

Received: 2024/8/27

Accepted: 2025/3/9

from 1 to 21

Khadijeh Mahdianmehr

Ph.D. student of Quran and
Hadith Sciences, Ilam University.
kh.mahdianmehr@gmail.com

Mahdi Akbarnezhaad

Professor of the Department
of Quran and Hadith Sciences,
Ilam University. (Corresponding
Author)
M.akbarnezhad@ilam.ac.ir

Mojtaba Mohammadi

Anvigh

Assistant Professor, Department of
Quranic and Hadith Sciences, Ilam
University.
mo.mohammadi@ilam.ac.ir

Kamran Yazdanbakhsh

Associate Professor, Department of
Psychology, Razi University
k.yazdanbakhsh@razi.ac.ir

Keywords:

habit, education, Quran, hadith,
Guthrie, learning, behaviorism

Examining methods of changing habits based on Quran and Hadith with a comparative approach to Guthrie's learning theory

Abstract

Habits are behaviors and processes that are unconsciously used to do things and are the result of human repetition and deep learning. Although most of the habit is introduced as a negative phenomenon in life, but by meditating on its nature and effects, it can be said that habit is not only a weakness but can act as a powerful educational method. Habits can be destructive only if they get out of the control of the will and enslave people. Types of habit change are classified from bad habit to good habit, from good habit to another good habit or creating new habits. Following the verses and narrations related to the subject of habit, it can be said that leaving the previous habits and creating new habits has a systematic method and comprehensive solutions that must be followed in order to benefit from the power of habit. The basis of this system is the repetition and continuation of the behavior in a gradual manner in a period of time that is appropriate to it and being in a suitable environment along with the imposition of rewards and punishments. By accepting habit as a learning method, Guthrie, a behaviorist theorist, proposes a triple structure for changing habits. Although his method of threshold and counter conditioning is confirmed by Quranic and narrative sources, but the exhaustion method is contradicted based on Quranic and narrative documents, especially the rule of "harmless".

بررسی روش‌های تغییر عادت بر مبنای قرآن و حدیث با رویکردی قیاسی به نظریه‌ی یادگیری گاتری

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱۹
از صفحه ۱ تا صفحه ۲۱

چکیده

عادت‌ها رفتارها و فرایندهایی‌اند که به‌طور ناخودآگاه برای انجام کارها استفاده می‌شوند و حاصل تکرار و یادگیری عمیق انسان هستند. با اینکه عادت بیشتر به‌صورت پدیده‌ای منفی در زندگی معرفی می‌گردد؛ اما با تعمق در ماهیت و آثار آن می‌توان گفت، عادت نه‌تنها یک ضعف نیست، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک روش تربیتی قدرتمند عمل کند. عادت‌ها تنها در صورتی می‌توانند مخرب باشند که از سیطره‌ی اراده خارج شوند و انسان را به اسارت خود بکشانند. گونه‌های تغییر عادت از عادت بد به عادت خوب، از عادت خوب به عادت خوب دیگر و یا خلق عادات جدید طبقه‌بندی می‌گردند. با تتبع در آیات و روایات مرتبط با موضوع عادت می‌توان گفت، ترک عادت‌های پیشین و آفرینش عادت‌های نو روشی نظام‌مند و راهکارهای جامعی دارد که برای بهره‌مندی از قدرت عادت، باید این اصول را رعایت کرد. تکرار و تداوم رفتار به‌صورت تدریجی در یک بازه‌ی زمانی متناسب با آن و قرار گرفتن در یک محیط مناسب به همراه وضع پاداش و مجازات اساس این نظام است. گاتری، نظریه‌پرداز رفتارگرا، با پذیرش عادت به‌عنوان یک روش یادگیری، ساختاری سه‌گانه را برای تغییر عادات پیشنهاد می‌کند. روش آستانه و شرطی شدن تقابلی او مورد تأیید منابع قرآنی و روایی است؛ اما روش خستگی با مستندات قرآنی و روایی به‌ویژه قاعده‌ی «لاضرار» تضاد دارد.

خدیدجه مهدیان مهر

دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث
دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.
kh.mahdianmehr@gmail.com

مهدی اکبر نژاد

استاد گروه علوم قرآن و حدیث،
دانشگاه ایلام، ایلام، ایران. (نویسنده‌ی
مسئول)
M.akbarnezhad@ilam.ac.ir

مجتبی محمدی انویج

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث
دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.
mo.mohammadi@ilam.ac.ir

کامران یزدانبخش

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه
رازی، کرمانشاه، ایران.
k.yazdanbakhsh@razi.ac.ir

واژگان کلیدی:

عادت، تربیت، قرآن، حدیث،
گاتری، یادگیری، رفتارگرایی

۱- مقدمه

انسان تنها موجودی است که با تکیه بر نیروهای درونی بی‌نظیرش، امکان تغییر و رشد را در زندگی دارد. انسانی که دارای سلامت روانی یا به اصطلاح دینی، سلیم‌النفس است، همواره به دنبال تقویت رفتارهای مثبت و کشف عیوب و ضعف‌های خود و سپس برطرف کردن آن‌هاست. این مسیر با همه‌ی سخت‌هایش، در تمام طول عمر تا رسیدن به مقصد همراه اوست: «یا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (انشقاق: ۶)؛ «ای انسان! تو به‌سوی پروردگار خود به‌سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد.» انسان در این مسیر در یک مبارزه‌ی دائمی میان خیر و شر قرار دارد و بسته به نوع انتخاب‌هایش می‌تواند غالب یا مغلوب باشد. یکی از ابزارهایی که برای موفقیت در این مسیر در اختیار دارد، قدرت عادت است که اگر به‌گونه‌ای صحیح از آن بهره‌برد، ضمن از بین بردن رفتارهای نادرست خود می‌تواند به‌تدریج رفتارهای درست را جایگزین آن می‌کند. البته این اصلاح رفتار یک‌باره اتفاق نمی‌افتد و باید در یک چهارچوب نظام‌مند مراحل خود را طی کند. این مقاله ضمن بررسی ماهیت عادت، به تشریح کاربردی این مراحل بر مبنای معارف قرآن کریم و روایات اهل‌بیت^(ع) و مقایسه آن با روش‌های تغییر عادت در دیدگاه نظریه‌پرداز رفتارگرا، گاتری، می‌پردازد.

۲- پیشینه‌ی پژوهش

با تتبع در مقالات و پژوهش‌های منتشرشده در این موضوع، به سه مقاله می‌توان اشاره کرد: مقاله‌ی «بررسی تطبیقی انگاره‌ی مرییان مسلمان و مرییان غربی درباره‌ی عادت و تربیت و نسبت میان آن‌ها: از مفهوم تا کاربرد»، مقاله‌ای است که رابطه‌ی میان عادت و تربیت را از نگاه فیلسوفان و دانشمندان مسلمان و روانشناسان غربی را بررسی کرده و به دنبال پاسخ این پرسش است که آیا تربیت از راه عادت امکان‌پذیر است یا خیر. مقاله‌ی دیگر با عنوان «تأملی در نسبت عادت با تربیت از منظر شهید مرتضی مطهری و ویلیام جیمز رویکرد تطبیقی»، به مطالعه‌ی اشتراکات و افتراقات دیدگاه شهید مطهری و ویلیام جیمز در رابطه‌ی میان عادت و تربیت پرداخته است. مقاله‌ی دیگر با عنوان «طراحی الگوی آسیب‌شناسی روش تربیتی عادت از منظر قرآن و احادیث براساس نظریه‌ی داده‌بنیاد»، با نگاهی آسیب‌شناسانه روش تربیتی عادت در تربیت دینی دانش‌آموزان را بررسی کرده است.

این پژوهش با پذیرش عادت به‌عنوان یک روش کارآمد در تربیت، بر آن است به‌جای یک تلقی منفی و آسیب‌زا از عادت بر آثار مثبت آن در اصلاح ناهنجاری‌های رفتاری، با نگاهی جامع به آیات و روایات مرتبط در این موضوع بپردازد.

۳- تعریف عادت

عادت در لغت به معنای انجام دوباره‌ی کار، بازگشت و تکرار است (جوهری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۱۴؛ ازهری، ۱۴۲۱، ج ۳، ص ۸۳). برخی لغویان استمرار در امور تا جایی را که جزئی از اخلاق شود

و در اشخاص ثابت گردد، به معنای تعریف عادت بیان کرده‌اند (فراهیدی، ۱۴۰۹، ۱۳۱؛ فیروزآبادی، ۱۴۱۴، ج ۸، ص ۴۴۳).

تعریف اصطلاحی عادت متفاوت از تعریف لغوی آن نیست. آنچه در تعریف‌های «عادت» مشترک است، مفاهیمی چون تکرار، نظم و استمرار است. عادت یعنی اینکه ما هر حالتی دلمان بخواهد، به انسان می‌دهیم. او به منزله‌ی ماده‌ی قابل انعطاف و شکل‌پذیری است که هر شکلی به آن بدهیم، می‌پذیرد. از این دیدگاه، انسان موجودی قابل ساختن است (مطهری، ۱۳۸۵، ج ۲۲، ص ۵۶۴). دانشمندان معتقدند، عادت‌ها به این علت به وجود می‌آیند که مغز مرتب به دنبال راه‌هایی است تا تلاش را کم کند و در انرژی صرفه‌جویی نماید؛ چون عادت‌ها به ذهن اجازه می‌دهند تا تجزیه و تحلیل را کاهش دهد. فرایند شکل‌گیری عادت در مغز این‌گونه است که مسیری تکراری و یکنواخت در مغز شکل می‌گیرد که در نهایت، به تسهیل رفتار می‌انجامد. این فرایند که در آن مغز ترتیبی از فعالیت‌ها را با یک روال خودکار انجام می‌دهد، زیربنای شکل‌گیری عادت‌هاست (داهیگ، ۱۳۸۳، ص ۳۰).

