

تعريف العادة : هي سلوك او روتين او نشاط او فعل او ممارسه روتينيه تتكرر بانتظام وتؤدي بصوره دوريه وبانتظام ومع مرور الوقت تصبح نمط ثابت للفرد وتصبح تؤدي بصوره تلقائيه وتكسب هذه من خلال التكرار المستمر .