

## من قوانين النفس

استخلص بعض علماء النفس المختصّين بالكشف عن المواهب الفرديّة وتنميتها، وتعريف الفرد على الطاقات الكامنة فيه وكيفية استغلالها، استخلصوا قوانين نفسية - إن صحّت التسمية<sup>(١)</sup> - يمكن للمرء إذا ما طبقها أن يحقق ما يطمح إليه بتوفيق الله. ومن هذه القوانين:

### ١ - قانون الضبط والتحكم:

يقول تريسي: «إن مقدار الضبط والتوجيه الذي نملكه يحدّد مقدار صحتنا النفسية، وشعورنا بعدم الاضطراب. المطلوب منا أن نشعر أن المقود بيدنا لا بيد غيرنا. أكثرُ الناس لا يأخذون بالأسباب وينتظرون أن يحدث لهم ما يشتهون». هذا بعض كلامه بشيء من التصرف. والمراد: أن تشعر أنك مسؤول عن تصرفاتك، وتملك حرية الاختيار في القضايا التي تخضع عادة لسيطرة الإنسان، لا في الأمور التي هي خارجة عن طاقته، وفي الحديث الشريف الذي رواه

---

(١) في هذه التسمية شيء من التساهل؛ لأن هذه (القوانين) ليست منضبطة دقيقة كقوانين العلوم أو الرياضيات.

البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه مثال عن المراد من هذه النقطة؛ فهو عليه الصلاة والسلام يقول: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»، أي: ليس القوي حقاً هو الذي يصارع الرجال ويغلبهم، إنما هو الذي يسيطر على أعصابه ويتصرف بشكل سليم عندما يغضب!! أي أنه: يضبط نفسه ويتحكم في أعصابه، وهذا مثال واحد على قانون الضبط والتحكم.

إن من أهم الأسباب المؤدية إلى تخلف المسلمين - في نظري - منطلقُ الجبر الذي يهاكمون به الأشياء؛ فهم يتركون العمل اعتماداً على فهم خاطئ للقضاء والقدر، والصواب أن يعملوا جهدهم، ويبدلوا ما في وسعهم، ثم يتركوا الأمر لله سبحانه.

والقرآن الكريم حافل بما يدل على هذا المعنى من مثل قوله تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى ﴿٦﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴿٧﴾ وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى ﴿٩﴾ فَسَنِيَرُهُ لِلْعُسْرَى ﴿١٠﴾﴾<sup>(١)</sup> فالتيسير لليسرى نتيجة سببها: العطاء والتقوى والتصدق، والتيسير للعسرى نتيجة سببها: البخل والاستغناء والتكذيب.

(١) الليل: ٥-١٠ .

وكذلك السنة حافلة بما يؤكد هذا المعنى، فقد ورد أن رجلاً سأل النبي عليه الصلاة والسلام: هل يعقل ناقتة (أي يربطها) ويتوكل، أم يطلقها ويتوكل؟ فأجابه: «اعقلها وتوكل»<sup>(١)</sup> لأن عقلها لا ينافي التوكل.

إن الذين يريدون النجاح عليهم أن يفهموا قانون السببية فهماً عميقاً يطبقوه في حياتهم اليومية. كل ما يحدث في الكون له سبب يؤدي إلى حدوثه، بعض هذه الأسباب في مقدور الإنسان أن يتدخل فيها أو يؤثر، وهي محل بحثنا، وبعضها خارج عن دائرة قدرته، وإن كان من اهتمامه، وهذه لا شأن لنا فيها.

وهذا ما قصه علينا القرآن الكريم في حديثه عن ذي القرنين إذ قال: ﴿إِنَّا مَكَّنَّا لَهُ فِي الْأَرْضِ وَآتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا﴾<sup>(٨٤)</sup> فَاتَّبَعَ سَبَبًا، وفي قراءة: ﴿فَاتَّبَعَ سَبَبًا﴾. أي أن الله تعالى هياً له الأسباب التي توصله إلى مقاصده من العلم والقدرة، والأدوات، فلم يقعد عن الأخذ بها، بل اتبعها وحقق بفضل الله ما حقق.

