

اقتباس : آقای دکتر علی محمد مدرسی از کتاب دروس روانشناسی تربیتی

تالیف : هانری ماریون استاد دانشسرای عالی پاریس

## عادات نفسانی

در موضوع اهمیت عادات نفسانی بسیار قلمفرسائی شده است ولی بهتر از همه کلمه‌ای چند است که مؤنتنی نویسنده معروف فرانسه نوشته است . او می گوید : «عادت فرمانفرمای مستقل وجود انسان است، در اول عادت بملایمت در وجود رسوخ می نماید بقسمی که هیچگونه انسان توجه نمیکند و از ورود يك میهمان اجنبی غافل میماند، و پس از آنکه پای اقتدارش در عمق وجود استحکام یافت آنوقت یرده از قیافه نازیبای خود برداشته مجال چون و چرا در احکام خود نمیدهد»

باز هم همین نویسنده در محل دیگر مینویسد :

«هر وقت مردمان جزیره کرت میخواستند کسی را نفرین کنند از خدا میخواستند او را بعات زشتی گرفتار نماید.»

همان طور که عادات زشت در وجود انسانی دارای عواقب وخیم است عادات نیکو هم منافع بیشمار دارد اکنون برای درک مطلب موضوع این درس را بسه قسمت می نماید :

اول - کیفیت تشکیل عادات . دوم - آثار عادت پس از تشکیل . سوم - چگونگی محو عادات و تبدیل آنها بعاتهای دیگر.

### اول - تشکیل عادت

عادت از نفس عمل تواید میشود و بر نسبت نیروئی که در عمل بکار رفته نهو مینماید . هر موجود زنده یا موجودیکه دارای استقلال در عمل باشد همینکه نیروی ارادی خود را در امری بکار اندازد استعداد مخصوصی در او تولید میشود و این استعداد پیوسته او را بسمت همان عمل میکشاند . این استعداد و تمایل موجودات ذیروح بتکرار اعمال گذشته صورت خاصی ازین قانون کلی طبیعی است که سعی و عمل پایه و مایه زندگانی است و موجودیکه کاری انجام ندهد وهستیش منشاء اثری نباشد غیر معقول است بنا بر این موجودات باید دارای استعداد مذکور باشند تا توسط کارو

عمل زندگانی خود را حفظ نمایند که اگر وقتی موجودی از کار بیفتد و خودش محو خواهد شد.

میل يك موجود زنده به تکرار اعمال گذشته خویش همان عادت است

در اینجا سؤالی طبعاً پیش می‌آید و آن اینست که آیا در عمل ابتدائی اثری از عادت دیده میشود یا نه؟ چون گفته شد تکرار عمل موجب پیدایش عادت است این طور بنظر می‌آید که چون هنگام ارتکاب عمل اولی تکراری در کار نبوده پس عادت هم وجود ندارد ولی حقیقت مسئله غیر از این است چه اگر از عمل اولی نطفه عادت در عمق وجود انعقاد نیابد استعداد انجام همان عمل در دفعه دوم وجود نخواهد داشت و اگر چنین نباشد یعنی از عمل اولی اثری در وجود باقی نماند اصلاً عادت تولید نخواهد شد اینست حقیقت آن جمله که در شروع مطلب ذکر شد یعنی اگر عادت از تکرار عمل قوت میگیرد تولیدش از نفس عمل میباشد پس مسلم شد که هر عمل فی نفسه مولد عادت است و هر قدر نیروی اراده در انجام آن افزونتر باشد قوت عادت هم که زائیده اوست بیشتر خواهد بود.

تا کنون از چگونگی پیدایش عادت از اعمال و قوت یافتن آنها از تکرار عمل بحث شد حال اگر بانظر دقیق بنگریم می بینیم عادت ممکن است در همان اول نیرومند و قوی باشد و تکرار عمل را در قوت آن دخالتی نباشد و این قضیه موقعی اتفاق می افتد که نیروی اراده در عمل اولیه زیاد باشد بهمین دلیل در موقع تدریس و تفهیم از جلب دقت مستمعین بهتر از چندین مرتبه تکرار و مذاکره میتوان نتیجه گرفت بعبارة دیگر دقت در بیانات ناطقی بهتر از آنستکه چندین مرتبه همان مطالب از روی بی دقتی تکرار شود زیرا که اساساً فهم مطالب عبارت از عادت فکر است بااستنباط آنها و چون دقت عبارت از بکار بردن قوه اراده در فکر میباشد این است که اگر بخواهیم در دفعه اول مطلبی را بفهمیم بایستی از قوه اراده نیرو خواسته و دقیق باشیم.

