

ترجمه از کتاب علم النفس

عادت

ارتباط ما بین عادت و دماغ

قسمت بسیاری از اعمال بشر عبارت از عادات عملی و عقلی و اخلاقی است و این عادات بزرگترین عوامل خوشبختی یا بدبختی جامعه بشری شمرده میشود و اینهاست که شخص را بانجام دادن کار هائی که از روز اول بر او نوشته شده جبراً سوق میدهد فلسفه وجود عادت بمسائل علم منافع الاعضاء مربوط تر است تا بمباحث علم النفس چون رخوت دماغ علت این میشود که ما ابتداء کار را بزحمت و سختی انجام داده سپس بواسطه تکرار کردن انجام دادن آن آسان شده تا بجائی میرسد که کار را بدون توجه و تفکر بجا میاوریم پس انجام دادن کار در دفعه اول از روی تأمل و اراده نسبت بهر يك از اجزای آن بوده و بعد از خود اثر ضعیفی در دماغ باقی میگذارد و چون دوباره تکرار شود مجرای اولی را در دماغ گرفته عمقش را زیادتر نموده و بدین منوال چند دفعه از روی فکر و اراده تکرار میشود تا این که برای خود در دماغ خط عمیقی ایجاد می کند و دیگر محتاج فکر و اراده قبل از شروع کردن بان نخواهد بود و این مانند باران است که ابتداء روی کوهها باریده آب آن برای خود مجرائی پیدا میکند دفعه دوم که می بارد آب مقداری از زمین را میکند و رفته رفته عمق مجرای سیلاب زیاد تر شده تا وقتی که باران متوالی بارید آن مجری وسعت یافته و رودخانه بزرگی تشکیل میدهد.

عادت طبیعت ثانوی است - پروفیسور (کارنبرتر) میگوید دماغ طفل بهمان
 طریقه که بر آن تمرین شده نشو و نما مینماید چنانکه لباس را وقتی که
 بشکل معینی ناکشیم پیچهای آن پس از گذشتن سالها باقی خواهد ماند و
 از این مطلب صحت این کلامی که بر زبانها جاری است معلوم میگردد و
 آن «عادت طبیعت ثانوی است» بعدی که «ولنگتن» اغراق نموده
 گفت عادت از حیث قوت و تأثیر بر طبیعت برتری دارد و این يك
 حکمی است که نباید بدون تحقیق از آن بگذریم اگر مقصود مشارالیه
 این است که عادت در اطفال طبیعت را محکوم میکند هیچ نمیتوانیم
 آنرا قبول کنیم زیرا آن حیوان کوچک هنوز به نری و تازه گی اولی
 خود باقی است و عوامل عادت هنوز رنگ خدا داده او را تغییر نداده
 و تکلف بنفس او راه نیافته است پس او یکی از صور زیبا و ظاهری
 طبیعت است و عادات اطفال در آغاز نشو و نما هنوز بانها زمانی نگذشته
 که بتوانند با طبیعت مقاومت نموده و مفلوبش سازند و اگر مقصود
 عادات مردان است البته صحیح است و هیچ اشکالی ندارد چنانکه هر
 روز داریم عیناً مشاهده می کنیم.

مرد عبارت از ظرفی است برای بسیاری از طبایع و غرائزی که
 اگر جلوی آنها را نمیگرفت در اغلب حالاتش مانند حیوان صامت میشد
 ولی او بواسطه عادات اجتماعی و احکام عقل این طبایع را مقهور
 ساخته و سرکشی این غرائز را مقاومت میکند کارهای مجاینی که
 طبیعت آنها بر عادتشان غلبه نموده نشان میدهد که برادران عاقل آنها
 اگر مطیع طبیعت شده و جلوی آنها نگرفته چه کارهایی میتوانند بکنند
 و اگر بگوئیم اعمال هادی ما کمتر از نود و نه در صد از تمام

