الفصل الثامن

قوانين العادة

إنه لأمر بالغ الأهمية أن يدرك المعلمون أهمية العادة . وعلم النفس يقدم لنا معونة سخية فى هذا الصدد .

حقيقة اننا تتكلم عن العادات الطيبة ، والعادات السيئة ، ولكن الناس عندما يستعملون كلمة عادة فى معظم الحالات فانهم يقصدون عادة سيئة تعتمل فى أذهانهم وتدور بخلدهم .

فهم يتحدثون عن عادة التدخين، وعادة السب، وعادة شرب الخمر ، ولكنهم لا يتحدثون عن عادة التعفف والزهادة ، أو عادة القصد والاعتدال ، أو عادة الشجاعة .

والحقيقة أن فضائلنا هى عادات مثلما تكون رذائلنا عادات ، بل ان حياتنا برمتها — ما دام لها شكل محدد — لا تزيد على كونها كومة من العادات العملية والانفعالية والفكرية التى انتظمت فى نمط خاص لخيرنا وسعادتنا ، أو شقائنا وضررنا . وهى التى تحملنا الى مصيرنا المحتوم أيا كان أمر هذا المصير .

وحيث ان الطلاب يستطيعون أن يفهموا ذلك فى مرحلة مبكرة نسبيا من أعمارهم — وحيث ان فهمهم لذلك يسهم بنصيب لا يستهان به فى إحساسهم بالمسئولية — فمن الخير أن يكون المعلم نفسه قادرا على أن يتحدث اليهم فى فلسفة العادة على غرار هذه المعانى المجردة التى أنا بصدد الكلام عنها الآن معكم .

أعتقد أننا خاضعون لقانون العادة بحكم أننا لنا جسوم .

ومرونة المادة الحية لجهازنا العصبى هى بالاختصار السبب فى أننا نأتى ما نأتى بصعوبة فى أول الأمر ثم لا نلبث أن نؤديه بسهولة ، وأخيرا نتقنه لدرجة أننا نأتيه بطريقة شبه آلية ، أو ربما بدون وعى مطلقا .

إن أجهزتنا العصبية قد نمت (على حد تعبير الدكتور كاربنتر Dr. Carpenter) الى الوضع أوالحالة أو الطريقة التى دربت عليها — تماما كما هو الشأن عندما نطوى ورقة أو لباسا — فان هذه الطية تلازم الورقة أو اللباس حتى بعد فردهما .

فالعادة اذن طبيعة ثانية ، أو هى كما قال الدوق ولنتجتون Duke of Wellington : « ان العادة هى عشرة أمثال الطبيعة ، أو الطبيعة مضروبة فى عشرة » . على أية حال هذا فيما يتعلق بأهميتها لحياة الكبار ، لأن العادات المكتسبة بالتدريب تكون فى ذلك الوقت قد كبتت أو قمعت أو خنقت معظم الاتجاهات والميول الفطرية الطبيعية التى كانت فى الأصل موجودة .

ان ٩٩٪ ، أو ربما ٩٩٩ فى الألف ، من نشاطنا آلى صرف نؤديه بالعادة البحت منذ أن نستيقظ من نومنا فى الصباح الى أن نأوى الى فراشنا كل ليلة .

فالطريقة التى نلبس بها ملابسنا ، ونخلع بها ملابسنا ، ونأكل ونشرب وأسلوبنا فى التحية والوداع ، وحنى الرأس وتقديم السيدات علينا فى الدخول والخروج — بله معظم أشكال وصيغ كلامنا المشترك — كلها أشياء قد ثبتت بالتكرار لدرجة أنه يمكن تقريبا أن ندرجها فى قائمة الأفعال المنعكسة.فلكل نوع من أنواع المثيرات أو الانطباعات لدينا استجابة أوتوماتيكية جاهزة .

