

## چگونه از بن بست عادات فرار کنیم؟

با گذشت بیش از سه دهه از عمر نظام جمهوری اسلامی، همچنان شهید مطهری به عنوان معلم شناخته شده فرزندان این نظام، مساله آموز ماست.

### مقاله‌ای منتشر نشده از شهید مطهری چگونه از بن بست عادات فرار کنیم؟

با گذشت بیش از سه دهه از عمر نظام جمهوری اسلامی، همچنان شهید مطهری به عنوان معلم شناخته شده فرزندان این نظام، مساله آموز ماست.

اندیشه های ژرف و بینش عمیق او در ارتباط با مسائل متفاوت کلامی، فلسفی، اجتماعی و انسان شناسی، هنوز می تواند نکات تازه ای را به ما ارائه دهد. مقاله ای که می خوانید بخش هایی است از جلد 13 یادداشت های استاد شهید مطهری که انتشارات صدرا در اختیار روزنامه جام جم قرار داده است. در این نوشته، استاد به تحلیل موضوع «عادت» که مساله ای روان شناختی است پرداخته و ماهیت و جایگاه آن را از منظر فلسفی و دینی تبیین می کند.

عادت به هر چیزی نخست از تار عنکبوت سست تر، ولی پس از مداومت به آن رفته رفته سخت تر از زنجیر می شود. پس بر هر خردمند است که هم از نخست از هر کار پست و ناشایسته ای دوری جسته و ابدا گرد آن نگردد. (الخير عاده و الشر عاده). گفته شده «تربیت، فن تشکیل عادت است» و باید گفت تربیت صحیح فن به هم زدن و از بین بردن عادات سوء و تشکیل دادن عادات مفید است. برخی در قسمت منفی این جمله مبالغه کرده و گفته اند طفل را باید عادت داد به هیچ چیز عادت نکند؛ یعنی تربیت فن به هم زدن عادت و البته این مبالغه است، زیرا قسمت اعظم شخصیت انسان را عادات تشکیل می دهد و غرایز اصلی وافی به مصالح حیاتی نیست و این یکی از وجه امتیازهای حیوان و انسان است و همان طور که حیوان بالطبع دارای غرایز علمی وافی به مصالح حیات خویش است و احتیاجی به علم اکتسابی ندارد و انسان از این لحاظ ضعیف است (و خلق الانسان ضعيفا) و21 و محتاج به علم اکتسابی است و حتی چیزهایی را که حیوان با غریزه می فهمد بچه انسان نمی فهمد، همین طور از لحاظ عملی حیوان را همان تمایلات طبیعی کافی است و انسان نیازمند است به یک سلسله تمایلات اکتسابی که در نتیجه تربیت و قانون و دین و عادت در وجودش پیدا می شود و عواطفی برایش در طول زندگی تکوین می شود و این مطلب یکی از ادله احتیاج به دین و قانون و مقررات است، بلکه یکی از پایه ها و اساس های مدنی بالطبع بودن انسان است؛ زیرا حیوانات به واسطه استغنا به تمایلات کافیه فطری، چندان احتیاجی به تجمع ندارند، ولی در انسان علاوه بر آن که وضع ساختمان بدنی و احتیاج به کفش و لباس و ساختمان مزاجی و احتیاج به غذاهای مصنوعی و مطبوخ و عمل آورده شده ایجاب تمدن می کند، وضع نقصان غرایز علمی و نقصان تمایلات ذاتی او نیز همین اقتضا را دارد و این که در سابق وجه احتیاج را تنها طغیان تمایلات و میل به تغلب می دانستند، صحیح نبود.

