

بازاندیشی در معنا، جایگاه، چالش‌ها و آثار عادات در فرایند تربیت اسلامی

محمد رحمان پور*

حسنعلی بختیار نصرآبادی**

چکیده

در فرایند تربیت اسلامی، برای تربیت انسان‌ها، روش‌های گوناگونی سفارش شده است. «عادت دادن» یکی از روش‌هایی است که از صدر اسلام تاکنون مورد تأکید بوده است. نظر به اینکه تعلیم و تربیت نیز در حد وسیع با آموزش سر و کار دارد، باید دید جریان عادت دادن در چه صورتی جنبه تربیتی پیدا می‌کند و تا چه اندازه می‌تواند روش مؤثری برای تربیت اسلامی انسان باشد. این مقاله، با روش تحلیلی - استنباطی، ضمن شناسایی دقیق مفهوم عادت و عوامل مؤثر بر آن، جایگاه این روش از دیدگاه آموزه‌های دینی، فلسفی و روان‌شناختی، آثار تربیتی و موانع و چالش‌های فراروی آن را مورد بحث قرار داده است. نتایج این پژوهش حکایت از آن دارد که اگرچه عادت دادن در مراحل از زندگی، به ویژه در دوران کودکی، می‌تواند روش مؤثری برای تربیت دینی یا اسلامی باشد، اما در مراحل بالاتر ارزش تربیتی آن به دلیل عدم سازگاری کامل با جریان تفکر منطقی، کاهش می‌یابد.

کلیدواژه‌ها: عادت، تربیت، چالش‌ها، عادت دادن.

مقدمه

بعدی «تربیت» براساس موازین عقلی و تفکر اصولی - منطقی و بخصوص اشراقات قلبی، هرگز نه تربیت بشر اصولی و کافی و کامل بوده است و نه سیر تکامل او تا به سرحد کمال استعداد و استحقاق طبیعی اش امکان پذیر خواهد بود.^(۵) بر همین اساس، روش‌های تربیتی که اسلام عرضه می‌کند عمده‌تاً مبتنی بر بعد عقلانی، یعنی آگاهی و شناخت خود فرد است و نه فشار و اجبار بیرونی. عادت نیز به دلیل آنکه با ارشاد، تذکر، و امر و نهی سروکار دارد، به فرد در مورد اعمال و رفتار آگاهی داده و راه درست را برای او بیان می‌کند و در نهایت، این خود فرد است که تصمیم می‌گیرد.^(۶) با این تفاسیر، مشخص می‌شود که عادت دادن اگرچه یک روش تربیتی است، اما باید همواره آثار منفی و حدود استفاده از آن را نیز در نظر گرفت.

سؤال اصلی پژوهش این است که آثار تربیتی عادت دادن و چالش‌های فراروی این روش چیست؟ ضمن بررسی این سؤال، باید مشخص کرد که با عنایت به آثار تربیتی عادت دادن این روش تا چه اندازه نسبت به روش‌های دیگر تربیتی دارای مزیت می‌باشد؟ آیا چالش‌های فراروی این روش، نقش تربیتی آن را کم‌رنگ کرده است یا نه؟ چه پیشنهادهایی برای کارایی بهتر این روش می‌توان ارائه داد؟

بررسی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که هرکدام از نویسندگان و صاحب‌نظران به جنبه خاصی از عادت دادن پرداخته‌اند و کمتر سعی در بررسی جامع و مانع آن برآمده‌اند. برای نمونه عده‌ای بیشتر در باب مفهوم‌شناسی آن کار کرده‌اند، مانند محمد قطب در کتاب *روش تربیتی اسلام*، محمد باقر حجتی در کتاب *روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی* و احمد صبوری *اروودبادی*،

در قلمرو تعلیم و تربیت، مکاتب مختلف تربیتی روش‌های متفاوتی را عرضه می‌کنند. در این میان، اسلام نیز روش مخصوص به خود را دارد. به عبارت دیگر، «تربیت اسلامی» نشان‌دهنده طرح اسلام در ساختن و پرداختن انسان است. اینکه با چه قواعد و شیوه‌هایی باید حرکت را در انسان آفرید، ناظر به روش‌های تربیتی اسلام می‌باشد.^(۱) شیوه اسلام برای تربیت عبارت است از رسیدگی همه‌جانبه سرشت و آفرینش بشر؛ یعنی هم به تربیت جسم می‌پردازد، هم عقل و هم روانش.^(۲) برای این هدف، وسیله‌ها (روش‌ها)ی چندی به کار می‌برد. یکی از این روش‌ها، تمرین و تکرار و عادت دادن است که تاکنون مورد توجه اکثر مربیان بزرگ بوده است. البته این روش مورد تأکید برخی از روان‌شناسان و متخصصان تربیتی زمان معاصر نیز می‌باشد.^(۳) عادت، از آن رو که کوشش انسان را در زندگی روزمره به یک امر عادی تبدیل می‌سازد، بخش بزرگی از تلاش و مجاهدت انسان را می‌گیرد تا آن را در میدان‌های تازه کار و تولید و نوآوری و ابتکار به کار ببرد.^(۴)

«عادت» با تمام وسعت دایره اثر و عملش در انسان و حتی حیوانات و صرف‌نظر از سایر جنبه‌ها و آثار وجودی گوناگونش، از جمله عواملی است که اگر آگاهانه و به طور اصولی مورد توجه و استفاده قرار بگیرد، نقش و اثر تربیتی مخصوص به خود را دارد. نیز در مواردی امر تربیت و حتی تعلیم، اختصاصاً مبتنی بر پیدایش عادت می‌گردد. با وجود این، اگرچه امروزه، سهم بسیاری از تعلیم و تربیت، از طریق ایجاد «عادت» در جوامع بشری امکان پذیر گشته و تسهیلاتی را در فرهنگ و تمدن بشر به وجود می‌آورد، ولی متقابلاً در صورت خلاصه شدن امر تعلیم و تربیت بر این اساس و عدم امکان طی مراحل

است که «عادت» یک پدیده یا حالت خاص با صفات و مختصات مشخص نیست که در وادی امر در ذهن خطور می‌کند، بلکه در تعریف کلی، عادت مرکب است از چندین پدیده مختلف و متفاوتی که تمام این پدیده‌ها تنها از یک جهت و از یک لحاظ با هم مشابه و در یک مورد با هم مشترکند و آن عبارت است از «خودکاری و نظم و هماهنگ مابین تمام فعالیت‌های خود به خودی روانی یا عضوی»^(۷)

در فرهنگ فارسی نیز عادت به «خوی یا کاری که انسان به خود بگیرد و در وقت معین انجام دهد» معنا شده است.^(۸) ابن‌سینا آن را «تکرار زیاد یک عمل در زمان‌های نزدیک به هم می‌داند که در درازمدت ادامه یابد»^(۹) در فرهنگ علوم تربیتی، عادت به حالت خاصی از رفتار اشاره دارد که کسب یا تحصیل می‌شود.^(۱۰)

