

عادت چگونه شکل می‌گیرد

احمد مقامیانزاده

مقدمه: انسان در مقایسه با موجودات دیگر نیاز بیشتری به یادگیری دارد. زیرا در بدو تولد نوزاد انسان ضعیف‌ترین نوزاد در میان موجودات زنده است. از طرف دیگر انسان بیش از سایر موجودات توانائی یادگیری دارد. یکی از اشکال یادگیری مسئله عادت است. در این مقاله به علت اهمیت عادت در زندگی انسان سعی خواهد شد به ایجاز به آن پرداخته شود. البته در این بررسی معانی و تعاریف مختلف و نحوه تشکیل و تکوین عادت و همچنین نظریه‌های فلاسفه و دانشمندان اسلامی و غربی مورد بحث قرار گرفته، سپس پیشنهادهایی برای شکستن و جایگزینی عادات بد ذکر خواهد شد.

معنی لغوی عادت: فرهنگ معین معانی زیر را برای کلمه عادت بیان می‌کند: (۱) آنچه که بدان خوی گرفته باشند، خوی، خلق، استعداد اکتسابی صدور حرکات یا تحمل تأثیراتی معین، عادت فطری نیست بلکه اکتسابی است و دو نوع دارد، مثبت، منفی. (۲) رسم، آئین، سنت (۳) معمول، متداول، طبق عادت (۴) دوره‌ماهانه زنانه.

تعریف عادت: ابن سینا در تعریف عادت می‌گوید: عادت عبارت از تکرار یک عمل در زمانهای به هم نزدیک است که برای مدتی طولانی ادامه پیدا می‌کند.

ابن مسکویه، می‌گوید: عادت حالتی است در روان انسان که او را به انجام عمل - بدون نیاز به اندیشه و تأمل - سوق می‌دهد. مفهوم عادت از نظر غزالی را باید از

مجموعه آرای او استخراج نمود. شاید بتوان گفت چکیده نظریات دانشمندان اسلامی در کتاب «احیاء» غزالی جمع شده است. وی گفته است: عادت عبارت از حالت و یا خصوصیت روانی است که در آدمی پدید می‌آید و اثر خود را بر جوارح و اندام انسان افاضه می‌کند و خواهان قیام به عمل است، و یا از ناحیه وجود این حالت و خصوصیت روانی، اعمال و رفتاری بدون تکلف و بدون نیاز به فکر و تأمل صادر می‌شود، این اعمال در آغاز امر، توأم با تکلف و احساس رنج و زحمت صورت می‌گیرد ولی سرانجام به صورت یک رفتار طبیعی و عاری از تکلف در می‌آید.

چنین مفهومی از عادت، شامل عناصر مختلف عادت از قبیل: تکرار فترت‌های زمانی و اکتساب می‌شود و می‌تواند به نوبه خود برای ایجاد مهارت و کارآئی‌های گوناگونی کمک نماید، چنانکه می‌تواند تشکیل دهنده یکی از عوامل سلوک و رفتار انسان باشد، اگر چه این رفتار بصورت میکانیکی و ابزاری و فاقد اراده انجام گیرد. آقای دکتر مهدی جلالی می‌گوید: عادت عبارت از عکس العمل یا رفتاری است که کاملاً در شخص مستقر و به طور منظم و بدون زحمت ظاهر می‌شود. رفتاری که عادت شد به آسانی انجام می‌گیرد و به ندرت تغییری در طرح رفتار عادی ملاحظه می‌گردد.

آقای دکتر سیاسی نیز در کتاب «روان شناسی تربیتی» خود عادات را به صورت مثبت و منفی تعریف کرده که در جای دیگر

مورد بحث قرار خواهد گرفت.

دیدگاه فلاسفه در زمینه عادت: تعریف یا توضیح جامعی در نوشته‌های فلاسفه در باب عادت وجود ندارد زیرا مکاتب کلاسیک فکری در تعاریفشان با هم اختلاف دارند. این عدم توافق صرفاً به این حقیقت مربوط می‌شود که عادت خلق و خوی ویژه یا رفتار خاص یا مشخصه‌های معینی نیست. عادت بوسیله مکاتب فلسفی و روان شناسی تنها از دیدگاه تکرار یک عمل و توانائی ذهنی مورد بحث قرار گرفته است.

