

قوانین عادات

از آثار ویلیام جیمز

قسمت اعظم زندگی ما را یکسلسله عادات تشکیل داده و نوع این عادات سرنوشت ما را معین میکند. با هر عادت خوب یا بدی که کسب میکنیم یکقدم بسوی سعادت یا شقاوت پیش میرویم. کافی نیست که بدانیم کسب عادات سودمند ما را خوشبخت میکند و کافی نیست که تصمیم بگیریم خود را از چنگال عادات زیان آور خلاص کنیم. لازم است قدم برداریم و بسوی مقصود راه بیمائیم. برای پیرویدن این راه راهنمای بصیری نیازمندیم که از راه و چاه آگاه باشد و ما را از آن بیاگاهاند. ویلیام جیمز دانشمند بزرگ امریکائی که عادت را از نظر علمی بهتر از هر کس مورد بررسی قرار داده در این مرحله بهتر از همه میتواند ما را رهبری کند. فصلیکه در کتاب «اصول روانشناسی» درباره عادت دارد گرچه یکی از بهترین تحقیقاتیست که تا کنون از این موضوع شده ولی چون فنی است ممکنست درک آن همراه ما میسر نباشد. اینستکه نگارنده فصلی را که جیمز در کتاب «سخنانی چند بر بیان درباره روانشناسی» بنام «قوانین عادت» دارد اینک، ترجمه میکنم:

محمود صنایعی



بی بردن مریان و آموزگاران بتأثیر فوق العاده ای که عادت در زندگی داراست اهمیتی فراوان دارد و از این لحاظ روانشناسی کمک بزرگی بمانند. گرچه ما از عادات سودمند و زیان آور هر دو سخن میگوئیم ولی اغلب از آن عادت زیان آور اراده میشود. چنانکه مثلا از عادت سیگار کشیدن یا عادت دشنام دادن یا عادت شرابخواری صحبت میکنند و کمتر میگویند عادت تمک نفس یا عادت اعتدال یا عادت شجاعت اما در حقیقت فضائل ما هم مانند ردائل عادت میباشد. زندگی ما تنها توده ایست از عادات: عادات عملی، عادات احساساتی و عادات عقلی که منظمًا ما را بسوی سعادت یا شقاوت میکشانند و سرنوشت ما را معین میکنند.

از آنجائیکه دانش آموزان هرچند خرد سان هم باشند این موضوع را مفهمنند و فهم این موضوع خود حس مسئولیتی در آنها ایجاد میکند بسیار سودمند است که آموزگاران بطور ساده و قابل فهم فلسفه عادت را برای آنها بیان کنند .
توانین عادت از اینجهت بر ما حکمفرمایی میکنند که دارای بدنی هستیم که سلسله اعصاب حکمفرمای برآنتست . قابلیت ارتجاع مخصوصی که سلسله اعصاب ما دارد باعث میشود که دفعه اولی که کاری را انجام میدهم باشکال برخوردده همینکه چند مرتبه آنکار را تکرار کردیم انجام آن آسانتر شود و بالاخره بجائی میرسد که خود بخود و بدون تفکر و تعمقی آنرا انجام میدهم . دراینجاست که ، بقول « دکتر کارپنتر » ، سلسله اعصاب ، بهمان ترتیبی که او را بار آورده ایم تربیت شده است مانند ورقه کاغذ یا لباسیکه وقتی تا یا اطو شد تمایل دارد بهمان وضعیت باقی بماند .

