار آن، خود یکی از گناهان کبیره است!» در هر دو حالت، چه گناه ما صغیره باشد چه کبیره، کارهای ما به عادت تبدیل می‌شوند و بخشی از هویت ما را شکل می‌دهند.

البته مهم آن است که بدانیم عادت‌ها سرنوشت ما نیستند. آن‌ها را در صورت لزوم می‌توانیم تغییر دهیم و با عادت دیگری جایگزین کنیم. هر شخصی می‌تواند عادت‌های بد و منفی خود را که باعث تأثیرگذاری نامناسب بر جسم و روح او می‌شوند، کنار بگذارد. اگر چه بهتر است از همان ابتدا شیوه و رفتار درست در هر زمینه را بشناسیم و با شیوه و سبک زندگی سالم آشنا شویم و کارهای خود را سامان دهیم.

در شماره‌های بعد با شیوهٔ درست انجام برخی از کارها آشنا می‌شویم.



اسکن کنید
و بیشتر بدانید