

# ترک عادت موجب فرج است...

حضرت علی(ع) درباره «عادت» سخنان گهرباری فرمودند که بی شک جای بسی تأمل و تدبر است، آن بزرگوار میفرمایند:

«لِلْعَادَةِ عَلَى كُلِّ إِنْسَانٍ سُلْطَانٌ»

«عادت، بر هر انسانی سلطه دارد».

( غرر الحکم: ۷۳۲۷ )

«الْعَادَةُ عَدُوٌّ مُتَمَلِّكٌ»

«عادت، دشمنی است که انسان را در تملک خود دارد»

( غرر الحکم: ۹۵۸ )

«أَفَّهَ الرَّيَّاضَةُ غَلَابَتَهُ الْعَادَةُ»

«آفت ریاضت (پرورش جان)، چیره شدن عادت است».

( غرر الحکم: ۳۹۳۳ )

«بِرَغْلَابَتِهِ الْعَادَاتِ الْوُصُولُ إِلَى أَشْرَفِ الْمَقَامَاتِ».

«با چیره شدن بر عاداتهاست که می توان به بالاترین مقامات رسید»

( غرر الحکم: ۴۳۰۰ )

«غَالِبُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى تَرْكِ الْعَادَاتِ تَغْلِبُوهَا، وَ جَاهِدُوا

أَهْوَاءَكُمْ تَمْلِكُوهَا»

«با نغسهای خود در راه ترک عاداتها بستیزید، تا بر آنها چیره

گردید و با هوسهای خود مبارزه کنید، تا آنها را در اختیار بگیرید»

اما در اینکه عادت چیست، باید گفت عادت به رفتاری اطلاق میشود که روی آن هدف گذاری نشده و اغلب یا خود رفتار و یا نحوه انجام آن رفتار، ناخودآگاه و بی هیچ فکری انجام میگیرد.

حتی همین لحظه که در حال مطالعه این مطلب میباشید عادت هایی از شما خواننده محترم در حال بروز است:

عادت به نوع نشستن

عادت به نوع مطالعه کردن یا نوع خواندن و...

حال بنظر شما با این مثالها چند مورد از رفتارهای شما در طول روز، از روی عادت است؟ یک تفکر چند دقیقه ای تا متوجه شویم که چند رفتار از روی عادت نبوده است؟ چند رفتار یا اعمال براساس برنامه ریزی و هدف بوده و چه درصد از زندگی با برنامه ریزی همراه است؟ قطع یقین می توان گفت بیش از نود درصد زندگی ما را عادات تشکیل داده است. حال چه خوب باشد چه بد، عادات بد انسان را اسیر خود کرده و اختیاری که وجه تمایز انسان با سایر موجودات است را از

بین میبرد و موجبات خسرانش می‌گردد. نمونه هایی از عادات ناصحیح و زشت عبارتند:

عادت به غلو<sup>۳</sup>  
عادت به دیدن نیمه خالی لیوان  
عادت به حاضر جوابی  
عادت به نگرانی و سوء ظن  
عادت به پرحرفی  
عادت به قسم خوردن  
عادت به شنیدنهای تکراری  
عادت به رفتن های تکراری  
عادت به ...

که همه و همه از سری رفتارهای ناپسند و مذموم می‌باشد. و از مهمترین اثرات مخرب آن، خستگی روح، فرصت سوزی می‌باشد. اما یکسری رفتارهای عادت‌ی نیز وجود دارند که ممدوح بوده و عادت دادن نفس به آنها، پسندیده می‌باشد و حضرت علی(ع) نیز توصیه های برای عادات خیر فرموده اند:

«عَوِّدُوا نَفْسَكُمْ عَلَى الْخَيْرِ»، از جمله این عاداتها:

عادت به نماز اول وقت  
عادت به حسن ظن<sup>۳</sup>  
عادت به جادادن در مجالس  
عادت به کم خوابی و کم گویی و کم خوری  
و عادت به ...

حال چه کنیم که عادات بد را حذف و عادات خوب را جایگزین نماییم؟ یک راه که قدم اول محسوب می‌شود، متوجه شدن به عادات و تشخیص عادات خوب از بد است، در حقیقت تأملی در خود و ورود به باب خودشناسی، میباشد.

امید است با آغاز سال جدید و تغییر فصل و طبیعت، این حقیقت در ما بارور گردد که در تکرار و عادت سوء، هیچ لذت و حُسنی نمی‌باشد، لذا سعی کنیم ما نیز به تغییر طبیعت ناپسند خود، اقدام و از عادات زشت بتدریج دوری گزینیم، که خود این امر گشایش و فرجی در سال جدید، به برکت کلام پر بهای امیرکلام، حضرت علی(ع) خواهد بود.