إن الناس جميعاً متفقون على أن: مَنْ جَدَّ وَجَدَ، ومن زرع حصد. قد يدرس الطالب ويذاكر ثم يرسب، وقد يزرع الفلاح

(١) الترمذي: قيامة ٦٠ .

ثم يهلك زرعه. نعم، في هذا الحالة لا يُلام أحد منهما؛ لأنهما لم يقصّرا، بل أخذا بالأسباب فلم تؤدّ إلى نتائجها لأمر يريده الله، وهنا يأتي مقام الرضا بالقضاء والقدر.

### حياتنا من صنع أفكارنا:

يقول أكثر علماء النفس: إن أفكارنا الحالية هي نتيجة لكلّ ما مرّ بنا في الماضي ووعيناها، وهذه الأفكار هي التي تسهم إسهاماً كبيراً في صنع حاضرنّا ومستقبلنا. **إن حياتنا من صنع أفكارنا، فإذا غيّرنّا أفكارنا فسوف تتغير - بإذن الله - ظروف حياتنا.** وهذا ما عبّر عنه علماؤنا الأقدمون بقولهم: «السُّلوك فرعٌ عن التصور»، أي أنّ تصرُّف المرء وسلوكه هما نتيجةٌ للأفكار والتصورات التي في ذهنه.

يقول ديل كارينجي<sup>(١)</sup>: «إنّ للأفكار المسيطرة على المرء تأثيراً في تكييف حياته، وإنّ المشكلة الكبرى التي تواجهنا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة، فإذا حللنا هذه المشكلة حلّلت أغلب مشكلاتنا. وهذا ما دعا أحدَ الكتاب إلى القول: أنتَ لستَ من تظنّ، لكنك ما يفكر»، وبعبارة أخرى: قل لي: ماذا تفكر، أقل لك: من أنت.

(١) انظر كتابه: دع القلق وابدأ الحياة - الفصل ١٢ بعنوان: حياتك من صنع أفكارك.

ويمضي كارنيجي قائلاً: «إن لاتجاهنا الذهني تأثيراً عجيباً علينا، حتى في قوتنا، وقد أوضح العالم النفساني (هارد فيلد) هذه الحقيقة في كتابه القيم (سيكولوجية القوة) فقال: أجريتُ على ثلاثة رجال تجربة لاختبار الاتجاه الذهني (أو الموقف العقلي) في قواهم التي كنت أقيسها بواسطة (دينامو متر)، جعلتهم يقبضون عليه بكلتا اليدين وبكل قوتهم وقد قسم هارد فيلد تجربته إلى ثلاث مراحل: ففي المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في كامل وعيهم، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطل. ثم نومهم تنويماً مغناطيسياً وأوحى إليهم أنهم غاية في الضعف والوهن، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلاً، أي أقل من ثلث قوتهم العادية، وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضياً معروفاً، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسي: إنه ضعيف، عقّب على ذلك بقوله: إنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد. وفي المرحلة الثالثة، أوحى إليهم - وهم لا يزالون تحت تأثير التنويم - أنهم في غاية القوة فارتفع معدل قوتهم إلى ١٤٢ رطلاً! أي أنهم عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة ازدادت قوتهم فعلاً. هذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني!

«قال وليم جيمس، عالم النفس الشهير الذي لم يُدانه في وقته أحد من العلماء في مضمار علم النفس العملي: الذي يبدو لنا جميعاً أن الفعل يأتي بعد الإحساس، ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنباً إلى جنب، فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة لإرادتنا، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على أحاسيسنا.

»وبعبارة أخرى: ليس في استطاعتنا أن نغير من إحساسنا بمحض إرادتنا، ولكن في استطاعتنا أن نغير أفعالنا، فإذا غيرنا أفعالنا تغير إحساسنا تلقائياً. ومن ثمَّ فإن الطريق المؤدي إلى السعادة - إذا افترقت السعادة - هي أن تبدو كما لو كنت سعيداً».

