

بسم الله الرحمن الرحيم

تم تحميل الملف من منتديات النجم

[www.stardz.com/forum](http://www.stardz.com/forum)

مع تحيات

**QuEeN\_DZ**

## العادة و أثرها

مقدمة:

إذا كان من الطبيعي أن يكون الانفعال نتيجة للمؤثرات التي يتلقاها الفرد من بيئته مما يجعل الانفعال ظاهرة طبيعية بل و ضرورية في كثير من المواقف غير أن الانفعال إذا كان شديدا و قويا أي هيجانا كان تأثيره سلبيا في أغلب الأحيان مما يؤدي إلى ضرورة تعديله على أن هذا التعديل يمكن أن يكون فطريا خالصا كما هو الشأن لدى بعض الحيوانات و يمكن أن يخضع للإرادة و بالتالي يكون مكتسبا و خاصة عند الإنسان فالإكتساب بهذا المعنى هو تحصيل بعض الخبرات و الاستغائة بها لتحقيق التكيف مع الوسط و هذا ما يفسر الطابع المتطور لسلوك الإنسان. غير أن عملية الإكتساب لدى الإنسان ليست آلية البدء بل يبذل الفرد جهدا كبيرا لتحقيق ذلك و لكن سرعان ما يبدأ الجهد في الزوال و باكتساب السلوك يصبح صدره عفويا أو أليا مما يفسح المجال لاكتساب سلوك جديد، و لناخذ على سبيل المثال ركوب الدراجة في البدء تكون العملية شاقة و صعبة تكون مصحوبة بتركيز شديد للجسم و انتباه قوي على المستوى انفسى و تكون مشوبة بالحذر و الخوف من السقوط شيئا فشيئا يتحقق التوازن و تصبح العملية سهلة أكثر لدرجة يمكن قيادة الدراجة بأدنى جهد مع إمكانية التكيف في أمور أخرى.

يمكننا القول هنا أن هذا السلوك بدأ بالتعلم و انتهى على شكل عادة و السؤال المطروح ماذا نعني بالعادة؟ و ما أثرها على السلوك؟

مفهوم العادة هي النشاط الذي يتكرر صدره عن الفرد بطريقة سهلة لا مشقة فيها. النقد: نلاحظ أن هذا المفهوم يمكن أن ندخل في إطاره السلوك الفطري فهل هذا يعني أن سلوك العادة مساوي للسلوك الغريزي الفطري؟

رغم ما بينهما من تشابه في كونهما تلقائيان يصدران بسهولة و لا نبذل من خلال ذلك أي جهد. فهما يختلفان كثيرا و يمكن أن نرصد هذا الاختلاف فيما يلي: السلوك الغريزي فطري في حين سلوك العادة مكتسب. السلوك الغريزي عام و شامل لكل أفراد النوع في حين سلوك العادة خاص. السلوك الغريزي حيوي من حيث الدور أما العادة فدورها حضاري إن صح هذا التعبير أي أنها تسهم في تطور السلوك.

إن هذه الاختلافات تفرض علينا إعادة تشكيل مفهوم للعادة. "العادة سلوك مكتسب متصلب يؤدي إلى نوع من الآلية شبيه بما نلاحظه في السلوك الفطري" خصائص العادة: " العادة سلوك مكتسب قائم على التكرار يتصف بالتنوع و القابلية للتغير النسبي". التنوع: يتميز سلوك العادة بالتنوع إذ يمكننا إحصاء أنواع عدة منها: 1- العادات الجسمية:

عادة عضوية و تتمثل في الكيفيات التي يقوم بها الجسم تجاه الطقس و التغذية و حتى السموم و هذا النوع من العادة مشتركة بين الكائنات الحية. عادة حركية: و هي تكرار لحركات معينة تعب فيها المرونة العضلية و العصبية دورا أساسيا مثلا براعة العازف على البيانو- الضارب على الآلة الكاتبة، أو المترحل على الجليد. 2- العادات النفسية:

1- عادة انفعالية أي أننا نتعود أن نكره بعض المواضيع و أن نحب أخرى و بمعنى آخر يستقطب موضوعا ما حالة انفعالية ما و بالتكرار تصبح عادة.

2- عادة ذهنية: و هو ما نلاحظه من ميل لبعض الأشخاص إلى تطبيق بعض القواعد و إهمال أخرى مثلا الشخص الذي يتمرس على الأساليب لمنطقية و المنهجية يميل عفويا إلى الوضوح و الدقة. 3- العادات الاجتماعية: و تتمثل أساسا في القواعد الاجتماعية التي نتلقاها من المجتمع و التكرار فتصبح قوالب جاهزة نتصرف وفقها.

التفاعل: إن اكتساب العادات لا يعني أنها ثابتة بشكل مطلق بل يمكن كف بعض العادات أو تغييرها بعادات أخرى و هذا ما يسمى بتفاعل العادات.

و يستغل علماء النفس هذه الخاصية في كف بعض العادات السلبية عن طريق الإشرط فالطفل الذي يخاف من بعض الحيوانات كالقطط مثلا يستغل دافع الجوع عند الطفل و عند تقديم الطعام للطفل يوضع الحيوان إلى جانبه و بالتكرار تكف عادة الخوف من القطط.