در عادات نفسانی دو شرط سلبی و ایجابی که در عادات عضوی ذکر شده نیز وجود دارد یعنی اولاً تأثریکه در وجود منشاء تشکیل عادت است زیاد از حد نباید.

باشد و ثانیاً قوت یافتن عادت بمرور زمان میسر میشود.

در امر تعلیم و تربیت همیشه شرط دوم را که عبارت از تأثیر زمان در قوی ساختن عادت است باید منظور داشت زیرا که اساساً وظیفه مربی تشکیل عادت است و اگر بنا باشد برای ادای این وظیفه بطور ناگهان بر ضد عادت که قبلاً در طفل وجود داشته قیام شود یا اینکه اقدامات مربی بر ضد حوائج طبیعی و میل های غریزی طفل واقع شود این وجود لطیف حال همان گیاهی پیدا میکند که بخواهند غفلتاً آنرا از سردسیر به گرمسیر منتقل نمایند و همان طور که گیاه از قبول اوضاع جدید حیوتی امتناع نموده و تلف میشود و وجود طفل هم از قبول عادت که مطلوب ایجاد آن بوده سرپیچی خواهد کرد و بلکه از آن عادت نفرتی در طفل پیدا میشود که محو آن بزودی امکان ندارد باین دلیل گفته اند:

**عادت چون میخ است نمیتوان آنرا از سر بزرگش بچوب کوبید.**

**دوم: آثار عادت** - هر چند در این مورد میتوان آثار عاداتهای حاصل از تأثرات خارجی و داخلی را یکایک بر شمر دو و مخصوصاً در موضوع عادات حاصله از تأثرات خارجی متذکر شد که چنین عادات از شدت تأثر شخص کاسته و آنرا غیر وجدانی مینماید ولی چون عادت اساساً از نفس عمل تولید میشود و عادات روحی جز اعمال و افعال عادی چیزی نیست بهتر آنست که اثر عادت را بر قوای اراده و احساسات بطور کلی بیان نموده و معین نمائیم در عالم وجدان چه اثری از عادت میمانند این توضیح کلی از شمردن آثار جزئی و انواع عادت مذکور بهتر مطلب را روشن خواهد کرد.

**اولا: اثر عادت بر اراده** - چنانکه میدانیم اثر قوه اراده انجام کار و عمل است

و تا هنگامیکه اعمال عادی نشده اند با تردید انجام میگیرند و برای اینکه صحیح و دقیق باشند قوه اراده باید دخالت کند ولی همینکه اعمال بلباس عادت پوشیده شدند سهل تر،

سریعتر و کاملتر خواهند شد و این قضیه برای يك عمل ساده عضلی تا عالی ترین اعمال فکری عمومیت دارد. چنانکه مکرر یاد آور شدیم عادت اساساً عبارت از میل و رغبتی است بانجام يك عمل معین و اگر صحت عمل در اول مشروط بسعی و مراقبت شخص عامل است پس از تولید عادت دیگر بسعی و مراقبت احتیاج نیست و عمل معتاد خود

بخود انجام میگیرد. حال اگر مباشرت عملی در اول تولید لذتی نماید و در ذائقه مطلوب واقع شود پس از اینکه عادت تولید گشت دیگر خصوصیت لذت از آن برداشته میشود و بصورت احتیاجی از احتیاجهای زندگانی بیرون میآید که از ترك آن نفس متاالم میگردد.

این نکته نیز نگفته نماند که اثر مذکور موقعی از عادت بروز میکند که تکرار عمل بعد اشباع نرسیده روح را افسرده و کسل نماید.