## ٢ - قانون التوقع:

القانون الثاني من القوانين النفسية هو قانون التوقع. يقول هذا القانون: «إن توقع الشيء يؤدي إلى حدوثه» فإذا توقع المرء توقعاً قوياً أنه سيكون ناجحاً فإن هذا التوقع يسهم إسهاماً كبيراً في نجاحه. فهو يحدث نفسه بهذا النجاح، ويفكر فيه دائماً، ويحدث خُصاءه عنه مما يجعل فكرة النجاح تتمكّن في نفسه وتوجه سلوكه.

وكذلك توقع الإخفاق يوجه سلوك أصحابه نحوه. ولا فرق بين أن يكون التوقع مبنياً على أسسٍ صحيحة أو خاطئة في الأصل.

وللبرهنة على هذا يعطي تريسّي مثلاً. يقول: قال مدير إحدى المدارس لثلاثة من مدرّسيه: بما أنكم أفضل ثلاثة مدرّسين عندي فقد اخترتُ لكل واحد منكم ثلاثين طالباً من أبنه وأذكى طلاب المدرسة لتدرّسوهم في صفوفٍ خاصة، ولكن لا تخبروا الطلاب ولا أهاليهم بهذا، وأبقوا الأمر سراً حتى لا تفسد التجربة. درّسوهم بشكل عادي، واستخدموا معهم المنهج العادي نفسه، ولكننا نتوقع أن تكون نتائجهم جيدة. وفعلاً كانت النتائج رائعة. وقال المدرسون: إنهم وجدوا الطلاب يتجاوبون ويفهمون بشكل لم يعتادوا عليه.

وأخبر المدير المدرّسين بأن الموضوع لم يكن إلا تجربة، وأن الطلاب عاديون جرى اختيار أسمائهم عشوائياً. فقال المدرسون: إذن السبب فينا نحن لأننا أفضل ثلاثة مدرّسين عندك!

هنا قال المدير: يؤسفني أن أعلمكم أن أسماءكم أنتم أيضاً قد اختيرت بالقرعة! فاندesh المعلمون الثلاثة. وبهذا

يستدل تريسي على أن التوقعات هي التي صنّعت النتيجة، ولو كانت المعلومات في الأصل خاطئة.

إن ما يتوقعه الآباء والأمهات من أولادهم له أكبر الأثر في توجيه سلوكهم. إن ما يتوقعه منا الآخرون يتحكم فيما نعمله بشرط أن يكون توقعهم قوياً واضحاً. إذا توقعوا التفوق والتألق فسوف يكون ذلك بإذن الله، وإذا توقعوا التخلف والإخفاق فسوف يكون ذلك أيضاً، فليتبّه لهذا الأمر المهم الآباء والأمهات والمعلمون. ومع ذلك فأهمّ شخص في تحقيق توقعات المرء هو المرء نفسه.

### ٣ - قانون الجاذبية:

القانون الثالث من القوانين النفسية - وله صلة بالقانون الثاني - هو قانون الجاذبية.

يقول هذا القانون: «الإنسان كالمغناطيس، يجذب إليه الأشخاص الذين ينسجمون مع طريقة تفكيره. فإذا أراد أن يغير ظروفه، فليُغيّر طريقة تفكيره».

فالمتفائل يجذب إليه الأشخاص الذين يعينونه على تحقيق ما يصبو إليه، والمتشائم عكسه. إن فكرة المرء عن نفسه تتحقق غالباً، إذا سلك صاحبها السبيل إلى تحقيقها.

لقد ثبت أن (٩٤٪) من الناجحين في مجال الأعمال لم يكونوا متفوقين في التحصيل الدراسي، لكن موقفهم من أنفسهم، وفكرتهم عن ذواتهم كانت إيجابية. وهذا لا يعني أن إهمال الدراسة مطلوب، أو أن الإخفاق في المدرسة من عوامل النجاح. كل الذي يعنيه أن الموقف من الذات، أو الثقة بالنفس أهم من التفوق المدرسي لمن يريد النجاح في حياته العملية.

يقول تريسي: «إذا أردتُ أن أرفع مقدار ما أتوقعه من نفسي فعليّ أن أغيّر مفهومي عن ذاتي، أي فكرتي عن نفسي».

