

عادت...!

نقش حیاتی «عادت»

عادت‌های ناروا و علاج آن

«عادت» و آموزش و پرورش

اگرچه انسان ، با داشتن نیروی عقل ، از موجودات این جهان ، امتیاز دارد و می‌تواند درباره گفتار و رفتار خویش ؛ باندیشه پردازد ، آنگاه پس از تشخیص نیک از بد ، راه صواب را بپیماید ولی اگر بنا بر این باشد که برای هر کاری کوچک ، مدت‌ها و دست کم ؛ چند لحظه ، سر بجهیب تفکر فروبرد ، مشکل بزرگ زندگیش از همینجا آغاز می‌گردد و همه یا بیشتر کارها متوقف میماند !

خوشبختانه ، قسمت عمده کارها - بگفته روانشناسان - «بر اثر تکرار فراوان ، بصورت اعمال خودکار درآمده است» (۱) و آدمی برای انجام آنها نیازی به تفکر جدید ندارد ، تنها یک قسمت ناچیز و مختصری است که به تفکر جدید ، نیازمند است و همانهم بر اثر تکرار ، بصورت اعمال خودکار در می‌آید و زمینه برای ابتکارات تازه فراهم می‌گردد جان دبوئی میگوید : «عادت باعث صرفه جوئی در صرف انرژی است و از اینرو بارگانیسم امکان تغییر و تحول میدهد ، به عبارت دیگر : عادت زمینه ابتکار است» (۲) .

انسان از ساده‌ترین کارها مانند لباس پوشیدن ، غذا خوردن ... گرفته تا کارهای دشوار ، از قبیل رانندگی ، خواندن ، نوشتن ؛ سخنرانی و ... همه را بطور اتوماتیک ، انجام میدهد و اینکه برخی از روانشناسان ، او را «مخلوق عادت» (۳) دانسته‌اند ؛ از همین لحاظ است

(۳ و ۱) روانشناسی عمومی - جزوه شماره ۸ نشریه مؤسسه ملی روانشناسی .

(۲) مقدمه ای بر فلسفه آموزش و پرورش .

و بدون شك . وجود عادت ، در زندگی ؛ یكانه وسیلهٔ سعادت و خوشبختی است .

جان دیوئی میگوید : « یکی دیگر از عناصری که عادت را تشکیل میدهند ، عنصر روانی است ، هر عادتیی موجود تحول روانی است ، هر گاه بکار میماند شویم تمایل یا علاقهٔ شدیدی بآن پیدا میکنیم و از اجرای آن لذت میبریم ، باخوشی و خوش بینی بآن مینگریم ، دانسته یا ندانسته ؛ برای آن کار فواید و مزایای فراوان بر می شماریم و اگر از آن کار ممنوع شویم ، احساس محرومیت و ناراحتی میکنیم ، طرز تفکر و کیفیت عواطف ما سخت زیر نفوذ عادات ما قرار دارند ، (۱) »

عادت‌های ناروا و علاج آن

نکته قابل توجه ، اینکه : استعدادهایی که در وجود آدمی نهفته است ؛ ممکن است مورد بهره‌برداری درست یا نادرست قرار گیرد ، زبانی که دامنگیر انسان شده و میشود ، این است که بجای اینکه همواره در راه تشکیل عادات خوب و پسندیده ، کوشا باشد و از تشکیل عادات زشت و ناروا جلوگیری نماید ، دستخوش خطا گشته و وجود خود را بایک مشت عادت - های ناروا و زشت ، آلوده ساخته و تادم مرگ نیز با آن نهادست بگریبان است .

ژان ژاک روسو ، در کتاب معروف خود ، دامیل ، میگوید : « من همیشه کوشش میکنم که فرزند خود را عادت دهم باینکه هر گز عادتیی نکند ، این گفتار اگر چه بظاهر ، صحیح نیست ، ولی از آنجا که بسیاری از عادات انسان ، نتیجه دوران کودکی اوست ، صحیح است ، زیرا در این دوران نیروی تشخیص انسان ضعیف است و اگر از آموزش و پرورش صحیح برخوردار نباشد ، بطور کورکورانه و ماشینی ، عادت‌های در او تشکیل میشود که اگر با آنها مبارزه نشود و ریشه کن نگردد تا پایان عمر با او بوده و بسا او را دستخوش رکود و جمود میسازد و از تحصیل عادات مفید هم باز می‌دارد .

بنا بر این ، کودکی که قابل پذیرش هر نوع عادتیی است و خود او هم بهیچ نحو نمیتواند میان عادات نیک و بد ، فرق گذارد ، باید تحت مراقبت دقیق درآید و بایک سلسله عادات نیک ، پرورش یابد و شکی نیست که پلهٔ اول تشکیل عادات نیک و بد ، خانواده ، بویژه آغوش گرم مادران است .

از همینجاست که کودک ؛ بدزدی ، دروغگوئی ، لافزنی ، تبلی ، فرار از انجام وظیفه و . . . عادت میکند و پدران و مادران ، باید کودک را عادت دهند که با این صفات زشت عادت ننماید .