۴- انواع عادت بر اساس ماهیت

ماهیت عادت یکی از موضوعاتی است که در مبحث عادت مورد مناقشه است. در واقع، پرسش اصلی اینجاست که ماهیت عادت برای انسان مفید است یا مضر. برخی از متفکران اصل عادت را برای انسان مضر می‌دانند. کانت ضمن مخاطره‌انگیز دانستن عادت می‌گوید، هرچه شخص عادات بیشتری را در خود ایجاد کند، به همان میزان از آزادی و استقلالش کاسته خواهد شد؛ همچنین او انسان را از نظر وابستگی به عادات به جانوران تشبیه می‌کند و معتقد است که وقتی انسان مانند سایر جانوران، در آغاز زندگی به چیزی خو گرفت، از آن به بعد، به حفظ آن گرایش پیدا می‌کند؛ بنابراین، نباید اجازه داد که کودک به چیزی خو بگیرد و هیچ عادت‌ی در او ایجاد شود (کانت، ۱۳۷۲، ص ۹۰؛ رفیعی، ۱۳۹۹، ص ۱۱۸). ژان ژاک روسو نیز عادت را مخالف آزادی می‌داند و در کتاب معروف خود، امیل، می‌گوید: «امیل را باید عادت دهم که به هیچ‌چیز عادت نکند» (روسو، ۱۳۹۰، ص ۸۱). برخی نیز مانند غزالی بر عادت به‌عنوان یک روش تربیتی مطلوب تأکید دارند و معتقدند، هر که به کارهای نیکو عادت کند، اخلاق نیکو در وی پدیدار شود و نیز هر که به تکلف عادت کند، طبع وی گردد (غزالی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۷). شهید مطهری تربیت را فن تشکیل عادت می‌داند و در پاسخ به مخالفان عادت می‌گوید: «البته اینکه گفته‌اند انسان نباید کاری کند که چیزی برایش به‌صورت عادت درآید و به آن انس بگیرد، به‌طوری‌که ترک کردنش برایش دشوار باشد و کار را نه به حکم عقل و اراده انجام دهد، بلکه به حکم عادت انجام دهد، به‌صورت کلی درست است؛ ولی این دلیل نمی‌شود که عادت مطلقاً بد باشد؛ چون عادات بر دو قسم است: عادات فعلی و عادات انفعالی» (مطهری، ۱۳۸۲، ص ۸۳). از این زاویه می‌توان عادت‌ها را به دو دسته تقسیم کرد: عادت‌های فعلی و عادت‌های انفعالی. هرچند عادت‌های فعلی و فاعلی به‌طور کامل از هم مستقل نیستند و هم‌پوشانی دارند (صلیبا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۱).

۱-۴- عادت‌های فعلی

در عادت‌های فعلی انسان آزادانه و بدون تأثیر گرفتن از عوامل خارجی، صفتی را که بر اثر تکرار و ممارست در خود ایجاد می‌کند و به‌عنوان یک عادت می‌پذیرد و در هر مرتبه یا بازه‌ی زمانی که بخواهد، به آن عمل می‌کند (مطهری، ۱۳۸۵، ج ۲۲، ص ۵۶۵-۶۷۳). عادت‌های فعلی نه تنها آزادی را محدود یا نابود نمی‌کنند، بلکه به تقویت اراده و نقش‌آفرینی قوه‌ی تشخیص و عقل در صحنه‌ی انجام فعل نیز می‌انجامند. آسان شدن فعل تنها دستاورد این نوع عادت‌ها است. بدیهی است، این دستاورد نیز هیچ اختلافی با هویت تربیت ندارد؛ زیرا با تقویت اراده از راه تکرار و تمرین و کسب عادت، انسان بر نیروی مقابل راحت‌تر چیره می‌شود تا زمانی که عادت شکل نگرفته است؛ بنابراین، باید انسان عقل و اراده - و یا عقل و ایمان - را آن‌چنان قوی نگه دارد که همان‌طور که اسیر طبیعت نیست، اسیر عادت هم نباشد (مشایخی‌راد، ۱۳۸۸، ص ۹۸).

۲-۴- عادت‌های انفعالی

در عادت‌های انفعالی به علت حالت انسی که تحت تأثیر عوامل بیرونی در انسان ایجاد می‌شود، رفتارهایی را به‌صورت غیرارادی انجام می‌دهد. این رفتارها به‌مرورزمان، نوعی اسارت برای او ایجاد می‌کند که گاه قدرت تغییر و یا از بین بردن آن را ندارد (مطهری، ۱۳۸۵، ج ۲۲، ص ۵۶۵-۵۷۳). این نوع عادت‌ها حتی اگر در کارهای نیک وارد گردد، از نظر منابع اسلامی قابلیت ارزش‌گذاری ندارد، چنانکه امام صادق^(ع) فرمود: «لَا تَنْظُرُوا إِلَى طُولِ رُكُوعِ الرَّجُلِ وَ سُجُودِهِ فَإِنَّ ذَلِكَ شَيْءٌ اِعْتَادَهُ فَلَوْ تَرَكَهُ اِسْتَوْحَشَ لِدَلِكِ وَ لَكِنْ اَنْظُرُوا اِلَى صِدْقِ حَدِيثِهِ وَ اَدَاءِ اَمَانَتِهِ»؛ «به طول رکوع و سجود فرد نگاه نکنید که آن چیزی است که عادت کرده است و اگر آن را ترک نماید، وحشت می‌کند، بلکه به راستی در گفتار و ادای امانت او بنگرید» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۵). بنابراین می‌توان گفت، عادت‌ها تا جایی که تحت سیطره‌ی انسان باشند و با گزینشی آگاهانه اجرا شوند، اثر مثبت دارند و حتی یک قدرت برای او محسوب می‌گردند؛ اما اگر عادت‌ها حالتی غیرارادی پیدا کنند و بر انسان غالب شوند، به اعتیاد تبدیل می‌گردند که پدیده‌ای منفی و نوعی ضعف است.

۵- انواع تغییر عادت

با توجه به آنچه در ماهیت عادت گفته شد، عادت‌ها هنگامی می‌توانند اثر مثبتی داشته باشند که تحت سلطه‌ی انسان باشند؛ از همین روست که در روایات اهل‌بیت^(ع)، چیره شدن بر عادت‌ها به‌عنوان یک فضیلت، از برترین عبادات و از راه‌های رسیدن به مقامات عالی‌ه برشمرده شده است (همیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۸۷). البته تغییر عادت‌ها کار ساده‌ای نیست؛ زیرا رفتاری را که در اثر تکرار و گذشت زمان ایجاد می‌شود و بخشی از خلق‌وخوی فرد می‌گردد، نمی‌توان به‌راحتی تغییر داد. قرآن کریم قانون مهمی برای تغییر دارد: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد: ۱۱)؛ «در حقیقت، خداوند حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را

تغییر دهند.» بر اساس این، هرگونه تغییرات برونی متکی به تغییرات درونی ملت‌ها و اقوام است. نباید برای توجیه یا تبرئه‌ی اشتباهات خود به دنبال عوامل بیرونی رفت. این اصل قرآنی می‌گوید، برای پایان دادن به بدبختی‌ها و ناکامی‌ها باید دست به انقلابی از درون بزنیم؛ یک انقلاب فکری و فرهنگی، یک انقلاب ایمانی و اخلاقی و به هنگام گرفتاری در چنگال بدبختی‌ها، باید فوراً به جستجوی نقاط ضعف خود پردازیم و آن‌ها را با آب توبه و بازگشت به سوی حق از دامان روح و جان خود بشوییم، تولدی تازه پیدا کنیم و نور و حرکتی جدید تا در پرتو آن بتوانیم ناکامی‌ها و شکست‌ها را به پیروزی مبدل سازیم (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۱۵۵-۱۵۶). تغییر عادات گونه‌های متنوعی دارد که به‌طور کلی می‌توان آن را در سه دسته جا داد.

۱-۵- تغییر عادت بد به عادت خوب

عادت‌های بد در طولانی‌مدت آثار مخربی بر افکار و رفتار انسان می‌گذارد. به فرموده‌ی امام حسن مجتبی^(ع)، انسان حتی اگر در نهان و خلوت خود به چیزی عادت کند، آن چیز او را در آشکار و در میان جمع رسوا می‌سازد (ورام، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۱۳). پس از شناخت عادت‌های بد، باید ابتدا در درون خود از انجام آن‌ها در گذشته پشیمان باشیم و به‌واقع، تصمیم به حذف آن‌ها بگیریم. از نظر قرآن کریم، تنها پشیمانی و اقرار به کارهای ناپسند کافی نیست، بلکه باید به اصلاح رفتار گذشته پردازیم و اعمال صالح را جایگزین آن کارها کنیم. این روند در قرآن کریم تحت عنوان «توبه» مطرح می‌شود: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانِ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (فرقان: ۷۰)؛ «مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند که خداوند سیئات آنان را به حسنات مبدل می‌کند؛ و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است.» توبه در اصطلاح، پشیمانی انسان از ارتکاب عمل ناپسند و در نتیجه، ترک کردن آن کار در حال و نیز عزم قاطع بر بازنگشتن به آن در آینده است (علامه حلی، ۱۴۳۰، ص ۴۱۷). به اعتقاد امام خمینی، هریک از منازل سلوک مراتب بسیاری دارد که اگر توبه‌کننده بخواهد افزون بر آموزش گناهان، به آن کمالات دست یابد، باید کردارهای ناپسندی را که انجام داده و کارهای نیکی را که ترک کرده است، جبران کند. در این مرحله، باید همه‌ی آثار جسمی و روحی را که به‌وسیله‌ی گناه در وجود او تحقق پیدا کرده است، با انجام ریاضت جسمی و روحی از میان برد (امام خمینی، ۱۳۸۰، ص ۲۷۹).