افعال فکری نیز مانند سایر افعال تابع اصل فوق میباشد یعنی وقتی عادت در آنها رسوخ پیدا کرد جریان و انجام آنها سریعتر و سهلتر میشود بهمین دلیل است که اشخاص محاسب و مهندس حسابهای دقیق را با سرعت و صحتی انجام میدهند که اشخاص معمولی از عهده بر نمیآیند این است ارزش تمرینهای مکرر فکری که در آموزشگاهها بشاگردان باید داده شود.

مسئله تداعی معانی و حافظه خود از جمله عادات فکری میباشد ولی چون این دو موضوع بواسطه اهمیتی که در استدلال دارند در مباحث جداگانه مورد گفتگو خواهند شد از بیان آنها در این بحث صرف نظر کرده بذکر چگونگی حالت وجدان در اعمال عادی میپردازیم.

چنانکه در مقام خود ذکر شد وجدان همان ادراك باطنی است که انسان از

اعمال خود دارد و بوسیله این قوه شخص همیشه از اعمال دماغی و بدنی خود واقف میشود

و بآنها التفات مینماید ولی وقتی يك سلسله از اعمال چه فکری و دماغی و چه عضوی

و بدنی تکرار یافت التفات درونی از آنها برداشته میشود و غیر وجدانی میگردند

پس عادت اعمال انسانی را از محیط فکر و اراده بیرون برده صورت طبیعت ثانوی

بآنها میدهد و این خود از اسرار ترقی و تکامل فکر انسانی است چه اگر مقرر بود

انسان در اعمال جزئی و کلی خود دائم التفات کند و صرف دقت نماید نمیتوانست از

محیط فکرهای کوچک بیرون رفته و درجه فکر و معلومات خود را عالی نماید. مسئله

غیر وجدانی شدن اعمال بوسیله عادت از آنچه در فوق ذکر شد روشن میشود ولی

دو دلیل دیگر هم برای این موضوع وجود دارد که از حقیقت وجدان اقتباس و استنباط میشود  
**دلیل اول -** وجدان یا التفات درونی به کارهای فکری و بدنی ناشی از کیفیت‌های  
 متضادی است که در اعمال مشهود شود و هر قدر در عملی از اعمال نفسانی تنوع و اختلاف و  
 تضاد بیشتر باشد وجدان بیدارتر و دقیق‌تر است و این قضیه بر همه کس روشن میباشد که  
 تأثرات يك نواخت انسان را کسل مینماید و وجدان را خاموش و محوم میکند. نکته مذکور  
 در موقع تعلیم بسیار مهم است و هر آموزگار بی تجربه آنرا فطره دریافته و تشخیص می  
 دهد که هر امر که بیانات استاد را یکنواخت نماید حتی آهنگ یکنواخت صدا باعث  
 سلب دقت شنوندگان میشود

از آنچه گفته شد چنین استفاده میشود که جلب دقت شنونده همیشه ضروری  
 است اما نگاهداری دقت بوسیله تنوع مطالب و تغییر آهنگ و سوق جمله ها از وضع  
 حکایت بخطاب و استفهام و تعجب بیشتر ضرورت دارد چه آنکه دقت شنونده همیشه  
 در حکم نیروئی بحال سکون است که بوسیله بیان ناطق بحال حرکت و عمل بیرون  
 میآید و تبدیل نیروی سکون به نیروی حرکت خود شایسته دقت است ولی  
 نگاهداری نیروی حرکتی بقسمی که مجدد بحال سکون و خمود بیرون نیاید مهمتر  
 است و برای این منظور از طرف ناطق بیشتر باید سعی و کوشش بعمل آید .

چون دانستیم یکنواختی آثار باعث محو شدن وجدان است پس معلوم میشود  
 که اعمال عادی هر چند در اصل دارای کیفیت‌های متضاد باشد بواسطه تکرار این  
 خاصیت از آنها برداشته میشود و تدریجاً یکنواخت میشوند و معلوم است که در این  
 اعمال وجدان بیکار مانده و بخواب میرود .

