

العادة التي نتحسرها فيها

ثم تعود فنتحكم فيها

العادة مشتقة من العود أى تكرار العمل. فإذا أدينا عملا ثم عدنا إليه مراراً صار عادة. والمنصر الآلى فى العادة قوى لأننا لا نحتاج إلى إجهاد الفكر ولا تردد فى النظر حين نؤدى أعمالنا ومهامنا التى تتكرر كل يوم. فنحن نلبس ملابسنا دون أن نحتاج إلى التوقف بين لحظة وأخرى لى نختار ونميز فى الترتيب. ونغتسل فى الصباح ونأكل ونقرأ الجريدة ونؤدى غير ذلك من الأعمال بمركات آلية لا تكلفنا إجهاداً. وتعد العادات من هذه الناحية أسلوباً إقتصادياً لتأدية الأعمال التى تتكرر كل يوم.

وكل عادة تبدأ بعمل. وهذا العمل نستطيع أن نقوم به أو نتجنبه فى بدايته، ولكنه إذا تكرر شق علينا تجنبه. فنحن نملك العادة فى أولها، وهى تملكنا فى الآخر. فكلنا يذكر مثلاً أننا أيام الصباح بل فى بعض أيام شبابنا لم نكن نبالى القهوة ودنا نشربها كأنها بعض الشعائر الاجتماعية التى يجب أن نؤديها ولو سكرهين. ولكن هذه القهوة بعد التكرار قد صارت عادة فنحن نطلبها فى الصباح أو عند ما تتأزم عواطفنا أو لأى ضيق طارئ. وكأنها قد أحدثت إيقاعاً عصبياً له مواعيدته التى نستجيب لها. وكذلك الشأن فى الدخان فإن المبتدئ فيه يشمئز منه فى الأول ثم يداعبه بعد ذلك أياماً أو أشهراً. ثم يعود أسيراً له لا يستطيع الفكاك منه إلا بمجهودات قل من يوفق إلى النجاح فيها.

ونحن نسمى القهوة والشاي والدخان كالكليات من حيث إننا نستطيع الاستغناء عنها لأنها ليست طعاماً ولا شراباً يحتاج إليهما الجسم. ولكن هذه الكليات تلج علينا إلحاح الضرورة حتى يمكن أحداً أن يستغنى عن فطوره ونرج جائعاً راضياً عن جوعه ولكنه لا يستطيع الاستغناء عن القهوة أو الدخان. ونحن عندما نصوم لا نبالى غياب الطعام أو الشراب قدر ما نبالى غياب القهوة أو الدخان.

وأشد وأندح من هذه المنبهات تلك الخمر التى يعتادها بعضهم ويمسكون منها حواناً فى الكرامة إلى إفلاس فى الجيب إلى سوء فى الصحة إلى حرمان الأولاد من حاجاتهم الضرورية ثم يعجزون مع ذلك عن الامتناع عنها.

والمأمل لأقطار العالم المتمدن يجد أن للمنبهات والمخدرات مكانة كبيرة فى الاستهلاك العام. وقد نستطيع أن نستنتج من عموم هذه العادات أن الحضارة القائمة لفرط ما تضطرننا

إليه من اندفاع وسرعة تجمعنا نعيش على أعصابنا . وأنا لهذا السبب نحتاج إلى ما ينهنا من الأشرية كالقهوة والشاي كما نحتاج إلى التدخين لكي نزه بها جميعا عن أعصابنا المتعبة . والواقع أن الذين يعيشون في بيئة وبيئة لا يحتاجون إلى الاكثار من هذه المنبهات كما يحتاج إليها المدنيون الذين يعيشون في زحمة المدينة واندفاعها .

ولكن هناك اعتبارا آخر . وهو أن الجسم الجائع يحتاج إلى مخدر أو منه . وتوضح صحة هذا القول عند ما نرى تمشى الأفيون بين الأوساط الفقيرة في الهند والصين حيث لا تجد الطبقات الفقيرة الغذاء الكافي فهي تلجأ إلى هذا المخدر لما يفيضه على الأعصاب من إحساس اللذة التي توهم الشبع . ومما يلفت النظر أن طبقات العمال في بريطانيا هي أكثر طبقات الشعب استهلاكاً للشاي . وفي مصر يكثر استهلاك القهوة والشاي والدخان بين الفقراء .

وقد يعلل هذا الاقبال على المنبهات والمخدرات بين الفقراء بعلة أخرى هي قلة السلويات التي يتسلون بها . فان الغنى يمكنه أن يتسلى بالقراءة المفيدة والحديث الطلى وبالتزهر المنعش وبالطعام اللذيذ . وهذا كله تقريبا قد حرم منه الفقير . ولذلك يقبل على هذه المنبهات والمخدرات عوضاً عما حرمه من سلويات لا يستطيع الوصول إليها . والواقع الذي أثبتته الاحصاءات في كثير من الأقطار الأوروبية أن ظهور سلويات جديدة مثل الراديو واللاتوميل والسنيما قد أقص الاستهلاك في الخمر والمنبهات .

