

التطبع

من مقالة نشرت في "الجورنال" الفرنسي للدهكتور تولوز المشهور

احفظ حديثاً بذكرى "ليوت" في مدينة نسي بفرنسا وهو اول من استحدث طريقة علاج الامراض بالتدويم والاستهواء . والغاية من طرق العلاج الادوية ازالة العادات الرديئة التي تأسست في العقل واحلال غيرها محلها مما هو ادعى الى صحة الجسم وسلامته من العطب . والانسان يتكهن ان يستفيد مما يربته لنفسه من القواعد في ذلك فينظم اموره ويقوم اوده كل عمل يتكرر من اعمالها يصير عادة فينا . مثال ذلك اذا استيقظ الانسان من نومه ليلاً لصوت من عجم او سوء فهم او حزن او غير ذلك فقد يستيقظ في الليلة التالية في نفس الوقت الذي استيقظ فيه في الليلة التي قبلها من غير ان يكون السبب موجوداً وربما يتكرر الاستيقاظ حتى يبيت عادة فيستولي الارق على الجسم ويورثه المرض

وهذا الخلل من تعود او التطبع استأثرت التربية والشؤون الصحية فان اعضاء اجسامنا وانحسبها تحفظ اثر ما نشاهد من الاعمال كما يحفظ الثوب اثر طيحه . واعصابنا تتبع تهييجاً شديداً عند ما نعمل عملاً ما لأول مرة فاذا كررنا العمل لم تعد تحتاج الا الى تهييج خفيف قد لا نشعر به فيما بعد فنندفع الى العمل من تلقاها

يتخرج من هذا انه يجب علينا ان نجلب كل عمل من شأنه ان يربينا فينا عادة رديئة وخلقاً سيئاً . فالغلام الذي يدخن خفية اول سجارة لا يلبث ان ينج في غمار التدخين حتى يستعصي فيه فلا يتخلص منه الا بشقّة . والرجل الذي يحقن جده بالمورفين مرة على سبيل التسلية قد يصير عبد تلك الآفة . وقس على ذلك شرب الكحول ولعب الميسر وما شابهها من عادات الرديئة . ومن هذا تظهر حكمة المثل الشعبي الثالث "ليس من صعوبة الا في الخطوة الاولى" وما يصح في الامور المعنوية يصح في الامور الحسية فان احمر دمل واخف جرح يترك على بشرة الانسان اثرًا يبقى على مر السنين والايام

فياتكرار يرسخ كل ما نقوم به من الاعمال وما يلبس نفوسنا من الخصال . وما عاداتنا سوى تقاليدنا النفسية . فقد اعتاد الانسان من قرون طويلة ان يقضي في نومه نصف الوقت الذي يقضيه في يقظته فرسخت هذه العادة فيه حتى بات تغييرها صعباً والاعراض صحة للخطر . ومثل ذلك يقال في الطعام ولكنه اكثر قابلية للتغيير من النوم فالفرنسيون مثلاً لا يتناولون غذاءهم في الوقت الذي يتناول جيرانهم الغذاء فيه بسبب ما هناك من

التغير في الوسط وكيفية اعداد الطعام وامزجة الاجسام
ومهما يكن من الاختلاف في ذلك بين امة وامة فمن الترتيب لازم وهو ايجاد العادات
وخصوصاً في ما يتعلق بالطعام اذ يؤتم المضم بسهولة . مثال ذلك اني اعتدت ان تناول
يضاً مع طعام الصباح ثم استبدلت البيض بصنف آخر من الطعام الخفيف . وبعد ذلك
عدت الى عادي الاول من تناول البيض فأبى معدتي الا معاندي فصر المضم او اخذ
يتأخر وذلك لانها اعتادت الطعام الخفيف مدة فلما عدت لتناول البيض وهو أثقل منه كانت
قد نضجت وباتت لا تستطيع افراز القدر اللازم من العصارة المعدية لمضمي

فبالترتيب تنظم العادات وتقوى وتصير سهلة فاذا اختلف الانسان الى بيت الغلاء في
ساعة معلومة صار ذلك فيه عادة تغني عن تناول المسهلات الا في حين الحاجة القصوى اليها
كما اذا طرأ عليه مرض . وقس على ذلك الاشغال العقلية . فلقد قيل ان بلزلك الروائي
الفرنسي الشهير كانت قريحته لا تسيل الا بين الانوار اللامعة والاضواء المتيرة . وكثيرون
يستعينون على شحذ فرائعهم بالتدخين او شرب القهوة او سماع الموسيقى . وقيمة هذه الوسائل
كلها انما هو في ترتيبها وتوقيتها لا في فعلها . فاذا كنت قد اعتدت التدخين قبيل النخل
العقلي وكنت تظن ان قريحتك لا تسيل ما لم تدخن سيجارة فاجلس امام مكتبك واستبدل
السيجارة بعود تسمع في فك وتضعه فلا تليث قريحتك ان تجري مجراها العادي

وجدير بنا ان نجعل الترتيب رائد اشغالنا واعمالنا وواسطة عقدها اذ مهما يكن ك من
الخصال الحسة فلنستفيد منها الا اذا كانت موسومة بوسام الحكمة والترتيب وان نحقق
لاقتنا الوجهات الصحيحة في جميع اعمالنا بما يدنا عليه الاختيار والملاحظة

وان الانسان ليجد صعوبة في مقاومة الاميال المعوجة عند ما تبلغ رباغ فيه ولكن مقاومتها
من الامور السهلة قبلما تشك وتتصمي . والغالب انها تأخذ تشولي على الانسان حوالي سن
البلوغ فيجب ان يحاط لها اشد الاحتياط حينئذ ويستمر الاحتياط في سائر ادوار العمر لان
الانسان معرض للتجارب والعادات الرديئة ما دام حياً فهو في حاجة دائمة الى العلاج

وتخلاصة القول اجنب كل عمل او فكر او امر من شأنه اذا صار عادة فيك ان يشبك
ويحط من قدرك واجتهد في تقوية الاميال الحسة بالمزاولة والتكرار وثق انك باتباع هذا
النهج القويم تمضي بالسعادة والهناء واللذة في عملك . وما سر نجاح الانسان في عمله الا
معرفة الله في هذا العالم آلة تعمل بالترتيب فيها ينفع في الصالحات ويشق في الطالحات
صالح حمدي حماد