**دلیل دوم -** التفات نفس و توجه وجدان با اعمال و حرکات بر نسبت سعی و  
 دقتی است که در آنها بکار رود و چون از لوازم اعمال عادی این است که بدون سعی  
 و دقت انجام میگیرند این است که خاصیت وجدانی بودن از آنها سلب میشود .

## ۴ - تاثیر عادت در احساسات

هر گاه دقت کنیم که احساس لذت و الم جز شکل مخصوصی از تائروانقلاب وجدان چیزی نیست معلوم میگردد که کیفیت آنها در اثر عادت تغییر مینماید و این قضیه در موضوع عادات تالمی بیشتر محسوس است چنانکه صرف سیگار یا مشروب در اول دفعه بسیار نا مطبوع است ولی در اثر عادت نه تنها حس تالم از آنها برداشته میشود بلکه رفته رفته بشکل احتیاجی از احتیاجهای بدن بیرون میآید .

در موضوع تکرار لذتها مسئله قدری غامض تر است چنانکه وقتی شخص برای اول دفعه بیک قطعه موسیقی گوش فرامیدهد چندان درك لذت نمیکند و هر قدر بیشتر بشنود آنرا قشنگتر و زیباتر می یابد پس چنین بنظر میآید که تکرار لذات موجب افزایش حس التذاذ است در صورتیکه تکرار آلام باعث کاسته شدن حس تالم است

ولی هر گاه دقت نمائیم می بینیم نکات ظریف و دقیق يك تر کیب موسیقی را نمی توان در یکدفعه سماع فهمید و همین قضیه موجب تالم میگردد این است که معمولاً شخص را کسل مینماید اما وقتی مکرر شنیده شد نکات نامبرده کم کم روشن تر میشود و رنج بسی ادراکی از بین میرود و چیزی غیر لذت خالص باقی نمی ماند پس بطور کلی : عادت از شدت رنجهای کاه و بهمین دلیل لذات را مطبوعتر و شیرین تر جلوه میدهد زیرا که لذات در این عالم جز دفع رنجها چیزی نیست .

تکرار لذات و رنجها هر دو موجب خستگی و کسالت است ولی چون در عمل فرار از آنها ممکن نیست بهتر است انسان بوسیله عادت از شدت این خستگی بکاهد و این تمرین بخصوص برای امور نامالایم بسیار لازم و مفید است و تمام شعرا و ادبا بزبان شعری همین اندرز را گوشزد نموده اند چنانکه نویسنده گوید :

غصه های این عالم شبنی است که فقط يك صبحگاه بر سطح زمین می نشیند و فوراً در اثر وزش نسیم و تابش آفتاب از بین میرود و فراموشی مانند خوابی که بر چشمها مسلط گردد قلب انسانی را فرا میگیرد .

دیگری میگوید :

زحمت هائی را که تحمل نمودم چون خوابی گذشت و خاطره اش مانند مه رقیقی بر جای ماند و آنهم بزودی متلاشی خواهد شد .

افراط در لذائذ مادی نیز موجب خستگی و کسالت می‌گردد و بالاخره بجائی

میرسد که محصولی غیر زحمت و رنج ندارد

در برابر لذائذ مادی دسته ای از لذائذ موجودند که هرگز موجب خستگی نمیشوند مانند لذائذ روحی که گونه های بسی نهایت داشته و تمامی ندارد. و بطور کلی هر لذت که ملائم با طبیعت و باندازه و منظم و تحت نظر عقل بوده باشد و بموقع حوائج طبیعی را دفع نماید هرگز انسان را کسل نمی کند.

### نتیجه عملی - مجازات در آموزشگاه

بموجب آنچه ذکر شد آلام و متاعب در نتیجه عادت اثر خود را از دست میدهد بنابراین این افراط در آنها و حتی زیاده روی در سرزنش بهیچوجه مؤثر در اصلاح حال نوآموزان نیست و اساساً وقتی تنبیه و مجازات مؤثر واقع میشود که از طرف آموزگاری که عاده رفتار ملائم دارد اعمال گردد. پس قانون کلی در مجازات نوآموزان این است که هر قدر آموزگار کمتر مجازات نماید کمتر احتیاج بمجازات پیدا میکند.