چنین به نظر می‌رسد که بعضی از عادات نتیجه مفید و مثبت دارند، در حالیکه دیگران عاداتی مضر و منفی هستند. دکتر سیاسی می‌گوید: عادات مثبت آنهایی هستند که انجام چیزی را به آسانی میسر می‌سازند که قبلاً با سختی انجام شده است مانند عادت خواندن و نوشتن و عادات منفی عاداتی هستند که انسان به آنها عادت کرده یا در گذشته شرطی شده‌اند مانند عادت به بعضی از بوها یا بعضی شرایط و موقعیتهای محیطی یا داروها و مواد مخدر. افلاطون دانش و عادت را به این منظور مقایسه می‌کند که برتری دانش و کهنتری عادت را نشان دهد. او در مورد عادات از جنبه اخلاقی آنها بحث کرده است.

آقای دکتر شریعتمداری با تکیه بر نظریات «جان دیویی» نیز تعلیم و تربیت و عادت دادن را مقایسه نموده‌اند. وی می‌گوید: کسب مهارتها، اطلاعات، آشنائی به مبانی علمی، مطالعه قوانین و تئوریه‌ها در رشته‌های مختلف علوم، ایجاد عادات و

و چگونه شکسته می‌شود؟

اجرای روشهای پژوهشی از دو طریق صورت می‌گیرد. در طریق اول فرد بوسیله تکرار در خواندن یا عمل کردن و در نتیجه ایجاد ارتباط میان امور مختلف در ذهن، که در اثر مجاورت حاصل می‌شود، امور گوناگون را می‌آموزد پایه این جریان در اصطلاح روان‌شناسی، عکس‌العمل مشروط است. خصوصیات این نوع یادگیری را بشرح زیر می‌توان بیان نمود.

اول اینکه فرد بدون توجه و آگاهی به تکرار امری می‌پردازد. این نوع فراگیری با درک و فهم توأم نیست. خصوصیت دوم این نوع یادگیری «تلقین» است. یعنی یادگیرنده در سایه تلقین، امور را پذیرفته است. خصوصیت سوم امکان پیش بینی یادگیری است. یعنی معلم می‌تواند نتیجه آموزش خود را پیش بینی کند و چنین انتظار داشته باشد که تکرار و تمرین، مطلب یا مهارتی را که از پیش معلوم است در فرد بوجود آورد. این جریان را در اصطلاح عادت دادن (training) می‌خوانند.

در طریق دوم: کسب معلومات و مهارتها به صورت تعلیم و تربیت (Education) انجام می‌گیرد که دارای ویژگیهایی مانند دخالت فهم و تعقل در یادگیری و قابل پیش بینی نبودن نتیجه می‌باشد.

ارسطو از طرف دیگر، یک دید وسیع‌تر فلسفی دارد. او معتقد است که عادت به خودی خود و به تدریج بوسیله اعمال غیر طبیعی (اکتسابی) و غیر غریزی شکل می‌گیرد.

البته فقط فعالیت انسان است که در اتر تکرار به شکل عادت در می‌آید، نه تنها عادت فعالیت انسان را آسانتر می‌سازد، بلکه شوق و علاقه‌ای در انسان ایجاد می‌کند که آن فعالیت را به آسانی انجام دهد. چیزهای غیر آلی عادات را به وسیله تکرار تشکیل نمی‌دهند. عادت به زندگی کمک می‌کند، و می‌توان گفت مغز و ذهن انسان است که می‌تواند چیزی به طبیعت اضافه کند.

دکارت معتقد است که بدن و روح انسان دو جوهر متفاوتند. او تشکیل عادت را چنین شرح می‌دهد: روح حیوانی در کانهالهای مغز حرکت کرده و از طریق تمرین ساده‌تر می‌شود. او تشکیل عادت را به جریان رودخانه‌ای تشبیه کرده است که مسیر خود را همانطور که حرکت می‌کند می‌سازد.

عادات کاملاً فیزیکی هستند و به وسیله تکرار حرکتی که راه خود را در مغز وسیع‌تر و آسانتر می‌سازد تشکیل می‌گردند. هر عمل فیزیکی تأثیری در مغز می‌گذارد، اما باید به خاطر داشت که یک ارتباط متقابل بین جسم و مغز وجود دارد. اگرچه دکارت مختصراً به عادات بدنی و ذهنی پرداخته است، ولی توضیح کاملی در مورد چگونگی تشکیل عادات نداده است.

عقاید مالبرانش در مورد عادت و تشکیل آن با عقاید دکارت مشابهت دارد. او همچنین اعتقاد دارد که جریانات مغزی منتج از تکرار و تمرین، انجام مجدد آنها را آسانتر ساخته و عادات ذهنی را تشکیل می‌دهند.