۲-۵- تغییر عادت خوب به عادت دیگر

عادت کردن به رفتارهای نیکو بسیار فضیلت دارد؛ اما انسان با توجه به حس تنوع‌طلبی که در خود دارد، پس از مدتی، از انجام یک کار هرچند با فضیلت و زیبا احساس خستگی می‌کند و به‌مرور انگیزه‌ی خود را برای انجام آن رفتار از دست می‌دهد. در قرآن کریم نیز به این حس تنوع‌طلبی انسان در بخشی از داستان قوم حضرت موسی^(ع) اشاره شده است: «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْرِكَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِئُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا

وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِيهَا» (بقره: ۶۱)؛ «و چون گفتید: ای موسی! هرگز بر یک [نوع] خوراک تاب نیاوریم. از خدای خود برای ما بخواه تا از آنچه زمین می‌رویانند از [قبیل] سبزی و خیار و سیر و عدس و پیاز برای ما برویانند؛ یعنی با اینکه هرروز مرغ بریان و نوعی شربت بر بنی‌اسرائیل نازل می‌شد؛ اما آنان نتوانستند تنها به یک نوع غذا اکتفا کنند و درخواست تغییر آن را داشتند (ابن‌کثیر، ۱۴۱۹، ج ۱، ص ۱۷۹). از امیرالمؤمنین^(ع) روایت است که «غَيِّرُوا الْعَادَاتِ تَسَهَّلْ عَلَيْكُمْ الطَّاعَاتِ»؛ «عادت‌ها را تغییر دهید تا طاعات بر شما آسان شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۲۲) در این روایت، تغییر عادات به صورت عام مطرح‌شده است و تنها مخصوص تغییر در عادات ناپسند نیست و تغییر در عادت‌های خوب هم لازم است. از سویی، اگر همه‌ی عمر تنها به امور خاصی عادت کنیم، مقهور عادت‌ها خواهیم شد و دیگر این عادت‌ها از حالت فعلی خود خارج می‌شوند و تبدیل به عادت‌های انفعالی خواهند شد که نوعی اسارت به همراه می‌آورد و اراده و اختیار انسان را زیر سؤال می‌برد. درواقع، یکی از علل نهی اهل‌بیت^(ع) از اسیر شدن به عادت‌ها و دشواری تغییر آن‌ها (همان) به این موضوع برمی‌گردد. علاوه بر این، امکان رشد و ترقی متعالی را انسان می‌گیرد، به طوری که او به وضع کنونی خود اکتفا می‌کند و راه‌های رسیدن به کمالات دیگر و درجات بالاتر را برای خود مسدود می‌سازد. امام کاظم^(ع) در این باره می‌فرماید: «مَنْ اسْتَوَى يَوْمَاهُ فَهُوَ مَغْبُونٌ وَ مَنْ كَانَ آخِرُ يَوْمِيهِ شَرَّهُمَا فَهُوَ مَلْعُونٌ وَ مَنْ لَمْ يَعْرِفِ الزِّيَادَةَ فِي نَفْسِهِ فَهُوَ فِي نُقْصَانٍ وَ مَنْ كَانَ إِلَى النُّقْصَانِ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ مِنَ الْحَيَاةِ»؛ «هر که دو روزش برابر باشد، مغبون است و هر که امروزش بدتر از دیروزش باشد، ملعون است و هر که پیشرفتی در وجود خود نبیند، در کمبود به سر برد و هر که در مسیر کاستی باشد، مرگ برای او بهتر از زندگی است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۳۲۷). بر اساس این روایت حکیمانه، انسان باید در زندگی همواره به دنبال تغییر و رشد مثبت باشد و حتی دو روزش هم نباید به هم شبیه باشد. با تغییر در عادت‌ها می‌توان مسیر ترقی را هموار کرد؛ در غیر این صورت، به روزمرگی مبتلا می‌شویم و به مردگانی متحرک تبدیل می‌گردیم.

۳-۵- آفرینش عادت جدید

در روایات، عادت به عنوان طبیعت دوم انسان معرفی می‌شود. اکتساب عادات تنها در دوران بزرگسالی یا بلوغ فکری انسان اتفاق می‌افتد، بلکه انسان حتی از هفته‌های ابتدایی زندگی خود، استعداد به کارگیری عادات را دارد؛ مانند اینکه برخی نوزادان عادت دارند حتماً در نور کم و یا با شنیدن نوعی موسیقی به خواب روند (فلسفی، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۱۸۵). عادت‌ها نقش مهم و قدرتمندی در زندگی انسان‌ها بازی می‌کند. علت این همه قدرت عادت‌ها میل و اشتیاقی است که در انسان ایجاد می‌نماید. گاهی روند اشتیاق ایجادشده به قدری کند است که ما متوجه عادت ایجادشده نمی‌شویم و نتایجی را که به بار می‌آورد، نمی‌بینیم. امام علی^(ع) می‌فرماید: «عَوْدُ نَفْسِكَ الْجَمِيلِ فَبِأَعْيَادِكَ إِيَّاهُ يَعُودُ لَذِيذًا»؛ «خودت را به کارهای زیبا عادت بده که اگر به آن‌ها عادت کنی، برایت لذت‌بخش می‌شوند» (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۲۶۶). هنگامی که کاری به عادت

تبدیل شود، برای انسان لذت بخش می‌گردد. در واقع، این احساس لذت نوعی پاداش و انگیزه برای تکرار آن کار است. یکی از راهکارهایی که اهل بیت^(ع) برای اتصاف به فضائل اخلاقی و صفات نیکو معرفی می‌کنند، تبدیل کردن آن‌ها به عادت است. امیرالمؤمنین^(ع) در این باره می‌فرماید: «کفی بِفِعْلِ الْخَيْرِ حُسْنُ عَادَةٍ»؛ «برای انجام کار نیک همین بس که به عادت نیکو تبدیل می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۵۲۰). استفاده از قدرت عادت آن قدر در کلام اهل بیت^(ع) اهمیت دارد که امام سجاد^(ع) به کار نگرفتن آن را در ردیف گناهان برمی‌شمرد و می‌فرماید: «الذُّنُوبُ الَّتِي تُغَيِّرُ النَّعَمَ... الزُّوَالُ عَنِ الْعَادَةِ فِي الْخَيْرِ وَاصْطِنَاعِ الْمَعْرُوفِ»؛ «از گناهانی که نعمت‌ها را دگرگون می‌کند... کناره‌گیری از عادت به نیکو و کار خوب است» (صدوق، ۱۳۷۷، ص ۲۷۰). در جدول زیر نمونه‌هایی از توصیه امیرالمؤمنین^(ع) به خلق عادات نیک آورده شده است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۵۲۰).

نوع عادت	موضوع عادت	نتیجه عادت
«عَوَّدُ نَفْسِكَ السَّمَّاحَ وَ تَجَنَّبِ الْإِلْحَاحَ؛ يَلْزِمُكَ الصَّلَاحُ»؛ «خود را به بخشندگی و گذشت عادت ده و از سماجت دوری کن تا پاکی قرین تو شود.»	گذشت و بخشش	مقرون به صلاح شدن
«عَوَّدُ نَفْسِكَ حُسْنَ النَّيَةِ وَ جَمِيلَ الْمَقْصِدِ، تُدْرِكُ فِي مَبَاغِيكِ النَّجَاحَ»؛ «خود را به داشتن نیت نیکو و مقصد زیبا عادت ده تا در خواسته‌هایت کامیاب شوی.»	نیت نیکو	موفقیت در هدف
«عَوَّدُ نَفْسِكَ الْاسْتِهْتَارَ بِالذِّكْرِ وَ الْاسْتِغْفَارَ؛ فَإِنَّهُ يَمْحُو عَنكَ الْحَوْبَةَ وَ يَعْظُمُ لَكَ الْمَثُوبَةَ»؛ «خود را به آزمندی بر یاد خدا و استغفار عادت ده؛ زیرا این کار گناه تو را پاک می‌سازد و پاداشت را بزرگ می‌گرداند.»	مداومت بر ذکر خدا و استغفار	محو گناهان و دریافت پاداش بزرگ‌تر
«عَوَّدُ لِسَانِكَ لِيَنَّ الْكَلَامَ وَ بَدَلَ السَّلَامِ، يَكْثُرُ مُجْتَبُوكَ وَ يَقَلُّ مُبْغَضُوكَ»؛ «زبان خود را به نرم‌گویی و سلام گفتن عادت ده تا دوستانت زیاد شوند و دشمنانت کم.»	سلام کردن و نرم‌خویی در کلام	ازدیاد دوستان و کاهش دشمنان
«عَوَّدُ لِسَانِكَ حُسْنَ الْكَلَامِ تَأْمِنَ الْمَلَامَ»؛ «زبان خود را به گفتن سخن نیک عادت ده تا از سرزنش محفوظمانی.»	گفتار نیک	سرزنش نشدن
«عَوَّدُ أَذُنِكَ حُسْنَ الْاسْتِمَاعِ وَ لَا تُصْغِ إِلَى مَا لَا يَزِيدُ فِي صَلَاحِكَ اسْتِمَاعُهُ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يَصِدِّقُ الْقُلُوبَ وَ يُوَجِّبُ الْمَدَامَ»؛ «گوش خود را به خوب شنیدن عادت ده و به سخنانی که شنیدن آن‌ها بر درستی و پاکی تو چیزی نمی‌افزاید، گوش مسپار؛ زیرا این کار دل‌ها را زنگار می‌زند و موجب نکوهش می‌شود.»	هنر خوب شنیدن	مبتلا نشدن به قساوت قلب و نکوهش شدن
«وَ عَوَّدُ نَفْسِكَ التَّصَبُّرَ (الصَّبْرَ) عَلَى الْمَكْرُوهِ وَ نِعَمَ الْخُلُقِ التَّصَبُّرُ فِي الْحَقِّ»؛ «خویشتن را به صبوری در برابر ناخوشایندها عادت ده و چه نیکو خصلتی است صبوری در راه حق.»	صبر در سختی‌ها	تخلقی به خصلت نیکو