وقتی که انسان از مرحله رشد بگذرد عاداتی که بدست آورده طبیعت دوم ، یا بقول : « دوک آوولینگتون » ده برابر طبیعت اصلی او شده برای اینکه در این موقع عادات بسیاری از تمایلات و تحریکات اصلی و ذاتی نفس را محدود یا خفه کرده است . نود و نه در صد یا بعبارة اخری نهمصد و نود و نه در هزار از فعالیت های ما ، از بیدار شدن صبح گرفته تا خوابیدن شب ، فعالیت هائی است که بر عادت مبتنی است . پوشیدن و بیرون آوردن لباس خوردن و آشامیدن ، سلام و تعارف و بر داشتن کلاه ، راه باز کردن برای عبور بانوان و حتی اغلب صحبت های عادی و روزمره ، فعالیت هائیست که بواسطه تکرار چنان در ما ملکه شده که میتوان آنها را شبیه اعمال انعکاسی دانست . برای هر محرکی انعکاس مخصوصی حاضر داریم که عادت برای ما فراهم کرده است و همین سخنانی که در اینجا میگویم نمونه ایست از آنچه میخواهم بیان کنم . چون قبلا هم راجع به عادت صحبت کرده و فصل مخصوصی راجع به عادت نوشته ام و آن فصل را بازهم مطالعه کرده ام اینک می بینم زبانم بی اختیار در راه سابق خود افتاده و آنچه سابقاً گفته است تکرار میکند .

از آنجائیکه زندگی ما از دسته ای عادت تشکیل میشود و ما از گذشته خود تقبید میکنیم و در هر وضعیتی که اکنون هستیم بعدا نیز خواهیم بود بنابراین مهمترین وظیفه ای که مربی و آموزگار دارد این است که در شاگردان خود عادات خوب و مفیدی که در زندگی آینده آنها سودمند باشد ایجاد کند . تربیت برای عوض کردن کردار است و کردار مارا هم عادت ما تشکیل میدهد .

چنانکه سابقاً هم گفته ام مسئله مهم تربیتی که در پیش داریم اینست که سلسله اعصاب خود را

۱ . عمل انعکاسی ساده ترین و بدوی ترین جوایست که سلسله اعصاب بهحکرت خارجی میدهد مثل کشیدن دست در موقع اصابت بیخاری یا بسته شدن چشم وقتیکه مثلا حرکت او را تهدید کند و غیره (م . ص)

چنان بار آوریم که یار و دوست ما باشد نه دشمن ما. باید سرمایه ای ذخیره کنیم تا بتوانیم از سود آن آینده خود را تأمین نمائیم. برای این مقصود باید هرچه زودتر هر قدر که بتوانیم اعمال خوب و مفیدی را عادی و ملکه خود گردانیم و مراقب باشیم که خود را در راههاییکه نتیجه خوب نخواهد داد نیندازیم.

هرچه بیشتر جزئیات زندگی روز مره خود را در ذخیره عادت جای دهیم قوای روحی ما خواهند توانست بهتر و بیشتر و با آزادی کامتری تجلی کنند. بدبخت ترین افراد بشر کسیست که در او جز بی تصمیمی چیز دیگر عادی نباشد و بیچاره برای آتشزدن یک سیگار، نوشیدن یک فنجان آب، بیدار شدن و خوابیدن و هر کار کوچک دیگری که پیش آید مجبور باشد فکر کند و تصمیم بگیرد. درست نصف وقت او تلف میشود در اینکه تصمیم بانجام کاری بگیرد یا از کاریکه انجام داده تاسف بخورد در صورتیکه میبایست اینکارها چنان ملکه او شده باشد که برای انجام آنها اصلا عطف توجهی لازم نباشد. اگر در میان خوانندگان کسی باشد که یکی از وظائف رهزانه او عادی نشده باشد هم این ساعت برای برای عادی کردن آن مصمم شود.

« پرفسور بین » در فصلیکه از عادات اخلاقی بحث میکند پیشنهادهای عملی مفیدی مینماید که مخصوصاً دواصل آن قابل ملاحظه است. قانون اول اینست که در کسب عادات جدید یا ترک عادات قدیم باید بامحکمترین تصمیمی آغاز کرد. تمام تحریکات و عواملی را که تصمیم شمارا غیر قابل نقض خواهد کرد جمع کرده خودتانرا در وضعیتی قرار دهید که شمارا بسوی مقصود براند مثلاً بخودتان قول دهید یا قسم بخورید و خلاصه تصمیمتانرا باهر وسیله ای که در دست دارید محکم و قطعی کنید. این شما قدرت خواهد بخشید که در تصمیم خود پایدار باشید و وسوسه های برگشتن از تصمیم و نقض قول را از خود دور نمائید. هر روزیکه شکستن تصمیم خود را بعقب بیندازید احتمال شکسته شدن آن کمتر خواهد شد.