والتصور عن النفس هو تصور عام مكوّن من صور تفصيلية كثيرة: تصور عن الذات بوصفها أباً أو أخاً أو زوجاً أو صديقاً أو متحدثاً في المجالس أو صاحب ذوقٍ في المأكّل والملبس... إلخ. ومجموع هذه الصورة يشكل صورة الذات العامة.

**ولصورة الذات أنواع عدة، لعل من أهمها:**

أ - الذات المثالية: وهي مجموعة المفاهيم والتصورات التي ينظر المرء إليها كمثّلٍ أعلى يُحبّ أن يكونه. وبها يقيس سلوكه ومقدار اقترابه من الهدف الذي يسعى إليه.

ب - الذات الحالية: وهي رأي المرء في نفسه في الوقت الحالي. فهو يتصرف بحسب اعتقاده في نفسه؛ فالناجح يتصرف حسبما يمليه عليه شعوره بالنجاح، والمخفق يتصرف وَفَّقَ شعوره بالإخفاق. وإذا غيَّر الإنسان رأيه في نفسه، أو صورتها في ذهنه، تغيَّر سلوكه تَبَعاً لذلك بنفس ذلك المقدار.

ج - الرضا عن الذات: الرضا عن الذات هو أهمُّ عاملٍ في الأداء والإنتاج، وهو الشعور بالثقة في النفس. وبمقدار ما يرضى المرء عن نفسه يتحسن أدائه.

هناك رأي خاطئ يقول: إن الرضا عن النفس شيء غير مستحب، وهذا الخطأ نابع من الخلط بين الغرور والتكبر والتعالي من جهة وبين الثقة بالنفس والرضا عنها من جهة أخرى، وهو شعور فطري طيب يُستأنس له بالحديث الشريف «من سرته حسنته، وساءته سيئته، فذلك المؤمن»<sup>(١)</sup>.

إن الرضا عن النفس أمر إيجابي، يساعد على محبة الآخرين وتقبلهم، أما الغرور فهو شعور سلبي من العسير على صاحبه أن يحب الناس؛ لأنه يستعلي عليهم، وربما يحتقرهم.

(١) رواه أحمد، والترمذي، والحاكم، انظر: جامع الأصول: ٦ / ٦٦٩ .

يقول تريسي: «لذلك عليك أن تقول لنفسك مراتٍ كثيرةً كل يوم: أنا راضٍ عن نفسي. أنا أقبل نفسي. أنا أحب نفسي، فذلك له نتائج مذهشة في حياتك. قلّ هذا قبل المواقف الصعبة وكرره بضع دقائق وسترى كم تكون فائدتها!».

#### ٤ - قانون التركيز:

إن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي، ينغرس ويندمج في خبرتنا. وكما أن النبات يحتاج إلى الماء والسماد ليزداد انغراساً في الأرض، فإن ما نفكر فيه يحتاج إلى المتابعة ليرسخ في عقلنا الباطن ويصبح جزءاً من سلوكنا.

#### ٥ - قانون التعويض (الإزاحة):

إن العقل الواعي يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط في وقت واحد، سواء أكانت هذه الفكرة سلبية أم إيجابية؛ لذلك يجب علينا أن نطرد أي فكرة سلبية تسكن وعينا، ونضع عوضاً عنها فكرة إيجابية. إذا أردنا أن نكون مواقف إيجابية في حياتنا، فعلينا أن نفكر باستمرار بالأشياء والأحداث والمواقف الإيجابية ونبتعد عن كل ما هو سلبي.

يقول جيمس آلان: إن العقل كالحديقة، إما أن تنمو فيها الأزهار الجميلة، وإما الأعشاب الضارة. لكننا ما لم نزرع

- عن قصد واختيار - الأفكار النافعة في عقولنا، فإن الأفكار السلبية الضارة ستنمو فيه، فالحشائش والأعشاب الضارة تنمو في الحديقة وحدها، ولا تحتاج إلى عناية ورعاية لتشب وتكبر. وكذلك المخاوف والأفكار الضارة تغزو العقل وتنمو فيه ما لم نقم - عن وعي وعمد - بزراعة الأفكار الإيجابية النافعة بدلاً منها.

إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت وعي المرء تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها. والعقل لا يقبل الفراغ، إذا لم نملأه بالأفكار التي تفتح أمامنا آفاق التقدم والانطلاق، فسوف يمتلئ بالأفكار المؤذية التي تحول بيننا وبين النمو والتقدم. وإلى هذا تشير الحكمة القائلة: إذا لم تشغل نفسك بما ينفعك شغلتك بما يؤذيكَ.

والفكرة لا تنفك عن الشعور، فإذا أردنا تحقيق فكرة في حياتنا، وجب علينا أن ندفعها بالعاطفة التي تتاسبها (من رغبة أو حب أو انفعال)؛ فالفكرة بلا شعور لا تعمل، والشعور بلا فكرة توجهه يضل ويئته.

ومما يحسن إيراده في هذا المقام كلام نفيس للإمام ابن القيم<sup>(١)</sup> رحمه الله، يقول:

(١) الفوائد: ٢٥٠ .

«وقد خلق الله سبحانه النفس شبيهة بالرحى الدائرة التي لا تسكن، ولا بد لها من شيء تطحنه؛ فإن وضع فيها حب طحنته، وإن وضع فيها تراب أو حصى طحنته. فالأفكار والخواطر التي تجول في النفس هي بمنزلة الحب الذي يوضع في الرحى، ولا تبقى تلك الرحى معطلة قط. بل لابد لها من شيء يوضع فيها؛ فمن الناس من تطحن رحاه حباً يخرج دقيقاً ينفع به نفسه وغيره، وأكثرهم يطحن رملاً وحصىً وتبناً ونحو ذلك، فإذا جاء وقت العجن والخبز تبين له حقيقة طحنه».

## ٦ - قانون التكرار:

إن قدراتنا العملية - كالقدرة على لعب التنس، أو الطباعة على الآلة الكاتبة، أو التزلج على الجليد مثلاً - تبدأ بتعلم المهارة المطلوبة ثم التدرب عليها وتكرارها حتى تصبح عادة.

كذلك الأمر بالنسبة للعادات العقلية، فإذا أردنا إحلال عادة عقلية إيجابية محل أخرى سلبية، فعلينا أن نفكر بها مراتٍ ومراتٍ حتى تصبح عادة عندنا.

إن الناجحين لا يفكرون - عندما ينهضون من أسرّتهم في الصباح - أنهم سيكونون إيجابيين. لقد أصبح التفكير

الإيجابي عادة عندهم.. لقد تعودوا على التفاوض، وعلى توقع الأفضل في كل موقف حياتي يمر بهم. إنهم يفعلون هذا بشكل تلقائي دون أن يفكروا فيه؛ لأنه أصبح عادة عندهم.

إن مستقبلنا يعتمد - بعد الله - على العادات العقلية الصحيحة التي كونها عن عمد ووعي. وصدق من قال: «كُونْ لِنَفْسِكَ عَادَاتٍ صَحِيحَةً ثُمَّ أَسْلَمْ لَهَا قِيَادَكَ».

#### ٧ - قانون الاسترخاء:

يقول هذا القانون: «إن بذل الجهد في الأعمال العقلية يهزم نفسه، بخلاف الأعمال الحسية الجسمية». فتحن إذا أردنا أن نقطع خشبة (مثلاً) أو ندق مسماراً، فكلما كان الجهد أقوى كان قطع الخشبة أو دخول المسمار أسرع. أما في الأعمال العقلية فما يحصل هو العكس تماماً، وإذا حاولنا تحقيق ما نصبو إليه في أقصر من الوقت الذي نحتاجه، فسوف نُؤذي أنفسنا؛ لأن (مَنْ تَعَجَّلَ الشَّيْءَ قَبْلَ أَوَانِهِ عَوِقَبَ بِحَرْمَانِهِ). فالمطلوب منا إذن أن نعتقد بهدوء واسترخاء أن ما نحاول الوصول إليه سيتحقق - بعون الله - إذا صبرنا وانتظرنا.

