

المقطف

الجزء الثالث من السنة التاسعة عشرة

١ مارس (اذار) سنة ١٨٩٥ الموافق ٥ رمضان سنة ١٣١٢

العادات وملاساتها

ما هذا النظام البديع في تعاقب الليل والنهار . وما السر في سير الكواكب وتوالي الفصول ونتائج الاحداث . والتزام الجملد خطة واحدة في الجذب والتركيب . والنبات والحيوان اسلوباً ثابتاً في النمو والتوليد . أرأت هذه الموجودات سُبُلها مَهْدَةً من اول عهدا فجرت فيها على سَنَن واحد ام رأت فيها العقاب فهدتها والصاب فسهلتها وزاولت ما سَخَّرت له فذَلَّلته واعنادت ما شقَّ عليها فأَلَقته وصار لها عادة وديناً . وهل يُطَلَق على الانسان ما عليها يُطَلَق او هو من حَكَم العادات حَرِّ مطلق . تلك مسائل يطول البحث فيها فنقتصر منها على فعل العادات بالانسان وتأثيرها فيه خلقاً وخلقاً وعقلاً وادباً معتمدين في كثير مما نذكره على مقالة حديثة للدكتور شوفيلد رئيس مجمع الزرية في البلاد الانكليزية وعلى ما اثبتته الدكتور كرينر والامتاذ سُلبي وغيرها من كبار المحققين فنقول

حقيقة العادة — يراد بالعادة كل فعل او فكر او شعور أُعيد تَكَرُّراً حتى لم يُعد فعله يقتضي من التَّفَكُّر والارادة قدر ما اقتضاهُ اولاً . والعادة اذا تمكَّنت من صاحبها صارت ملكةً بل غريزةً بل خُلُقاً حتى قيل اتنا نزرع الافعال فنحصد العادات ونزرع العادات فنحصد الاخلاق وان العادة ذاكرة طبيعية والذاكرة عادة عقلية

قوة العادة — العادات اقل تمكُّناً من الفرائض والطباع ولكنها ليست مما يسهل

نوعه أو تغييره . وسبب ذلك ان المراكز العصبية التي تتنوع بفعل العادة كما سيجي بشق عليها ان تتحول عن الخطة الجديدة التي اتبعتها .
 لكن العادات ليست على درجة واحدة من القوة والتكهن بل تختلف كثيرا بحسب مزاولتها زمانا طويلا او قصيرا والجري على خطة واحدة فيها او على خطط متنوعة وبحسب كونها اعنيت في الصغر والطباع غضة سهلة الاتقياد او في الكبر بعد ان كل قوة الدماغ ولم تعد تعمل به العوامل

كيفية حدوث العادة — لا يخفى ان الدماغ مقر العادات والاخلاق والطباع والقوى العقلية اجمع . ودماغ الطفل اشبه شيء بساحة فسيحة فيها آثار طرق كثيرة . والعادة اما ان تتخطط طريقا جديدا فيها او تسير في طريق قديم . فان نتجت من التربية والتهديب فالغالب ان طريقها يكون جديدا وان نتجت من الوراثة الطبيعية فطريقها من الطرق القديمة الباقية آثارها في الدماغ . ولا بد من مشاركة الارادة في الحالين اي ان اول فعل يفعله الانسان من الافعال المهمة للعادة يكون بارادته ثم يكرر هذا الفعل مرة بعد أخرى حتى يثبت له طريق بين دقائق الدماغ واعصابه . وقد اوضح الدكتور فوستر الفسيولوجي ذلك بقوله " ان الارادة تتخطط اولاً على غير هدى بين شبك الاعصاب الى ان تثبت لنفسها سبيلاً فاذا تم لها ذلك سهل على اضعف مؤثر ان يدفع القوة العصبية في ذلك السبيل فتسير فيه لا لأن العقل يقودها فيه حينئذ بل لانها طرقت فصار اقل الطرق مقاومة لسيرها "

ولا بد من اعتبار بعض الامور الاساسية في تكون العادات منها ان الفعل الذي يُراد ان يصير عادة او ملكة في النفس يجب ان يتبع على اسلوب واحد يوماً بعد يوم ولا يخالف اسلوبه ولو يوماً واحداً . ومنها ان هذا الاسلوب يجب ان يكون تاماً لا تغيير فيه ولا اضطراب . ولهذين الامرين شأن كبير في تربية الصغار وتعليمهم بل في تربية الرضع لان راحة الرضيع وراحة مرضه لتوقفان على تعويده ان ينام ويستيقظ ويرضع ويكف عن الرضاعة في ساعات ودقائق معلومة فاذا جريت به على اسلوب واحد تاماً يوماً بعد يوم اعتاد هذا الاسلوب فصار ملكة فيه . وجملة القول ان النجاح في تربية الاطفال وتهديبهم وتعليمهم يتوقف على مراعاة هذين الشرطين .
 ومنها ان الفعل الذي يكرره الصغير يفلب ان يصير عادة فيه ومن ذلك استعمال