«عادت دادن»^(۱۱) نیز مانند خود عادت دارای تعریف مشخص نیست. اما با توجه به ارکان اصلی عادت، یعنی تمرین و تکرار، می‌توان گفت: عادت دادن عبارت است از اینکه کسی را به پذیرش و کسب عادت‌های تحریک و تشویق کنیم، به گونه‌ای که در درازمدت رفتار او را تنظیم کند. در ارتباط با مفاهیم نزدیک به عادت، می‌توان «عادت کردن»^(۱۲) را نیز عبارت از «یادگیری انجام عملی در موقعیت‌های مختلف که بر اثر تکرار حاصل شده است» دانست یا «کاهش تمایل ارگانیک برای پاسخ دادن به یک محرک در نتیجه رویارویی درازمدت»^(۱۳)

غزالی، عادات را برحسب حوزه نفوذ، طبقه‌بندی کرده و برخلاف بسیاری که آن را صرفاً در محیط بیولوژیک یا یادگیری‌های عضلانی محدود می‌کنند، به چهار قسم تقسیم نموده است: حرکات عضلانی (عادت خوردن، پوشیدن، بازی، خطاطی و...)، جنبش‌های عقلانی (بینش دینی و فقهی و طرز تفکر)، عادات وجدانی (مرتبط با

در کتاب **نقش تربیتی عادت**. عده‌ای دیگر از جمله محمدرضا نیلی احمدآبادی در **روش تربیتی عادت از دیدگاه امام علی (ع)**، جرالد ال. گوتک، **مکاتب فلسفی و آراء تربیتی و علی شریعتمداری در کتاب تعلیم و تربیت اسلامی** بیشتر به جنبه فلسفی و تا اندازه کمی به جنبه روان‌شناسی آن نظر داشته‌اند. در متون اسلامی (از جمله قرآن، **میزان‌الحکمه و غرر‌الحکم**) و سایر آثار نویسندگان همچون سیداحمد احمدی در کتاب **اصول و روش‌های تربیت اسلامی و علی شریعتمداری اصول و فلسفه تعلیم و تربیت** نیز گرچه به آثار تربیتی عادت و چالش‌های فرارو در این زمینه توجه داشته‌اند، اما در آثار خود چنین عنوانی به نوشته‌های خود نداده‌اند و کمتر به تفکیک این ویژگی‌ها از سایر زمینه‌های مورد بررسی خود پرداخته‌اند و همچنان توجه خاص به این دو ویژگی یک باید تلقی می‌شود.

نظر به این مهم، آنچه این پژوهش را از سایر نوشته‌های دیگر مجزا می‌سازد آن است که هدف اصلی خود را به بررسی اثرات تربیتی عادت دادن و چالش‌های فراروی این روش تربیتی متمرکز کرده است. هدف دیگر این پژوهش بررسی جایگاه عادت دادن از منظر مکاتب مختلف تربیتی و نیز مفهوم‌شناسی دقیق عادت می‌باشد. در پایان راه کارهایی جهت افزایش اثرات تربیتی این روش و پیشنهادهایی برای دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت ارائه شده است.

مفهوم‌شناسی عادت

تاکنون برای «عادت» تعریف جامع و توصیف کاملی صورت نگرفته است. حتی در روان‌شناسی کلاسیک و مکاتب فلسفی مختلف نیز در این باره اتفاق‌نظری وجود ندارد و هر گروه «عادت» را به نوعی تعریف و هر دسته به وجهی تعبیر نموده‌اند. این اختلاف‌نظر، بیشتر ناشی از آن

عواطف انسان) و عادات اخلاقی (زهد، صبر، اعتدال، شجاعت و...) (۱۴)

صبوری اردوبادی نیز عادات را به چهار نوع تقسیم کرده است:

۱. عادت روحی یا معنوی: حصول معرفت به یک معنا و ایجاد انس روحی و معنوی تا سرحد خنثی نمودن اثرات القایی روحی و معنوی آن در زمینه روحی و قابل تحمل ساختن آثار نامأنوس یا تطابق روحی و معنوی با آثار آن.

۲. عادات عضوی یا عملی: ایجاد استعداد و توانایی اجرای فعل و عمل بی سابقه‌ای در عضو در اثر مرور و تکرار یک عمل بر مبنای عبور یک نیروی محرک با شعور از عضو، که از آن پس این استعداد جزو خصوصیات جسمی و استعداد روحی به شمار رفته و می‌تواند برای نسل‌های بعد در ردیف استعدادهای موروثی به شمار رود.

۳. عادات غریزی: عادت‌هایی که از ترکیب استعداد عادت روحی و عضوی در شخص به وجود آمده ولی اینچنین عادت یا استعداد مربوطه برخلاف دو نوع قبلی، جنبه اکتسابی نداشته، بلکه منشأ موروثی دارد و ارادی نبوده و از جمله استعدادهای غیرارادی است.

۴. عادت بیولوژیکی یا حیاتی: عبارت است از تطابق محیط زنده‌ای با انواع شرایط و تغییرات و تحولات فیزیکی و شیمیایی بی سابقه اما قابل تأمل برای موجود زنده، اعم از اینکه انسان باشد یا حیوان یا نبات. (۱۵)

عادت از منظر آموزه‌های دینی

عادت، نقش بزرگی در زندگی بشری ایفا می‌کند و اگر این موهبت خدادادی در فطرت بشر گذاشته نشده بود، انسان همه عمر خود را برای یاد گرفتن صرف می‌کرد. (۱۶)

بنابراین، ضرورت امر و ایجاد عادات نیک و نفی و مبارزه

با عادات مضر، سرلوحه برنامه ادیان بزرگ و بخصوص اسلام قرار گرفته است و هریک از آنها متناسب با افکار عمومی و استعداد مردم خود، راه و روش خاصی در پیش گرفته‌اند. (۱۷) اسلام، که عادت را به عنوان یکی از وسایل تربیتی مورد استفاده قرار داده است، هر چیز خوب و خیری را به عادت تبدیل می‌کند و با هرگونه عادت ناشایست به مبارزه برمی‌خیزد. در مورد مبارزه با انواع عادات نامطلوب، اسلام به دقیق‌ترین و کامل‌ترین وجهی برنامه‌ریزی کرده است. (۱۸) نیز برای هریک از عادات، متناسب با نوع و میزان ریشه دوانیدن آنها در جان، دو روش را در پیش گرفته است: روش فوری و روش تدریجی. هر عادت‌هایی که به اساس و ریشه پندارها و باورها بستگی داشت و مستقیماً به خدا مربوط می‌شد (شرک و بت پرستی)، بی‌درنگ با روش فوری با آن مبارزه شده است. اما عادت‌های اجتماعی را که بر انکار و ادراک «فردی» به تنهایی سایه نینداخته، بلکه با اوضاع اجتماعی و اقتصادی نیز در آمیخته است، جز با روش تدریجی و از طریق پند و اندرز مستمر و ارشاد دایم و زنده کردن دل‌ها نمی‌توان چاره کرد. (۱۹)

از سوی دیگر، عادت دادن افراد به رفتار پسندیده و ایجاد نظم و انضباط در زندگی، تسلط بر نفس و عادت به همکاری اجتماعی مستلزم این است که برنامه‌ای مستمر برای تمرین و تکرار وجود داشته باشد تا یک رفتار به خوبی فراگرفته شود و به صورت راه و رسم زندگی فردی و اجتماعی درآید. اسلام با تعبیه تمرین‌هایی به چنین مهمی اقدام کرده است. (۲۰) در ذیل، به نمونه‌هایی از این تمرین‌ها اشاره می‌شود:

نماز: نماز یکی از ارکان اسلام است که بر آن تأکید زیادی شده، ستون دین و رأس اسلام لقب گرفته است. از این رو، در سیره معصومان علیهم‌السلام نیز به آموزش آن اهتمام زیادی

می‌کرد و امر می‌فرمود که ذکر خدا بگوییم تا خورشید طلوع کند. (۲۸)

عادت به تفکر: یکی از عوامل اصلاح و تربیت نفس در تعلیمات اسلامی، عادت کردن به تفکر است. تفکر باید برای انسان عادت بشود. عادت کردن به تفکر، یعنی اینکه انسان پیش از تصمیم گرفتن به هر کاری، کاملاً نسبت به آن فکر کند؛ و این از نظر اخلاقی همانند محاسبه النفس است. غیر از اینکه انسان در هر کاری باید قبلاً فکر کند، باید در هر شبانه‌روز، هرچند برای دقایقی هم شده، به خودش مجال بدهد که دربارهٔ خودش و دربارهٔ کارهایی که باید در مورد آنها تصمیم بگیرد، بیندیشد. در زمینه تفکر هم آیات و احادیث فراوانی آمده است. در سوره «بقره» آمده است: ﴿كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (بقره: ۲۴۲)؛ خداوند بدین‌گونه آیات خود را برای شما روشن می‌سازد؛ باشد که شما تعقل کنید. بنابراین، فکر کردن به انسان روشنایی می‌دهد، و عبادت بی تفکر، ممکن است به صورت یک کار لغو و بیهوده درآید: «الخير في عبادة ليس فيها تفكير». (۲۹) از این رو، به خوبی می‌توان دریافت که چرا اسلام «تفکر» را به تنهایی افضل عبادات قرار داده است؛ زیرا در اثر تفکر و تعقل صحیح و اصولی، عقیدهٔ راسخ و ایمان محکم حاصل می‌شود و به واسطهٔ آن، هرگز خلاف آنها به صورت بدعت و عادت، در زمینهٔ روحی شخص القا نشده و منشأ اثر نمی‌گردد. (۳۰)

مبارزه با نفس (جهاد با نفس): جهاد با نفس در واقع، یک تمرین عملی و تلاشی برای مقابله با دشمن می‌باشد؛ زیرا همواره هواهای نفسانی انسان را به سمت بی‌راهه می‌برد و او را به ورطهٔ گناهان می‌کشاند. بنابراین، مبارزه با آن یک عمل واجب می‌باشد و قرآن مبارزه‌گران با نفس را از رستگاران می‌خواند. در روایتی به نقل از پیامبر ﷺ،

شده است. (۲۱) این واجب، یک تمرین عملی است برای اینکه هرگونه کرنش و احترام، از قبیل ایستادن، خم شدن، و به خاک افتادن را مخصوص خداوند بگرداند و از کرنش در مقابل بندگان باز دارد. حاصل نماز، همان‌گونه که قرآن بیان داشته است، جلوگیری از کارهای ناپسند و زشت است: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (عنکبوت: ۴۵). (۲۲)

روزه: روزه یک تمرین سالانه برای سلامت بدنی، تربیت اخلاقی و اجتماعی است. روزه نه تنها به سلامت جسم کمک می‌کند، بلکه باعث تقوا و تسلط بر نفس می‌شود. روزه یک تمرین عملی برای آگاهی از احساس رنج حاصل از تشنگی و گرسنگی فقرا می‌باشد. اگر روزه باعث تقوا نشود، همان‌گونه که امام علی عليه السلام فرمودند، جز گرسنگی و تشنگی حاصلی نخواهد داشت (۲۳) «كَمْ مِنْ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالظَّمَا». (۲۴) در سیره معصومان عليهم السلام، بهترین روش آموزش روزه‌داری، عادت دادن بوده است؛ یعنی فرزندان را از سن هفت یا نه سالگی به روزه‌داری امر می‌کردند تا به تدریج به این عمل عادت کنند و زمانی که به سن تکلیف رسیدند، به راحتی بتوانند آن را انجام دهند. (۲۵)

زکات: زکات، میلی است در اندرون نفس انسان برای آزاد کردن جان انسان از بخل، و ایجاد مهربانی و همدردی با نیازمندان و همکاری با اجتماع. (۲۶) زکات اعلام این امر است که چون مؤمنان همه از یک خانواده‌اند، باید از مال و منال یکدیگر بهره‌مند شوند. قرآن می‌فرماید: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ (بقره: ۴۳). (۲۷)

ذکر و دعا: در روایات و متون اسلامی، بر دعا و ذکر تأکید بسیاری شده است. معصومان عليهم السلام به سبب اهمیتی که برای ذکر و دعا قایل بودند، ضمن آموزش آن به دیگران، فرزندان خود را نیز به این مهم عادت می‌دادند. از امام صادق عليه السلام نقل شده است که فرمود: (پدرم) ما را جمع

پس به واقع، پیروی از دستورهای خدا و عمل کردن به به واجبات و دست برداشتن از محرّمات، از یک سو، عبادت و بندگی خداوند - البته در مقام عمل - است (۳۸) و از سوی دیگر، با انس گرفتن انسان با این عادات یا تمرین‌ها، مصونیت طبیعی و مطمئن در برابر تمام عادات منفی ایجاد می‌شود. (۳۹)

عادت از منظر روان‌شناختی و فلسفی

در روان‌شناسی و مکاتب مختلف فلسفی اتفاق نظری در مورد عادت وجود ندارد و هر دسته آن را به وجهی تعبیر نموده‌اند. روان‌شناسی (بخصوص روان‌شناسی کلاسیک) عادت را بیشتر از نظر تکرار و یا عمل یا فقط از جنبه‌های نفسانی و معنوی آن مورد بحث و مطالعه قرار داده است و تمام انواع عادت را در یک سطح در نظر می‌گیرد. برای مثال، عادت به خواندن و نوشتن و ساز زدن، از لحاظ سازوکار در همان ردیف عادت به بو، استعمال داروها، مواد مخدر و غیره قرار دارد. تنها فرقی که بین آنها قایل هستند این است که خواص مفید و مثبت را از خواص منفی و مضر آنها مغایر دانسته‌اند. از این رو، تقسیم‌بندی که روان‌شناسی از عادت ارائه می‌دهد بیش از دو حالت نیست و بدیهی است که این دو حالت کلی هرگز قادر به توجیه و تفهیم کلیه موارد نبوده و برای رساندن جزئیات موضوع برای نیل به مقصود کافی نیستند. (۴۰) در اصطلاح روان‌شناسی، عادت به تکرار عملی در نتیجه ارتباط بین امور مختلف و مجاورت و همانندی آنها اشاره دارد و پایه این جریان عکس‌العمل مشروط است. برای مثال، فرد در اثر خواندن مکرر یک شعر، یک یا چند قضیه علمی، معادلات ریاضی، مطالب تاریخی یا در اثر انجام مکرر امری، اطلاعات و مهارت‌ها را کسب می‌کند. (۴۱)