کفتار و کردار ما نیست اغراق و مبالغه نکرده ایم اغلب کارهایی که از طفل یا از مرد از ابتدای برخاستن او از رختخواب تا وقتی که شب شده و به آن می شتابد سر میزند جز عادات مجردی نیست که فکر در آنها هیچ مداخلیتی ندارد پوشیدن و لباس کردن خوردن و آشامیدن سلام و تودیع نگاه کردن صورتها برای شناختن نشستن و برخاستن تمام اینها بواسطه عادت يك کارهای ماشینی مجردی شده است پس ما چنانکه ملاحظه میکنیم عبارت از دسته هائی از عادات و جعبه های تقلید میباشیم و هر فردی از ما جز يك مقاله نیست که گذشته آنرا نکاشته و دنبال هم منتشرش میکند .

پس بر معلمین لازم است در نفوس شاگردانی که تربیت آنها بعهده ایشان محول شده عادات گوناگونی را نقش کنند که در آینه یار و مساعد ایشان بشود .

اقسام عادت

عادت عملی - فواید این عادت بزرگتر از این است که زبان بتواند آنها را شرح دهد چون همین عادت است که ما را بر انجام دادن کارها بدون زحمت و با کمال سرعت و درستی قادر و توانا میسازد و این سرعت و اتفاق منحصر بیک چیزی در حرفه معینی نبوده بلکه عادت اصلا نوع کار را آسان میکنند مثلا نقاش بتوسط عادت میتواند با تمام خوبی شکلی را که قبلا ندیده باشد نقاشی کند چون دست و چشم او باصل نقاشی عادت کرده و تمرین یافته است اگر چه بر نقاشی این شکل معین بالخصوص تمرین نشده باشد تاثیر این

عادت در زندگانی عملی ما ظاهر و امثله آن بسیار است چون صنایع و اغلب اعمال یومیه ما اثری است از آثار این عادت عادت عقلی - میگویند محصل علم وقتی که علمی را خوانده و در مسائل آن بحث و تحقیق زیادی نموده و بسیاری از کتابها را در آن علم مطالعه کرده است دارای ملکه در آن علم میشود و این ملکه همان عادت عقلی است مثلاً ریاضی دان گاهی مسئله را پیش از این که دیگران در آن فکر کرده او حل مینماید و مورخ هر حادثه جدیدی را با سرعت دهشت آوری تحلیل میکند و کسی که زیاد شعر عربی خوانده همین که شعری را می شنود فوراً ملتفت میشود که آیا این موزون است یا نه بدون این که بعلم عروض مراجعه کند یکی از امثله این عادت محفوظات طفل است که بدون فکر یا تأمل آنها را میخواند .

عادت اخلاقی - امثله آن زیاد است از قبیل نظافت و وظیفه شناسی و اعتماد بنفس و اضرار آنها .

قوانین عادت

پروفسور « بین » در اثنای سخنی که راجع بعادت اخلاقی میراند برای ایجاد هر عادت خوب و برگشتن از هر عادت بد دو قاعده وضع نموده است .

قاعده اول - باید شخص وقتی که بخواهد کاری را بکند خود را با عزیمت ثابت و اراده قوی که در مقابل وسوسه های شهوات معدوم نشود مسلح کند از قبیل اینکه هر فکری را که برای مدد

رساندن بقشون مقاصد عالیّه او شایسته باشد حاضر نموده و خود را در مواقعی بیندازد که باعث تقویت عزیمت و تصمیم او شود و از موارد و شبهاتی که ممکن است اراده او را نقض کند اجتناب ورزیده و تصمیم خود را میان رفقا و قبیلّه خود اعلام کند چون این کار باعث تقویت اراده و ثبات و استقامت میشود پروفوسور « جمز » می گوید يك مرتبه اعلانی در یکی از روزنامه های اطیش خواندم صاحب اعلان اشعار میداشت بهر کسی که او را در میخانه به بیند اینقدر پول انعام میدهد و نیز اشعار میداشت علت این کاری که کرد این بود که بزوجه خود عهد و پیمانی داده است که الکل استعمال نکند این گونه مرد شایسته این است که از عادت شراب خوری خلاص شده و از چنکان آن نجات یابد زیاد بن ایبه از زمان قدیم ملتفت لزوم اعلام تصمیم شده و بر خود جریمه قرار داده بود در صورتی که از تصمیم خود بر گردد چنانکه در خطبه بترأ خود میگوید « دروغ امیرداری رنگ خط و خالی و مشهور است و هرگاه بر من دروغی گرفتید اطاعت نکردن من برای شما روا خواهد بود »