كما يمكن كف بعض العادات عن طريق الإيدال. فكف عادة التدخين يكون مثلا بعود السواك. و بالقدر الذي تكف به بعض العادة يمكن إحياء بعض العادات

الأخرى بسهولة فمثلا التدخين يمكن العودة إلى عادة التدخين مع أول سيجارة، أو مثلا التدرج على مهن معينة و يقال في هذا الشأن "إحياء العادة أيسر من كفها". أثر العادة في السلوك: إن الاهتمام بسلوك العادة و محاولة معرفته و فهمه الغرض منه معرفة مدى تأثيرها في السلوك، و لنن كان الاتفاق سائدا في أن العادة تؤثر في السلوك فإن العلماء اختلفوا في وصف هذا التأثير فمنهم من يرى أن للعادة تأثير سلبي في السلوك حتى قيل "خير عادة أن لا يكون للمرء عادة" و منهم من رأى عكس ذلك و أكد التأثير الإيجابي لها لدرجة قيل معها "لو لا العادة لكنا نقضي اليوم كاملا لقيام بأعمال تافهة". ترى أي عادة يكون تأثيرها سلبي و أيها يكون تأثيرها إيجابي؟ سلبيات العادة:

حذر رجال الأخلاق مرارا من استبدال العادة بالسلوك و طغيانها لأن ذلك يؤدي إلى أخطار جسمية نذكر منها: أنها تسبب الركود و تقضي على المبادرات الفردية و تستبد بالإرادة فيصير الفرد عبدا لها و خير مثال ما نراه عند بعض الناس من قناعات تعودوا عليها إذ من الصعب إقناعهم بغير ذلك. و هذا الركود يمس السلوك كما يمس الفكر.

تضعف الشعور و تقوي العفوية على حساب فاعلية الفكر فالجلاد الذي يتعود الجلد لا يأبه لتأوهات المجلود و الطبيب الجراح لا يثيره منظر الدماء لقد قال روسو في ذلك "إن المعايينة المستدعية لمشهد البؤس تقسي القلوب".

و قال الشاعر الفرنسي سولي برودم "الجميع الذين تستولي عليهم قوة العادة يصبحون بوجوههم بشرا و بحركاتهم

العادة تقتل الروح النقدية: إن العادة تقف في وجه المعرفة كعقبة ابستولوجية، إن التاريخ يذكر أن كوبرنيك أحرق لأنه جاء بفكرة مخالفة لما تعوده الناس آنذاك من أن الأرض هي مركز الكون و غاليلي حوكم و هدد بالموت إن لم يتراجع عن فكرته من أن الأرض تدور.

للعادة خطر في المجال الاجتماعي: ذلك أنها تمنع كل تحرر من الأفكار و العادات البالية إنها تقف ضد كل تقدم اجتماعي و ما صراع الأجيال سوى مظهر لتأثير العادة في النفوس و العقول... إلخ. إن هذه المساوئ حملت روسو على القول كما رأينا "خير عادة أن لا يكون للمرء عادة".

النقد: إن هذه السلبيات لا تعني إبطال العادة أو القضاء على قيمتها فالعادة التي وصفت بهذه السلبية هي العادات التي لا تقع تحت طائلة العقل و الفكر و الإرادة لأن هنالك عادات أثرها محمود في السلوك و من ذلك مثلا: 1/ أن العادة تحرر الانتباه و الفكر و نجعله مهينا لتعلم أشياء جديدة و بدأ تكون العادة دافعا للتطور.

2/ العادة توفر الوقت و الجهد فلولا العادة لكنا نبذل جهودا مضنية في اكتساب بعض السلوكات و تبقى تلك الجهود مستمرة كلما قمنا بنفس السلوك إن العامل في مصنعه و الحرفي في مهنته ينجز أعماله في أقل وقت ممكن و

3/ العادة تؤدي إلى الدقة و الإتقان في العمل و نتبين ذلك بشكل جلي عند الضارب على آلات الرافنة أو في الصناعات التقليدية.

و مما سبق نستنتج أن العادة ليست مجرد سلوك تقتصر على تكرار حركات روتينية رتيبة دأعا لأن العادة تقدم لنا ما لم تقدمه الطبيعة فهي تنوب مناب السلوك الغريزي و تجعل المرء أكثر استعدادا لمواجهة المواقف الجديدة و لذا قيل "لو لا العادة لكنا نقضي اليوم كاملا في القيام بأعمال تافهة".

النقد: هذا لا يعني أن نجعل العادة غاية بل هي مجرد وسيلة إن أحسنا استغلالها و استعمالها. الخاتمة:

حتى نضع حدا للجدل القائم يجب التمييز بين نوعين من العادات عادات منفعة و عادات فعالة عادات تأخذها و أخرى تأخذها إن العادة المنفعة التي تأخذ الفرد هي تلك التي لا تخضع لسلطان العقل بقواه الفاحصة و بالتالي تكون نتيجتها سلبية أما العادات الفعالة التي تأخذها فهي تلك التي تخضع للمراقبة العقلية فتتحكم فيها الذاكرة و الإرادة و تتطلق مصحوبة بالتميز و بدلا من ميلها نحو الثبات أو التكرار الآلي تميل إلى إنتاج بعض الأفعال بصورة سهلة إن العادة الفاعلة تمنح الجسم الرشاقة و السيولة أما العادة المنفعة فإن ميزتها الصلابة.

لقد قال شوفالبي "إن العادة هي أداة الحياة أو الموت حسب استخدام الفكر لها". إذ المسألة ليست مسألة عادة بقدر ما هي مسألة الشخص الذي يتبنى هذه العادة أو تلك.