از لحاظ فلسفی نیز عادت در سطوح بسیار مختلف و

ایشان خطاب به مسلمانانی است که از جهاد با دشمنان مراجعت کرده بودند فرمود: «مرحبا به شما که از جهاد کوچک‌تر بازگشتید تا به جهاد بزرگ‌تر بپردازید.» (۳۱) در اینجا منظور حضرت از «جهاد اکبر» در واقع، همان جهاد و مبارزه با نفس می‌باشد. (۳۲)

همچنین در روایتی، حضرت علی علیه السلام در سفارش به فرزند بزرگوارشان امام حسن علیه السلام می‌فرماید: «از هر خوبی بهترین آن را برای خود برگزین؛ زیرا خوبی عادت است. از هر خوبی، از بدترین آن دوری کن و در راه دوری کردن از آن با نفس خود بستیز.» (۳۳)

گفتن و شنیدن سخنان نیک: در اسلام همچنین بر عادت کردن به گفتن و شنیدن سخنان پسندیده تأکید شده است؛ زیرا چنین عملی موجب بالا رفتن درجه احترام فرد در میان افراد و جمع می‌گردد و نام او به نیکی بر سر زبان‌ها جاری می‌شود. در این باره می‌توان به سخن حضرت علی علیه السلام استناد کرد: «زبان خود را به نرم گویی و سلام گفتن عادت ده تا دوستانت زیاد شوند و دشمنانت کم گردند.» (۳۴)

صبر و بردباری: صبر نیز از جمله مقوله‌هایی است که در اسلام جایگاه خاصی دارد. صبر باعث می‌شود که انسان در مقابل بدی‌ها و اعمال دیگران فوری از خود واکنش نشان ندهد، بلکه به صورت منطقی و محتاطانه با قضیه برخورد کند؛ چراکه خویشتن‌داری باعث تقوای بیشتر و افزایش تسلط بر خود می‌شود و همچنین انسان را به سوی منطقی و عاقلانه رفتار کردن می‌کشاند نه احساسی و میلی. (۳۵)

در این باره امام علی علیه السلام در وصیت به فرزند بزرگوار خود امام حسن علیه السلام می‌فرماید: خویشتن را به صبوری در برابر ناخوشایندها عادت ده، و نیکو خصلتی است صبوری کردن در راه حق. (۳۶) همچنین در حدیثی از امام رضا علیه السلام آمده است: «از نشانه‌های فهم، بردباری و سکوت است.» (۳۷)

برای مثال، کوندا/یک در ماهیت ظهور عادت چنین بحث می‌کند: «احتیاج، مشخص و معین‌کننده افعال است و احتیاج معین، عمل معین ایجاد می‌کند و بدین‌سان عادت به وجود می‌آید.» عقاید کوندا/یک در مراحل به نظریات اسپنسر نزدیک شده‌است و به این نتیجه می‌رسند که چون عادات نمی‌توانند با هر وضعیتی متناسب و سازگار باشند بنابراین، در موارد تازه و غیرعادی استمداد از عقل لازم می‌شود. اما اسپنسر توارث را نیز به معادله اضافه می‌کند و معتقد می‌شود که عادت انفرادی نیست و در حالی که موجب تغییر و تبدیل می‌شود، از نسلی به نسلی دیگر منتقل می‌گردد. (۴۵)

علاوه بر فلاسفه نام‌برده، عده کثیری از فلاسفه گذشته و معاصر در مورد عادت نظریاتی دارند و هر یک به نوعی عادت را تشریح نموده‌اند. ولی آنچه مسلم است، نه روان‌شناسی و نه مکاتب فلسفی هنوز موفق به توضیح و توجیه اصولی و مفید عادت نشده‌اند و این معما همچنان لاینحل و ناشناخته به حال خود باقی است.

عادت از منظر تعلیم و تربیت

عادت دارای ظرفیت بالقوه‌ای برای تربیت است و نقش عمده‌ای در یادگیری دارد. برای مثال، آدمی ابتدا رفتاری را می‌بیند و نتیجه‌ای از آن می‌گیرد، سپس آن را تکرار می‌کند و به صورت عادت درمی‌آید. سخن گفتن، راه رفتن و نحوه غذا خوردن نمونه‌هایی از عادت هستند. وقتی رفتار به صورت عادت درآمد، مانند یک عمل فطری و غریزی می‌شود. (۴۶) به اعتقاد مکتب اسلام، جان بدون هیچ رنجی به وسیله عادت قوام می‌گیرد و بدون هیچ زحمت و مقاومتی استوار می‌ماند. (۴۷)

به عقیده استاد مطهری، عادت بر دو نوع است: عادت انفعالی و عادت فعلی. به زعم وی، عادات انفعالی

متفاوت از هم، طرح شده است و بیش از همه به وسیله علمای اخلاق، آن‌هم از نظر رابطه آن با اراده، مورد مطالعه قرار گرفته است. افلاطون، «عادت» را بیشتر از لحاظ تحقیر «فضیلت موروثی و اکتسابی» مورد بحث قرار می‌دهد تا بدین وسیله امتیاز فضیلت حقیقی که «دانش» است واضح‌تر گردد. از این‌رو، افلاطون عادت را بیشتر از افق جنبه‌های اخلاقی و معنوی مورد مطالعه قرار می‌دهد. (۴۲) بر همین اساس، تأکید مکتب فلسفی ایدئالیسم بر نقش تقلید و الگو یا اسوه نیز به این خاطر است که باید میراث فرهنگی هر نسلی را از طریق عادت دادن به افراد انتقال داد تا آنها را برای آینده آماده سازد. (۴۳) دکارت نظریه مکانیکی عادت را که اپیکور مبتکر آن است مشروح‌تر بیان می‌دارد. از نظر وی، جسم و روح دو جوهر متفاوت می‌باشند و حرکت اعضای جسمانی در نتیجه عبور اجزای روحی انجام می‌گیرد. به عقیده دکارت، عمل عادت دادن شبیه است به عمل رودخانه‌هایی که به واسطه جریان آب مسیر خود را حفر می‌کنند. مالبرانش نیز درباره ماهیت و کیفیت پیدایش عادت از نظر وظایف اعضایی نظریاتی مشابه دکارت دارد با این تفاوت که مالبرانش در عین حال، بر رابطه حافظه و عادت متوجه شده و حتی عادت فطری نیز در نظریات او به چشم می‌خورد و به طور کلی، نظریه‌ای که در مورد عادت بیان می‌کند شامل عاداتی است که مربوط به اتحاد جسم و روح می‌شوند و این نظریه، نظریه‌ای کاملاً مکانیکی است. (۴۴)

نظریات ذکر شده از فلاسفه نام‌برده عموماً مبتنی بر این است که عادت فقط نوعی فعالیت است. در مقابل، گروه دیگری از فلاسفه نقش عادت را مهم‌تر معرفی کرده و برای آن فلسفه تجربی قایل شده‌اند. فلاسفه‌ای نظیر لاک، برکلی، هیوم، کوندا/یک، و اسپنسر از این دسته‌اند.