السباب والشتائم وتقطيب الوجه وتحريك الشفتين والوجهين والعينين والحاجبين على صور شتى اظهاراً للتعمق او للغيظ . ويسرع تمكن العادات من ضفاف العقول والمصابين . بالبله . ذكرت من مرتين الكاتبة الشهيرة ان ابه قلمت اظافره ذات يوم الساعة الحادية عشرة والدقيقة العاشرة صباحاً فاتي في تلك الساعة عينها في اليوم التالي لكي نُقلم اظافره ايضاً مع انه لم يكن يميز الوقت ولا يعرف ان يقرأه على وجه الساعة لوراها . فلا بد من شيء في دماغه دفعه الى ذلك بعد مضي اربع وعشرين ساعة تماماً وهو لا يدري

ثم ان السبل الدماغية الجديدة التي تجري فيها الاعمال تستعمل من نفسها لتلك الاعمال . فاذا مارس المتعلم عملاً في المساء يجد ذلك العمل ثقلاً سهلاً عليه في الصباح التالي مما كان في المساء مع انه لم يزاوله مدة الليل . واذا مارسه يوم السبت مثلاً ثم استراح يوم الاحد وعاوده الاثنين وجدته سهلاً مراساً مما كان يوم السبت . وفي هذا المعنى يقول الالمانيون ان الانسان يتعلم السباحة في الشتاء اي حين لا يستطيع ممارستها كان اعصابه تمارسها حينئذ وهو لا يدري

نتائج العادات — اذا تمكنت العادة من النفس وصارت ملكة فيها لم يعد للارادة فائدة من تسلطها عليها بل يكون لتسلطها ضرر بدلاً من النفع . مثال ذلك ان من يعتاد حسن الخط او العزف او الرقص يصير يفعل ذلك بلا تفكير ولا روية واذا فكر في ما يفعل بطؤ فطوره ولم يعد صالحاً . ثم انه لا يعود يجد مشقة من العمل الذي يصير عمله ملكة فيه كما كان يجد اولاً مثال ذلك ان من يتعلم اللعب على البيانو لا يكتفي بتحريك يديه في اول الامر بل يحرك رجليه ورأسه ولسانه وبدنه كله كأن عقله يستجيب بكل اعضائه لتحريك انامله ويتعب من ذلك تعباً شديداً جسدياً وعقلياً ثم اذا مرن على اللعب واعادته جيداً وصار ملكة فيه اكتفى بتحريك يديه ورسغيفها ولم يعد يشغل عقله بذلك بل قد يلعب لعباً متقناً وعقله يشتغل في مواضع أخرى . ولذلك فن العادة اقتصاد عظيم في القوة جسدية كانت او عقلية

زمان تمكن العادات — الصغر اصلح زمان لتمكن العادات من النفس كما تقدم وهو من الولادة الى السنة الخامسة عشرة من العمر . واثبت العادات ما تمكن من صاحبه وهو طفل او ولد صغير . وكما ينسى الانسان في كهولته ما حفظه وهو شاب ويذكر

ما حفظه وهو فتي صغير كذلك تزول منه المادات التي اعتادها كبيراً قبل المادات التي اعتادها صغيراً لان العادة نوع من الذاكرة . ومتى بلغ الانسان الثلاثين او الاربعين من عمره عسر عليه ان يثاد عادات جديدة او ان يترك عادات قديمة

المادات الجسدية — العادات على انواع جسدية وعقلية وادبية . فالجسدية إما افعال قديمة طبيعية تغيرت بحكم التكرار او افعال جديدة مكتسبة . ومن الاول ضم الاطعمة الصرة الهضم وادمان المسكرات والبكاء لاقبل سبب والتقيؤ من رؤية بعض الاطعمة . فان الهضم والشرب والبكاء والتي هي افعال طبيعية اعتادتها الاعضاء القائمة بها من قديم الزمان ولكن المبالغة فيها الى هذا الحد حتى تصير المعدة تهضم ما لا تهضم عادة والفم يسبغ ما يعاف كثرتة والعين تدمع لاقبل سبب والنفس تيمش من رؤية الطعام كل ذلك عادات جديدة اعتادها البدن بالتكرار . اما العادات الجسدية الجديدة فلا ضابط لها لكثرتها وهي تشمل كل ما يترن الانسان نفسه عليه من الاعمال