۶- روش‌های تغییر عادت در آیات و روایات

درباره‌ی ضرورت تغییر عادت و گونه‌های آن بحث شد؛ اما استفاده‌ی درست از این قدرت و تغییر یا آفرینش عادت نیازمند آگاهی از نظام و اصول تغییر عادت است، به طوری که این عادات قابلیت به کار بردن در عمل را داشته باشند. با مذاقه در آیات و احادیث مرتبط، روش‌های تغییر عادت دسته‌بندی و معرفی می‌شوند.

۶-۱- تداوم زمانی

با مطالعه در معارف تربیتی آیات قرآن و احادیث اهل‌بیت^(ع) می‌توان گفت، یکی از مهم‌ترین اصولی که در ترک عادات پیشین و آفرینش عادات جدید باید به آن توجه کرد، تداوم زمانی است؛ به این معنا که برای اینکه انجام کاری به صورت عادت درآید، باید برای آن یک بازه‌ی زمانی در نظر گرفته شود. رسول خدا^(ص) فرمود: «الْأُمُورُ مَرْهُونَةٌ بِأَوْقَاتِهَا»؛ «هر کاری در گرو زمان خودش است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۶۵). طول مدت این بازه‌های زمانی مطرح‌شده در آیات و روایات به چند صورت مطرح‌شده است:

۶-۱-۱- روزانه

برای اینکه رفتاری تبدیل به عادت شود، می‌توان بخشی از اوقات روزانه‌ی خود را به طور مستمر به انجام آن کار اختصاص داد. اقامه‌ی نماز بهترین مصداق این نوع عادت‌ها است. بنا بر آیه‌ی «فَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا»، از نماز به عنوان کتاب موقت یاد شده که مقصود از «کتاباً موقوتاً» این است که نماز محدود به اوقات خاصی است که از آن تعدی نباید کرد (طوسی، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۳۱۳) و در آیات مختلفی نیز به ذکر اوقات نماز اشاره شده است؛ برای نمونه: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَ قُرْآنَ الْفَجْرِ» (اسراء: ۷۸). آیه یاد شده جامع نمازهای پنج‌گانه است؛ زیرا نماز به هنگام زوال خورشید شامل نماز ظهر و عصر و «غسق اللیل» شامل نماز مغرب و عشا می‌شود و مقصود از «قرآن الفجر» نماز صبح است (طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۶، ص ۶۷۰). این نوع زمان‌بندی دقیق در طول روز برای اقامه نماز سبب می‌گردد، نفس به انجام آن انس گیرد و تبدیل به یک عادت لذت‌بخش و متعالی شود. البته تکرار روزانه اعمال تنها به نماز محدود نمی‌گردد. از نمونه عادت‌های روزانه توصیه‌شده از اهل‌بیت^(ع) می‌توان تلاوت روزانه‌ی قرآن را نام برد. از امام صادق^(ع) روایت است که فرمود: «الْقُرْآنُ عَهْدُ اللَّهِ إِلَى خَلْقِهِ فَقَدْ يُنْبَغِي لِلْمَرْءِ الْمُسْلِمِ أَنْ يَنْظُرَ فِي عَهْدِهِ وَ أَنْ يَفْرَأَ مِنْهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ خَمْسِينَ آيَةً»؛ «قرآن پیمان خدا با مردم است؛ پس برای شخص مسلمان سزاوار است که با دقت در پیمان خویش بنگرد و از آن در هر روز پنجاه آیه بخواند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۰۹) و یا ذکر و تسبیح ابتدا و انتهای روز در آیه‌ی «وَ اذْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَ سَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَ الْإِبْكَارِ»؛ «پروردگار خود را بسیار یاد کن! و به هنگام صبح و شام، او را تسبیح بگو». این موارد نمونه‌هایی از رفتارهایی است که باید در بازه‌ی زمانی روزانه انجام شود. می‌توان گفت، رفتارهایی که باید در طول روز چند بار تکرار گردند، در شمار

نیرومندترین عادت‌ها قرار می‌گیرند، به طوری که اگر حتی یک روز ترک شود، تحمل آن مانند نخوابیدن یا غذا نخوردن بسیار سخت می‌گردد. بر اساس این، رفتارهایی باید در این بازه‌ی زمانی قرار بگیرند که هم از نظر زمانی قابلیت تکرار هرروزه داشته و هم از نظر نیازمندی ما در اولویت باشند.

۶-۱-۲- چله‌نشینی

در مفاهیم دینی، عدد ۴۰ جایگاه خاصی دارد و به‌ویژه در مسائل اخلاقی بسیار مورد تأکید است. قرآن کریم مدت خلوت حضرت موسی^(ع) در کوه طور با خداوند را چهل روز ذکر می‌کند: «وَوَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتَمَّمْنَاهَا بِعَشْرِ فِتْمٍ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً» (اعراف: ۱۴۲)؛ «سی شب با موسی وعده نهادیم و ده شب دیگر بر آن افزودیم تا وعده‌ی پروردگارش چهل شب کامل شد»؛ همچنین در آیه‌ی «حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً» (احقاف: آیه ۱۵) و یا در روایت امام صادق^(ع)، «و إِذَا بَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً فَقَدْ انْتَهَى مُنْتَهَاهَا» (فیض کاشانی، ۱۳۷۱، ص ۳۰۷)، عدد ۴۰ سن بلوغ عقلی نامیده شده است؛ اما شاید بتوان مشهورترین روایت در زمینه‌ی چله‌نشینی و مصداق حکیمانه‌ی به‌کارگیری عادت را این روایت رسول خدا^(ص) دانست که می‌فرماید: «مَنْ أَخْلَصَ لِلَّهِ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا، ظَهَرَتْ يَنَابِيعُ الْحِكْمَةِ مِنْ قَلْبِهِ عَلَى لِسَانِهِ»؛ «هر کس خود را چهل روز برای خداوند خالص و پاک گرداند، خداوند چشمه‌های حکمت را از قلبش بر زبانش جاری می‌سازد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۲۴۳). آنچه از آیات و روایات مرتبط با لفظ اربعین برمی‌آید، این است که عدد ۴۰ اسرار و رموز خاصی در خود دارد و یکی از راه‌های تغییر رفتار انجام یا ترک فعل در بازه زمانی چهل روز است. بدین ترتیب، برای تغییر و یا آفرینش عادت‌ی نو می‌توان چهل روز رفتاری را تکرار کرد تا یک ثبات نسبی ایجاد کند و تبدیل به عادت شود؛ سپس عادات دیگر را به‌نوبت جایگزین کرد.

۶-۱-۳- سالانه

بازه‌ی زمانی یک‌ساله یکی دیگر از معیارهای زمانی است که برای تکرار رفتار در نظر گرفته می‌شود. امام صادق^(ع) در این‌باره می‌فرماید: «إِذَا كَانَ الرَّجُلُ عَلَى عَمَلٍ فَلْيَدُمُ عَلَيْهِ سَنَةً ثُمَّ يَتَحَوَّلْ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ وَ ذَلِكَ أَنَّ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي عَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ»؛ «هرگاه شخصی عملی را آغاز کند تا یک سال آن را ادامه دهد؛ سپس اگر خواست، به عمل دیگری پردازد؛ زیرا شب قدر که آنچه خداوند می‌خواهد، مقدر می‌کند، در آن یک سال وجود دارد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۵). حکمت این تداوم عمل حداقل در طول یک سال این است که پس از تکرار عمل در این مدت، به‌تدریج انجام آن برای انسان ملکه می‌شود و در نتیجه، حالت راسخه‌ای در نفس پیدا خواهد شد. عمل نیکی که برای انسان به‌صورت ملکه درنیاید، اثر چندانی نخواهد داشت. به‌نظر می‌رسد، این بازه‌ی زمانی مربوط به عادت‌هایی است که تکرار آن‌ها به‌صورت کوتاه‌مدت و یا میان‌مدت امکان‌پذیر نیست و برای تغییر به برنامه‌ای سالانه نیاز دارد.