بخاطر دارم که چندی قبل در یکی از روزنامه های اتریش اعلانی دیدم که در آن «رودلف» نامی وعده داده بود هر کس منبعه او را «دکان شرابفروشی بیاید حق مطالبه پنجاه سکه طلا را از او خواهد داشت و رودلف نوشته بود این وعده را میدهم برای اینکه خود را مجبور کنم قولی را که برای ترک شرابخواری بزنم داده ام مراعات نمایم و اضافاً ارزش داشت که رودلف نامبرده برای اجرای تصمیم خود پنجاه سکه طلا را بمخاطره بیندازد.

قانون دوم اینست: هرگز اجازه ندهید که استثنائی واقع شود تا اینکه عادت جدید کاملاً از وجود شما ریشه بدواند. هر دفعه که استثنائی واقع شود مانند آنستکه توپک نخی که مشغول بیچیدن آن هستید از دست شما بزمین افتد. هر دفعه که توپک بزمین افتد کار چندین دفعه بیچیدن را ناطل میکند. استمرار و دوام تربیت وسیله مهمیست که سلسله اعصاب را و امیدارد دقیق و درست کار کند. چنانکه «پرفسور بین» میگوید:

« صفت مخصوص عادات اخلاقی برخلاف اکتسابات عقلی اینست که در اکتسابات

اخلاقی دو قوه موجود است که یکرا باید تدریجاً بر دیگری غلبه داد. در چنین وضعیتی میبایست هیچوقت شکست نصیب انسان نشود. هر غلبه‌ای که نصیب طرف مضر شود زحمات بسیاری را که برای طرف مفید کشیده‌اند بر باد میدهد. پس باید مواظب بود و قوای متضاد را چنان اداره کرد که یکی از آنها بطور دائمی و همیشگی بر دیگری غلبه داشته باشد تا اینکه عادت چنان غلبه و تفوق او را تضمین و تأمین کند که قوه دیگری را با او یا زای مقابله نباشد و این بزرگترین سر پیشرفت روح است.

قانون نیز سومی باید بردو قانون اول افزود و آن اینست: از اولین فرصت استفاده کرده تصمیم خود را بوقوع اجرا بگذارید و از هر تحریک روحی که شما را بسمت مقصود خواهد راند استقبال کنید. تصمیم گرفتن تنها فایده‌ای ندارد و اجرای آن تصمیم است که مغز را تربیت کرده طریقه نورا در آن رسوخ میدهد.

هر چند شخص نکات مفید زیادی بداند و هر چند احساسات و عواطف او قوی و خوب باشد اگر از اولین فرصتی که برای عمل پیش می‌آید استفاده نکند همه اینها بی نتیجه خواهد بود و منش او به‌چوچه بهتر نخواهد شد بقول جان استوارت میل «منش شخص اراده اوست که عادت شده باشد» و از اراده مقصودش سلسله تمایلات است که انسان را وادار میکند در پیش آمد های زندگی متین و سریع و مشخص عمل کند.

تمایل عمل در ما بنسبت عدّه دفعاتیکه آن عمل بوقوع پیوسته و مغز بآن عادت کرده است رسوخ یافته و محکم میشود. وقتیکه تصمیم یا تمایلی بعمل نیویسته و خاموش شود نه تنها فرصتی از دست داده شده بلکه تأثیر بدی در روح بجا می‌آید که تصمیمها و تحریکات جدید را هم مانع میشود که بعمل نیوندند. بی مصرف ترین اشخاص کسیست که سراسر عمر خود را صرف خیالات و تصورات عالی کرده و هیچوقت یکی از این نقشه‌ها را عملی نمی‌کند. از اینجاست که قانون چهارمی پیش می‌آید:

بشاگردان خود خیلی دستور ندهید و تمام وقت خود را صرف صحبت های عالی و خیالی نکنید در انتظار فرصت بایستید و اولین فرصت را غنیمت شمرده شاگردان خود را وادار کنید که در عین حال هم فکر کنند، هم حس نمایند و هم کار انجام دهند. تنها عمل است که حیات روحی ما را بسیر جدیدی می‌اندازد. پند دادن بسیار زود خستگی آور و ملال انگیز میشود.

