



# نیروگاه نوجوانی

یادداشتی از خانم **طیبه خدابخشی**  
روانشناس و مشاور

نوجوان که بودم با همه عادت‌ها دشمن بودم؛ حتی شنیده بودم که نماز هم اگر از سر عادت باشد، فایده‌ای ندارد. می‌خواستم هر لحظه انتخاب کنم، تصمیم بگیرم، از سر اینکه برنامه ثابت من است، عادت کردم و چشم‌پسته حفظی، سمت چیزی نروم. به نظرم ارزش هر کاری به انتخابش بود. وقتی می‌دیدم بعضی از بچه‌ها کلی کارهای خوب را از بچگی با تلاش مادر و پدرشان مثل یک عادت حفظ کرده‌اند اصلاً بهشان حسودی‌ام نمی‌شد. تازه، دلم هم برایشان می‌سوخت!

گذشت... هر جوری بود گذشت. حالا از آن سال‌ها گذشته  
و بدون اینکه از عادت‌گریزی اوایل نوجوانیم پشیمان  
باشم شدیداً دل‌بسته عادت‌های خوب شده‌ام.  
اما چرا؟

باید رانندگی کرده باشی تا خوب درکش کنی.  
راننده تازه‌کار، به گاز و کلاچ و ترمز فکر می‌کند، برای  
هر راهنما زدن، کلی فسفر می‌سوزاند و سر هر دوربرگردان،  
رَبَّوْرُبَّش را یاد می‌کند؛ پس نه می‌تواند وسط رانندگی  
ویتترین بوتیک‌های کنار خیابان را دید بزند، نه به  
ساندویچش گاز خوبی بزند، نه از پادکستی که گوش  
می‌کند لذت ببرد .

راننده ماهر، هنوز هم کلی انتخاب دارد، ولی انتخاب هایش،  
روی بستری از عادت کردن به تعویض دنده و کلاچ و  
ترمزگرفتن، سوار شده است. کلی کار دیگر می کند،  
بدون اینکه نگران باشد جعبه دنده خرد کند ...  
اما، کی وقت عادت کردن است؟

موتور آدم در نوجوانی نیروگاه بیست هزارمگاوات برق  
حرارتی است. نگو پووف، نگو «من که اصلاً جون ندارم  
اندازه مادر بزرگم هم بدو بدو کنم»، نگو «بابا نسل ما  
رو نمی‌شناسی، ما خسته‌تر از این حرفاییم!» دقیقاً، تو،  
از شدت انرژی، یک نیروگاه بیست هزارمگاواتی هستی!  
فقط انگیزه‌اش نیست، وگرنه همین‌الآن از مدرسه زنگ بزنند  
که فردا، ۵ صبح، اردوی رامسر، تا خود مدرسه حضری  
کلاغ پر بروی.

بیا و امروز با استفاده از این انرژی، عادت نکن! فقط عادت‌ها را تست کن. ۴۰ روز تست عادت به زود خوابیدن. ۴۰ روز تست عادت به کتاب‌خوانی. ۴۰ روز تست عادت به صبحانه درست‌حسابی خوردن... گفتم عادت نکن؛ چون هنوز به وجه اسیرکننده عادت‌ها مشکوکم. فعلاً تست کن، شاید مشتری‌شدی! سرچهل روز غول‌تنبلی به خاک افتاده، دیگر بعد از آن تویی که با چشم باز این عادت را انتخاب کنی، یا نه.

قبل از این دوره ۴ روزه تمرینی، شبیه بعضی از زندانی‌ها، یک گوی سیاه سنگین به پایت وصل است، وقتی عضله تواناییت بعد از این چهل روز رشد کرد، تویی که انتخاب کنی برای همیشه توی کیسه عادت‌ها نگهش داری یا نه. اگر به نظریه ((عادت آدم رو اسیر می‌کنه)) معتقدی، پیشنهاد من یک اکتشاف درونی است! فکر می‌کنی چند تا عادت داری؟ به چه چیزهایی عادت کرده‌ای و چشم‌بسته انجامشان می‌دهی؟ یک بار بیا و شبیه کارآگاه‌ها، با ذره‌بین، روی زندگی‌ات را ببین.



اگر به اندازه کافی دقت پای این کار بگذاری، می بینی که اووف، چه لیست بلندبالایی شد. یک نهار خوردن ساده، پراز عادت های ریزی است که اصلاً به چشم نمی آیند! خیلی دوست داری اسیر عادت ها نباشی، یک بار بشین و لیستشان کن، بعد مثل مبصرها، لیست خوبها و بدهایشان را بنویس! همین کافی است که ببینی، ما آدمها، خواسته و نخواسته، هر روزمان پراز دنیایی از عادت هاست. ارث رسیده از مادر و پدر و تلویزیون و دوست مهدکودک و ...

فقط، آدم‌های حسابی، خیلی از عادت‌هایشان را انتخاب کرده‌اند؛ آدم‌هایی که مثل تکه چوب روی دریا هستند، به عادت‌هایی که از این‌وآن رسیده، بدون انتخاب، چسبیده‌اند. راستش، نیروگاه بیست هزارمگاواتی، کم‌کم انرژی‌اش کم می‌شود. تو می‌مانی و عادت‌هایی که امروز با موتور پر قدرنت، انتخابشان کردی.