پس مشارالیه عدم اطاعت را برای آنها در صورت عدم اجرای تهدید خود نسبت بانها روا کرده است و این از زیاد يك غاظره بزرگی بوده که جز بوسیله ثبات در تصمیم خود راه نجاتی از آن نداشت

قاعده دوم - باید تصمیم ادامه یافته و استثناء ناپذیر باشد چون يك استثناء مانند بمبی است که در يك لحظه کوهی را که طبیعت در مدت قرنها ساخته منهدم میکند عادت اخلاقی در عهد ایجاد آن میان در قوه جاذبه قرار گرفته قوه شهوت و قوه فضیلت و هر یک از آنها

با یکدیگر زد و خورد نموده و جنگ میکنند تا اینکه خود صاحب قدرت و تسلط شود پس هر فتحی که نصیب قشون شهوات میشود - و این بتوسط نقض تصمیم در یکدفعه یا دو دفعه حاصل میشود - نرس و اضطرابی در قشون فضیلت انداخته و آنرا ضعیف میسازد پس باید موازنه این درقوه را با همدیگر حفظ نمائیم تا قشون فضیلت کم کم بواسطه تکرار و تمرین قوت گرفته آنگاه بر قشون عوامل شهوات حمله کرده آنرا مقهور و منکوب سازد

میتوان باین دو قاعده قواعد دیگری راجع بایجاد عادت صحیح اضافه نمائیم

قاعده سوم - تصمیم باید مقرون بعمل باشد زیرا عادت بمحض نیت در مخ جای گیر نشده بلکه پس از عمل و ممارست در آن ثابت میگردد

پند و نصیحت دادن باطفال در صورتی که معلمین آنها هر فرصتی را که باعث عمل میشود از دست بدهند فایده نخواهد بخشید انگلیس ها در یکی از مثلثای خود میگویند (زمین جهنم به بسیاری از وعده های دروغین سنک فرش شده است) و آنها همان وعده هائی است که عمل آنها را تقویت نکرده و از آنها دستگیری ننموده است این مطلب ما را به « قاعده چهارمی » سوق میدهد و آن اینست که معلمین نباید زیاد بر سر شاگردان نطق کنند بلکه باید بجهت فرصت کمین کرده منتظر ظهور آن شوند و هر گاه دست دهد یکمرتبه مانند شیری که از بیشه خود حمله میکند بر آن حمله کرده و مانند تیر بسوی آن شتاب کنند و شاگردان را وادارند که مطلب را درست

فهمیده و ملذمت شده سپس آنرا انجام دهند نطق و نصیحتهای زیاد غالباً باعث کسالت طرف شده و قدیمی برای مخالفت و عصیان محسوب می‌گردد و خوب است ضرورت عمل را برای ایجاد عادت بانچه « دارون » راجع بخود نوشته بیان کنیم مشارالیه می‌گوید « من تا سن ۳۰ سالگی شعر را بتمام انواعش دوست داشتم و موسیقی در روحم دارای تأثیر بزرگی بود اما حالا نمیتوانم شعر را طاقت بیارم بحدی که چند روز قبل میخواستم چیزی از اشعار شکسپیر را بخوانم دیدم بقدری برای من ملالت آور برد که نتوانستم تحمل کنم اما موسیقی و نقاشی تمام آن تأثیر عالی را که در روحم داشت از دست داد

و من تهمت این کار را بطول مدت ممارست مسائل عقلی و ترك صنایع مستظرفه مستند میدانم و اگر دو باره زندگانی را از سر بگیرم خواندن شعر و شنیدن موسیقی را اقل هفته يك مرتبه بر خود فرض و واجب خواهم نمود چون احتمال نزدیکی میرود که مرکز حس ذوق در مخ من بواسطه ترك و اهمال بکلی قوت خود را از دست داده است»