می گویند انسان بسته ای است از عادت و گفته اند هرچیزی در انسان ناشی از عادت است.3 حتی خود فضیلت و ایضا گفته اند انسان در ابتدا از لحاظ مستعد بودن برای تربیت ها و عادات گوناگون به منزله ماده شلی است که آن را به هر صورت و شکلی می توان مجسمه سازی کرد (زیبا یا زشت، به شکل واقعی انسان یا به صفات گرگ یا شغال یا شیر یا شترگاو پلنگ) ولی بعدا این ماده شل حالت تحجر و صلابت پیدا می کند. و حکمای الهی نیز گفته اند صورت باطن انسان تابع نحوه فعلیت صفات روحی اوست. همان طور که عادات بدنی به واسطه اعمال بدنی متمکن می شود؛ مثل عادت به ورزش یا عادت به سیگار یا تریاک یا مشروب، همان طور عادات عقلی و روحی نیز بر حسب اعمال باطنیه در انسان جایگیر می شود.4 بهترین مثال، لهجه های بشر است. بچه ای که با لهجه اروپایی در ابتدا سخن گفت بعدا ولو آن که 9 عشر عمر خویش را در کشورهای آسیایی بگذراند، نمی تواند لهجه اصلی را که به آن عادت کرده از دست بدهد، بلکه یک نفر ترک زبان اصیل تا آخر عمرش پیدااست که ترک است و یک نفر یزدی یا اصفهانی یا خراسانی یا مازندرانی و رشتی فرضا 9 عشر دیگر عمر خود را در تهران بگذراند، باز پیدااست که اهل کجاست.

عادت در ذی حیات به منزله تاحوردن کاغذ است و شاید در عادات جسمانی واقعا هم همین طور است و آثاری در رشته اعصاب پیدا می شود. تعلیم و تربیت (تعوید) در ردیف هم واقع می شوند؛ اما تعلیم اختصاص دارد به حیوان و انسان، ولی تربیت شامل نباتات نیز هست.

عادت از «عود» است و در مفهومش تکرار اعتبار شده. تکرار یک چیز در دایره وجود انسان بر دو قسم است: یا تکرار تأثیر و فعل است یا تکرار تأثر و انفعال. مثال اول راه رفتن و پریدن و...، مثال دوم سیگارکشیدن یا در محیط مسموم یا بوهای بد واقع شدن و به این بیان می توان گفت عادت یا فعلی است یا انفعالی (به جای آن که بگوییم یا مثبت است یا منفی).

عادت چند خاصیت دارد: یکی این که از دشواری و رنج کار می کاهد و دیگر این که برای خوب انجام دادن کار مهارت عملی می دهد و از این قبیل است مهارت ارباب صنایع دستی و این مهارت ممکن است به واسطه زیاد شدن علم و دقیق شدن علم باشد

و ممکن است به واسطه متناسب شدن وضع اعصاب و عضلات باشد و عموماً وجه دوم را انتخاب می کنند، ولی وجه اول اقوی به نظر می رسد و یکی این که عمل عادی شبیه اتوماتیک می شود و مثل این است که چندان احتیاج به توجه و رویه و فکر نداشته باشد و البته این جهت هم ناشی از کمال علم است؛ برخلاف نظریه گروهی از متجددین که خیال کرده اند علم ضعیف می شود و کم کم به عمل غیرعلمی منجر می شود و به صورت اعمال انعکاسی درمی آید. به هر حال، اعتیاد موجب بی نیازی از توجه و دقت شعور ظاهر و امکان صرف این توجه و دقت به امور دیگر است؛ یعنی از این لحاظ موجب صرفه جویی است، همان طور که یک نفر در عین راه رفتن سخن می گوید و در عین این دو امر متوجه حرکات مخاطب است و یک نفر ماشین نویس در عین کار کردن متوجه اطراف است یا صحبت می کند و حال آن که در ابتدا یعنی قبل از تشکیل عادت باید شش‌دانگ حواس خویش را صرف همین یک کار می کرد.

هر چیزی قبل از عادت ممکن است هیجانات و تأثرات خوش یا ناخوش شدیدی بیاورد،<sup>5</sup> مثل آن که دیدن یک روی زیبا در ابتدا لذت و هیجان شدیدی ممکن است تولید کند، ولی بعد در اثر عادت کم شود یا آن که کشیدن سیگار در ابتدا تأثیر نامطبوع شدیدی همراه خود بیاورد و بعد عادی شود و علت این امر شاید این است که در آغاز چون هنوز بدن روی خاصیت انطباق با مؤثرات خارجی، متناسب با آنها نشده، هیجان التذادی یا تألمی به حد افراط نوسان پیدا می کند و بعد کم کم عادی می شود، ولی البته اگر چیزی موافق با غریزه شد هیچ وقت اثرش محو و خالی از لذت نمی شود.