(شرطی سازی) یا دیدگاه پاولف است. طبق این دیدگاه و دیدگاه‌های مشابه، انسان بسیاری از اعمال و مهارت‌ها و معلومات را از راه تمرین و تکرار و عادت دادن بهتر یاد می‌گیرد که در آن، یادگیرنده در اثر درک ارتباط بین امور مختلف در ذهن که در اثر مجاورت و همانندی حاصل می‌شود، امور گوناگون را می‌آموزد. البته طبق این دیدگاه، تشبیه و پاداش نقش مهمی در یادگیری دارند. (۵۱)

به اعتقاد ارسطو، عادت نه تنها عمل را آسان کرده و رنج کوشش را از بین می‌برد، بلکه تمایل نیز ایجاد می‌کند. از نظر وی، تکرار، تولید عادت و عادت تولید تمایل می‌کند و تمایل نیز به نوبه خود عمل را به وجود می‌آورد. حاصل این عمل، نوعی دانش و معرفت است. (۵۲) لایب نیتز معتقد است که هر آنچه در وجود آدمی به واسطه عادت اثر کند، اثرش باقی مانده و از بین نمی‌رود و آنچه وجود داشته (گذشته)، از موجودیت دست نمی‌کشد و از آن، چیزی در آثار فعلی (حال) باقی است. در واقع، از دید وی، عادت است که گذشته، حال و آینده افراد را به هم مرتبط ساخته و باعث انسجام عمل و یادگیری معنادار می‌شود. (۵۳)

از دیدگاه بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت، قسمتی از اخلاقیات را باید در وجود بشر تکوین کرد و به اصطلاح اخلاق، باید فضایل را به صورت ملکات در انسان ایجاد نمود. انسان تربیت شده انسانی است که آنچه «فضیلت» نامیده می‌شود، در او به صورت خوی و ملکه درآمده باشد و مادامی که یک فضیلت، به صورت ملکه درآمد، زوالش مشکل خواهد شد. در نظر این دسته، تربیت، فن تشکیل عادت است و این کار را باید از همان دوران کودکی که روح انسان قابلیت انعطاف دارد آغاز کرد؛ چراکه گفته می‌شود: تربیت در دوران کودکی مانند نقشی است که بر روی سنگ حک شده است و تغییر و زوال آن

است که به عامل خارجی بستگی دارد و در صورت انس با آن انسان را اسیر خود می‌کند و این خطرناک است؛ مانند سیگار کشیدن که باعث می‌شود انسان به سیگار وابستگی پیدا کرده، دلش بخواهد همیشه این دود به او برسد. اما نوع دیگر عادت، فعلی است که در آن به عامل خارجی وابسته نیست و تنها از طریق تمرین و ممارست بهتر یاد گرفته می‌شوند؛ مانند عادات جسمانی و انجام انواع هنرها و فنون. همچنین بسیاری از عادات که مربوط به ملکات نفسانی انسان است، از طریق تمرین و عادت بهتری یاد گرفته می‌شوند؛ مانند شجاعت، جود و سخاوت و عفت و پاکدامنی و... که در اثر تمرین و پافشاری به صورت عادات نیک نفسانی در انسان درمی‌آیند و مقاومت انسان را در جهت خلاف افزایش می‌دهد. (۴۸)

باقری نیز به خصیصه «ظهور تدریجی شاکله» و اصل «مداومت و محافظت عمل» در تربیت اشاره کرده و معتقد است: همراهی، مداومت و محافظت ضروری است؛ زیرا مداومت بدون محافظت سازنده عادات سطحی و خشک است و محافظت بدون مداومت اصلاً سازنده نیست؛ چراکه هرچند هم بسیار متعالی باشد، زایل خواهد شد. از دید وی، فرایض ابزاری برای تداوم عمل نیستند. (۴۹)

طبیعی است برای تشکیل عادات نیک و از بین بردن عادات بد، طی کردن مراحل لازم است تا بتوان طبیعت ثانوی فرد را تشکیل یا تغییر داد. غزالی مراحل تشکیل عادت را در دو مرحله «تکوین» و «ثبات» می‌داند. مرحله تکوین، مرحله‌ای است که رفتار انسان به آسانی و روانی انجام نمی‌گیرد، بلکه با تحمل و دشواری‌هایی همراه است. مرحله ثبات به گونه‌ای است که رفتار و اعمال به صورت ابزاری درمی‌آید. (۵۰)

این دیدگاه در واقع، همان نظر مکتب سلوک رفتار

بسیار مشکل می‌باشد. (۵۴)

عبارت دیگر، قسمت اعظم تربیت انسان‌ها در دوران کودکی شکل می‌گیرد که در آن تفکر، هنوز به مرحله انتزاعی خود نرسیده است و هر عادت‌تی که شکل‌گیرد تغییر دادن آن بسیار مشکل است و در شخصیت او منعقد می‌شود. (۵۹)

یکی دیگر از چالش‌های عادت این است که ارزش‌ها را غیرقابل درک می‌نماید؛ بدین معنا که در نتیجه حصول انس روحی و معنوی، غالباً ارزش حقیقی اشیا و موجودات و ارزش مطلق هر چیزی و هر نعمتی بر ما مجهول می‌ماند و به همان لحاظ است که عموماً ارزش‌ها و ارزیابی‌ها نیز روی نسبت صورت می‌گیرد. (۶۰)

شاید یکی از مهم‌ترین جنبه‌های منفی عادت که متأسفانه مورد ابتلای اکثریت قریب به اتفاق بشر است، این است که عادت ارزش معنایی و اثرات معنوی را در انسان تقلیل می‌دهد. «عادت علمی» یکی از این موارد است که اثرات مفید و مثبت علم را تقلیل می‌دهد و «علم معرفتی» را به «علم محفوظاتی» تبدیل می‌کند. در این حالت، علم از سطح محفوظات ذهنی تجاوز نمی‌کند. (۶۱)

طبق نظر علمای تربیتی جدید، نباید آدمی را به هیچ چیز - چه خوب و چه بد - عادت داد؛ چراکه عادت مطلقاً بد است. همین که چیزی به صورت عادت درآمد، بر انسان حکومت می‌کند و نمی‌توان آن را ترک کرد. آن وقت، هرکاری را که انجام می‌دهد نه به حکم عقل و اراده یا قدرت تشخیص، بلکه به حکم این می‌باشد که عادتش شده و اگر انجام ندهد ناراحت می‌شود. این نظر مطابق حدیثی از امام صادق علیه السلام نیز می‌باشد که می‌فرماید: «به طول رکوع و سجود فرد نگاه نکنید که آن، چیزی است که او بدان عادت کرده و اگر بخواهد آن را ترک کند وحشت می‌کند.» (۶۲) بنابراین، این دسته در مقابل نظر قدما که تربیت را فن تشکیل عادات می‌دانستند، «تربیت را فن بر هم زدن عادات می‌دانند.» (۶۳)

بنابراین، از آن‌رو که عادت جزء طبیعت آدمی محسوب می‌شود، انسان باید امور نیک را حتی‌الامکان از طریق عادت فراگیرد تا با تمرین و پافشاری بر آن، به صورت عادت استوار در شخصیت او عجزین شود و منزلت‌ش را در میان مردم بالا ببرد و انجام کارهای دیگر برای او آسان شود. (۵۵)

در آخر باید گفت: همین عادت، با تمام اهمیت و عظمتی که در فرایند تربیت دارد، اگر بدون آگاهی لازم و کامل باشد، به عنصر و روشی بیهوده تغییر شکل می‌دهد و به صورت یک عمل خود به خودی درمی‌آید. (۵۶)