كيف نتمكن من تغيير العادات السلبية إلى عاداتٍ إيجابية؟  
 إن كل فرد منا يتغير باستمرار. لا يوجد استقرار كامل  
 في الشخصية الإنسانية. إذا وعَيْنَا هذه الحقيقة أمكننا أن  
 نوجّه التغيير إلى ما هو نافع ومفيد.

إن اكتساب عادةٍ (عقليةٍ أو ذهنيةٍ، أو نفسيةٍ) جديدةٍ  
 ليس أمراً صعباً، فهو يتطلب (٢١) يوماً. في هذه الأيام  
 الإحدى والعشرين علينا أن نقوم بأربعة أمور:

١ - نفكر،

٢ - ونتحدث،

٣ - ونتصرف وفقاً لما تُمليه علينا العادة الجديدة المطلوبة،

٤ - وأن نتصور ونتخيّل بوضوح تام كيف نريد أن نكون.

فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية.

إذا فكرت بنفسك وكأنك صرت بالشكل المطلوب؛ فإن  
 هذا التصور يتحول إلى حقيقة بالتدريج. والواقع أن هذه هي  
 الطريقة التي نكتسب بها العادات الجديدة. وإلى هذا يشير  
 الحديث الشريف القائل: «إنما العلم بالتعلم والحلم  
 بالتحلم»<sup>(١)</sup>، وقول الحسن رضي الله عنه: إذا لم تكن حليماً

(١) انظر: كشف الخفا - العجلوني: ١ / ٢٤٩، حديث رقم ٦٥٢ (ط. دار  
 الرسالة).

فتحلّم، وإذا لم تكن عالماً فتعلّم، فقلّماً تشبه رجلٌ يقوم إلا كان منهم.

يقول ابن سينا (المتوفى عام ٤٢٨هـ) رحمه الله:

«والأخلاق كلها: الجميل منها والقبيح، هي مكتسبة، ويمكن للإنسان متى لم يكن له خلُقٌ حاصل، أن يُحصّله لنفسه.. وأن ينتقل بإرادته إلى ضد ذلك الخلق»<sup>(١)</sup>.

ويقول الإمام الغزالي (المتوفى عام ٥٠٥هـ) رحمه الله، عند حديثه عن ذكر الله عزّ وجل في كتابه «إحياء علوم الدين». يقول ما معناه: الذكر النافع هو ما كان مع حضور القلب (أي: مع التركيز، وهذا ما عبّرنا عنه آنفاً بقولنا: أن نتصور ونتخيل بوضوح تام كيف نريد أن نكون، فالأمر - إذن - يحتاج إلى تدريب ذهني ورياضة عقلية)؛ فأما الذكر باللسان والقلبُ لاهٍ فهو قليل الجدوى. وفي الحديث الذي رواه الترمذي وحسنه عن أبي هريرة رضي الله عنه: «واعلموا أن الله لا يقبل الدعاء من قلب لاهٍ».

وللذكر أول وآخر: فأوّله يُثمرُ الأنسَ بالله، واستشعارَ حبه سبحانه وتعالى، وآخره يكون ثمرةً للأنس والحب،

(١) «علم الأخلاق»، مطبوع ضمن «مجموع الرسائل»: ١٩٨ .

وصادراً عنه. فإنّ الذاكر قد يكون - في بداية أمره - متكلّفاً بصرف قلبه ولسانه عن الخواطر والوساوس إلى ذكر الله عزّ وجلّ، فإنّ وُفّق للمداومة، أنس بربه، وانغرس في قلبه حبّه، ولا ينبغي أن يُتَعَجّب من هذا، فإنّ من أحب شيئاً أكثر من ذكره، ومن أكثر ذكر شيءٍ - وإن كان تكلفاً - أحبه. ولا يصدر الأنس إلا من المداومة على المكابدة والتكلف مدةً طويلةً حتى يصيرَ التكلف طبعاً. وقد يتكلّف الإنسان تناول طعام يستبشعه أولاً، ويكابد أكله، ويواظب عليه، فيصير موافقاً لطبعه حتى لا يصبر عنه؛ فالنفس معتادة مُتَحَمِّلَةٌ لما تتكلّف: هي النفس ما عودتها تتعود، أي: ما كلّفها أولاً يصير لها طبعاً آخرأ.