حتى كلماتى نفسها التى أخاطبكم بها الآن هى مثال لما أعنى ؛ فلكونى قد سبق لى أن ألقيت محاضرات عن العادة ، ونشرت فصلا مطبوعا فى كتاب عنها ، ثم قرأت هذا الفصل عند طبعه ، أجد لسانى لا يستطيع التخلص من عباراتى القديمة مرددا بل مكررا حرفيا ما سبق أن قلته من قبل . وما دمنا — على هذا النحو — مجرد حزم من العادات فاننا مخلوقات منمطة مقلدون وناسخون لذواتنا الماضية .

وحيث ان ذلك — فى كل حال — هو ما نجنح اليه فى صيرورتنا ، فالنتيجة الأولى التى تترتب على ذلك أن تكون ركيزة اهتمام المعلم الأولى أن يغرس فى التلميذ أنواعا من العادات التى تكفل له أكبر قدر من الفائدة والنفع مدى حياته .

ان التربية هدفها تشكيل السلوك ، والعادات هىْ المادة التى يتشكل منها السلوك ، واذن فالعادات هى لحمة التربية وسداها .

ولا حرج من أن أقتبس لكم مباشرة عدة فقرات من كتابى السابق :

« ان الشىء الهام فى التربية — أى تربية ، كل تربية — هو أن نجعل من جهازنا العصبى حليفا لنا لا عدوا ، وأن نكون رصيدا مذخورا مما نكتسبه ونحصله ، ثم نعيش بسخاء ورخاء فى سهولة ويسر على أرباح (أو فائدة) الرصيد — لهذا يتعين علينا أن نصطنع فى باكورة حياتنا أكثر ما يمكن من الأعمال النافعة وطرق الأداء والاجراء ، ونجعلها آلية عادية ثم نحاذر اصطناع طرق أو وسائل أو أساليب تؤدى الى الضرر » .

وكلما أسلمنا تفاصيل حياتنا « الروتينية » الى زمام الآلية التى لا تمت الى الجهد بسبب ولا تتطلب تفكيرا ولا مجهودا استطعنا أن نحرر قوى العقل العليا لتؤدى وظائفها اللائقة بها والمتخصصة لها .

لا يوجد انسان أكثر شقاء وتعاسة من شخص لم تتأصل فيه سوى عادة واحدة هى التردد ، والتى تتطلب منه كل حركة وكل أداء وكل اجراء تصميما إراديا صريحا ... كلما أشعل سيجارا أو تناول قدحا من الشراب ، أو استيقظ من نومه ، أو آوى الى فراشه كل يوم .

إن نصف وقت هذا الرجل يتبدد هباء فى تقرير ما يأتى وما يدع ، وفى الأسى على ما فات ، وكان الأجدر به أن تغرس فيه عادات تتأصل فيه بحيث يؤديها آليا لدرجة أنها لا تشاغب وعيه مطلقا .

فاذا كان هناك بعض الواجبات اليومية الروتينية التى لم تتأصل بعد كعادات آلية — فى أى منكم — فليبدأ فى تصحيح هذا الوضع .

ولقد خصص البروفسور بين Bain فصلا فى كتابه عن « العادات الأخلاقية » حوى ملاحظات عملية رائعة بارعة تنبثق منها قاعدتان عظيمتان :

الأولى : أنه فى اكتساب عادة جديدة ، أو فى ترك عادة قديمة ، ينبغى أن تكون مبادرتنا الأولى قوية زاخرة بالعزم والتصميم والارادة . هيىء كل الأحوال الممكنة التى تساند وتقوى الدافع المناسب الصحيح ، ثم ثابر على وضع نفسك فى الظروف التى تشجع الطريقة الجديدة بحيث لا تتصادم فى مداراتها مع القديمة ويستحيل تلاقيهما . ثم أعلن على الملأ عهدا بما عقدت عليه عزمك اذا كانت الحالة تستدعى ذلك . وبالاختصار ساند قرارك وقو عزيمتك بكل ما يشد أزرك .

فان ذلك يبعث فى بدايتك الجديدة قوة اندفاع تجعلك تقاوم اغراء النكوص بمجرد ما تبدو بوادره . وكل يوم يمر وتنجح فى تأجيل هذا النكوص فانه يضيف الى فرص عدم حدوثه بعد ذلك أبدا .. مددا ..