والمهم في ما ذكرنا أننا نبدأ بالعادة ونحن متالكون قادرون ثم نتهى ونحن في أسرها حاجزون عن الاقلاع عنها . فيجب لهذا السبب أن نحصر على ألا تقع في عادة سيئة . ونذكر هنا أننا كنا نتحدث إلى أحد الشيوخ المسنين الذين بافوا السبعين أو أوشكوا ، وكان يدخن على مضض ، لأنه كان من وقت لا يحرم يحاول الاقلاع عن هذه العادة فلا يكاد يقضى أياما حتى يعود إليها صاعراً . وكان مما قاله لنا أنه أنفق على التدخين نحو خمسة آلاف جنيه . فلما استغربنا هذا القول عمد إلى المحاسبة فأوضح أنه تعود التدخين منذ أن كان في الثامنة عشرة . أى أنه مضى عليه نحو ٥٢ سنة وهو ينفق نحو جنيهن أو ثلاثة كل شهر . فإذا حسبنا هذه المبالغ المتراكمة مع فائدة معتدلة فإن مجموع ما أنفق على التدخين يزيد على خمسة آلاف جنيه !

والعبرة من هذا أننا حين نبدأ في اتخاذ عادة ما أن نتنبه إلى أخطارها في المستقبل ، وقد تكون الأخطار المالية على فداحتها أقل الأخطار ضرراً . لأن لبعض العادات آثاراً أخرى في الشخصية ، فمهما تكن أثمان الخمر مثلاً فان ضياع ما ينفق عليها من المال هو دون ما يحدث من الأضرار الأخرى مثل انحلال الشخصية والشقاق العائلي والاهمال في رعاية

الأطفال وغير ذلك. وأموأ من هذه النتائج يحدث إذا وقع الانسان في عادة تناول المخدرات مثل الحشيش أو الكوكئين . فان النساد هنا يتم الجسم والروح معا .

ولكى نجعل العادة بعيدة عن التمكن يجب أن نكسرهما من وقت لآخر ، فان الذى تعود القهوة في الصباح يمكنه أن يبادر إلى الخروج من البيت بلا قهوة، وهو حين يسير في الشارع أو يأخذ الترام تشغله حركته عن حاجته إلى هذا المنبه ، ولا ضرر بعد ذلك في أن يشرب عند ما يصل إلى مكتبه ، وكذلك الشأن في الشاي والدخان بل في الخمر أيضا .

ولكى لا نعتاد العادات السيئة أو الكى نخفف من أسرها لنا وتساهلها على أعصابنا يجب أن نتعلم منذ أيام الشباب سلوكيات مفيدة تشغل بها وقتنا ونسرى بها عن أنفسنا الضيق الذى قد يساورنا من وقت لآخر. فان المفرد بالقراءة يمكنه أن ينسى التدخين وقت القراءة . وذلك الذى غرس في نفسه هواية ما يشغل بها فراغه يغفل على هذه الهواية في لذة ونشاط لا يحتاج معهما إلى مخدر أو منبه. بل من الواجب على الآباء أن يفرسوا في أبنائهم عادات حسنة تفهم عند ما يشبون من العادات السيئة ، فان الطبيعة تنكر الخواء وتسارع إلى ملئه . فاذا لم يكن الشاب قد تعود القراءة أو الألعاب الرياضية أو لم يتعلق بهواية أخرى فانه لابد محتاج إلى أن يملأ فراغه ببعض المسليات التى تختلف من أهونها مثل القهوة والشاي إلى أخطرها مثل الخمر والمخدرات .

والوقاية بالطبع خير من العلاج . فاذا كنا نخشى العادات السيئة فيجب قبل كل شيء ألا تقع فيها . فاذا وقعنا ثم رغبتا في العلاج فيجب أن نعود إلى الأسباب التى جعلتنا نطلب الترفيه عن أنفسنا أو التفرغ بالإلتجاء إلى هذه العادة . لأننا في جميع الحالات انما نعد إليها لأنه ليس بيننا وبين البيئة المحيطة بنا تماسق فوجب أن نعالج هذه الحال معالجة التعقل والتبصر . ثم بعد ذلك نعلم عن العادة اقلاعا كاملا وليس جزئيا . فان الرجل الذى يعتقد أنه يمكنه أن يبطل التدخين بان يقنع بنصف أو ربع ما كان يدخن ثم ينتهى إلى الاستغناء عن هذا النصف أو الربع بعد ذلك انما يخدع نفسه لأن العادة لا تموت . نقتل العادة يجب أن يكون كاملا ليس فيه تدرج . ولكن مما يساعد على قتل العادة السيئة أن نتعود عادة أخرى حسنة . كما يجب ألا نترك الجسم في جوع لأن الاختبار يدل على أن الجسم الذى شبع من الطعام يقوى على ترك العادة أكثر من الجسم الجائع . والسكر لا يستمرى الشراب بعد الغذاء أو العشاء كما يستمره قباهما . ولذلك يجب ألا نترك فترة للجوع عند من يطلب الإقلاع عن عادة سيئة .