### ۳- جو و اثبات عاداتها - عادات بدو وسیله ممکن است محو شوند: اول بوسیله

یکار انداختن نیروی ارادی و سعی در غلبه بر حس احتیاجی که در اثر عادت تولید شده چنانکه شخص افیونی ممکن است با عزم و اراده استعمال آنرا ترک کند. - دوم بوسیله

ایجاد عاداتهای تازه.

در موضوع عاداتهای نفسانی طریقه دوم مؤثر تر و طبق شرحی که خواهد آمد

باصل تکامل موافق تر است.

هرگاه چگونگی تأثیر عادت را بر اعمال وجدانی و ارادی در نظر گیریم میبینیم

که کارهای عادی بی دخالت فکر و اراده انجام میشوند و در حقیقت انسان در انجام آنها حکم ماشین دارد. اما انسانیت بهیچوجه با این طرز عمل موافقت ندارد زیرا که همیشه بایستی اعمال از روی اراده و سنجش فکری و بالاخره آزادی انجام شود

ولی اگر فکر و اراده انسانی دائم بایستی بجزئی ترین اعمال از قبیل راه رفتن و نوشتن و غیره توجه کند فوق العاده بر طبیعت نفس گران می‌آید پس هر چند تولید عادت برخلاف



آزادی باشد وجود آن باعث صرفه جوئی فکر شده و فرصتی برای اشتغال باهوش مهمتر بدست میدهد و بطور خلاصه اگر عادات وجود نداشت سیر تکاملی انسان فوق العاده دشوار بود پس بهترین سلاح دفاعی بر ضد عادات خود عادات می باشد نه اراده و فکر.

**نتیجه** - برای رهایی از عادت باید فقط به ترك آن شروع نمود و تدریجاً شماره اعمال عادی را کم و فواصل آنها را زیاد نمود تا بدینوسیله اراده بر جای عادت مجدد استقرار پیدا کند.

هر چند ترك عاداتها بطریق تدریجی خیلی مقرون با احتیاط است و هرگز بعضیان طبیعت منجر نمیشود ولی گاهی هم ترك فوری بدستیاری اراده نهایت درجه لازم است و مخصوصاً اگر شخص خود را معتاد بدفاع جدی بر ضد عاداتهای دیرین خود نماید یکی از بهترین لذت ها را درك نموده است و همین نکته است که باید در پرورش روحی اطفال رعایت نموده طعم ترك عاداتهای کهنه و زشت و تحصیل عاداتهای تازه و زیبا را بانان چشایند و این عمل خود بوسیله تدبیر های عملی آموزگار انجام میگردد.

**رابطه عادت با اصول اخلاقی** - نظر باینکه عادت از قوانین ثابت وجود انسانی است و هر کس خواهی نخواهی در زندگانی اسیر عاداتی میشود و بنابر آنچه ذکر شد لااقل یکدسته از اعمالش از حدود اراده و آزادی بیرون می رود پس چگونه میتوان اصول اخلاقی را در موضوع آنها اجرا نمود؟

برای اینکه جواب پرسش نامبرده داده شود باید متوجه بود که اعمال ارادی و غیر ارادی هر دو ممکن است منشاء تولید عاداتها باشند و برای روشن شدن مطلب در زیر بشرح عاداتهای ارادی و غیر ارادی پرداخته میشود:

**عاداتهای ارادی** - معایب و فضایل - عاداتی که از اراده تولید میشوند ممکن است نیک یا بد باشند که چون در عمق روح و قلب رسوخ یابند یا با اصطلاح



ملکه شوند بنام فضیلت و عیب خوانده میشوند اکنون باید دید عیب و فضیلت چگونه تولید میگردد

هر عمل زشتی را که انسان از آن نفرت دارد همینکه یکمرتبه انجام شد بموجب آنچه در مقدمه این بحث ذکر گردید استعداد تکرارش نیز در انسان تولید میگردد و هر قدر مکرر گردد حس نفرت و زشتی از آن کاسته شده تا بالاخره طبیعی میشود و انسان را گرفتار عیب و ملکه پستی مینماید. پس باین تقدیر ملکات پست و معایب همگی نتیجه اعمال ارادی شخص بوده و بهمین دلیل مستحق ملامت و سرزنش و گاهی