أذكر منذ زمان بعيد أننى قرأت فى صحيفة نمساوية اعلانا صادرا من

شخص يدعى ردولف كذا ـ وعد بأن يدفع خمسين جنيها نمساويا لأى شخص يضبطه بعد ذلك التاريخ فى مشرب للخمور يسمى امبروزيوس كذا كذا ـ

ويمضى الاعلان قائلا : « اننى أفعل ذلك نتيجة لعهد قطعته أمام زوجتى » .

وأظن أنه مع مثل هذه الزوجة ، وبمثل هذا الفهم للطريقة التى تبدأ بها عادة جديدة ، فلا ضير من أن تراهن بما لك على نجاح ردولف النهائى .

والقاعدة الثانية هى : لا تسمح لأى استثناء أن يحدث حتى ترسخ العادة الجديدة فى حياتنا وتتأصل فيها ، فكل نكسة أو ردة تشبه من يترك بكرة من الخيط تسقط وتنحل خيوطها بعد أن يكون قد كورها ولفها وقد يختلط الخيط ويتشابك ويتعقد ويصبح تخليصه وتنظيمه أعقد من لفه مرة ثانية .

ان استمرار التدريب هو أعظم وسيلة لجعل الجهاز العصبى يتصرف تصرفا صحيحا بدون خطأ .

وفى ذلك يقول البروفسور بين Bain إن الخاصية العجيبة فى العادات الأخلاقية — المميزة بتناقضها مع المكتسبات الفكرية — هى فى وجود قوتين متضادتين متخاصمتين ترتفع واحدة منهما تدريجًا فوق أكتاف الأخرى . ومن الضرورى فوق كل شىء — فى مثل هذا الموقف — ألا تخسر الموقعة أبدا .

وكل مكسب فى الجانب الخاطىء يدمر نتيجة وأثر الانتصارات الكثيرة التي تم احرازها فى الجانب الصحيح .

فالاحتياط اللازم يقتضى اذن تنظيم القوتين المتضادتين على نحو

يجعل احداهما تحرز سلسلة موصولة من النجاح بلا أدنى مقاطعة حتى تتقوى بالتكرار لدرجة تمكنها من ملاقاة خصمها وقهره فى أى ظروف — هذا هو أحسن عمل وظيفى للتقدم العقلى — نظريا .

على أننا نستطيع أن نضيف قاعدة ثالثة للقاعدتين السابقتين ..

اهتبل أول فرصة ممكنة لتنفذ كل قرار تتخذه مستعينا بكل الاستحثاثات الانفعالية وكل الاستعدادات التى تمارسها فى خبراتك فى اتجاه العادات التى تبتغى تحصيلها واكتسابها .

بيد أن القرارات والأمانى لا توصل « الطقم » الجديد الى المخ فى وقت تشكيله ، ولكن فى وقت إنتاجه لآثار حركية .

ومهما تكن جعبتنا زاخرة بمعين لا ينضب من القواعد والحكم ، ومهما كانت نياتنا وعواطفنا سليمة وطيبة فان سلوكنا يظل بلا تحسن بتاتا اذا لم ننتهز كل فرصة محسوسة ملموسة محددة لكى نفيد منها ونستغلها .

إن جهنم مفروشة بالنوايا الطيبة — كما يقول المثل .

وهذه نتيجة واضحة للمبادىء التى سردتها .

يقول چون ستيوارت ميل :

« ان الشخصية ارادة تم تشكيلها » والارادة بالمعنى الذى قصده هى مجموعة من الاتجاهات والميول للتصرف بحزم واستعداد سريع وبطريقة محددة حيال الطوارىء الرئيسية فى الحياة .

ان الميل للعمل يصبح راسخا فينا رسوخا فعالا نافذا بالنسبة لعدد مرات حدوثه الفعلى الموصولة بلا انقطاع أو مقاطعة — وعلى هذا يألفها المخ ..

وعندما تنبخر عزيمة أو شعور متوقد لطيف دون أن تترك أثرا عمليا ، فهذا أسوأ من فرصة مضيعة ، اذ يترتب على ذلك أن هذه العملية تتسبب

فى تعطيل العزائم المستقبلة ، والانفعالات القادمة فلا تستطيع أن تأخذ خط سيرها الطبيعى وتنطلق الى غايتها .