در شرح حال مختصری که «داروین» از خود نوشته قسمتی هست که خیلی نقل شده و چون باموضوع صحبت ما بستگی بسیار دارد دوباره نقل میکنم. داروین میگوید: «تا حدود سی سالگی از خواندن اشعار لذت زیادی میبردم و حتی در هنگام تحصیل بخواندن آثار شکسپیر و مخصوصاً آثار تاریخی او حرص زیادی داشتم و نیز گفته‌ام که نقاشی و موسیقی را بسیار دوست میداشتم. اما اکنون چندین سال است که طاقت ندارم حتی یکسطر شعر بخوانم چندی پیش خواستم شکسپیر را مطالعه کنم باندازه‌ای کسل کننده و خستگی آور بود که حالتی

شبه بحالت تهوع بهن دست داد . همین طور ذوقی را که برای موسیقی و نقاشی داشتیم کاملاً از دست داده‌ام .

مغز من چون ماشینی شده است که کار آن تنها جمع آوری حقایق و استخراج قوانین کالی از آن است . اما این که چرا باید این امر باعث پژمردن و خشک شدن آن قسمت از مغز که مقر ذوق‌های عالی است بشود مسئله‌ایست که من نمیتوانم جواب گویم . . . اگر میتوانستم زندگی را از سر شروع کرده دوباره جوان شوم خود را ملزم کرده مقرر میداشتم که افلا یکمرتبه در هفته مقداری شعر مطالعه کنم و موسیقی گوش دهم برای اینکه شاید باین طریق آن قسمت از روح که اکنون پژمرده شده است زنده و تازه میماند . از دست دادن این ذوقها از دست دادن نشاط و خوشبختی و احتمال قوی دارد که با خفه کردن احساسات بحیات اخلاقی ما هم لطمه بزرگی وارد آید .

وقتی که جوانیم ، قبل از آنکه دست عادات مزمنه بد ما را ریشه کن کنند تصمیم میگیریم که تمام صفات انسانی را در خود جمع کنیم . میل داریم که همیشه بتوانیم از اشعار خوب، نقاشی زیبا و موسیقی جانپور بهره گیریم و لذت ببریم . میل داریم که همیشه در جریان افکار عمیق و فلسفی عصر خود بوده هیچگاه از عقائد مهم عصر بی خبر نمانیم ؛ ما همه چنین انتظار هائبرا داریم ولی آیا چندتن مرد و زن نسبتاً مسن میتوانید نشان دهید که در آنها این آرزوها عملی شده باشد . قطعاً عده خیلی کمی و قوانین عادت علت آنرا برای ما بیان میکند در هر شخص در سن مخصوصی ذوقها و علاقه‌های مخصوصی بیدار میشود نه اگر بانها غذا نرسانده آنها را نیرو راند بجای اینکه عادت پایدار و چشمه زاینده‌ای شود محو و پژمرده خواهد شد . آنها از این حیث که یکتا است از روح خود را فلج می‌کنیم به داروین . شباهت داریم . با خود میگوئیم ؛ من بایست اشعار خوب مطالعه کرده و از آن لذت ببرم . تصمیم دارم که همیشه عشق موسیقی را در خود زنده نگهدارم . بایست کتابهاییکه مرا با افکار زمانم آشنا میسازد مطالعه کنم و غیره . . . و این هیچوقت از مرحله حرف و تصمیم خارج نمیشود . هرگز این تصمیم را از قوه بفعل نیماوریم و هرگز کاری را هم از امروز به آغاز نمیکشیم . فراموش میکنیم که هر چیز که داشتن آن ارزشی داشته باشد باید با زحمت و رنج روزانه بدست آید . بیوسه کار را بتعمیق میاندازیم و هر امروز را بفردا وامیگذاریم تا اینکه آفرشتهای خندانی که در پیش داشتیم مرده و نابود میشوند ، در صورتیکه اگر روزانه ده دقیقه صرف خواندن شعر یا مطالعات روحانی یا تفکر و تأمل کنیم ، اگر در هر هفته یک یا دو ساعت را بموسیقی ، نقاشی یا فلسفه تخصیص دهیم ، بشرط اینکه هم از اکنون شروع کنیم و هیچ استثنائیرا اجازه ورود ندهیم ، بزودی خواهیم دید که وجود ما بر حسب دلخواه تربیت شده و آرزویمان عملی گشته است . با از دست دادن فرصتهای بسیاری که پیش میآید ، باشانه خالی کردن از زیر اندک صرف نیروئی که کاریرا انجام دهیم ، آینده ایرا که ممکن است روشن و درخشان شود تیره و تاریک میگردانیم . این نکته ایست که شما مربیان باید بشاگردان نسبتاً بزرگتر خود تذکر دهید .