پس از آنکه قوه تمیز و تشخیص در آدمی بیدار شد، باید خود از تشکیل عادات بد در وجود خود جلوگیری نماید و تحت تأثیر هوی و هوس، معاشر ناجنس و اشتباهات دیگر گرفتار عاداتهای ناروانگردد.

بسیاری از جوانان، بر اثر یک اشتباه، یک دوست ناباب، یک هوس ابلهانه و ... عمری را به پریشانی و بدبختی گذرانده و همواره در آتش پشیمانی و حسرت میسوزند و بر لحظات غفلت و اشتباه خویش، لعن و نفرین میفرستند!!

بیماری عادات ناروا خطرناکتر از هر نوع بیماری کشنده و زیان بخش است، روانشناسان سعی کرده اند راههایی برای جان نشین ساختن عادات خوب بجای عادات بد، پیشنهاد کنند و این قبیل بیماران را درمان روحی بخشند.

برای ترک عادت نامطلوب، نباید هیچگونه استثنائی قائل شد و باید عادات ارادی جدید را تمرین و عادات غیر ارادی را با تمرینهای آزادی ترک، و مشخصاتی صریح؛ برای عادت جدید تعیین کرد.

عادت، و آموزش و پرورش

باید اعتراف کرد که نقش معلم و متصدیان آموزش و پرورش، در بنیان گذاری عادات نیک و بسیار مهم است. در اینجا بد نیست بدانیم که برخی آموزش و پرورش را عبارت از «تحصیل عاداتی که سبب سازگاری فرد با محیط میشود»، (۹) دانسته اند، البته این سازگاری باید سبب ایجاد تغییراتی در محیط گردد و نه صرفاً عملی منفی و منفعل و معمول حوادث محیط باشد.

با توجه به تعریف مذکور، در اینجا دو وظیفه اساسی برای معلم بیان میشود: ۱- ایجاد عادات مطلوب ۲- ترک دادن عادات زشت و ناروا.

همانطوریکه گفتیم، طفل یا نوجوان بخودی خود قادر نیستند خود را در ایجاد عادات نیک و ترک عادات ناروا رهبری کنند، این وظیفه مربی واقعی و معلم وظیفه شناسی است که در راه آموزش و پرورش آنها سعی بیشتر، کوشش پی گیرتر، و دقت شایسته تری از خود ابراز دارد، استعدادهای نهفته نونهالان را کشف کند، نقاط ضعف آنها را جستجو نماید و با صبر و حوصله، بتدریج عادات زشت آنها را بدست فراموشی بسپارد و آن عاداتی که سبب سازگاری آنان با محیط و فعالیت و ابتکار و سعادتشان میگردد، در آنها بوجود آورد.

باید طوری کودک و نوجوان را تحت مراقبت دقیق قرارداد و طوری آنها را از آموزش و

پرورش واقعی برخوردار ساخت که همواره از روی فکر و اندیشه و ملاحظه غایت و نتیجه عمل ، آنرا از روی شعور و اراده تمرین کنند ، تا بصورت عادت و خود کار درآمد و هم در موارد لازم ، بتوانند بایک تصمیم ، عادت را ترک نمایند و در تمام عمر از همین راه و رسم صحیح ، پیروی کنند و هرگز دچار عادهای کورانه و ماشینی نگردند .

آری ، یک معلم خوب ، همواره بشاگردان خود ، درس فضیلت و انسانیت میدهد و عقل آنها را بیدار و آگاه میسازد و کاخ سعادت آنها را با روشی خردمندانه ، از محیط آموزشگاه پی‌ریزی مینماید .

بدران نباید خیال کنند که وظیفه آنها تنها نان و لباس دادن است و نسبت با آموزش و پرورش کودکان و تشکیل عادات نیکو در وجود آنها وظیفه‌ای ندارند ، و نه معلمان تصور کنند که تنها بایا دادن خواندن و نوشتن ، تمام وظیفه‌های آنها انجام گرفته است و نسبت به ادات نامطلوب و تربیت اخلاقی و اجتماعی کودکان ، سهمی ندارند و بعبارت دیگر : تصور نکنند که درس های آموزشگاهی ارزش اخلاقی دارد بلکه باید در آموزشگاهها بوسیله درس اخلاقی جداگانه ، شاگردان را با مسائل اخلاقی ، آشنا گردانند .

جان دیوئی میگفت : « آموزش و پرورش ، دست کم در جامعه دموکراتیک ، نه تنها باید رفتار خارجی افراد را با موازین اجتماعی هم‌نوا سازد ، بلکه افکار و امیال آنان را موافق آرمانهای اخلاقی جامعه ؛ پرورش دهد ، تا رفتار آنان خود بخود بر موازین اخلاقی استوار شود ، (۱) »

مریان باید بکوشند تا «عالم سازی» را با «آدم سازی» ! توأم سازند و گرنه پیشرفت علم و عقب ماندگی انسانیت !! همواره بر دردها و گرفتاریهای بشر میافزاید !

ما بیش از آنکه به مهندسين کارخانه ؛ راه سازی و ساختمان احتیاج داریم ، به مهندسين انسانی ، نیازمندیم و بدون آنها جامعه ما بکمال نخواهد رسید .

(۱) مقدمه‌ای بر فلسفه آموزش و پرورش .