ولا يوجد نوع من الشخصية الانسانية أكثر حقارة من ذلك الجامد الحس الغليظ القلب البليد الشعور والاحساس الذى يصطنع حماسة عاطفية مهيجة لا تعتمل فى دخيلة نفسه ، ولا قرارة قلبه ، أو الحالم الخيالى الذى ينفق حياته يتمرغ ويتقلب فى بحر مصطنع من العقل والحكمة فتسمع منه جعجعة ولا ترى طحنا وتمضى حياته وهو عاجز عن أداء عمل واحد يتصف بالرجولة أو المروءة أو الشجاعة .

وهذا يفضى بنا الى القاعدة الرابعة .

لا تكثر من المواعظ لطلابك أو تغرق من الكلام فى الحكم المجردة . انتظر حتى تواتيك الفرصة العملية ثم سارع الى اهتبالها قبل أن تفلت فتستطيع بعملية واحدة أن تجعل طلابك يفكرون ويشعرون ويعملون .

ان الكلام الذى يمرع فى الأفواه ويجدب فى السلوك لا يزيد على كونه حصاد الهشيم وقبض الريح .

ان ضربات السلوك واصابته هى التى تخلع على الشخصية الصفة الجديدة المرجوة وتغرس العادات الطيبة فى أنسجتها العضوية .

ان المواعظ المتجشأة ، أو الكلام الأجوف سرعان ما يصبح مملا وسخيفا ومضجرا عديم النفع والجدوى .

هناك فقرة فى موجز تاريخ حياة داروين الذى كتبه بنفسه ، كثيرا ما تقتبس لأهميتها . ونظرا لأنها تمس موضوعنا عن العادة ، فيتعين على الآن أن أقتبسها مرة أخرى فاسمعوا وعوا ....

يقول داروين .. « حتى سن الثلاثين أو ما بعدها كانت نفسى تهش وتبش وتطرب لكثير من أنواع الشعر — وقد كان من هجيراى وأنا طالب

بالمدرسة أن أهيم شغفا بشكسبير وبخاصة بالمسرحيات التاريخية . ولقد قلت ان الصور واللوحات الفنية والموسيقى كانت تبعث فى نفسى قبل ذلك بهجة عظيمة . ولكن الآن ، لقد مضت على سنون كثيرة وأنا لا أطيق قراءة بيت من الشعر . ولقد حاولت أخيرا أن أقرأ شكسبير فوجدته مملا وسخيفا لدرجة لا تطاق مما سبب لى الغثيان . يبدو أن عقلى قد أصبح آلة لطحن قوانين عامة واستخلاصها من مجموعات كبيرة من الحقائق . ولكن لماذا يسبب ذلك هزالا وعجزا فى ذلك الجزء من المخ وحده ، ذلك الجزء الذى تتوقف عليه الأذواق الرفيعة ؟ لست أدرى ..... لو قدر لى أن أعيش حياتى ثانية لألزمت نفسى قاعدة أقرأ بمقتضاها بعض الشعر وأسمع لبعض الموسيقى مرة واحدة فى الأسبوع على الأقل . ذلك كان أحرى أن يجنب مخى مغبة الهزال والعجز فى ذلك الجزء الذى أصيب بهما ويحتفظ بحيويته وقدرته بالاستعمال .

ان فقدان هذه الألوان من التذوق فقدان للسعادة ، وقد يفضى الى الحاق الضرر بالعقل. بل هناك احتمال كبير فى أنه يصيب الخلق بالتلف والتليف لأنه يضعف الجانب العاطفى الانفعالى من طبيعتنا » .

كلنا تتوق ونحن صغار الى أن نصل الى أعلى منسوب ممكن من الرجولة ونتوى قبل أن تتفتح براعمنا الهشة الى أن نزدهر ونحمل أطيب الثمر قبل أن يقصف الموت أعمارنا ويجتثنا من الحياة .