۲-۶- مداومت و تثبیت رفتار

تکرار پربسامدترین واژه‌ی کلیدی در موضوع عادت است. مداومت بر تکرار رفتار تا رسیدن به حالت ثبات از ضروریات تغییر عادت است. کار اندک و مداوم بهره‌اش بیش از آن است که انسان چندین کار را به یکباره آغاز کند؛ اما اگر این رفتارش ادامه‌دار و ثابت نباشد، سبب خستگی و پریشانی و گاه منجر به ناامیدی و ترک آن عمل برای همیشه شود. چنانچه امام علی^(ع) می‌فرماید: «کار اندکی که بر آن مداومت کنی، امیدبخش‌تر از کار بسیاری است که از آن ملول گردی» (نهج البلاغه، حکمت ۲۷۸). مراد از ثبات و مداومت در عمل این است که اگر انسان عمل خیر و نیکی را شروع کرد، آن را آرام‌آرام و به‌طور مستمر و طولانی‌مدت انجام دهد تا روان و نفس آدمی با آن خو بگیرد و در درازمدت بر اثر تکرار و ممارست، از حال «کیفیت ناپایدار و زودگذر نفسانی» به‌صورت صفت ثبوتی در نفس درآید که به‌راحتی از نفس جدا نمی‌شود و روح مالک آن عقیده و عمل گردد. از امام صادق^(ع) نقل شده است که بارها می‌فرمود: «إِنِّي أَحِبُّ أَنْ أُدَوِّمَ عَلَى الْعَمَلِ إِذَا عَوَّدْتُه نَفْسِي وَ إِن فَاتَنِي مِنَ اللَّيْلِ قَضِيَّتُهُ مِنَ النَّهَارِ وَ إِن فَاتَنِي مِنَ النَّهَارِ قَضِيَّتُهُ بِاللَّيْلِ وَ إِنَّ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دِيمَ عَلَيْهَا»؛ «هرگاه به کاری عادت کنم، دوست دارم بر آن مداومت ورزم. اگر از عبادت شبانه‌ی چیزی از من فوت شود، روز قضایش را به‌جا می‌آورم و اگر روز چیزی را از دست دهم، شب قضای آن را به‌جا می‌آورم. محبوب‌ترین کارها در پیشگاه خداوند کاری است که با مداومت همراه باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۸۷، ص ۳۷). با توجه به این روایت برای عادت کردن بر رفتاری، انجام چندباره‌ی آن کافی نیست، بلکه باید بر انجام آن مداومت داشت. حال ممکن است این موضوع مطرح شود که هر قدر که انسان در مسیر تبدیل یک رفتار به عادت، اصل استمرار را رعایت کند و ثبات قدم داشته باشد؛ اما ممکن است گاهی نتواند آن رفتار را تکرار کند. امام صادق^(ع) در این روایت، راهکار حکیمانه‌ای ارائه می‌دهد و آن «قضا کردن» است؛ به این معنا که هرگاه در مسیر عادت، انجام کاری در زمان خودش میسر نبود، در اولین فرصت آن را جبران کند یا در اصطلاح دینی، قضای آن را به‌جا آورد؛ برای مثال، اگر نماز در بازه‌ی زمانی تعیین‌شده انجام نگردید، باید قضای آن را به‌جا آورد. با این راهکار دوام عمل حفظ می‌شود.

۳-۶- رعایت اصل تدریج

تدریج به معنای درجه‌بندی و تقسیم کردن و یا نزدیک کردن اندکاندک فرد به چیزی است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۲۶۶). این موضوع در علوم تربیتی بسیار بااهمیت است تا جایی که مکتبی با عنوان تدریج‌گرایی^۱ در این علم وجود دارد و معتقد است که رشد و تکامل به‌صورت تدریجی صورت می‌گیرد و طفره‌ی ناگهانی در آن وجود ندارد (شعاری‌نژاد، ۱۳۶۴، ص ۱۸۲؛ ابدال و دیگران، ۱۴۰۰، ص ۶). همه‌ی نتایج بزرگ از قدم‌های کوچک به‌دست می‌آیند. بذر هر عادتی یک تصمیم کوچک است؛ اما هنگامی‌که این تصمیم تکرار شود، آن عادت جوانه می‌زند و قدرت

1- Gradualism

می‌گیرد. تغییرات کوچک در روزمره و تبدیل آن به عادت زندگی فرد را به یک مقصد متفاوت می‌برد. انتخابی که یک درصد بهتر یا بدتر از وضعیت کنونی است، در لحظه چندان تغییر چشمگیری به‌شمار نمی‌رود؛ اما طی زمان می‌تواند تغییر بزرگی در شرایط کنونی و آینده به‌وجود آورد.

تدریجی بودن تحریم شراب در قرآن یکی از بهترین مصداق‌ها برای استفاده از اصل تدریج در تغییر رفتار در قرآن است. امام کاظم^(ع) فرمود: «اولین آیه در تحریم خمر، «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ...» بود که با آن، مردم حرمت را دانسته و فهمیدند که باید از آن اجتناب کرد و سپس آیه‌ی دیگر آمد: «إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ...» و این آیه شدیدتر بود از آیه‌ی اول در تحریم؛ سپس آیه‌ی دیگر آمد، شدیدتر از آیه‌ی اول و دوم: «إِنَّمَا يَرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ...» پس امر کرد به اجتناب از آن و بیان کرد علت‌های آن را و سپس تحریم کرد حرمت را در آیه‌ی چهارم: «قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ...» این به خاطر آن بود که خداوند هرگاه بخواهد فریضه‌ای را فرو فرستد، آن را کم‌کم و به تدریج نازل می‌کند تا نفوس مردم به آن عادت کنند و نهی خدا را بپذیرند و این از تدبیر الهی است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۰۶).^۱ مثال‌های دیگری از رعایت اصل تدریجی در مبانی تربیتی قرآن کریم وجود دارد؛ از جمله نزول تدریجی قرآن کریم، تحریم تدریجی ربا، دعوت تدریجی رسول خدا به دین اسلام و... رعایت اصل تدریج در تغییر عادات اجتناب‌ناپذیر است؛ یعنی همان‌طور که عادات به آرامی و بر اثر تکرار مستمر شکل گرفته‌اند، برای تغییر آن‌ها نیز باید این روند تدریجی بودن حفظ شود و نمی‌توان عاداتی که با گذشت زمان در رفتار انسان رسوخ پیدا کرده است، به یک‌باره تغییر داد.

۴-۶- تغییر محیط

انسان برای ادامه‌ی حیات، همواره با محیطی که در آن زندگی می‌کند، باید در تعامل باشد که این محیط شامل شامل طبیعت، انسان‌ها و ابزارهای گوناگون است. کمیت و کیفیت این تعامل با روند تربیتی او رابطه‌ی مستقیم دارد. خداوند در آیه‌ی ۵۸ سوره‌ی اعراف تأثیر محیط در اعمال و افعال انسان را به‌صورت لطیفی بیان می‌کند و می‌فرماید: «وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي حَبَّتْ لَإِخْرَجُ الْأَنْكَدَا كَذَلِكَ نُصَرِّفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَشْكُرُونَ» (اعراف: ۵۸)؛ «سرزمین پاکیزه گیاهش به فرمان پروردگار می‌روید؛ اما سرزمین‌های بدطینت جز گیاه ناچیز و بی‌ارزش از آن نمی‌روید. این‌گونه آیات [خود] را برای آنان که شکرگزارند، بیان می‌کنیم.» در این مثال، انسان‌ها به گیاهان تشبیه شده‌اند و محیط زندگی آنان به زمینه‌ای شور و شیرین؛ در یک محیط آلوده، پرورش انسان‌های پاک مشکل است، هرچند تعلیمات قوی و مؤثر باشد، همان‌گونه که قطرات حیات‌بخش باران هرگز در شوره‌زار سنبل نمی‌رویند. به همین علت، برای تهذیب نفوس

۱- درباره‌ی ترتیب آیات در تحریم شراب اختلاف نظرهایی است؛ اما در موضوع تدریجی بودن تحریم شراب مشترک‌اند.

و تحکیم اخلاق صالح باید به اصلاح محیط اهمیت فراوان داد. در هر عصر و زمان، محیط در ساختن شخصیت و اخلاق انسان‌ها مؤثر بوده است و پاکی و یا ناپاکی محیط عامل تعیین‌کننده‌ای محسوب می‌شود، هرچند مسئله جنبه‌ی جبری ندارد؛ بنابراین، برای پاک‌سازی اخلاق و پرورش ملکات فاضله، یکی از مهم‌ترین اموری که باید مورد توجه قرار گیرد، مسئله‌ی پاک‌سازی محیط است و اگر محیط به‌قدری آلوده باشد که نتوان آن را پاک کرد، باید از چنین محیطی مهاجرت نمود. همان‌گونه که اگر زندگی مادی انسان در یک محیط به سبب آلودگی به خطر بیفتد، محیط را ترک می‌کند، برای حفظ زندگی معنوی و اخلاقی از محیط آسیب‌زا نیز باید تن به هجرت داد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۴۹). قرآن کریم در پاسخ به کسانی که جبر محیطی را عامل اشتباه‌های خود می‌دانند، می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا» (نساء: ۹۷): «کسانی که فرشتگان روح آنان را گرفتند، درحالی‌که به خویشتن ستم کرده بودند. به آنان گفتند: شما در چه حالی بودید؟ گفتند: ما در سرزمین خود، تحت فشار و مستضعف بودیم. آنان (فرشتگان) گفتند: مگر سرزمین خدا پهناور نبود که مهاجرت کنید؟» با این استدلال، برای تغییر در عادت‌ها باید از راهکار هجرت استفاده کرد؛ گاه هجرت از محیط‌هایی که سبب رشد و یا تقویت عادات پیشین بوده‌اند، به‌سوی محیط‌هایی که با عادات جدید تناسب دارند و گاه هجرت از هم‌نشینی که مانع تغییر می‌شوند.

