

بریده‌ای از کتاب «اثر مرکب»

# عادت‌ها

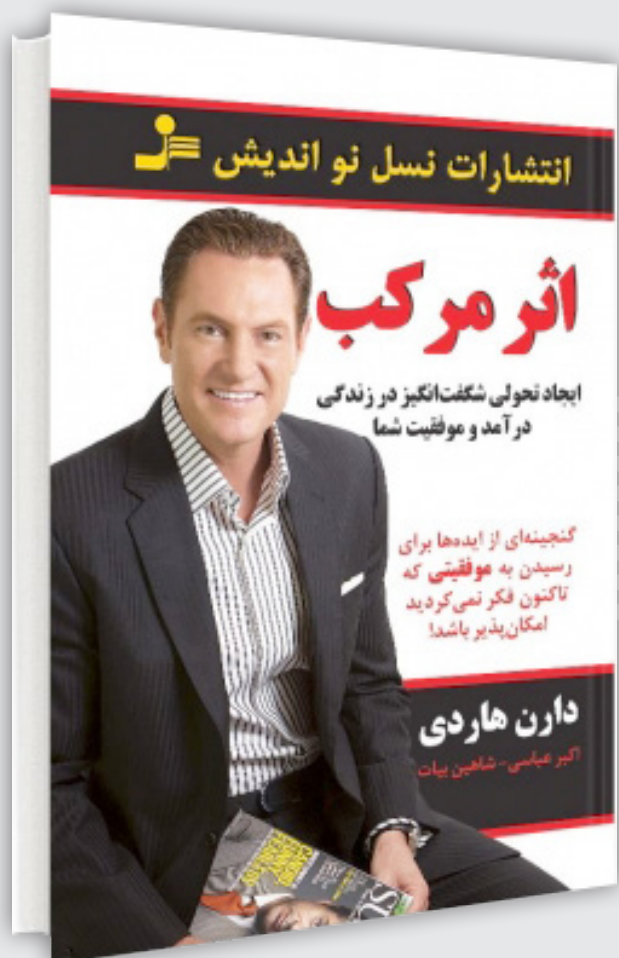
معلمی فرزانه همراه شاگرد جوانش در جنگل در حال قدم زدن بود. ناگهان کنار یک نهال توقف کرد و به شاگردش گفت: «این را از خاک بیرون بکش.» جوان نهال را به آسانی با انگشتانش بیرون کشید. معلم به نهال دیگر اشاره کرد که به اندازه زانوی جوان بالا آمده بود و گفت: «حال این یکی را بیرون بکش.» او با کمی تلاش، نهال دوم را به همراه ریشه‌اش بیرون کشید. معلم در حالی که به درختی بالغ اشاره می‌کرد گفت: «حالا آن یکی را بیرون بکش.» شاگرد با تلاش زیاد و به کمک وزن و توانش با استفاده از شاخه‌ها، سنگ‌ها و اهرم کردن آن‌ها در نهایت، موفق شد ریشه درخت را کمی حرکت دهد.

مرد فرزانه گفت: «می‌خواهم آن یکی را بیرون بکشی.» شاگرد برای بیرون کشیدن درخت قبلی که به مراتب کوچک‌تر بود، تلاش زیادی به خرج داده بود، بنابراین گفت: «متاسفم، نمی‌توانم.» معلم گفت: «پسر، تو قدرتی را که عادت‌ها در زندگی ما دارند، به نمایش گذاشتی، آن‌ها هرچه قدیمی‌تر باشند، بزرگ‌تر می‌شوند، ریشه‌هایشان عمیق‌تر می‌شود و سخت‌تر می‌توان آن‌ها را از ریشه در آورد. بعضی از آن‌ها به قدری بزرگ می‌شوند و ریشه می‌دوانند که شک می‌کنی، تلاشت برای ریشه کن کردن آن‌ها ثمری داشته باشد.» ارسطو می‌نویسد: «ما همانی هستیم که داریم انجام می‌دهیم.»