موانع و چالش‌های عادت

عادت یک فعل و انفعال روحی و معنوی بی‌اثر و بی‌تفاوت نبوده، بلکه این پدیده در هر دو جهت، یعنی هم از لحاظ مثبت و هم از لحاظ منفی، دارای پیامدهایی است. از جمله جنبه‌های مثبت عادت، ایجاد و حصول معرفت (بدون احتیاج به مراتب حافظه)، افزایش قابلیت تحول و ازدیاد مقاومت در برابر مشکلات و مصایب است. (۵۷) اما این پدیده دارای جنبه‌های منفی نیز می‌باشد که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

یکی از جنبه‌های منفی عادت این است که اگرچه عادت مثبت نقش بسیار مؤثری در مراحل اولیه زندگی دارد، اما با طی مراحل کمال و ترقیات روحی عادات (هرچند مثبت باشند)، می‌توانند مانع حرکت سریع و جهش ارتقایی روح انسانی شوند؛ (۵۸) چراکه به اعتقاد علمای اخلاق، عادت به منزله ماده موم و قابل انعطاف و شکل‌پذیری است که هر شکلی به آن بدهیم می‌پذیرد. این قابلیت انعطاف انسان، در دوران اولیه زندگی می‌باشد و زمانی است که هنوز «خرد» او شکل نگرفته است. به

انجام می‌گیرد و فهم چندان دخالتی ندارد، روشن است. برای نمونه، فرد هر چه را که حفظ کرده یا قبلاً انجام داده و تکرار کرده است بعد نیز آن را به همان صورت یا ناقص‌تر پس می‌دهد و این همانند تحصیل‌کرده‌هایی است که مدت‌ها به تحصیل مشغول می‌شوند بدون اینکه تغییری در رفتارشان به وجود بیاید.^(۶۹)

افرادی مانند افلاطون، کانت، روسو و دیویی نیز به مخالفت با عادت برخاسته‌اند. افلاطون آن را «فضیلتی دور از تعقل، بدون اساس و مشکوک و غیرقابل تعلیم به دیگران» می‌داند. به زعم کانت، تأکید بر عادت دادن کودک به هر چیزی، مخاطره‌انگیز بوده و باعث سلب استقلال و آزادی می‌شود. وی تنها کار لازم را بازداشتن بچه‌ها از تشکیل عادت می‌داند. دیویی هم از این منظر با عادت مخالف است و معتقد است: تشکیل عادت در کودکان، آنها را برای تطبیق با شرایط متغیر محیطی و زمانی خویش عاجز ساخته و پایه شکست افراد در روزگار خویش را فراهم سازد.^(۷۰)

در نتیجه، عادت یکی از پیچیده‌ترین مسائلی است که مدت‌ها نظر فلاسفه و متفکران را سخت به خود جلب کرده است و با وجود اینکه مسئله «عادت» از خیلی پیش شناخته شد، اما هنوز هم در این زمینه پیشرفت‌های قابل ملاحظه و نظریات صریح و روشنی در دست نیست.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه بیان شد، می‌توان گفت: عادت دادن اگرچه از ابتدایی‌ترین و شناخته‌ترین روش‌های تربیتی است، اما همواره این مسئله وجود دارد که آیا یک روش تربیتی مؤثر در هر زمینه‌ای هست یا نه؟ طبق نتایج، عادت بهتر است در افعال فعلی انجام گیرد؛ یعنی افعالی که به عامل خارجی وابسته نیست و از طریق تمرین و

از سوی دیگر، عادت، ارزش اخلاقی یک کار را از میان می‌برد و به هیچ وجه نمی‌تواند ملاک انسانیت و ایمان باشد. یعنی هر کاری، حتی بهترین کار، اگر به صورت عادت درآید، به صورت ملکه بر انسان حکم می‌کند؛ چه عقل بپسندد و چه نپسندد. به گفته روسو، «باید امیل را عادت دهم که به هیچ چیز عادت نکند.» این گفته در واقع، نقطه مقابل عقیده قدما می‌باشد که تربیت را فن تشکیل عادت می‌دانستند. در اینجا مسئله آزادی اخلاقی مطرح می‌شود که براساس آن، عادات باعث می‌شوند انسان آزادی‌اش سلب شود و قدرت عقل و اراده اخلاقی کاهش یابد.^(۶۴) این نکته در فرمایش امام علی علیه السلام به خوبی روشن می‌شود: «آفت ریاضت (و پرورش نفس) چیره شدن عادت است.^(۶۵) از این رو، هر قدر عادات انسان زیاد شود، استقلال و آزادی‌اش کمتر می‌شود و حکم عقل و اراده اثر چندانی ندارد.^(۶۶)

در یادگیری از طریق عادت دادن، فرد بدون توجه و آگاهی به تکرار امری می‌پردازد و همین امر خود به خود او را به فراگیری مطلبی خاص یا انجام امری معین قادر می‌سازد. این نوع فراگیری با درک و فهم توأم نیست و فرد تنها در اثر تکرار امری را به ذهن خود وارد می‌سازد یا مهارت‌هایی را کسب می‌کند. به عبارت دیگر، شرط اساسی در این‌گونه آموزش مجاورت و تکرار و تمرین است.^(۶۷)

در جریان عادت دادن، فرد آنچه را ارائه می‌شود می‌پذیرد. برای مثال، وقتی معلم مطلبی را ارائه می‌دهد شاگرد نیز به سخنان معلم گوش فرا می‌دهد و این جریان چند مرتبه تکرار می‌شود و در این صورت، شاگرد آنچه را که ارائه شده است خود به خود، یعنی بدون اراده و آگاهی، می‌پذیرد.^(۶۸) از طرفی، در عادت دادن به عنوان یک روش تربیتی نتیجه عمل یا آموزش قابل پیش‌بینی است؛ یعنی نتیجه آموزش یا اعمالی که از طریق تلقین

باید سعی داشت که در مراحل اولیه زندگی از عادت دادن کودکان به اموری که نیازمند تفکر و تعقل و تفسیر شخصی است و نیز از اجبار و فشار خودداری کرد. برای مثال، چنانچه به کودکان یاد بدهیم که همیشه به امور و نظرات دیگران به دیده تردید بنگرند، ممکن است در بزرگسالی نیز افرادی شکاک بوده و همواره نظرات و افکار سایر افراد را بدون نقادی و سنجش مورد انتقاد و انکار قرار دهند.