«لایب نیتز» سنوال در مورد عادت را از

دیدگاه روان‌شناسی مورد بحث قرار داده و بیان می‌دارد که هر چیزی اثراتی در مغز به جای می‌گذارد. آن اثرات پاک نمی‌شوند (و مغز همیشه آبستن آینده و حامل تجربیات گذشته است).

فلاسفه عموماً عادت را به عنوان چیزی که بر مبنای ارتباط بین جنبه فیزیکی و زندگی ذهنی قرار دارد مورد بحث قرار داده‌اند. فیلسوفان دیگر همچون جان لاک، برکلی، دیوید هیوم، کندریاک و هربرت اسپنسر و غیره عقاید خاصی در مورد عادت ابراز داشته‌اند که نتیجه آنها را می‌توان به طور خلاصه به شرح زیر بیان داشت: عادت:

۱- تغییر می‌کند، توسعه می‌یابد، ضعیف می‌شود، یا تقویت می‌گردد.

۲- ممکن است به عادت دیگری منتهی شود و یا به عادت مرکبی تبدیل گردد.

۳- زمانی که به صورت یک عادت مستقل درآید، نوع دیگری از عادت را نیز به وجود می‌آورد.

انواع عادات: تاکنون تقسیم‌بندیهای چندی از عادات شده است. گاهی به دو دسته عادات مفید و عادات مضر تقسیم شده‌اند. گاهی در روان‌پزشکی رفتار عادی را با ذکر مشخصاتی در مقابل رفتار غیرعادی قرار داده‌اند. زمانی رفتار عادی با رفتار غیر ارادی مقایسه شده است بدین صورت: امر عادی ابتدا با سعی و کوشش همراه است و از روی قصد و اراده انجام می‌گیرد، در صورتی که امر غیرارادی بدون تلاش و کوشش از فرد سر می‌زند. البته امر عادی در

۱- مرحلهٔ تکلف اعمال، یعنی مرحله‌ای که رفتار انسانی به آسانی و روانی انجام نمی‌گیرد، بلکه با تحمل دشواری‌هایی، همراه است.

۲- مرحلهٔ ثبات و استقرار اعمال با توجه به این نکته که عادت عبارت از صفت و یا حالتی روانی است که انسان را به انجام اعمال و رفتاری وا می‌دارد که به صورت ابزار و مکانیکی در می‌آید.

غزالی در این مورد می‌گوید زمانی که عملی به صورت اعتیاد در آید می‌تواند به عنوان یک محرک یا حتی یک سائق غریزی به شمار آید وی می‌گوید: وقتی نفس انسان از طریق اعتیاد به امر باطل و ناروا، احساس لذت می‌کند و از رهگذر عادت، گرایش و تمایل به باطل و زشتی‌ها در او پدید می‌آید چگونه از حق لذت نخواهد برد؟ باید گفت که گرایش نفس او به امور پست و زشت و باطل، معتاد می‌گردد که مغایر طبع انسان است.

غزالی مانند روان‌شناسان جدید برای عامل تکرار در تکوین عادات اهمیت قائل است و می‌گوید: عنصر تکرار در انواع عادات (اکتسابی در عضلات، جنبش عقلی یا اخلاقی) اهمیت ارزش دارد.

اثر محیط را در تکوین عادات نمی‌توان انکار کرد، به همین جهت تربیت از راه اکتساب عادت صورت می‌گیرد. طبع انسان سارق طبع دیگران است و نهاد دیگران رابه خود می‌رباید. این امر صرفاً از راه تقلید و تشبه و تمایل به همگون شدن با دیگران بارور می‌گردد.

غزالی در این مسئله نسبت به بسیاری از روان‌شناسان جدید پیشتان است، روان‌شناسان که به تمام جوانب اهمیت ورزش عادت و نقش آن در ایجاد طرز زندگی، به ما هشدار می‌دهند. لذا باید در غرس عادات شایسته در مورد خردسالان اهتمام کافی مبذول گردد. مانند روایتی که از امام صادق (ع) نقل شده که: فرزندان خود را از هفت سالگی در کنار خود به نماز خواندن عادت دهید.

با مطالعهٔ آثار و نوشته‌های غزالی (در

اثر تمرین و تکرار مانند امر غیر ارادی می‌شود که بدون قصد به صورتی یکنواخت صورت می‌گیرد. محرک فرد در امر عادی احتیاجات اساسی یا تمایلات هستند.