۵-۶- به‌کارگیری محرک پاداش و تنبیه

جهان پیرامون ما محل تلاقی پاداش‌ها و مجازات‌هایی است که در ازای رفتارهای خود دریافت می‌کنیم. طبیعت انسان این‌گونه است که برای تکرار رفتارهای خوب، به بشارت و پاداش و برای تکرار نکردن رفتارهای بد، به هشدار و تنبیه نیاز دارد. از نظر روان‌شناسان امروز شکل‌گیری عادت به‌صورت یک چرخه است که از یک نقطه‌ی اتکا شروع می‌شود؛ سپس یک رفتار تکراری انجام می‌گردد و درنهایت، به دریافت پاداش ختم می‌شود. در این چرخه، ما با دیدن آن نقاط اتکا، سریعاً عملکردی را انجام می‌دهیم که مربوط به آن است و پاداش را دریافت می‌کنیم. این مسئله اشتیاقی نرم را در مغز ما ایجاد می‌نماید و موجب تکرار و ایجاد عادت می‌شود و این دریافت پاداش است که احتمال تکرار چرخه را افزایش می‌دهد (داهیگ، ۱۳۸۳، ص ۴۵).



این دیدگاه صحیح است؛ اما کامل نیست؛ زیرا پاداش‌ها بیشتر در آفرینش عادات جدید کاربرد دارند؛ اما برای ترک عادات پیشین که گاه مضر هم بوده‌اند، تنها دریافت پاداش کافی نیست. بر اساس تعالیم دینی، باید در کنار قرار دادن پاداش برای ترک عادات ناپسند، مجازات‌هایی نیز برای ارتکاب دوباره فرد به آن‌ها وضع کرد تا احتمال وقوع آن‌ها کاهش یابد. امام علی^(ع) در این باره می‌فرماید: «دَلَّلُوا أَنْفُسَكُمْ بِتَرْكِ الْعَادَاتِ، وَقُدُوهَا إِلَى فِعْلِ الطَّاعَاتِ، وَحَمَلُوهَا أَعْبَاءَ الْمَغَارِمِ، وَحَلُّوهَا بِفِعْلِ الْمَكَارِمِ، وَصُونُوهَا عَنِ دَنْسِ الْمَأْتِمِ»؛ «با ترک کردن عادت‌ها، نفس‌های خود را رام کنید و آن‌ها را به‌سوی انجام طاعات بکشانید و بارهای تاوان‌ها و جریمه‌ها را بر دوش آن‌ها نهید و با به‌کار بستن کارهای نیکو، آن‌ها را بیارایید و از پلشتی گناهان دور نگاهشان دارید» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۷۲). بر اساس این روایت، یکی از راهکارها برای ترک عادت‌ها قرار دادن جریمه در صورت بازگشت به آن است تا به این وسیله، هشدار لازم برای انجام دوباره‌ی عادت ترک‌شده به فرد داده شود و او با خودکنترلی، خود را از دادن تاوان یا جریمه نجات دهد. در احکام اسلامی نیز جریمه‌های بازدارنده‌ای برای رفتارهای نادرست تحت عنوان کفاره یا فدیة مثلاً برای روزه‌خواری و... در نظر گرفته شده است.

۶-۶- جایگزینی تقابلی

بهترین راه برای کاهش یا از میان بردن آثار عادت‌های بد جایگزین کردن آن‌ها با عادت‌های خوب است. این موضوع یک اصل مهم تربیتی و اخلاقی قرآن کریم است که می‌فرماید: «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ» امام صادق^(ع) در تفسیر این آیه می‌فرماید: «کار نیک بیشترین نیاز انسان و سریع‌ترین دفع‌کننده‌ی آثار گناه است. بدان که کار خوب جبران‌کننده‌ی گناه بزرگ و کهنه و فراموش‌شده‌ای خواهد بود که شخص انجام داده است. این کار خوب آن گناه را حذف می‌کند و از بین می‌برد و محو می‌سازد. البته پس از آنکه گناه آسیب خود را رسانده است» (عیاشی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۶۳). به همین علت است که رسول خدا^(ص) می‌فرماید: «من چیزی بهتر از کردار نیکی که بعد از گناه قدیم و پیشین باشد، ندیدم [که اثر آن را محو کند]» (دیلمی،

۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۶). اگر انسان بخواهد خوی ناپسند ترس را از دل بیرون کند و به جایش فضیلت شجاعت را در دل جای دهد، باید کارهای خطرناکی را که طبعاً دل‌ها را تکان می‌دهد، مکرر انجام دهد تا ترس از دلش بیرون شود، آن‌چنان‌که وقتی به چنین کاری اقدام می‌کند، حس نماید که نه تنها باکی ندارد، بلکه از اقدام خود لذت هم می‌برد و از فرار کردن و پرهیز از آن ننگ دارد. در این هنگام است که در هر اقدامی، شجاعت در دلش نقشی ایجاد می‌کند و نقش‌های پشت سر هم در آخر به صورت ملکه‌ی شجاعت درمی‌آید (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۳۵۵).

۷- نظریه‌ی یادگیری گاتری

گاتری معتقد بود، قوانینی که به وسیله‌ی نظریه‌پردازانی چون ثورندایک و پاولف تدوین شده‌اند، بی‌جهت پیچیده‌اند. او به جای این قوانین، تنها یک قانون یادگیری، یعنی قانون مجاورت^۱ را پیشنهاد کرد. بر اساس این قانون، ترکیبی از محرک‌ها که با حرکتی همراه شده است، هنگامی که دوباره ظاهر شود، همان حرکت را به دنبال خواهد داشت؛ به بیان ساده‌تر، یعنی اینکه اگر شما در یک موقعیت معین عمل خاصی را انجام دهید، بار دیگر که در آن موقعیت قرار می‌گیرید، همان عمل را انجام خواهید داد (هرگنهان و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۲۴۱). از دید گاتری، در یادگیری هر موجود زنده‌ای سه عامل تقویت^۲، عادت^۳ و خاموشی^۴ نقش مهمی را به عهده دارند. او در توضیح این سه عامل این‌طور توضیح می‌دهد که اگر پاسخ‌های آدمی پیوسته پاداش یا تنبیهی را به دنبال داشته باشند، تقویت می‌شوند و اهمیت تازه‌ای کسب می‌کنند. پدیده‌ی عادت نیز بیان‌کننده‌ی رفتاری است که بر اثر پاداش یا تنبیه انجام نمی‌گردد، بلکه به واسطه‌ی حضور مکرر محرک صورت می‌گیرد؛ اما خاموشی عبارت از محو یا از بین بردن پاسخ‌های آموخته است. وقتی فکر یا رفتاری به‌طور مثبت تقویت شود، پاسخ وابسته به آن راسخ می‌گردد و عادت ایجاد می‌شود؛ اما اگر شرایط تغییر کند و پاداشی برای پاسخ وجود نداشته باشد، خاموشی پدید می‌آید (همان). از میان این عوامل سه‌گانه که از نظر گاتری شاخص‌های اصلی یادگیری‌اند، تمرکز پژوهش حاضر بر شاخص عادت است.

۸- روش‌های ترک عادت از دیدگاه گاتری

گاتری بر این باور است که برای ترک عادت، قانون همواره یک‌چیز است: نشانه‌هایی که عادت بد را شروع می‌کنند، پیدا نمایید و پاسخ دیگری را در حضور این نشانه‌ها تمرین کنید. او سه راه برای وادار کردن ارگانسیم‌ها به انجام پاسخی به غیر از پاسخ نامطلوب، در مقابل یک الگوی

- 1- law of Contiguity
- 2- Reinforcement
- 3- Habituation
- 4- Extinction

محرکی خاص پیشنهاد می‌کند.

۱-۸- روش آستانه یا تحمل^۱

بر اساس نظر گاتری، در این روش محرک مدنظر در چنان درجه‌ای از ضعف است که به پاسخ منجر نمی‌شود؛ سپس به تدریج شدت محرک افزایش می‌یابد. او این روش را برای رام کردن اسب‌ها این‌گونه به‌کار می‌گیرد که اگر به اسبی که قبلاً زمین نشده باشد، نزدیک شوید و زمین را بر پشت او قرار دهید، بدون شک لگد می‌زند و فرار می‌کند؛ اما اگر ابتدا یک پتوی نازک بر پشتش قرار دهید، واکنش تندی نخواهد داشت؛ سپس از پتوهای سنگین‌تر استفاده کنید تا بالاخره بتوانید یک زمین معمولی بر روی او قرار دهید (زارع، ۱۳۸۸، ص ۸۰).