سزاوار مجازات میباشد ولی نباید از نظر دور داشت که چون اراده انسانی با اعمال زشت توجه نماید بتدریج بوسیله استقرار عادت و سلب نیروی ارادی و نحو شدن شخصیت انسان بکیفر اعمال خود میرسد باین دلیل نه تنها صاحبان ملکات زشت سزاوار عفو نیستند بلکه از جهت آنکه در قید و بند اسارت هستند و سرمایه سعادت یعنی آزادی خود را از دست داده اند مستحق ترحم و شفقت میباشند این است که اگر از اول در برابر عمل خویش بمعنای تمام مسئول بوده اند تدریجاً این خاصیت از آنها برداشته شده و در حکم موجوداتی میشوند که در بند طبیعت صرف میباشند یعنی حکم حیوانات بر آنها جاری است (اولئك كالانعام)

در موضوع عاداتهای نیکو و پسندیده که فضیلت یا تقوای نفس نامیده میشود اشتباهی در کار میباشد و آن اینست که قدر دانی و پاداش را متناسب با زحمت و رنجی که در اعمال نیک برده شده دانسته اند باین تقدیر اگر نیکوکاری و فضیلت عادی شود دیگر در انجام آن زحمت و رنجی در کار نیست و بنا بر این ارباب فضائل نیاستی بآن اندازه که مشهور است سزاوار تمجید باشند ولی حقیقت قضیه نه این است زیرا که منظور از فضائل و تقوی رنج بردن و زحمت کشیدن نیست بلکه مقصود انجام و اشاعه نیکوئی است و هر قدر این کار طبیعی تر انجام شود با کمال مطلوب انسانی بیشتر وفق میدهد و چنانکه میدانیم سهولت انجام اعمال عادی خیلی زیاد تر از اعمال غیر عادی است

بنا بر آنچه ذکر شد مباشرت عمل بر طبق فضائل و تقوی در اول امر با رنج و زحمت و اغلب هم با جدال باطنی همراه است و همین عمل سزاوار تمجید فراوان است و سهولت انجام اعمال نیک که از نشانه های مهم فضائل است نتیجه مستقیم آن می باشد. پس اگر صاحب فضیلت و تقوایی با کمال سادگی و بدون هیچ زحمتی به نیکی ها سبقت میجوید و همیشه اعمال خیر را با خوشروئی استقبال مینماید بیشتر موجب تمجید و شایسته احترام و تقدیس است و همین طبیعت ثانوی که در وجود تولید میشود پاداش زحمت هائی است که بوسیله اراده در مغلوب نمودن قوای شهوی و برقرار ساختن نیک اندیشی در وجدان خویش تحمل نموده اند می باشد چه پس از استقرار عادت زحمت تبدیل برحمت و اضطراب تبدیل باسایش میگردد پس معلوم شد که سادگی و سهولت و بی تکلفی از امتیازهای تقوای حقیقی است و تا وقتی کیفیات مذکور تولید نشده بوجود تقوی اطمینان حاصل نخواهد شد.

**عاداتهای غیر ارادی - دانسته شد که عاداتهای ارادی بهیچوجه باعث سلب اصول اخلاقی و بخصوص مسئولیت نمیشوند اکنون ثابت باید نمود که عاداتهای غیر ارادی یعنی آنها که بدون دخالت اراده تولید میگردند نیز از جهت اخلاقی برای انسان مضر یا مفید میباشند.**

برای اثبات اهمیت عاداتهای غیر ارادی کافی است بدانیم اولاً هر عمل چه از روی اراده و التفات وجدانی انجام شود و چه از روی عدم التفات بخودی خود دارای آثار است و در هر صورت آثار اعمال و نتایج مادی و معنوی آنها بانسان بر میگردد و ثانیاً از آنجا که انسان اصولاً منطقی است و میل دارد همیشه اعمال خویش را متکی به دلائل و مدارك نماید هر وقت عملی را از روی بی التفاتی مرتکب شود فکر خویش را برای پیدا کردن مدرك و دلیلی بکار میاندازد و بنا بر این قوه فکری بر حسب آنکه عمل ارتكابی زشت یا زیبا باشد درست یا غلط قضاوت خواهد کرد پس اگر بخواهیم اشخاصی دارای حس قضاوت صحیح و قوه فکری درست باشند باید از اوان کودکی آنها را

هر چند با جبار هم باشد به رفتار و گفتار نیک و اداشت و اندیشه نیک خود بخود بعدها تولید میشود و الا اگر بخواهیم از اول طفل با قضاوت صحیح و سنجیده مرتکب اعمال شود خیال غلط و محال است.