ونحن نرغب وتتوقع أن تتمتع بالشعر دائما وأن تزداد قدرتنا الفارزة ويكتمل ذكاؤنا فى تذوق اللوحات الفنية والموسيقى ، وأن يظل تيارنا موصولا بالأفكار الروحية والدينية . بل نجارى ونواكب الأفكار الفلسفية العظيمة التى تتطور فى عصرنا ولا نسمح لأنفسنا بالتخلف عن ركبها .

هذه هى أمانينا ابان مرحلة الشباب التى نتوى تحقيقها ، ولكن ما كل ما يتمنى المرء يدركه .

كم من الكبار — رجالا ونساء الذى وصلوا الى أواسط أعمارهم — استطاعوا أن يحققوا ويدركوا ما كان يعتمل فى نفوسهم من أمانى شريفة وتوقعات حصيفة .

ان الجواب هو بالتأكيد أن قلة منهم قد استطاعوا الى ذلك سبيلا ، وقوانين العادة هى التى تفسر لنا السبب فى ذلك .

ان بعض الاهتمام أو الشغف بأحد هذه الأشياء ينبثق فى كل فرد فى السن المناسبة ، ولكن اذا لم يغذ هذا الاهتمام أو الشغف فى الوقت المناسب بالمادة المناسبة فانه يذبل ويذوى بدلا من أن ينمو الى عادة قوية ولازمة اذ تقصيه الاهتمامات الأخرى المنافسة التى قد تصاب بالتخمة من كثرة ما تمتصه من غذائها اليومى ومن الغذاء الذى كان من المفروض أن يصل الى الاهتمام الآخر ، فيصاب الأخير بالضمور ثم الهزال ثم الموت .

اننا نجعل من أنفسنا دراونة (نسبة الى داروين) فى هذه الناحية السلبية بأن نتجاهل ونصر على أن نتجاهل فى الحاح الظروف العملية اللازمة لحالتنا .

فنحن نقول مجردا : « اننى أقصد أن أتذوق الشعر وألتذ به وأمتص منه قدرا كبيرا . وفى نيتى أن أحتفظ بحبى وشغفى بالموسيقى ، وأن أقرأ الكتب التى تسهم فى تطوير التفكير فى زمانى وتمده بالآراء التى تحدث فى الحياة تغييرا جديدا ، وأن أحفظ الجانب الروحى العلوى فى نفسى حيا نابضا وأن أصون هذه الاهتمامات وأغذيها فيما بقى لى من عمر الخ ـ » .

ولكن هل نحدد أهدافنا حيال هذه الأمور ، ونحرز هذه الأهداف بوعى وسعى دؤوب ؟

الجواب بالنفى ؛ لأننا لا نبدأ اليوم — حالا ومباشرة .

اننا ننسى أو تتناسى أنه « لابد دون الشهد من ابر النحل » وأن كل خير يستحق أن نحرزه ، وكل ثمرة نجنيها منه تقتضى ضريبة ندفعها لقاءه من الجهد المبذول الموصول يوما بعد يوم ، فلا كسب بلا جهد ولا جهد بلا جزاء . وانما الجزاء الأوفى للمجهود الأوفى ، كان ذلك علينا جميعا حتما مقضيا .

اننا نؤجل ونسوف ونراوغ ، فاذا اللحظات الباسمة قد اختفت ، واذا الفرص المواتية قد تلاشت .

بيد أن عشر دقائق كل يوم نخصصها لتذوق الشعر أو التأمل أو التمعن فى نور الذكر الحكيم ، وساعة أو ساعتين كل أسبوع للموسيقى ، ومثلها للوحات الفنية والفلسفة — بشرط أن نبدأ الآن بلا تردد وبلا تقطع — كل ذلك يضمن لنا بمرور الوقت اكتمال أمانينا وتحقيق رغباتنا بلا عوج ولا أمت .

أما اذا أغفلنا شأن المجهود المطلوب ، وأسقطنا من حسابنا دواعى العمل من أجله ، وأعفينا أنفسنا من دفع هذه الضريبة اليومية البسيطة ، فاننا نحفر بأيدينا القبور التى ندفن فيها امكانياتنا الراقية ونقبر فيها أسمى أمانينا .