تحلیل: بر اساس روش‌های تغییر عادت که از منابع قرآنی و روایی ذکر شد، روش آستانه یا تحمل بر اصل تدریجی بودن تغییر عادت استوار است. از آنجاکه اسلوب قرآن کریم و روایات نیز تدریجی بودن را از اصول شکل‌گیری عادت و همچنین ترک آن را برمی‌شمارند، دیدگاه گاتری در این‌باره مورد تأیید است. اصل تدریج در نظام تکوین و تشریح اصلی پذیرفته‌شده است. اخلاق آدمی که از آن می‌توان به سیمای باطن یاد کرد، بخشی از نظام تکوین است که برای تحول و تغییر نیازمند زمان و طبعاً محکوم به قانون تدریج است. پرورش دینی باید با برنامه‌ریزی زمان‌بندی‌شده متوازن، همراه با تربیت بدن و به پیروی از عقل، مبتنی بر شناخت نیازها، علایق و قابلیت‌ها انجام گیرد (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۵، ص ۱۶۲). به همین سبب است که می‌بینیم دین اسلام در همان روزهای اول دعوت، همه‌ی عقاید حقه را یک‌جا پیشنهاد کرد و هیچ ترسی به خود راه نداد؛ اما قوانین و شرایط مربوط به اعمال را یک‌کاسه و یک‌جا بیان نمود، بلکه در طول بیست‌وسه سال نزول وحی، به تدریج یکی‌یکی بیان کرد. اسلام در مواقع دعوت به آنچه می‌خواست القا کند، راه تدریج را انتخاب نمود تا طبع مردم از پذیرفتن آن گریزان نباشد (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۴، ص ۱۵۸). آیات مربوط به تدریجی بودن نزول قرآن (نک: بقره: ۱۷۶؛ آل‌عمران: ۳؛ نساء: ۴۷؛ اسراء: ۱۰۶ و...) و یا دعوت پیامبر^(ص) (نک: انعام: ۱۹؛ اعراف: ۱۵۸؛ شعرا: ۲۱۴؛ شوری: ۷) و یا تحریم شراب (نک: بقره: ۲۱۹؛ نساء: ۴۳؛ مائده: ۹۱ و ۹۱؛ اعراف: ۳۳؛ نحل: ۶۷) از نمونه‌های استفاده از اصل تدریج در قرآن کریم است.

1- Threshold Method or Toleration

۲-۸- پاسخ ناهمساز^۱

این روش را شرطی شدن تقابلی^۲ و بازدارداری تقابلی^۳ نیز می‌نامند. در این روش، محرک‌های پاسخ نامطلوب همراه با محرک‌های دیگری ارائه می‌شود که پاسخ ناهمساز یا پاسخ نامطلوب ایجاد می‌کنند؛ برای مثال، به کودک خردسالی یک خرس پاندا هدیه می‌شود. واکنش او ترس و اجتناب است. از سوی دیگر، مادر کودک یک احساس گرم و آرام را در کودک ایجاد می‌کند. برای استفاده از روش پاسخ ناهمساز، باید مادر را با خرس پاندا همراه کنید، به این امید که مادر محرک غالب است. اگر مادر محرک غالب باشد، واکنش کودک به ترکیب مادر و خرس پاندا، پاسخ آرام شدن خواهد بود. هنگامی که این واکنش در حضور خرس ایجاد شد، می‌توان خرس را تنها ارائه داد و از آن پس، خرس در کودک پاسخ آرام بودن را ایجاد خواهد کرد (هرگنهان و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۲۴۳).
تحلیل: این روش گاتری نیز شبیه روش جایگزینی تقابلی است که در روش‌های تغییر عادت در آیات و روایات گفته شد. در مباحث اخلاقی از نظر دینی، در مواجهه با رفتارهای ناپسند نه تنها دستور به مقابله به‌مثل داده نشده، بلکه به مصاحفه، عفو و رفتار نیک توصیه می‌شود؛ برای مثال، «وَعِبَادَ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان: ۶۳)؛ «و بندگان خدای رحمان کسانی‌اند که روی زمین به نرمی گام برمی‌دارند و چون نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند، به ملایمت پاسخ می‌دهند.» در این آیه، یکی از ویژگی‌های «عباد الرحمن» رفتار نیکو در تقابل با رفتار ناپسند جاهلان برشمرده شده است. بازگشت این رفتار «عباد الرحمن» به این اصل است که عمل جاهلانه‌ی افراد نادان را نباید با عکس‌العمل جاهلانه پاسخ داد (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۵، ص ۲۴۰). البته برخورد مسالمت‌آمیز «عباد الرحمن» با جاهلان، تنها واکنشی منفعلانه نیست، بلکه واکنشی همراه با تلاش برای تأثیرگذاری مثبت بر مخاطب نادان و ایجاد آرامش اجتماعی است (مدرسی، ۱۴۲۹، ج ۶، ص ۱۵۱)؛ و یا در آیه‌ی «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ» (مؤمنون: ۹۶)؛ «بدی را به شیوه‌ای نیکو دفع کن، ما به آنچه وصف می‌کنند، داناتریم.» هر آنچه بدی می‌بینید، با نیکی تلافی کنید و علاوه بر این، از میان خوبی‌ها، خوب‌تر آن‌ها را انتخاب نمایید و نهایت تلاش خود را در این زمینه نشان دهید (برای موارد بیشتر نک: واقعه: ۲۶، فصلت: ۳۴ و ...).

- 1- Incompatible Response Method
- 2- Counter Conditioning
- 3- Reciprocal Inhibition

۸-۳- روش خستگی^۱

این روش را غرقه‌سازی^۲ یا فرسوده‌سازی^۳ نیز می‌نامند. گاتری برای توصیف این روش مثالی می‌زند. مثال مدنظر دختر کوچکی است که با آتش زدن کبریت‌ها، باعث نگرانی والدینش می‌شود. پیشنهاد گاتری به والدین این دختر این است که به او اجازه دهند (یا حتی مجبورش کنند) تا آن‌قدر به روشن کردن کبریت‌ها ادامه دهد که دیگر برای او جنبه‌ی سرگرمی نداشته باشد. در این اوضاع و احوال، کبریت به‌صورت نشانه‌ای برای اجتناب از کبریت درخواهد آمد، نه روشن کردن آن (هرگنهان و همکاران، ۱۳۷۷، ص ۲۴۵).

نقد: در روش خستگی، چون بر تداوم عادت‌های بد تا مرز خستگی تأکید دارد، از نظر منابع قرآنی و روایی نیز این روش مردود است. در قرآن کریم، انسان از هلاکت و نابود کردن نفس نهی شده است: «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره: ۱۹۵)؛ «با دست خویش خود را به هلاکت نیفکنید». آیه‌ی شریفه مطلق است و در نتیجه، نهی در آن نهی از همه‌ی رفتارهای افراطی و تفریطی است (علامه طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۳، ص ۱۲۸). مرحوم طبرسی پس از بیان احتمالات در معنای آیه، آیه را دال بر همه‌ی مواردی می‌داند که فعل یا ترک آن‌ها موجب هلاکت است و می‌گوید: از این آیه استفاده می‌شود که برای انسان جایز نیست، دست به کارهایی بزند که احتمال و خوف خطر جانی دارد (طبرسی، ۱۴۰۸، ج ۲، ص ۵۱۶).

این روش در تضاد با روایات نیز هست. شاید بتوان گفت، بهترین استدلال روایی که می‌شود در این باره به آن استناد کرد، قاعده‌ی «لا ضرر» است. قاعده‌ی «لا ضرر» از جمله‌ی «لا ضَرَرٌ وَ لا ضِرَارٌ فِی الْإِسْلَامِ»؛ «هرگونه ضرر و ضرار در اسلام ممنوع است»، برگرفته شده است. این جمله بخشی از روایات منسوب به پیامبر^(ص)، معروف به «احادیث لاضرر» است. شهید اول از قاعده‌ی «لا ضرر» به‌عنوان یکی از پنج قاعده‌ی یاد می‌کند که از ادله‌ی اربعه به‌دست آمده است و ممکن است همه‌ی احکام شرعی به آن‌ها ارجاع داده شود (شهید اول، ۱۴۰۰، ج ۱، ص ۷۴). «ضرر» در اصطلاح فقهی، در مقابل نفع و به معنای وارد شدن نقصان در مال، جان و آبرو است (مصطفوی، ۱۴۲۱، ج ۱، ص ۲۱۳). «ضرار» را به معنای تداوم و استمرار در ضرر رساندن دانسته‌اند (سیستانی، ۱۴۱۴، ص ۱۳۲). هر حکمی اعم از تکلیفی یا وضعی که مستلزم ضرر برای خود مکلف یا دیگری باشد، از ناحیه‌ی شارع تشریح نشده است؛ برای مثال، اگر آب برای کسی ضرر دارد، وجوب وضو به مقتضای این قاعده از او برداشته می‌شود (شیخ انصاری، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۴۶۰). برخلاف گاتری، در شریعت اسلام مثلاً برای ترک عادت سیگار، نه‌تنها بر تکرار و غرقه‌سازی فرد توصیه نمی‌گردد، بلکه برای حرمت استعمال آن به قاعده‌ی «لا ضرر» استناد شده است (حر عاملی، ۱۴۲۳، ص ۲۲۴).

این روش از نظر عقلی نیز قابل توجیه نیست. منابع فقهی مهم‌ترین علت برای نفی ضرر

- 1- Fatigue Method
- 2- Flooding
- 3- Exhaustion

و ضرار را منبع چهارم فقه، یعنی عقل، می‌دانند. در واقع، باید گفت که مدلول این قاعده جزو «مستقلات عقلیه» است که عبارت‌اند از اموری که بدون حکم شرع، خود عقل به آن‌ها می‌رسد (محقق داماد، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۱۳۱). افلاطون عادت را زمانی مثبت می‌داند که مقرون به عقل باشد. او معتقد است، هر صفتی از آن جهت می‌تواند یک فضیلت اخلاقی باشد که بر هماهنگی بینش عقلی و عادت استوار باشد (افلاطون، بی‌تا، ج ۳، ص ۱۳۷۶). در نگاه افلاطون، عادت و عقل دو مفهوم لزوماً متعارض نیستند. لازمه‌ی این نداشتن تعارض سیطره‌ی عقل بر عادت است؛ از این‌رو، افلاطون با تأکید بر عقل‌ورزی تلاش می‌کند تا عادت را ذیل نوعی توجه عقلانی معنا نماید (سجادیه و سورانی، ۱۳۹۶، ص ۳۱)؛ در نتیجه، بر اساس منابع قرآنی، روایی و عقلی، این روش برای تغییر عادت مناسب نیست.