با وجود این، در فرایند تربیت اسلامی با رعایت نکاتی می‌توان از این روش بهره‌زیادی برد و به همین دلیل، در تعالیم اسلامی بر استفاده از این روش، بخصوص در فراگیری اصول و تعالیم دینی، تأکید گردیده و از آن به عنوان یک روش پایه برای روش‌های دیگر نام برده شده است. برای مثال، آنجاکه پیامبر ﷺ می‌فرماید: «به خانواده‌ات فرمان ده تا نماز بخوانند و بر نماز ایستادگی و پافشاری کن»، در واقع، بیان می‌کند که عادت دادن افراد به تکرار یک امری باعث می‌شود یک عادت خوب فردی به وجود آید و در طول زندگی رفتار فرد را هدایت و تنظیم کند. همچنین نمی‌توان کاملاً تفکر و تعقل را از عادت دادن سلب کرد. برای نمونه، هنگامی که امام علی علیه السلام می‌فرماید: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هر روز بخشی از اخلاق خود را به من یاد می‌داد و به من امر می‌کرد که از آن پیروی کنم، در واقع، بیان‌کننده این واقعیت است که این فرایند، آگاهانه و بر اساس شعور و توجه انجام می‌گیرد و نه خودکار و ناآگاهانه و بی‌روح. همچنین زمانی که در مدرسه کودک رفتاری را مشاهده می‌کند و آن را تکرار می‌کند و نتیجه‌ای از آن می‌گیرد، عاملی که باعث تکرار آن عمل می‌شود و بر تصمیم کودک مبنی بر تکرار یا عدم تکرار آن عمل تأثیر می‌گذارد، تفکر است. این شبیه همان چیزی است که در روان‌شناسی «تقویت جانشینی» یا

تکرار بهتر یاد گرفته می‌شوند؛ مانند عادت دادن به چگونگی غذا خوردن، ورزش کردن، به موقع خوابیدن یا بیدار شدن و... برخی از عادات خوب نفسانی، مانند شجاعت، جود و بخشش، عدالت، و فضایل اخلاقی نیز از طریق عادت بهتر یاد گرفته می‌شوند. اما در افعال انفعالی عادت جایز نیست؛ چراکه وابسته به عامل خارجی بوده و بر انسان حکومت می‌کند؛ مانند عادت به سیگار کشیدن که برایشان بسیار مضر است.

نتایج پژوهش نشان داد که یکی از چالش‌ها یا موانع عادت دادن این است که شکل‌گیری آن منوط به دوران کودکی بوده و نمی‌توان در مراحل بالاتر که خرد شکل می‌گیرد از آن استفاده کرد. البته این امر نه تنها نمی‌تواند یک چالش به حساب آید، بلکه یکی از آثار مثبت و تربیتی عادت هم هست. به عبارتی، چنانچه عادت دادن در دوران اولیه زندگی در ارتباط با عادات انفعالی یا عاداتی باشد که نیازمند انتخاب، و اختیار عقل و اراده افراد است، یک چالش یا مانع به حساب می‌آید، اما چنانچه در ارتباط با عادات فعلی مانند عادات خوب جسمانی و فضایل اخلاقی باشد، اثرات مثبت تربیتی خواهد داشت. برای مثال، عادت دادن کودکان به عادات خوب جسمانی (مانند ورزش)، رفتاری (خوش‌برخوردی، درست غذا خوردن، درست درس خواندن، به‌موقع خوابیدن، نظافت و...) و فضایل اخلاقی (نماز، روزه و...) در مراحل اولیه زندگی مفید خواهد بود. یکی دیگر از چالش‌های عادت دادن تقلیل اثرات معنوی رفتارها و یادگیری‌های افراد است؛ زیرا عادت دادن مبتنی بر تکرار و تمرین بوده و کمتر عقل و آگاهی در آن دخالت دارد. این خود باعث می‌شود که افراد با افکار و اعتقادات کلیشه‌ای و غیرقابل انعطاف بار آیند که آثار مخرب تربیتی و روانی در پی خواهد داشت. از این‌رو،

نسبت به دانش‌آموزان و کودکان برای ترک یا انجام عادات معین، خودداری نمایند.

۵. به موازات رشد عقلانی، باید سهم ایجاد عادات را به نفع شیوه‌های تربیتی دیگر که تأثیرات آنها به نسبت زیادتر است کاهش داد.

۶. به منظور افزایش تأثیرگذاری عادت دادن، استفاده از روش‌های تربیتی دیگر از قبیل: پند و اندرز، الگو سازی و معرفی الگو و اسوه، تشویق، گفت‌وگو و غیره در کنار این روش پیشنهاد می‌شود تا عادت به تفکر، پرسش‌گری، هدف‌مندی و نظم در فراگیران شکل گیرد.

«تنبیه جانشینی» نامیده می‌شود: اگر کودکی به خاطر کاری که از دیگری سر می‌زند تشویق می‌شود، آن کار را انجام می‌دهد تا مورد تشویق قرار گیرد.

بنابراین، بهتر است در فرایند تربیت از این روش در مراحل اولیه رشد افراد برای آموزش و انتقال عادات فعلی مطلوب فردی و اجتماعی استفاده شود. در مراحل بالاتر، باید روش‌های تربیتی بیشتر مبتنی بر تعقل و تفکر انتزاعی افراد باشد تا در تعارض بین آنچه باید به آن عادت کنند و آنچه باید به آن عادت نکنند قرار نگیرند.

راهکارها و پیشنهادها

به منظور استفاده مطلوب و نتیجه‌بخش از روش عادت دادن در فرایند تربیت و با توجه به آنچه گفته شد، پیشنهادها و نکات زیر ارائه می‌شود:

۱. مریبان، به ویژه مریبان مقطع ابتدایی، بیش از همه نیازمند شناخت مجموعه روش‌های تربیتی، به ویژه روش مفعول عادت هستند تا بتوانند با استفاده از یافته‌های خویش، گام‌های عملی در این زمینه بردارند. به علاوه، تشکیل عادت در این دوره به مراتب آسان‌تر از دوره‌های بعدی رشد است.

۲. داشتن ویژگی‌هایی برای کاربرد این روش ضروری است. مریبان علاوه بر کسب آگاهی درباره روش‌ها، باید بیش از هر چیز صبور و بردبار بوده و علاوه بر آن، خود نقش الگو و اسوه داشته باشند.

۳. از جمله عادات مطلوب با توجه به روایات و تأکیدات اسلام، عادت به انجام فرایض دینی است که از کودکی باید شروع شود تا با ایجاد روح معنوی در آنان، ادامه انجام این فرایض در بزرگسالی برای آنان دشوار نشود.

۴. به والدین، معلمان و دیگر دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت توصیه می‌شود که از سخت‌گیری‌های بی‌مورد