برخی از دانشمندان بر این عقیده‌اند که موضوع عادت صرفاً در یادگیری‌های عضلانی محدود می‌شود. طبق این نظریه، ادراک و وجدان فراتر از منطقهٔ عادت بوده و از حوزه آن بیرون است.

غزالی معتقد است که عادت، اعمال عقلانی را نیز زیر پوشش قرار می‌دهد. به همین دلیل غزالی می‌گوید عادت در مسائل زیر راه دارد:

الف: حرکات عضلانی، که مربوط به تن و اندام انسان است مانند عادات خطاطی، نقاشی، طرز غذا خوردن و لباس پوشیدن و...

ب: جنبشهای عقلانی، که می‌توان آن را در تمایلات نفس به انجام برخی از ابعاد بهره‌گیری از عقل مانند «فقه النفس» یا بینش دینی و فقهی بیان نمود.

ج: عادات وجدانی، که این عادات با عواطف پیوند دارد آنگاه که انسان به حقیقت فضیلتی روی می‌آورد.

د: عادات اخلاقی، زیرا از دید غزالی و سایر دانشمندان اسلامی عادت را نمی‌توان جدای از اخلاق مورد بحث قرار داد. آقای ابوالفضل عزتی در این زمینه تقسیم‌بندی دیگری دارد:

۱- عادات ذهنی یا عاداتی که در ارتباط با سازگاری فردی یا اجتماعی است.

۲- عادات طبیعی یا غریزی که با نتایج طبیعی ادامه می‌یابند.

۳- عاداتی که در رابطه با بخشهای مختلف بدن هستند (عادات چشم، دست و...)

۴- عادات بیولوژیکی که با نتایج بیولوژیکی شکل می‌گیرند و شبیه عادات طبیعی هستند.

اما کاملاً مشابه نیستند. این چهار نوع عادت اساساً با همدیگر متفاوتند ولی در تشکیل و گسترش با هم شباهت دارند.

تکوین و ایجاد عادات: غزالی میان دو

مرحلهٔ عادت، فرق تأمل می‌شود:

عادت به تکامل شخصیت انسان کمک می‌کند به این معنی که تکوین مجموعه‌ای از فضایل مانند صدق و راستی، محبت و دوستی، تفکر صحیح و... که موجب کمال شخصیت آدمی می‌گردد در پرتو عادت میسر است.

عادت موجب می‌شود که بخش عظیمی از حجم کوششهای انسان افزایش یابد، در نتیجه بار سنگین انسان در زمینهٔ اعمال و کارهای نیک، آسان و سبک و قابل تحمل می‌گردد.

احیاء العلوم و سایر تألیفات) پیرامون موضوع عادت و محیط، می‌توان مجموعه‌ای از قواعد و ضوابط اکتساب عادات را استخراج نمود و برای تکامل شخصیت انسان به کار بست. مهمترین قواعد مذکور عبارتند از:

۱- وجود یک آرمان عالی والگویی شایسته که می‌تواند به ایجاد عادات نیکو کمک کند. آرمان عالی عبارت از خداوند متعال والگویی شایسته و آسوده حسنه، رسول و فرستاده اوست.

۲- برانگیختن تمایلات وجدانی و غنیمت شمردن فرصت‌های مناسب برای تکوین عادات خوب و شایسته.

۳- بی‌تفاوت نبودن در برابر ترک عادات خوب ولو آنکه ترک عادت حتی یکبار رخ دهد. و نیز سبک تلقی نکردن عادات بد ولو آنکه چنین عاداتی برای یک بار اتفاق افتد.

۴- ضرورت تکرار مستمر و تمرین دائمی و پیایی.

۵- مراقبت مستمر مربی و پرورشکار نسبت به کودک و ایجاد احساس مراقبت الهی در او تا عادات خوب را به یک سو نهند و انجام عادات بد را سبک و آسان تلقی نکنند. آثار عادات: اهمیت ورزش عادت این است که انسان را به انجام همان عمل عادی وا می‌دارد. عادت صرفاً حرکتی ظاهری و بیرونی است و بلاخره می‌توان گفت، رفتاری است که با تکلف و زحمت آغاز می‌گردد و سرانجام عادی و هموار می‌شود. مهمترین آثار عادت عبارتند از اینکه:

۱- عادت به تکامل شخصیت انسان کمک می‌کند به این معنی که تکوین مجموعه‌ای از فضایل مانند صدق و راستی، محبت و دوستی، تفکر صحیح و... که موجب کمال شخصیت آدمی می‌گردد در پرتو عادت میسر است.