هذه نقطة يتعين عليكم معشر المعلمين أن تعلموا بها طلابكم وتزيدوهم وعيا بها ، وسعيا لها ، خصوصا أولئك الطلاب من ذوى الطموح الذين تلمسون فيهم امكانيات عظيمة تستحق التثمير .

وطبقا لقانون التعطل والممارسة فان الوظيفة أو الأداء أو الاجراء اما أن يمارس يوميا أم لا ، وهذه الممارسة أو هذا التعطل هما اللذان يقرران

صيرورة المـــرء ، ويجـــعلان الرجل يصبح نوعا مختلفا من الناس فى حياته المقبلة أم لا .

كان فى زيارتنا هنا فى كامبردج فريق من اخوانا الهندوس من ذوى الثقافة العالية ، وكانوا يتكلمون بحرية وصراحة ، عن الحياة والفلسفة . ولقد أسر الى أكثر من واحد منهم أن منظر وجوهنا المتقلصة تحت وطأة التشدد والصرامة الأمريكية المعتادة ، وما يصاحبها من تعبير ينضح بالقلق ثم اتجاهاتنا المشوهة الخالية من الظرف عندما نجلس ، كل ذلك قد ترك فيهم انطباعا مؤلما للغاية .

لقد قال واحد منهم : « أنا لا أستطيع أن أفهم كيف تيسر لكم أن تعيشوا دون أن تخصصوا ولو دقيقة واحدة فى يومكم للهدوء والتأمل والطمأنينة . ان جزءا رتيبا لا يتجزأ من حياتنا الهندوسية أن نخلد الى أنفسنا ونسكن لمدة نصف ساعة كل يوم ونركن الى الصمت ، نرخى فيها عضلاتنا ونحكم تنفسنا ثم نتأمل فى الأمور الخالدة الأبدية السرمدية . وكل طفل هندوسى يتدرب على ذلك منذ وقت مبكر جدا فى حياته » .

لقد كانت الثمار الطيبة لهذا النظام واضحة فيما يبدو عليهم من استرخاء جسمانى وطمأنينة وانعدام التوتر وكانت متجلية فيما يبدو على وجوههم من هدوء وطراوة تتجلى فى تعبيرات وجوههم الناعمة وتموسهم التى تسمى راضية مرضية ، وفى آداب مسلكهم الركينة التى يمتاز بها أولئك الشرقيون .

لقد شعرت بعد ذلك أن قومى يحرمون أنفسهم من نعمة ضرورية من نعم الشخصية والأخلاق .

كم من الأطفال الأمريكيين سمعوا — ولو مرة واحدة — أحدا من أهليهم أو معلميهم يطالبهم بأن يخفضوا من أصواتهم النكرة وصراخهم الذى يصم الآذان ، أو يغضوا من أبصارهم التى تقتحم الغير اقتحاما ؟

كم من الأطفال الأمريكيين طلب منهم آباؤهم أو معلموهم أن يرخوا عضلاتهم التى لا تستعمل . وأن يخلدوا الى السكينة بقدر الامكان عندما يجلسون فيجلسوا فى هدوء ؟

أكبر الظن ، بل أقوى اليقين أنه لا يوجد واحد فى الألف يفعل ذلك ، لا ... بل لا يوجد واحد فى كل خمسة آلاف ، ومع ذلك فان انعكاس هذه الآثار على الأحوال العقلية الباطنية تصيبنا بأبلغ الضرر وتهدد قومنا تهديدا مباشرا ، فهل من سبيل الى أن تتخلص من هذا التوتر الذى لا مسوغ له ، وهذه الحركات التى لا مسوغ لها ، وهذه التعبيرات التى أرهقت قومنا من أمرهم عسرا واستنفدت طاقتهم فى مسالك أبعد ما تكون عن السكينة والطمأنينة ؟

أناشدكم أيها المعلمون أن تتدبروا هذه الفكرة جديا وتتمعنوا هـذا الأمر ثم تولوه ما يستحقه من العناية والتفكير .

