

عبور از آن که بود

۶ مهر ۱۴۰۵

عادت فقط کاری نیست که تکرار می‌شود. عادت، شکلی از بودن است. و همین است که ترکِ آن را دشوار می‌کند. برای رها کردنِ یک عادت، کافی نیست آن رفتار را کنار بگذاری؛ باید از آن «خود» که عادت را حمل می‌کرده، عبور کنی.

تا وقتی از عادت فقط به چشم رفتار نگاه کنی، هر بار به شکلی جدید بازمی‌گردد. یک رفتار را رها می‌کنی، اما زمینه‌اش می‌ماند. سکوت می‌کنی، اما خشم می‌ماند. کنار می‌کشی، اما وابستگی می‌ماند. این‌ها میوه‌های درختی‌اند که ریشه‌اش در تصویری از خود است، نه در خودِ رفتار.

عبور واقعی، لحظه‌ای است که از «کسی که بودی» به «کسی که حالا هستی» منتقل می‌شوی. نه با انکار گذشته، که با بیرون آمدن از مدارِ آن. آن نسخه از تو، به دلایلی ساخته شده بود؛ برای تحمل، برای حفظ تعادل، برای عبور از دوره‌ای خاص. اما حالا دیگر لازم نیست. و این «دیگر لازم نیست» با عقل فهمیده نمی‌شود؛ با بدن حس می‌شود. همان لحظه‌ای که دیگر آن کار، جذاب نیست. نه به این دلیل که «نباید»، بلکه چون دیگر با تو نسبتی ندارد.

عبور، همیشه یک لحظه دراماتیک نیست. گاهی فقط این است که یک روز، آن کار را می‌کنی و بعد از خودت می‌پرسی: چرا؟ و جوابی نداری. جوابی از جنس «نمی‌خواهم»، نه از جنس «نباید». همین کافی است. عبور، با همین سؤال کوچک شروع می‌شود. ممکن است هنوز از آن کار لذت ببری، اما دیگر با تو نسبت نداشته باشد. لذت، در لحظه است؛ نسبت، در روایت. و عبور، وقتی رخ می‌دهد که نسبت عوض شود، نه لذت.

این عبور، از جنس تغییر عادت نیست؛ از جنس تغییر هویت است. ما خود را از راه داستانی که درباره‌مان تعریف می‌کنیم می‌سازیم. عادتِ کهنه، بخشی از یک روایت قدیمی است؛ روایتی که در آن، تو همان کسی هستی که به آن تکیه‌گاه نیاز دارد. ترک عادت، وقتی واقعی می‌شود که آن روایت دیگر قابل قبول نباشد و روایتی تازه از خود جایگزینش شود. به گمانم این تغییر، خاموش و تدریجی است؛ اما اثرش از هر تصمیم ناگهانی عمیق‌تر است.

هویت شخصی هم هرگز یک چیز ثابت نیست. آنچه «خود» می‌نامیم، چیزی شبیه یک زنجیره هم‌پوشان از حالات روانی است، نه یک جوهر ثابت. پس عبور از عادت، به معنای گسستن از یک ذات قدیمی نیست؛ به معنای تغییر دادن جریان است. وقتی عادت را کنار می‌گذاری، این فقط یک توقف نیست؛ یک جهت‌گیری تازه است. چیزی در رشته پیوستگی‌ات جابه‌جا می‌شود و آن نقطه اتکای پیشین، دیگر در نقشه تو جایی ندارد.

انسان، پیش از آن‌که جوهری ثابت داشته باشد، امکان است. با هر انتخاب جدی، نه فقط کاری می‌کنی، که خودت را از نو تعریف می‌کنی. اما این بازتعریف، اجباری و نمایشی نیست؛ تنها زمانی واقعی است که از درون بجوشد. و همین امکان بودن، همان چیزی است که عبور را ممکن می‌کند.

شاید مهم‌تر از آن، ترک عادت عاملیت را افزایش می‌دهد. عاملیت، یعنی توان عمل کردن از روی انتخاب، نه واکنش نشان دادن از روی اجبار. هر بار که در برابر یک عادت می‌ایستی و آن را پس می‌زنی، آن توان را در خودت محکم‌تر می‌کنی. عمل بیشتری ممکن می‌شود و این عمل بیشتر، آزادی بیشتری را رقم می‌زند. اراده آزاد، نه یک ایده دور، که تجربه‌ای روزمره است؛ آنجا که می‌توانی انتخاب کنی و انتخاب تو وزن واقعی داشته باشد.

و این، فقط درباره فرد نیست. ملت‌ها هم عادت‌هایی دارند؛ عادت‌هایی که روزی برای بقا ساخته شده‌اند، اما حالا به زندان تبدیل شده‌اند. ملتی که در گذشته‌اش زندانی است، نمی‌تواند از خود عبور کند؛ فقط می‌تواند گذشته را تکرار کند. عبور از عادت، در سطح جمعی، همان عبور از یک روایت کهنه از خویشتن است. همان‌طور که یک فرد می‌تواند از زخم شخصی‌اش عبور کند و روایت تازه‌ای از خود بسازد، یک ملت هم می‌تواند. آنچه مهم است، نه تکرار گذشته، که تغییر نسبت با آن است. الگوهای قدیمی ممکن است بازگردند، اما اگر هویت عوض شده باشد، دیگر با همان قدرت گذشته باز نمی‌گردند.

پس عبور از عادت، در عمق خود، عبور از یک تفسیر کهنه از خویشتن است. و هر بار که چنین عبوری رخ می‌دهد، جهان کمی بزرگ‌تر و خود کمی رهاتر می‌شود.