عادت و بخصوص عادات انفعالی، تولید احتیاج می کند به طوری که دوری از فعل عادی موجب رنج می شود و همین است سر حکومت عادت و تربیت بر اراده انسان و بر تنظیم برنامه کارهای زندگی (العاده طبیعیه ثانیه). کانت و روسو که نظر افراطی علیه عادت دارند، می گویند تربیت فن جلوگیری از تشکیل عادت است، زیرا عادت انسان را به صورت ماشین درمی آورد و روح ابتکار را می کشد. کانت می گوید: «انسان هر اندازه عاداتش زیاده‌تر باشد، استقلال و آزادی اش کمتر است». به عبارت دیگر، عادت اراده را ضعیف می کند به طوری که نمی تواند علیه مآنوسات خویش قیام کند. عادت، فرمانروایی است نابینا و نباید اراده را مقهور چنین فرمانروای کوری کرد، بلکه اراده باید مقهور فرمان عقل و علم باشد و همواره فقط از این دو اطاعت کند.

پس تربیت صحیح فن جلوگیری از تشکیل عادت است و همان طور که روسو گفته: «هیچ چیزی را نباید عادت داد مگر این عادت که به هیچ چیزی عادت نکند». ولی این نظریه مخدوش است و بعلاوه عادات انفعالی است که موجب ضعف اراده می شود و اما عادات فعلی مثل عادت به نوشتن تنها خاصیتش مهارت است و هیچ نوع اسارتی ایجاد نمی کند؛ زیرا گفته شد که ما احتیاج به تمایلات اکتسابی داریم؛ مثل عقل اکتسابی و بعلاوه عقل و علم هرچند راهنما هستند، ولی قدرت اجرا بسته به عادت است و انسان در عمل بیش از آن اندازه که تحت فرمان عقل و ادراک است، تحت فرمان احساسات و تمایلات است و فقط عادت می تواند تمایلاتی وفق مصالح حقیقی به وجود آورد و تمایلات مخالف را عقب براند. مثلاً اگر کسی به راهنمایی عقل یا علم یا دین بداند صبح زود خوب است از خواب برخیزد و به نماز یا ورزش و قدم زدن بپردازد، اگر خود را به این کار عادت دهد به آسانی جلوی حکومت خواب و تنبلی را می گیرد و اگر عادت نداشته باشد کمتر توفیق حاصل می کند. برای حفظ آزادی روح و حفظ حس ابتکار نباید عادت را به کلی از بین برد یا ضعیف کرد، بلکه باید عقل و علم را قوی کرد و به عبارت دیگر باید تأثیر عادت را تا مرحله آسان شدن کارها حفظ کرد و نگذاشت عادت، ملاک حسن و قبح و زشت و زیبا و روایی و ناروایی کارها واقع شود و این فقط به تقویت نیروی عقل و علم حاصل می شود. ای بسا افراد دانشمند روشنفکر که به قبح عادیات خودشان و حسن عادیات دیگران پی می برند و می توانند به آسانی از مآنوسات چند هزار ساله نیاکانشان دست بردارند. با وجود این کانت و روسو بین تضعیف عادت و تقویت فکر اشتباه کرده اند.

در این مبحث که آیا عادت مطلقاً بد است یا بد و خوب دارد، باید گفت اول باید عقل و اراده را ساخت. هرچیزی که موجب قوه عقل و اراده است خوب است و هر چیزی که عقل و اراده را در انسان ضعیف می کند، بد است. برخی عادات، عقل و اراده را ضعیف می کند و بعضی ها قوی. قوت اراده همان ملکه تقوا و مصونیت روحی است. تقوا نیروست، نه ضعف. انسان همان طور که احتیاج دارد به علم اکتسابی، احتیاج هم دارد به طبیعت اکتسابی (خلق الانسان ضعیفا)<sup>6</sup> از حیث جسم و روح و طبیعت و عقل. در آیه «علم بالقلم»<sup>7</sup> اشاره است به عقل اکتسابی و جمله «بعثت لاتمم مکارم الاخلاق»<sup>8</sup> اشاره است به طبیعت صالح اکتسابی. عقل اکتسابی اگر غلط واقع شود، زنجیر است و اگر صحیح واقع شود نیرو و بال است. همچنین است طبیعت اکتسابی؛ در یک صورت زنجیر است و در صورت دیگر بال و پر و قوت.