۹- نتیجه‌گیری

کیفیت زندگی ما غالباً به کیفیت عادت‌هایمان بستگی دارد. عادات نوعی یادگیری به‌شمار می‌روند که از طریق تکرار مداوم تقویت می‌شوند و وارد ناخودآگاه فرد می‌گردند و مغز با صرف انرژی کمتری به انجام آن‌ها می‌پردازد. عادت‌ها تا هنگامی که در حالت فعلی بمانند، قدرتی برای انسان محسوب می‌شوند؛ اما آنگاه که تبدیل به عادت‌های انفعالی گردند، انسان مقهور عادت‌ها می‌شود که اعتیاد ناشی از آن می‌تواند او را به نابودی برساند. برای جلوگیری از به اسارت درآمدن عادت چه فعلی و چه انفعالی، باید در پی تغییر آن بود. تغییر عادت‌ها به رفتارهای منفی محصور نمی‌شود، بلکه رفتارهای مثبت نیز نیاز به تغییر دارند. هرچند پرداختن به موضوع عادت در علم روان‌شناسی سابقه‌ی چندانی ندارد؛ اما تعالیم دینی اسلام که برگرفته از آیات قرآن کریم و روایات اهل‌بیت^(ع) است، به‌صورت جامع به این توانمندی منحصر به‌فرد انسان توجه دارد. با تتبع در آیات و روایات مرتبط با موضوع عادت می‌توان گفت، ترک عادت‌های پیشین و آفرینش عادت‌های نو روشی نظام‌مند و راهکارهای جامعی دارد. تکرار و تداوم رفتار به‌صورت تدریجی در یک بازه‌ی زمانی متناسب با آن و قرار گرفتن در یک محیط مناسب به همراه وضع پاداش و تنبیه اساس این نظام است. گاتری، نظریه‌پرداز رفتارگرا، با پذیرش عادت به‌عنوان یک روش یادگیری، ساختاری سه‌گانه را برای تغییر عادت پیشنهاد می‌کند. اگرچه روش آستانه و شرطی شدن تقابلی او مورد تأیید منابع قرآنی و روایی است؛ اما روش خستگی بر اساس مستندات قرآنی و روایی، به‌ویژه قاعده‌ی «لاضرر»، در تضاد است. از سویی، نظریه‌ی گاتری، تنها به ترک عادات بد معطوف شده است و از راهکارهای خلق عادات جدید و حتی تغییر عادات خوب غافل شده است که این موارد در روایات و آیات مورد توجه قرار گرفته‌اند. در واقع می‌توان گفت، در منابع قرآنی و روایی، عادت به‌عنوان یک قدرت تلقی می‌شود؛ اما مانند سایر قوا همچون غضب، تخیل و ... ممکن است دچار آفت‌هایی گردد که البته برای رهایی از گزند این آسیب‌ها، راهکارهای جامعی ارائه می‌دهد.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه‌ی فولادوند.
- نهج البلاغه.
- ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ قم: آیت الله مرعشی، ۱۴۰۴ ق.
- ابن کثیر، اسماعیل بن عمر؛ تفسیر القرآن العظیم؛ بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ ق.
- ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ بیروت: دار صادر، ۱۴۱۴ ق.
- ازهری، محمد بن احمد؛ تهذیب اللغه؛ بیروت: دارالاحیاء تراث العربی، ۱۴۲۱ ق.
- افلاطون؛ دوره آثار افلاطون؛ ترجمه‌ی محمد حسن لطفی و رضا کاویانی؛ تهران: خوارزمی، بی تا.
- امام خمینی، سید روح الله؛ شرح چهل حدیث؛ قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۰ ش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد؛ غرر الحکم و درر الکلم؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۰ ق.
- جوهری، اسماعیل بن حماد؛ الصحاح تاج اللغه و صحاح العربیه؛ بیروت: دارالاحیاء تراث العربی، ۱۴۰۷ ق.
- حر عاملی، محمد بن حسن؛ فوائد الطوسیّه؛ قم: محلاتی، ۱۴۲۳ ق.
- داهیگ، چارلز؛ قدرت عادت؛ مترجم: مصطفی طرسکی، معصومه ثابت قدم؛ تهران، ۱۳۸۳.
- دیلمی، حسن بن محمد؛ ارشاد القلوب الی الصواب؛ تهران: شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.
- رفیعی، بهروز و کاویانی، محمد؛ «بررسی تطبیقی انگاره‌ی مریبان مسلمان و مریبان غربی درباره‌ی عادت و تربیت و نسبت میان آن‌ها: از مفهوم تا کاربرد»؛ پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، شماره‌ی ۴۵، ۱۳۹۸ ش.
- رفیعی، بهروز؛ «تأملی در نسبت عادت با تربیت از منظر شهید مرتضی مطهری و ویلیام جیمز رویکرد تطبیقی»؛ تربیت اسلامی، شماره‌ی ۳۲، ۱۳۹۹ الف. ش.
- _____؛ «بازکاوی و مقایسه‌ی جایگاه عادت در تربیت از دیدگاه مرتضی مطهری و امانوئل کانت»؛ مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره‌ی ۲۶، ۱۳۹۹ ب. ش.
- روسو، ژان ژاک؛ امیل؛ تهران: ناهید، ۱۳۹۰ ش.
- زارع، یعقوب؛ اسماعیلی، زهره؛ سرمدی، محمدرضا؛ صفایی، طیبه؛ «طراحی الگوی آسیب‌شناسی روش تربیتی عادت از منظر قرآن و احادیث بر اساس نظریه‌ی داده‌بنیاد؛ آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، شماره‌ی ۱۳، ۱۴۰۰ ش.
- سجادیه، نرگس و سورانی، سمیه؛ «نگاهی تطبیقی به اندیشه‌ی افلاطون و ارسطو درباره‌ی عادت: چالشی بر سر مفهوم و کاربرد»؛ علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، شماره‌ی ۲، ۱۳۹۶ ش.
- سیستانی، سید علی؛ قاعده لاضرر و لاضرار؛ قم: سیستانی، ۱۴۱۴ ق.
- شیخ انصاری، مرتضی؛ فرائد الاصول؛ قم: مجمع فکر اسلامی، ۱۴۱۹ ق.
- صدوق، محمد بن علی؛ معانی الاخبار؛ تهران: دارالکتب اسلامی، ۱۳۷۷ ش.
- صلیبا، جمیل؛ معجم الفلسفی؛ اشرك العالمیه للكتاب، ۱۳۸۵ ش.
- طبرسی، محمد بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر قرآن؛ دارالمعرفه، ۱۴۰۸ ش.
- _____؛ التبیان فی تفسیر القرآن، دارالاحیاء تراث العربی، بیروت، ۱۴۱۳ ق.

- علامه حلی، حسن بن یوسف؛ کشف المراد فی شرح تجرید الاعتقاد؛ قم: اسلامی، ۱۴۳۰ ق.
- علامه طباطبائی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ ۱۴۱۷ ق.
- عیاشی، محمد بن مسعود؛ تفسیر العیاشی؛ تهران: المطبعة العلمیه، ۱۴۱۰ ق.
- غزالی، ابو حامد امام محمد؛ کیمیای سعادت؛ تهران: کتیبه، ۱۳۸۰ ش.
- فراهیدی، خلیل بن احمد؛ العین؛ قم: دارالهجره، ۱۴۰۹ ق.
- فلسفی، محمد تقی؛ الطفل بین الوراثة والتربیة؛ دار التعارف للمطبوعات، ۱۳۸۶ ش.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب؛ تاج العروس من جواهر القاموس؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴ ش.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی؛ المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء؛ قم: مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۷ ق.
- کانت، ایمانوئل؛ تعلیم و تربیت (اندیشه‌هایی درباره‌ی آموزش و پرورش)؛ ترجمه‌ی غلامحسین شکوهمند؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۲ ش. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- محقق داماد، مصطفی؛ قواعد فقه؛ تهران: مرکز نشر اسلامی، ۱۴۰۶ ق.
- مدرسی، سید محمد تقی؛ من هدی القرآن؛ بیروت: دارالقاری، ۱۴۲۹ ق.
- مشایخی‌راد، شهاب‌الدین؛ اندیشه‌های تربیتی شهید مطهری؛ قم: ۱۳۸۸ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار؛ تهران: صدرا، ۱۳۸۵ ش.
- _____؛ تعلیم و تربیت در اسلام؛ تهران: صدرا، ۱۳۸۲ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
- _____؛ اخلاق در قرآن؛ قم: مدرسه الامام علی بن ابی‌طالب^(ع)، ۱۳۷۷ ش.
- ورام بن ابی‌فراس؛ تنبیه الخواطر و نزهه النواظر؛ قم: مکتبه الفقیه، ۱۴۱۰ ق.
- هرگنهان، بی آر و اُلسون، میتواچ؛ مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری؛ ترجمه علی‌اکبر سیف؛ تهران: ۱۳۷۷ ش.