برحسب اینکه روزانه شخص کدامیک از استعداد های خود را تمرین میکند یا نمیکند آینده او مختلف خواهد شد. چندی قبل چند تن از فضلاء هندی به «کمبریج» آمدند که آزادانه از مسائل زندگی فلسفه سخن مبراندند. زیاده از یکنفر آنها بمن تذکر داد که منظره چهره های ما با گرفتگی مخصوصی که عادت امریکائیهاست در او تأثیر بدی کرده و میگفت « نمیتوانم بفهمم چگونه میتوانید باین وضع زندگی کنید بدون اینکه حتی يك لحظه از شبانه روز خودتانرا صرف تفکر و مطالعه نفس و کسب و آرامش روحی کنید. از لوازم اولیه زندگی ما هندیهاست که درروز افلا نیمساعت از کار دست کشیده سکوت مطلق اختیار کنیم و عضلات خود را رها کرده نفس خود را تنظیم نمائیم و در چیزهای جاویدان تفکر و تأمل نمائیم، و هر بچه هندی از بچگی این کار را تمرین میکند. » ثمر خوب این تمرین از قیافه آنها کاملاً هویدا بود. گرفتگی و انقباضی که چهره عضلات ما گرفتار آنست در آنها وجود نداشت. قیافه آنها کاملاً باز و آرام بود و در رفتار این شرقیان منانت مخصوصی مشاهده میشد آنوقت حس کردم که هموطنان من خودشانرا از تربیت اخلاقی بزرگی محروم میکنند. چند فریبر و مادررا شنیده‌اید که بچه‌های خودشان را امر کنند که صداهای تیز و بلندشانرا ملایم تر کنند یا اینکه بعضلات خود کمتر فشار آورده موقعیکه می‌نشینند آرام و متین باشند؟ از هزار و حتی از پنجهزار پدر و مادر یکی چنین کاری نمیکند. در صورتیکه این فشار فوق‌العاده، حرکت فوق‌العاده و وانمود کردن فوق‌العاده در روح ما اثر بدی بجا گذاشته و زبان ملی بزرگیست که متوجه ما نیست.

از شما مریبان خواهشمندم دراین موضوع تفکر کنید تا شاید بتوانید چاره‌ای اندیشیده نسل جوان را بهتر تربیت نمائید تا مرامهای عالیتر و بهتری در زندگی داشته باشند.

پنجمین و آخرین قانون عملی عادت را میتوان اینطور بیان کرد:

استعداد صرف قوی و کوشش را بواسطه تمرین روزانه در خود زنده نگه دارید جزئیات زندگی را با شجاعت و دقت کامل انجام دهید تا وقتیکه ساعت نیاز مندی فرا رسد و احتیاج بصرف نیروی زیادی باشد برای آن قبلاً آماده شده باشید. ریاضتی که باینطریق شخص تحمل میکند شبیه بوجهیست که برای یمه خانه یا اجناس میبردازد. وجهی که میبردازد عجلتاً برای او سودی ندارد و شاید هم هیچوقت مورد استفاده قرار نگیرد. اما اگر اتفاقاً خانه یا اموال او آتش بگیرد وجهی که قبلاً کم‌کم پرداخته است ببرد او خورده و او را از خسارت بزرگ نجات میدهد. همینطور هم شخصی که روزانه خود را با عادت تمرکز فکر، تقویت اراده و انکار نفس عادت داده است وقتیکه ساعت احتیاج برسد کاملاً مجهز خواهد بود. وقتیکه بادهای حوادث وزیدن گیرد او مانند برجی محکم و یا برجی خواهد ایستاد در حالیکه دیگران که هیچوقت زمام خود را در دست نگرفته‌اند مانند گاه درمقابل باد خواهند بود.