۲- عادت موجب می‌شود که بخش عظیمی از حجم کوشش‌های انسان افزایش یابد، در نتیجه بار سنگین انسان در زمینه اعمال و کارهای نیک، آسان و سبک و قابل تحمل می‌گردد.

۳- عادت، سهولت روانی و سرعت و

دقت را در عمل و رفتار آدمی بارور می‌سازد. باید متذکر شویم، اگرچه این آثار به صورت فواید و بازده مفید عادت جلب نظر می‌کنند ولی همین آثار ممکن است به صورت مضار و آثار زیان بخش در آید و به جای فایده ضرر برساند. در این صورت به تعبیر «جاحظ» عادت به صورت «طبیعت ثانویه» در می‌آید. عادت در چنین شرایطی به یک طبیعت حاکم و جبار تبدیل شده و رهایی از زیربار حکومت آن سخت دشوار می‌باشد. شاید این بُعد عادت باعث شده که بعضی عادت را به کلی بد دانسته‌اند مانند «روسو» که در کتاب امیل می‌گوید: امیل را فقط یک عادت می‌آموزم و آن اینکه به چیزی عادت نکند.

خطر عادات آنگاه شدت می‌یابد که عادات زشت بر توده مردم و جامعه تسلط یابد. لذا غزالی ما را در نبردی جانانه علیه تعصب و تقلید ناشی از عادات ناخواسته و نامطلوب دعوت می‌کند.

روش ترک عادت: دو راه برای مبارزه با عادات بدی که استحکام یافته‌اند پیشنهاد می‌شود: یکی اینکه یکبار میان شخص و عادت او جدایی ایجاد شود و راه دوم، آنکه به تدریج و اندک اندک و گام به گام طبق روشهای مجاهدت و تربیت به درمان آنها اقدام شود. راه دوم به نظر سهل‌تر می‌نماید. در ترک عادت همان قدمهایی را که برای برقراری عادت لازم است باید برداشت. به کار بستن نکات زیر موفقیت را در ترک عادت بیشتر می‌سازد.

۱- تمایل قوی داشته باشید. ۲- به این نکته توجه داشته باشید که جمع کردن بین دو خواسته جالب با هم ایجاد تضاد می‌کند یعنی نمی‌توان هم درس خواند و هم برنامه جالب تلویزیون را تماشا کرد.

۳- خواسته‌ها و احتیاجات خود را اذعان کنید. (مثلاً نگوئید هر وقت خواستم می‌توانم همانجا رهایش کنم)

۴- نگذارید استثنای رخ دهد. ۵- عادت خوبی را جانشین عادت بد کنید.

۶- برای آنچه که از دست می‌دهید یک جانشین دلپسند پیدا کنید. (مثل آب نبات به

جایی سیگار).

۷- مواظب باشید تحت تأثیر عوامل محیط عادت نامطلوب عود نکنند.

خطر عادت مستحکم: معمولاً عادت باید در خدمت شخص برای یک زندگی سعادت‌مند باشد. نه اینکه شخص خادم عادت شود. مثلاً اگر سر ساعت معینی می‌خوابد، باید اگر ضروری بود بتواند آن را تغییر دهد. پس عادت باید طوری باشد که هر وقت به درد نمی‌خورد از آن صرف‌نظر کرد و هر وقت مورد استفاده بود آن رابه کار بست.

باشد تا این مختصر مفید واقع شده و در تحکیم عادت سودمند در شخصیت افراد و ترک عادات رذیله که در این قرن یکی از ویژگیهای ملل متمدن و صنعتی است مؤثر واقع شود.

مآخذ و منابع فارسی:

- ۱- حاجتی، دکتر سید محمد باقر، روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۱
- ۲- جلالی، دکتر مهدی، شرکت سهامی چهار، ۱۳۴۱، روان‌شناسی پرورشی
- ۳- جلالی، دکتر مهدی، روان‌شناسی برای زیستن، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۴۸
- ۴- شریتمداری، دکتر علی، روان‌شناسی تربیتی، کابرفروشی شهریار امصهان ۱۳۴۲
- ۵- بیرجندی، دکتر پروین، روان‌شناسی رفتار غیر عادی، کابرفروشی دهخدا، ۱۳۶۱
- ۶- معین، دکتر محمد، فرهنگ فارسی معین، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۴

منابع انگلیسی:

- 1- EZZATI, A, The Question of Habit, How it is Formed and broken, In Islam,