ان مصير الجيل الصاعد فى أيديكم ، ولعلكم أقدر الناس على أن تعينوا الناشئة من الأمريكيين لكى تستقر فى نفوسهم مثل عليا أكثر نضجا ونفعا وأقوم سبيلا .

لنعد الآن الى قواعدنا العامة — ولم تبق الا قاعدة عملية خامسة أخيرة خاصة بالعادات — هذه القاعدة تجرى على النحو التالى :

احتفظ بطاقة نشاطك حية فيك ، وبجذوة جهدك متقدة ، بشىء من التدريب اليومى الذى تهـديه اليها بلا مقابل — أى اصطنع نوعا من الصنديدية المنظمة — ولو فى أداء الأشياء التافهة — افعل كل يوم أو كل يومين شيئا لمجرد أنه صعب ، حتى اذا دهمتك حاجة ملحة فانك لا تقع

فريسة لصعوبتها ولا تتهاوى تحت مطارقها وانما تكون أعصابك وقدراتك قد دربت تدريبا كافيا يعينك على اجتياز المحنة .

هذا النوع من التمسك يشبه التأمين الذى يدفعه الشخص لتأمين منزله أو بضائعه ضد الكوارث . فالضريبة التى يدفعها لا تنفعه أو تفيده بشىء وقت دفعها وقد لا تجلب له أى عائد مطلقا .

ولكن اذا حدث أن شب حريق ووقعت الواقعة وليس لها من دون التأمين كاشفة ، فان التأمين الذى سبق له أن دفعه على أقساط منتظمة هو وحده الذى يخلصه من الدمار أو الافلاس أو الكارثة التى حلت به . وهكذا الأمر بالقياس الى الشخص الذى عود نفسه ممارسة عادات تتطلب تركيزا وعزيمة ناشطة قوية وانكارا للذات اذا ما اقتضت الضرورة ذلك .

مثل هذا الشخص يقف كالطود الشامخ بينما تهتز قوائم كل شىء من حوله وتميد الأرض من تحت أضرابه وأنداده ويصبحون عصافة كالهشيم تذروه الرياح .

لقد اتهمنى البعض — وأنا أتحدث عن موضوع العادة — بأننى جعلت العادات القديمة تبدو راسخة الجذور جدا وقوية لدرجة تجعل من المستحيل — طبقا لعقيدتى — اكتساب عادات جديدة ، وبخاصة تلك التى تتطلب تعديلا فجائيا أو تحولا من النقيض الى النقيض .

ولعل هذا الاعتبار الأخير وحده يكفى لاقامة دليل الادانة والاتهام ؛ لأن التحولات الفجائية — على الرغم من ندرة حدوثها — تحدث ، ما فى ذلك شك .

ولكن لا يوجد تناقض بين القواعد العامة للعادة التى سردتها وبين أكثر التحولات فجائية وارعاشا بالقياس الى الشخصية والسلوك .

لقد قلت ان فى الامكان اصطناع عادات جديدة بشرط أن يكون هناك دوافع وحوافز وبواعث جديدة ، وبشرط توافر مثيرات جديدة تجيش وتعتمل فى نفس السالك .

ولا ريب أن الحياة زاخرة بهذه الدوافع والمثيرات ، وأحيانا تشكل خبرات ذات طابع ثورى بالغ الحرج والخطورة بحيث يترتب عليها تغيير شامل كلى فى موازين القيم عند صاحبها وفى منهاج أفكاره برمته .

فى تلك الحالات يحدث انفجار أو فتق فى النظام القديم لعادات ذلك الشخص ، وما دامت البواعث مستمرة ، والمثيرات الجديدة قائمة ، حينئذ تشكل عادات جديدة تبنى فيه طبيعة جديدة ، أو تولد فيه طبيعة ثانية .

كل هذه الحقائق لا سبيل الى دحضها ، وأنا أسلم بها تسليما كاملا .

بيد أن هذه الحقائق لا تغير أو تبدل أو تدحض القوانين العامة للعادة على أى نحو .