بعضی از علما که درباره عادت از جنبه فیزیولوژی بحث کرده اند، می گویند اعمال و ادراکات ما مربوط است به دستگاه اعصاب و بالاخص مغز ما و اگر ارتباط بین اعمال و دستگاه عصبی بر ما معلوم شد، فهمیدن کیفیت تگون عادت بر ما آسان است. از خصایص دستگاه عصبی ما یکی قابلیت تشکل است؛ یعنی اگر شکل جدیدی به او بدهیم او را می پذیرد و به آن حال باقی می ماند، همان طور که یک ورق کاغذ را اگر بخواهید تا کنید، ابتدا احساس مقاومت در زیر دست خود می کنید، اما پس از فشار مختصری که بر او وارد کردید شکل نویی به خود می گیرد تا جایی که حالت طبیعی آن همان حالت جدید می گردد (العاده طبیعیه ثانیه):

«هر عملی و فکری اثری در اعصاب باقی می گذارد و شکل مخصوصی به اعصاب می دهد، مثل آن که مجرای برای آن عمل یا فکر در اعصاب پیدا می شود و قهراً در مراتب بعد که مجرا آماده است جریان آسان تر و سهل تر خواهد بود و کم کم میلی هم برای آن عمل در شخص پیدا می شود؛ عیناً مثل آبی است که در مجرای می افتد و هر اندازه که بیشتر جریان پیدا کند، مجرا عمیق تر و وسیع تر می شود».

این مطلب در اعصاب حرکات قابل قبول است ولی آیا در اعصاب فکر نیز همین طور است؟ محل نظر است، باید تأمل و مطالعه

شود.

عادت پس از پیدا شدن، یک نیروی داخلی می شود که خلاصی اراده از فرمان او بسیار مشکل است و فقط با تقویت زیاد نیروی عقل است که جلوی تسلط مستبدانه عادت گرفته می شود و همین رابطه معکوس عقل و عادت، عقیده ما را درباره آنچه در سطور فوق نقل شد، سست می کند. نیروی عادت که از تکرار عملی پیدا می شود، به هر صاحب شغل و حرفه ای رنگ خاص در افکار و عقاید و تمایلات می دهد و البته این جهت معلول و خاصیت قانون مطابقه است. روسو در مقام بیان تسلط عادت می گوید: «انسان بنده زائیده می شود و بنده می میرد. در روز تولد او را به قماط می پیچند و هنگام مرگ او را به کفن می پیچند». مقصود روسو از این پیچیدن، پیچیدن بندهای قماط و کفن نیست، بلکه جنبه عادی بودن این دو عمل و تکلیف بودن این دو عمل است که انسان را برخلاف حیوان، مسلوب الحریه می کند. اگر بخواهیم عادت زشتی را براندازیم، بهتر این است پس از آن که تصمیم لازم را گرفتیم، تصمیم خود را اعلام کنیم تا تعهد ما قطعی تر شود و اشکال ترک عادات زشت در همان مرتبه اول است، بلکه اشکال به خود گرفتن کار نیک نیز در همان مرتبه اول است. از پیغمبر نقل شده: الصبر عند الصدمه الاولى.

یکی از خطرناک ترین کارها از لحاظ تضعیف روح و ایجاد رعب و ترس در روح و سستی اراده این است که انسان تصمیم به چیزی بگیرد و مخالفت کند و مجدداً تصمیم بگیرد و مخالفت کند که قهراً روح مرعوب می شود، درست مانند کسی که می خواهد از نهري ببرد و میدان می گیرد و همین که نزدیک رسید می ایستد که اگر چند بار تکرار شد دیگر قدرت پریدن برایش باقی نمی ماند. قوه مقاومت در برابر عادات زشت بلکه در برابر همه میل ها و هواهای زیان دار را باید زنده و بُرنده نگاه داشت و نگذاشت افسرده و ضعیف شود. زنده و بُرنده نگهداشتن این قوه به این است که هر روز او را صیقل دهیم و هر روز غذای مناسبی به او برسانیم، به این که هر روز لاقلاً یک عمل ولو کوچک برخلاف مشتهیات نفس انجام دهیم فقط به منظور مقهور کردن و مغلوب کردن طبیعت و تقویت قوه مقاومت و این عمل نه تنها قوه مقاومت را زنده و سر پا نگه می دارد؛ مانند سربازی که وظیفه اش حفظ حدود و ثغور است و باید زنده و سالم باشد و نه این است که این عمل به منزله تمرین و مانور جنگی سربازان است، بلکه خود این عمل بر نیروی مقاومت می افزاید و مثل این است که بر فوج مقاومت افزوده شود یا مثل این است که انسان هر سال مبلغی برای حفظ خانه و زندگانی خودش ذخیره کند.