میگویند که در گفتگویی از عادت عادات قدیمه را باندازه‌ای یا برجی جلوه داده‌ام که بنظر میرسد ترک آنها ممکن نباشد و نیز طبق این نظریه تغییر یا تبدیل ناگهانی روحی ممکن

نیست. مسدست که تبدلات روحی گرچه گویا بشد ممکن الوقوع هستند. اما بین تبدلات ناگهانی روحی و قوانینی که من ذکر کردم هیچگونه مغایرتی موجود نیست. مخصوصاً تأیید کرده‌ام که عادت جدید ممکنست منکه شود اگر محرک آن باندازه کافی قوی باشد و در زندگی از این نوع تحریکات شدید فراوانست. این تحریکات گاهی باندازه ای شدید و قوی‌التأثیرند که بکلی روحیات و عقائد شخص را عوض میکنند. در این وضعیت رشته عادات قدیمه شخص گسیخته شده و اگر تحریکات جدید پایدار باشد عادت جدیدی تولید خواهد شد و در او طبیعت جدیدی بوجود خواهد آورد.

این حقائق همه صحیح است و هیچگونه لطمه‌ای بقوانین عادت نمیزند و هنوز مطالعه جنبه فیزیولوژیک روح با علم اخلاق ارتباط زیاد دارد. دوزخ آن دنیا که کتابهای آسمانی وصف میکنند از دوزخی که در این دنیا با دست خود برای خود ترتیب میدهم بدتر نیست و با عادت دادن منش خود پرورش غلط و بد این دوزخ را برای خود ترتیب میدهم. اگر جوانان میفهمیدند که بچه آسانی آنها بسته متحرکی از عادات میشوند تا شخصیت آنها نرم و قابل تغییر است توجه بیشتری بعادات و رفتار خود ممتطوف میکردند. همه مارشته تقدیر خود را خود میافیم و شکافتن آنچه که بافته‌ایم ممکن نیست. در قطعه تئاتری که جفرسون نوشته است: «ریب ون وینکل» مست هر قصوریکه مرتکب میشود خود را معذور میدارد به بهانه اینکه «تنها ایندفعه را حساب نخواهم کرد». بسیار خوب. او حساب نمیکند، خداوند مهربان هم شاید از سر تقصیر او گذشته حساب نکند اما باوجود این حساب میشود. در اعماق وجود او، در سلولها و بافته‌های عصبی او ملکولها آنرا حساب میکنند، آنرا نگاهداشته ثبت میکنند تا موقعیکه دوباره فرصت اغوا کردن او بیش آید آنرا برضد او بکار برند. هیچ افراتیکه از ما سر میزند از وجود ما محو نخواهد شد.

البته این همانطور که جنبه بد دارد جنبه خوب هم دارد. همانطور که جرعه‌های جداگانه تدریجاً ما را مست میکند همانطور هم ساعات متوالی کار ما را در پیشه‌های علمی وقتی خیره میسازد. هیچ جوانی نباید در رشته تحصیلی خود نگرانی داشته باشد. اگر هر ساعت روز را مشغول باشد میتواند نتیجه را بخودش واگذار کند و میتواند خاطر جمع باشد که یک صبح طلایی از خواب برخاسته و خواهد دید که در رشته‌ای که تعقیب کرده است از پیشوایان عصر خود میباشد. متدرجاً قوه قضاوت در آن رشته در اوقویتر و قویتر شده بالاخره جزئی از وجود او. خواهد گشت جوانان باید این حقیقت را هرچه زودتر دریابند. نادانی این حقیقت در جوانانی که میخواهند به کارهای سنگین و پیشه‌های مشکل اشتغال ورزند بیش از تمام علل دیگر یأس و ناامیدی تولید کرده است.