پی‌نوشت‌ها

- ۱- خسرو باقری، *نگاهی به تربیت اسلامی*، ص ۳۷.
- ۲- محمد قطب، *روش تربیتی اسلام*، ترجمه محمد مهدی جعفری، ص ۹.
- ۳- سیداحمد احمدی، *اصول و روش‌های تربیت اسلامی*، ص ۷۰.
- ۴- محمد قطب، همان، ص ۲۲۰.
- ۵- احمد صبوری اردوبادی، *نقش تربیتی عادت*، ص ۲.
- ۶- محمد داوودی، *تربیت دینی (سیره تربیتی پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام)*، زیر نظر علیرضا اعرافی، ص ۲۴۱.
- ۷- احمد صبوری، همان، ص ۸.
- ۸- حسن عمید، *فرهنگ فارسی عمید*، ذیل واژه «عادت».
- ۹- محمد عطاران، *آرای مریبان بزرگ مسلمان درباره تربیت کودک*، ص ۴۰.
- ۱۰- محسن فرمهینی فراهانی، *فرهنگ توصیفی علوم تربیتی*، ص ۲۵۳.
11. Training.
12. habituate oneself.
- ۱۳- همان، ص ۲۵۴.
- ۱۴- محمدباقر حجتی، *روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی*، ص ۱۰۸.
- ۱۵- احمد صبوری، همان، ص ۲۲-۲۳.
- ۱۶- محمد قطب، همان، ص ۲۲۰.
- ۱۷- احمد صبوری، همان، ص ۲۲۵.
- ۱۸- همان، ص ۲۲۶.
- ۱۹- محمد قطب، همان، ص ۲۲۱.
- ۲۰- سیداحمد احمدی، همان، ص ۸۳.
- ۲۱- محمد داوودی، همان، ص ۱۱۹.
- ۲۲- سیداحمد احمدی، همان، ص ۸۳-۸۴.
- ۲۳- همان، ص ۸۴.
- ۲۴- *نهج البلاغه*، ترجمه سیدجعفر شهیدی، حکمت ۱۴۵.
- ۲۵- محمد داوودی، همان، ص ۱۳۵.
- ۲۶- محمد قطب، همان، ص ۲۲۴.
- ۲۷- سیداحمد احمدی، همان، ص ۸۴.
- ۲۸- محمد داوودی، همان، ص ۱۳۱.
- ۲۹- محمدین یعقوب کلینی، *اصول کافی*، تصحیح باقر بهبودی و علی‌اکبر غفاری، ج ۱، ص ۶۷.
- ۳۰- احمد صبوری، همان، ص ۲۳۲.
- ۳۱- عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری قمی، ص ۱۱۵.
- ۳۲- سیداحمد احمدی، همان، ص ۸۵.
- ۳۳- محمد محمدی ری‌شهری، *میزان‌الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج ۹، ص ۴۱۹۱-۴۱۹۲.
- ۳۴- همان، ص ۴۱۹۲-۴۱۹۳.
- ۳۵- مرتضی مطهری، *تعلیم و تربیت در اسلام*، ص ۳۶۶.
- ۳۶- محمد محمدی ری‌شهری، همان، ج ۹، ص ۴۱۹۲-۴۱۹۳.
- ۳۷- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۱، ص ۶۷.
- ۳۸- محمد داوودی، همان، ص ۱۰۷.
- ۳۹- احمد صبوری، همان، ص ۲۲۸.
- ۴۰- همان، ص ۹-۱۰.
- ۴۱- علی شریعتمداری، *اصول و فلسفه تعلیم و تربیت*، ص ۱۰۳.
- ۴۲- احمد صبوری، همان، ص ۱۰.
- ۴۳- جرالال. گوتگ، *مکاتب فلسفی و آراء تربیتی*، ترجمه محمدجعفر پاک‌سرشت، ص ۳۹.
- ۴۴- احمد صبوری، همان، ص ۱۱-۱۴.
- ۴۵- همان، ص ۱۵.
- ۴۶- سیداحمد احمدی، همان، ص ۳۴.
- ۴۷- محمد قطب، همان، ص ۲۲۰.
- ۴۸- مرتضی مطهری، همان، ص ۸۴-۸۵.
- ۴۹- محمدرضا نیلی احمدآبادی، «روش تربیتی عادت از دیدگاه امام علی‌علیه السلام و دانشمندان»، *تربیت اسلامی (مقالات برگزیده)*، ص ۳۴۵-۳۴۶.
- ۵۰- محمدباقر حجتی، همان، ص ۹۹-۱۰۰.
- ۵۱- علی شریعتمداری، *تعلیم و تربیت اسلامی*، ص ۸۵.
- ۵۲- احمد صبوری، همان، ص ۱۱.
- ۵۳- همان، ص ۱۳.
- ۵۴- مرتضی مطهری، همان، ص ۷۷-۷۸.
- ۵۵- محمدرضا نیلی، همان، ص ۷۹.
- ۵۶- محمد قطب، همان، ص ۲۲۰.
- ۵۷- احمد صبوری، همان، ص ۶۰.
- ۵۸- همان، ص ۲-۱.
- ۵۹- مرتضی مطهری، همان، ص ۷۵-۷۸.
- ۶۰- احمد صبوری، همان، ص ۶۲.
- ۶۱- همان، ص ۶۳.
- ۶۲- محمدین یعقوب کلینی، همان، ج ۱، ص ۱۰۵.
- ۶۳- مرتضی مطهری، همان، ص ۸۱-۸۳.
- ۶۴- همان، ص ۸۲.
- ۶۵- محمد محمدی ری‌شهری، همان، ج ۹، ص ۴۱۹۰-۴۱۹۱.
- ۶۶- مرتضی مطهری، همان، ص ۸۴.
- ۶۷- علی شریعتمداری، *تعلیم و تربیت اسلامی*، ص ۱۰۴.
- ۶۸- مرتضی مطهری، همان، ص ۷۸.
- ۶۹- علی شریعتمداری، *تعلیم و تربیت اسلامی*، ص ۹۷-۹۸.
- ۷۰- محمدرضا نیلی، همان، ص ۳۴۶.

منابع

- شیخی، تهران، دارالحدیث، ۱۳۷۹.
- مطهری، مرتضی، **تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران، صدرا، ۱۳۷۵.
- نیلی احمدآبادی، محمدرضا، «روش تربیتی عادت از دیدگاه امام علی علیه السلام و دانشمندان»، **تربیت اسلامی** (مقالات برگزیده)، تهران، تربیت اسلامی، زمستان ۱۳۷۹.
- نهج البلاغه، ترجمه سیدجعفر شهیدی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.
- احمدی، سیداحمد، **اصول و روش های تربیت اسلامی**، اصفهان، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۰.
- باقری، خسرو، **نگاهی به تربیت اسلامی**، تهران، سازمان پژوهش و برنامه ریزی، ۱۳۷۴.
- تیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، **غررالحکم و دررالکلم**، ترجمه محمدعلی انصاری قمی، تهران، بی نا، ۱۳۳۷.
- حجتی، محمدباقر، **روان شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی**، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۱.
- داوودی، محمد، **تربیت دینی (سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام)**، زیر نظر علیرضا اعرافی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴.
- شریعتمداری، علی، **اصول و فلسفه تعلیم و تربیت**، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۳.
- —، **تعلیم و تربیت اسلامی**، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۳.
- صبوری اردوبادی، احمد، **نقش تربیتی عادت**، تهران، هدی، ۱۳۶۰.
- عطاران، محمد، **آرای مریبان بزرگ مسلمان درباره تربیت کودک (ابن سینا، غزالی و خواجه نصیرالدین طوسی)**، تهران، سازمان پژوهش و برنامه ریزی، ۱۳۶۶.
- فرمهبینی فراهانی، محسن، **فرهنگ توصیفی علوم تربیتی**، تهران، اسرار دانش، ۱۳۷۸.
- قطب، محمد، **روش تربیتی اسلام**، ترجمه محمدمهدی جعفری، شیراز، دانشگاه شیراز، ۱۳۷۵.
- کلینی، محمدبن یعقوب، **اصول کافی**، تصحیح باقر بهبودی و علی اکبر غفاری، تهران، المکتب الاسلامیه، ۱۳۹۲ق.
- گوتهک، جرالد. ال، **مکاتب فلسفی و آراء تربیتی**، ترجمه محمدجعفر پاک سرشت، تهران، سمت، ۱۳۸۴.
- محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، ترجمه حمیدرضا