وستظل الدراسة الفسيولوجية للحالات العقلية — بوجه عام — أقوى حليف للأخلاق الحثية (القائمة على الحث) .

ان مصير جهنم فى الآخرة (جهنم التى ليس منكم الا واردها !) كما جاء فى علم اللاهوت — ليس أسوأ من الجحيم الذى نصنعه بأيدينا لأنفسنا فى هذه الحياة الدنيا ، بتشكيل شخصياتنا تشكيلا خاطئا فى نطاق عادات باطلة .

لو أن الناشئة من الصغار أدركوا أنهم سرعان ما يصبحون مجرد حزمة أو كومة من العادات ، لأولوا قسطا أكبر من الاكتراث والعناية بمسلكهم ابان الفترة التى يتميزون بها بالمرونة والقدرة على التكيف .

اننا ننسج خيوط مصيرنا بأيدينا — سواء أكان مصيرا طيبا أم رديئا

غثا أم سمينا — فيصبح قدرا لا سبيل الى تغييره أو تعديـــــله أو تلافيه . ان كل اصابة من اصابات الفضيلة أو الرذيلة تترك بصماتها فى نفوسنا وآثارها التى لا يستهان بها مهما تكن ضئيلة نحيلة .

ان ريب فان ونكل Rep Van Winkle مدمن الخمر الشهير فى تمثيلية چيفرسون Jefferson يلتمس العذر لنفسه فى كل مرة يتراجع فيها ويلتوى بعزيمته بأن يقول : « لن أعود هذه المرة وسأسقطها من حسابى » حسنا — فليسقطها من حسابه ، وليسقطها الله الغفور الرحيم من حسابه . ولكن هذا لا يعنى أنها لم تحدث ، وأنها وجدت وعدت فى قائمة حساب مسلكه — مهما تكن النتيجة — لقد تولت عنه ذلك ذرات خلايا أعصابه وأنسجته فأحصتها عدا وسجلتها واختزنتها لكى تستعملها ضده عندما يقع مرة ثانية فريسة لاغراء ثان . إن كل شىء نفعله وكل عمل نؤديه — من الوجهة العلمية البحتة ومن ناحية التفسير الحرفى له — لا يمحى أبدا وكأن شيئا لم يحدث .

وطبعا لذلك جانب نافع ، كما أن له جانبا سيئا . فبالطريقة نفسها التى نصبح بها مدمنين على الخمر نتيجة لشرب كؤوس كثيرة متفرقة لفترة طويلة ، بهذه الطريقة نفسها نصبح قديسين فى المجال الخلقى وحجة وخبراء فى المجالين العلمى والعملى نتيجة لأفعال كثيرة متفرقة لمدة طويلة وساعات عديدة متفرقة من العمل فى فترات متباعدة .

لا تدعوا شابا يساوره القلق على عاقبة تعلمه وتربيته — أيا كان مسار تخصصه ومدار مناشطه . فاذا كرس نفسه باخلاص للعمل فى كل ســاعة من ساعات تعليمه فليدع عاقبة أمره تجرى فى أعنتها ولا يبيتن الا خلىّ البــال .

ولنتأكد من أنه سيجد نفسه ذات يوم من أكفأ الناس وأقدرهم فى جيله

فى أى مجال وقع اختياره عليه اذ تنبثق من بين كل تفاصيل أعماله وجماعها — قوة وبصيرة للحكم استطاعت أن تبنى نفسها لبنة فوق لبنة فى هدوء وانسياب وتغلغل فى طوايا نفسه وثنايا شخصيته وتصبح دعامة قوية فى بناء شخصيته ودعمها وجزءا متكاملا من تركيبه راسى الجذور وراسخ القـوائم .

وعلى الشباب أن يعرفوا هذه الحقيقة — مقدما — قبل أن يندموا حيث لا ينفع الندم .

ولعل الجهل بهذه الحقيقة قد تسبب فى تثبيط للعزائم ، وتفتيت للقلوب واضعاف للنفوس ، فى الشباب عندما يقبلون على أعمال جسيمة تتطلب الجهد والكد والصبر أكثر من كل الأسباب الأخرى مجتمعة .