همه ما در ابتدای سن در روزگار جوانی امیدهای بزرگی داشته و همگی برای تحصیل آنها کوشیده تا بمقام مردی کامل برسیم همگی در آنزمان میخواستیم وجدان خود را با شعر و صنایع مستظرفه تغذیت نموده وقوه عقلی خویش را از فلسفه و ریاضیات حاصلخیز کنیم این است مقاصد ما در اول جوانی ولی بینیم چند پیر مرد از میان ما بان آرزوها و آن امیدها رسیده بحق سوگند که خیلی کم هستند قواعد عادت بخوبی میتواند علت این مطلب را بیان کند

در هر شخص ولع خاصی بیکی از کارها در زمان مخصوصی تولید میشود ولی وقتیکه آن کار بواسطه عمل تقویت نشود بجای اینسکه بزرگ شده و يك عادت را سختی بشود پژمرده خواهد شد لذا پس از مدت قلیلی بواسطه ترك و اهمال و غنیمت نشمردن فرصت در وقت آن همگی « دارون » میشویم. دواوین شعرارا میخریم و تصمیم میگیریم هر يك از اشعار آنها را بخوانیم سپس ضعف اراده میان ما و آنها حائل شده و سالها میگذرد بدون اینسکه سطری از آنها را بخوانیم همیشه بامروز و فردا حواله داده و از خواب تعلل وقتی برمیخیزیم که مواهب شاعرانه ما مرده و قوه خیال ما دفن شده است در صورتیکه گذراندن ده دقیقه یا کمتر هر روز با یکی از آن شعرا برای حفظ آن قوه بحال خرمی و شادابی کافی بوده است

اگر کسی بخوهد انجام کار مفیدی را صورت دهد باید در همان ساعت بجا آورده و بامروز و فردا واگذار نکند زیرا امروز و فردا اشیاء تازه را مندرس نموده و اشیاء نزدیک را دور ساخته و قشنگی هر چیز را از میان میبرد و شخص بواسطه اهمال و مسامحه کردن در عمل برای مواهب عالییه و قوای کراتیهای خویش با دست خود قبری میکند

قاعده پنجم - برای کاشتن عادت باید شتاب نمود چون مخ در سن طفولیت نرمتر و برای پذیرفتن صور کسارها مستعد تر است همچنین باید شتاب کرد پیش از این که عادات بد جای گیر شده و راه ما را به بندد و نگذارد عادات خوب را ایجاد کسینم ولی نباید در سرعت کاشتن هر عادتی افراط شود چون عادات روی اساس

غریزه ها قرار میگیرد و غریزه وقت خاصی دارد که جوانی آن بعد کمال میرسد پس اگر بخواهیم هر عادتی را در نفس طفل پیش از پیدایش غریزه که بر آن قرار میگیرد بکاریم راه اشتباه و خطا پیموده و طفل را بیهوده در زحمت انداخته‌ایم

قاعده ششم - تکیار و فاصله استراحت برای ایجاد کردن عادات ضروری است تکرار امری است بدیهی و سابقاً تأثیرات آنرا بیان نمودیم ولی فاصله استراحت محتاج اندک بیانی میباشد

در علم منافع الاعضاء ثابت شده است که در مخ استعدادی برای ضبط کردن کارها موجود است و این ضبط محتاج یک زمانی است که میان دفعه های تکرار فاصله شده تا این که عقل استراحت کرده و این کار را ضبط کند و گوئی فطرت باطفال مدارس این نظریه را الهام نموده که آنها کتابهای خود را پیش از خواب قرائت مینمایند تا هرگاه صبح شده و چند مرتبه بخوانند با سرعت تعجب آوری آنها را حفظ خواهند نمود

فواید عادت

(۱) عادت شخص را بر انجام دادن دو کار در یک آن

قادر میسازد

(۲) کارهای عادی با کمال سرعت و آسانی و درستی انجام میگیرد

ترجمه سید احمد - نجفی