داستانی جالب در مورد مردی که اسبی را چهار نعل می‌راند، وجود دارد. به نظر می‌آید. می‌خواهد به جایی مهم برسد. مرد دیگری که کنار جاده ایستاده بود، فریاد

## طیبه کوهی

مربی مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



به فکر کردن نیازی نیست. عادت‌ها ما را قادر می‌سازند از کم‌ترین میزان انرژی هوشیارانه خود برای کارهای روزمره استفاده کنیم. آن‌ها ما را سالم نگه می‌دارند و کمک می‌کنند، در بیشتر مواقع، واکنش صحیحی داشته باشیم. چون نباید برای هر چیزی فکر کنیم، می‌توانیم از انرژی ذهنی مان برای ایجاد خلاقیت بیشتر و افکار غنی سود ببریم. عادت‌های ما می‌توانند بسیار مفید عمل کنند، مادامی که از نوع خوبشان باشند. اگر غذاهای سالم بخورید عادت‌های سالمی در حیطه تغذیه ایجاد خواهید کرد. این روی خرید و سفارش غذایتان از رستوران نیز تأثیر خواهد گذاشت. اگر از نظر فیزیکی متناسب هستید، به خاطر این است که به صورت منظم کار می‌کنید. اگر در فروش موفق هستید به این دلیل است که عادت‌های آمادگی ذهنی و عبارات تأکیدی مثبت باعث شده است حالت خوش بینی در چهره شما نمایان باشد.

افراد موفق لزوماً باهوش‌تر یا نابغه نیستند. این عادت‌های آن‌هاست که باعث می‌شود مطلع‌تر، هوشیارتر، شایسته‌تر، دارای مهارت‌های بیشتر و آماده‌تر باشند. با تلاش مستمر و کافی هر رفتاری خوب یا بد در طول زمان خود آگاه خواهد شد. با این که بیشتر عادت‌هایمان را ناخودآگاهانه توسعه داده‌ایم (با تقلیدی از والدین مان، واکنش در برابر شرایط، فرهنگ، جامعه یا ایجاد مکانیزم‌های مقابله) می‌توانیم هوشیارانه تصمیم بگیریم و آن‌ها را تغییر دهیم. به عبارت دیگر از آنجا که شما عادت‌های کنونی‌تان را فرا گرفته‌اید، می‌توانید به طور متقابل عادات مضر را حذف کنید. آماده‌اید؟ بیایید شروع کنیم....

زد: «به کجا می‌روی؟» اسب سوار پاسخ داد: «نمی‌دانم، از اسب پیرس. «این داستان زندگی خیلی از مردم است. آن‌ها در حال تاختن با اسب عادت‌هایشان هستند، بدون این که در مورد مقصدشان نظری داشته باشند. حال زمانی است که افسار زندگی خود را به دست بگیرید و آن را در حالت خلبان خودکار گذاشته بودید و به عادت‌هایتان اجازه داده بودید، شما را هدایت کنند، می‌خواهید متوجه علت آن شوید و خودتان را از قلاب آن‌ها رها کنید. گذشته از همه اینها، شما در وضعیت خوبی هستید. تحقیقات روان‌شناسی نشان داده است که ۹۵ درصد چیزهایی را که حس می‌کنیم، درباره‌شان فکر می‌کنیم و به دست می‌آوریم، نتیجه عاداتی هستند که فرا گرفته‌ایم. ما با غریزمان و البته بدون داشتن هیچ عادت‌ی متولد می‌شویم اما عادت‌هایمان را در طول زمان پرورش می‌دهیم.

در دوران کودکی مجموعه‌ای از واکنش‌ها که ما را به سمت نشان دادن عکس العمل ناخود آگاه سوق می‌دهند، فرا گرفته و در بیشتر مواقع از آن‌ها استفاده می‌کنیم. در زندگی روزمره تان، زندگی خودکار نیز دارای جنبه‌های مثبت است. اگر قرار بود برای انجام هر کار متداول روزانه فکر کنید (مانند آماده کردن صبحانه، رساندن بچه‌ها به مدرسه، رفتن به محل کار و...) زندگی‌تان دچار مشکل می‌شد. به احتمال زیاد دوبار در روز دندان‌هایتان را ناخود آگاه مسواک می‌زنید. شاید برای آن نیاز به مقدمه چینی و فلسفه خاصی ندارید و فقط آن را انجام می‌دهید. یا به محض نشستن بر روی صندلی خودرو، ناخود آگاه کمر بند ایمنی تان را می‌بندید.

منبع: اثر مرکب، نویسنده دارن هاردی، مترجم اکبر عباسی، شاهین بیات، انتشارات نسل نو اندیش. ۱۳۹۶

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰). کد موضوع ۱۰۵۳۱۱ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱ نحوه امتیاز دهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۵۳۱۱)