در دوره طفولیت نقشه وجود انسان ریخته می شود. می گویند یکی از استادان موسیقی از هر شاگردی که نزد معلم غیرماهری مدتی مشق کرده بود، دو برابر حق التعلیم می گرفت، زیرا مجبور بود آثار تعلیم معلم ناشی را ابتدا محو کند و بعد تعلیم جدیدی به او بدهد. مانند خیاطی که یک پارچه را بخواهند به او بدهند کمتر مزد بگیرد تا آن که یک لباس دوخته را به او بدهند که پشت و رو کند و مخصوصاً برش او را اصلاح کند.

از سخنان امام عسکری(ع) است: ریاضه الجاهل و ردّ المعتاد عن عادته کالمعجزه. یعنی رام کردن نادان و برگرداندن صاحب عادت از عادت خود در ردیف اعجاز است. در مثنوی راجع به تأثیر عادت و زشت را زیبا و زیبا را زشت کردن و فرار کردن از خوبی، قصه آن مرد دباغ را می آورد که در بازار عطرفروشان رفت و افتاد و بیهوش شد و برادرش بعد آمد و با سرگین نرم شده سگ، او را معالجه کرد. 9 عادت به چیزی مثل عادت به سیگار و چای اسارت می آورد و به آزادی و حریت لطمه می زند. مثل این است که انسان برای خود فرمانده مستبد و دیکتاتور بسازد. نعمت ها برای استفاده است، ولی انسان باید آزادی خود را حفظ کرده و از آنها استفاده کند. ما نباید به واسطه عادت، خود را از موهبت نعمت آزادی محروم سازیم. درباره رسول اکرم است که «کان خفیف المؤمنه»، درباره عیسی است: دابّته رجلاه و سراج به باللیل القمر. 10 درباره موسی و هارون در نهج البلاغه می فرماید: و لقد دخل موسی بن عمران و معه اخوه هارون علیه السلام علی فرعون علیهما مدارع الصوف... 11.

**پانویست ها:**

1 - نساء / 28.

2 - انسان از حیوان ضعیف تر است، از لحاظ فعلیات اولی و کامل تر است از لحاظ کمال قوه و استعداد و لهذا در اخلاق انسان نوسان ها پیدا می شود که در حیوان نیست.

3 - پیشه اول کجا از دل رود/ مهر اول کی ز دل زایل شود - در سفر گر روم بینی یا ختن/ از دل تو کی رود حب وطن - خوی کان با شیر رفت اندر وجود/ کی توان آن را ز مردم واگشود. (مثنوی، دفتر دوم، ابیات 2623، 2624 و 2633)

4 - سعدی در اوایل باب هفتم گلستان می گوید:

هر که در خریدیش ادب نکنند

در بزرگی فلاح از او برخاست

چوب تر را چنان که خواهی پیچ

نشود خشک جز به آتش راست

5 - و از همین جهت است که مواظب امروز ما که شکل عادی به خود گرفته و عبادات ما که شکل عادی به خود گرفته، از لحاظ اثر ضعیف است و در صدر اسلام که به طور ساده و بدون تشریفات منبر و... یک سخن را از بزرگی می شنیدند، تا آخر عمر اثرش در وجودشان باقی بود. «آب کم جو تشنگی آور به دست/ تا بجوشد آبت از بالا و پست» (مثنوی، دفتر سوم).

6 - نساء / 28.

7 - علق / 4: الذی علم بالقلم.

8 - سفینه البحار، ج 1، ص 411.

- 9 - مثنوی، دفتر چهارم، ابیات 256 به بعد.
- 10 - نهج البلاغه، خطبه 158: ... و سراجہ باللیل القمر... دایّته رجلاه و خادمه یداه.
- 11 - همان، خطبه 190.