در بیان مذکور منشاء سفسطه ها و مغالطه ها که در اثر فساد فکر تولید شده بدست میآید زیرا که این قبیل افکار بواسطه ورزش که دائم در جستن دلائل منطقی برای اعمال خلاف منطق و عقل کرده اند بتدریج فاسد شده و راه های کج و معوج را راست و مستقیم تشخیص میدهند.

عاداتها و عقاید اجتماعی نیز مانند عاداتها و عقاید افراد بایکدیگر پیوستگی تام دارد زیرا که عقاید اجتماعی عبارت از اصولی است که مبنای عمل جماعت میباشد پس برای تغییر دادن عاداتهای عمومی و عوض کردن رفتار جامعه بهترین وسیله عوض کردن عقاید آنهاست و بر عکس میتوان بوسیله تولید عاداتها رفته رفته عقاید عمومی را نیز اصلاح کرد پس چنانکه ملاحظه میشود محو و اثبات عاداتها بهر وسیله که انجام گردد یکی از بهترین راههای اصلاح افراد و اجتماعات است

### نتیجه عادت - شرط هر ترقی است

قبول عادت از جمله قوانین مهم و برجسته طبیعت انسان است منتها بر حسب استعمالی که شخص از این قانون با اختیار خویش بنماید ممکن است مفید یا مضر واقع شود و در هر صورت اگر عادت وجود نداشت هیچگونه فراغت و آسودگی برای انسان میسر نمیشد و زندگانی در هر نفس جز رنج و زحمت دائمی نتیجه ای نداشت

عاداتهای فکری موجب کمال فکری است چنانکه در آموزشگاه هر عمل ریاضی بایستی با تمرینهای زیاد همراه باشد تا بصورت عادت فکری بیرون آید و نو آموز بتواند در سهای بعدی را فرا گیرد.

اثر عاداتهای اخلاقی نیز ممکن است خوب یا بد باشد و اگر انسان عادت های پسندیده را اختیار نماید و خود را از فساد و سقوط محفوظ دارد تدریجاً منتهی به

تشکیل ملکات فاضله و تقوای نفس میگردد و در حقیقت اندیشه نیک و کردار نیک و گفتار نیک از آن حاصل میشود بطوریکه شخص باقید و بندیکه باختیار خویش بردست و پای خویش گذارده جز نیکی فکر نمیکند و نمیگویند و نمی کند و بالاخره سراپا خیر محض و محض خیر میشود. این است آن بندگی که تمام بزرگان همیشه آرزو نموده اند و مردم را بدان خوانده اند

در خاتمه دو باره یاد آوری میشود که شخصیت انسانی در اینست که همیشه باالتفات وجدانی و سنجش فکری وارد در مرحله عمل باشد ولی بموجب قانون عادت این کار فکری سهلتر و سریعتر انجام میشود و بنابر این بهترین عادت این است که شخص بوسیله نیروی فکر و اراده همیشه بر ضد عاداتهای مندرس مجهز و آماده دفاع باشد و هر قدر بیشتر در این زمینه ورزش نماید آسانتر به ترک عاداتهای مندرس موفق می شود.

### اندروز قرینگی

تیره روزی ز فرط نادانیت	گنه بخت و جرم گردون نیست
غمام همدانی	
هنری باش و هر چه خواهی کن	نه بزرگی بمادر و پدر است
نافه مشک را بیدون بمثل	کاین قیاس بدیع معتبر است
ظفر همدانی	
برای عمر رفیق شفیق گلچین کن	ز مردمی که هنر پشه اند و باخردند
	افسر