



چرخه شکل گیری عادت‌ها

یادداشتی از خانم **مرضیه مدنی فر**
روان شناس، مشاور و مدرس دانشگاه

هر وقت خیلی کسل و بی حوصله بودم، می رفتم سراغش...
هر وقت از شادی در پوست خودم نمی گنجیدم،
می رفتم سراغش... نزدیک زمان امتحان یا ارائه درس هایم
که استرس می گرفتم، می رفتم سراغش... هر وقت
دلم گرفته بود و غم عالم روی سرم خراب شده بود،
می رفتم سراغش... حتی هر وقت از عصبانیت در حال
انفجار بودم و دود از گوش هایم بیرون می زد، باز هم
می رفتم سراغش... نه اینکه فکر کنی وقتی می رفتم
سراغش مشکلاتم حل می شده ها... نه، فقط فراموش می کردم
غمگینم، شادم، مضطربم، کسلم یا عصبانی... یکهو
در عرض چند دقیقه همه حس هایم ناپدید می شد.

دوست داری بدانی عادت‌ها از کجا می‌آیند؟

شده بود مثل یک جادوگر قهار که با چوب‌دستی جادویی‌اش من را با هر حالی که داشتم منجمد می‌کرد. به این یخ‌زدگی و کرخت‌شدن عادت کرده بودم. به این فرار کردن از احساساتم عادت کرده بودم. به این نادیده‌گرفتن مشکلات به جای حل‌کردنشان عادت کرده بودم. یا بهتر بگوییم به پناه‌بردن به این جادوگر هفت‌خط عادت کرده بودم. من مدت‌ها بود به چک‌کردن گوشی موبایلم عادت کرده بودم.

خیلی‌ها نشانی او را به من می‌دادند. گفته بودند
او مهربان و عالم است. او عاشق نوجوان‌هاست.
دلم برای دیدنش پرمی‌کشید. دلم می‌خواست از اسارت
این عادت نجاتم دهد. وقتی کنارش نشستم لبخندی زد،
نگاهم کرد و گفت می‌دانی عادت‌ها از کجا می‌آیند؟
خودم را جمع‌وجور کردم و توی دلم گفتم از کجا می‌دانست
سؤال من چیست؟! دوباره پرسید دوست داری بدانی
عادت‌ها چه خوب چه بد از کجا می‌آیند؟

مِنْ مَن كَنَانِ گفتم بله! اصلاً برای همین آمده‌ام.
گفت همه ما انسان‌ها دوست داریم پیشرفت کنیم.
فقط معنای پیشرفت از نگاه هر کس یک چیز است؛
برای یکی آرامش است، برای یکی قدرت، برای یکی ثروت،
برای یکی شهرت. اشکال کارمان آنجاست که به کم
قانع می‌شویم و دل خوش می‌کنیم به پیشرفت‌های قلبی.
آن وقت است که دست به هر کاری می‌زنیم برای رسیدن
به پیشرفت قلبی‌مان و مدام همان کارها را تکرار می‌کنیم،
بعد کم‌کم عادت‌هایمان متولد می‌شود و ناگاه
چشم‌باز می‌کنیم می‌بینیم شده‌اند جزئی از شخصیت‌ما.
بعد هم همین شخصیت تشویق‌مان می‌کند به انتخاب‌های
قلبی و گیر می‌افتیم وسط این دور باطل ...

حالا بگو ببینم پیشرفت قلبی زندگی تو چیست
که باعث شده به چک کردن گوشی عادت کنی؟ رنگ
از چهره‌ام پرید. انگار از همه چیز خبر داشت. سرم را زیر انداختم
و گفتم نمی‌دانم باید فکر کنم. لبخندی زد و گفت
برو فکر کن. برو همه عادت‌هایت را یکجا بنویس
و ریشه‌یابی کن، بعد بیا باز هم حرف بزنیم.
بلند شدم که بروم. ته دلم هم خوشحالی بود،
هم ترس. هم شوق بود و هم یک دنیا فکر و خیال ...

ریشه‌یابی عادت‌ها

یافتم! بالاخره یافتم! خودش بود، پیشرفت قلبی‌ام را یافتم! قدرت ... قدرت و برتر بودن از دیگران، مهم‌ترین پیشرفت از نظر من بود. با خودم فکر می‌کردم اگر کسی متوجه ناراحتی یا از کوره در رفتنم بشود یا اگر کسی اضطراب و کسل بودنم را ببیند من به اندازه کافی قوی نیستم؛ پس، مدام این حس‌ها را در وجود خودم سرکوب می‌کردم. گوشی موبایل هم شده بود ابزاری که به کمک می‌آمد تا حرارت این احساسات رنگارنگ را برایم کمتر کند و خودم را تنظیم کنم.

حالا دیگر حتی خودم هم مشغول گول زدن خودم شده
بودم. حالا دیگر خودم هم خودم را نمی‌شناختم.
نمی‌دانستم کی غم‌گینم؟ کی عصبانیم؟ کی شادم؟
از بس عادت کرده بودم هر تلاطم درونی را سریعاً با پناه بردن
به گوشی موبایل در نطفه خفه کنم. تبدیل شده بودم
به یک آدم آهنی بدون احساس. کشف کردن این کلید طلایی
آسان نبود. چندین هفته درگیر یافتن عادت‌های مختلف
خودم شدم. عادت‌های خوب... عادت‌های بد... عادت‌هایی
که نمی‌دانستم خوب است یا بد... همه را نوشتم.

بعد شروع کردم به بالا و پایین کردن و ریشه‌یابی عادت‌هایم. مدام از خودم پرسیدم چرا این کار را انجام می‌دهم؟ دنبال چی هستم؟ اگر چه چیز داشتم دیگر لازم نبود این کار را انجام دهم؟ و باز پاسخ‌هایم را ریشه‌یابی کردم. آن قدر پیش رفتم تا قدرت و برتری طلبی شد مرکز ثقل همه عادت‌هایم. عادت‌های ریز و درشتی که من را تبدیل کرده بود به یک آدم سرد و نجسب که به خیال خودم خیلی قوی بود، ولی در واقع آدم آهنی ترسویی بیش نبود. انسان بزدلی که شجاعت پذیرش احساسات رنگارنگ خود را نداشت.

باید بروم او را ببینم. باید از خوشحالی فریاد بزنم.
باید تمام راه را بدوم. باید محکم در آغوشش بگیرم.
می‌خواهم بداند که چقدر از این کشف خوشحالم.
باید بپرسم حالا که ریشه عادت‌هایم را یافته‌ام،
حالا که پیشرفت قلبی‌ام را پیدا کرده‌ام، باید چه کنم؟
چطور باید از شر این عادت‌ها خلاص شوم؟ تا دیر نشده
باید دست به کار شوم. تا دیر نشده باید تغییر را آغاز کنم...