ثم ان جميع الحركات الجسدية التي لا بد منها في مختلف الاعمال اساسها الاول العادات الجسدية وذلك واضح في الحركات التي لا سلطة للارادة عليها كحركة المعدة في الهضم والكبد في افراز الصفراء والقلب في دفع الدم . اما الحركات الارادية فظاهر الامر انها خاضعة للارادة لا للعادة والحقيقة ان النعل الاكبر فيها هو للعادة لا للارادة . مثال ذلك ان الانسان يحرك يده اليمنى وهو يمشي مع رجله اليسرى ويده اليسرى مع رجله اليمنى فاذا اراد عكس ذلك وجد مشقة عظيمة . واللعب على العود والقيثارة ونحوها من الممازف متوقف على حركات اليد والاصابع وهذه الحركات ارادية في ظاهر الامر ولكن ما من احد يستطيعها بمجرد فعل الارادة . وكذلك السباحة والزأق على الجليد بالمزلق واللعب بالكرة والصولجان وصيد الطيور بالبنادق وما اشبه من الاعمال التي تقتضي مهارة وحذقاً فان الارادة تفيد وقت تعلمها ولكنها تقف عند هذا الحد ثم يصير المعول على العادة وحدها واذا اعترضت الارادة في طريقها فاعترضها للضرر لا للنفع . ولا يناهز الانسان الاربعين حتى يصير معظم اعماله بحكم العادة من غير تفكير ولا روية . ومن كان في ريب من ذلك فليحاول ان يغسل يديه ووجهه ويلبس ثيابه على غير الاسلوب الذي اعتاده فانه يجد في ذلك مشقة لم تخطر على باله . وهو لا يعلم كيف يحرك قطعة الصابون بيديه وقت غسلها ولكن يديه تعلمان ذلك وتعلمانه

على اتم المراد . ولا يعلم اي يد تدخل في الثوب اولاً ولكن يديه تملان ذلك وتفعلانه بلا مشقة

ويظهر تأثير العادة الجسدية على اوضحه في تنظيم الجنود فان تمرينهم على الحركات العسكرية يوماً بعد يوم يجعلهم كالآلات الصماء الخالية من كل ارادة . ذكر الاستاذ هكسلي ان الجندي اذا كان سائراً في طريقه ويديه طعامه الذي هو عنده في المقام الاول بعد حياته وسرع ضابطه يقول كلمة الوقوف وقع الطعام من يديه ووقف كالصم ويده على فخذه

العادات العقلية — قد يؤثر التكرار في قوى العقل حتى نمتلكها العادات كما نمتلك حركات الجسد . ومن ثم كان للتعليم في الصغر اكبر نفع في تقوية العقل وتهذيبه . ويقال ان قوى الانتباه والبحث والتحقيق والتدقيق تنمو في الطفل وتصبح ملكة فيه قبل ان يبلغ العاشرة من العمر اذا ربي التربية اللازمة لذلك

العادات الادبية — اذا اردت ان تفرس في نفس الولد خلقاً ادبياً فاضلاً اي منقبة من المناقب فعليك ان تعوديه اياماً في الصغر حتى يصير فيه عادة . وان اصحبت وامسبت وانت توصيه ان لا يكذب وتتلو عليه الاوامر والنواهي والامثال والحكم لا يستفيد شيئاً ولا يتمكن منه ملكة الصدق ما لم تعوديه الصدق تعوداً بأن تجعله يصف لك ما رآه ويذكر ما سمعه كأنه مصور لا يقصد الا ان تكون صورته مطابقة للواقع فان واظب على ذلك صار الصدق عادة له وملكة في نفسه من غير نظر الى ما له من الفضل الادبي . وقس على ذلك بنية الاخلاق الادبية كالجزم والشهامة والشجاعة والطاعة والنجدة والمروءة فانها كلها تقوى وترسخ في النفس بالتموّد والممارسة . واذا رسخت فيها تعذر زرعها منها بعد ذلك ولا بد من ترسيخها في الصغر قبل ان تتمكن عادات السوء من النفس وما احسن ما قيل اطبع الطين ما دام رطباً واعديل العود ما دام لدناً . قال بعضهم وان من اذنبه في الصبا كالعود يسقى الماء في غرسه وقال الآخر

وانما مثل الآداب تجمعها في عنفوان الصبا كالقش في الحجر
هذا ما اردنا اثباته الآن وسأتي الكلام على فوائد العادات ومضارها في الجزء التالي

