التطبُّع

من مقالة نشرت في " الجورنال " الفرنسوي للدكتور تولوز المشهور

احتفل حديثاً بذكرى " ليبولك " في مدينة نسي بفرنسا وهو اول من استنبط طريقة علاج الامراض بالتنويم والاستهواء . والغاية من طرق العلاج الادبية ازالة العادات الرديئة التي تأصلت في العقل واحلال غيرها محلها مما هو ادعى الى صحة الجسم وسلامته من العطب . والانسان يمكنهُ ان يستفيد مما يرتبهُ لنفسهِ من القواعد في ذلك فينظم امورهُ ويقوّم أودهُ

كلُّ عمل يتكرَّر من اعمالنا يصير عادة فينا . مثال ذلك اذا استيقظ الانسان من نومهِ ليلاً لصوت مزعج او سوء هضم او حرّ او غير ذلك فقد يستيقظ في الليلة التالية في نفس الوقت الذي استيقظ فيهِ في الليلة التي قبلها من غير ان يكون السبب موجوداً وربما يتكرَّر الاستيقاظ حتى يبيت عادة فيستولي الارق على الجسم ويورثهُ المرض

وهذا مثال من التعود او التطبُّع امتاز التربية والشؤون الصحية فان اعضاء اجسامنا وانسجتها تحفظ أثر ما تعتادهُ من الاعمال كما يحفظ الثوب اثر طيهِ . واعصابنا تهيج تهيجاً شديداً عند ما نعمل عملاً ما لاول مرة فاذا كررنا العمل لم تعد تحتاج الاَّ الى تهيج خفيف قد لا نشعر بهِ فيما بعد فتندفع الى العمل من نفسها

ينتج من هذا انهُ يجب علينا ان نجتنب كلَّ عمل من شأنهِ ان يربي فينا عادة رديئة وخلقاً سيئاً . فالغلام الذي يدخن خفية اول سيجارة لا يلبث ان يزج في غمار التدخين حتى يستعصي فيهِ فلا يتخلص منهُ الاَّ بمشقة . والرجل الذي يحتن جلدهُ بالمورفين مرة على سبيل التسلية قد يصير عبد تلك الآفة . وقس على ذلك شرب الخمر ولعب الميسر وما شابههما من العادات الرديئة . ومن هذا تظهر حكمة المثل العامي القائل " ليس من صعوبة الاَّ في الخطوة الاولى " وما يصح في الامور المعنوية يصح في الامور الحسية فان اصغر دمل واخفُّ جرح يترك على بشرة الانسان اثراً يبقى على مرّ السنين والايام

فبالتكرار يرسخ كلُّ ما نقوم بهِ من الاعمال وما يلابس نفوسنا من الخصال . وما عاداتنا سوى تقاليدنا النسيولوجية . فقد اعتاد الانسان من قرون طويلة ان يقضي في نومهِ نصف الوقت الذي يقضيهِ في يقظتهِ فرسخت هذه العادة فيهِ حتى بات تغييرها صعباً والاَّ تعرَّضت صحتهُ للخطر . ومثل ذلك يقال في الطعام ولكنهُ اكثر قابلية للتغيير من النوم فالفرنسويين مثلاً لا يتناولون غداءهم في الوقت الذي يتناول جيرانهم الغداء فيهِ بسبب ما هناك من

التغير في الوسط وكيفية اعداد الطعام وامزجة الاجسام

ومهما يكن من الاختلاف في ذلك بين امة وامة فان الترتيب لازم وهو افيد العادات وخصوصاً في ما يتعلق بالطعام اذ به يتم الهضم بسهولة. مثال ذلك اني اعتدت ان اتناول بيضاً مع طعام الصباح ثم استبدلت البيض بصنف آخر من الطعام الخفيف. وبعد ذلك عدت الى عادتي الاولى من تناول البيض فأبت معدتي الا معاندتي فصار الهضم اواخذ يتأخر وذلك لانها اعتادت الطعام الخفيف مدة فلما عدت اتناول البيض وهو اثقل منهُ كانت قد ضعفت وباتت لا تستطيع افراز القدر اللازم من العصارة المعدية لهضمهِ

فبالترتيب تنتظم العادات وتقوى وتصير سهلة فاذا اختلف الانسان الى بيت الخلاء في ساعة معلومة صار ذلك فيهِ عادة تغنيهِ عن تناول المسهلات الا في حين الحاجة القصوى اليها كما اذا طرأ عليهِ مرض. وقس على ذلك الاشغال العقلية. فلقد قيل ان بلزاك الروائي الفرنسوي الشهير كانت قريحتهُ لا تسيل الا بين الانوار اللامعة والاضواء المنيرة. وكثيرون يستعينون على شحذ قرائحهم 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 الشغل العقلي وكنت تظن ان قريحتك لا تسيل ما لم تدخن سيجارة فاجلس امام مكتبك واستبدل السيجارة بعود ثقاب في فمك وتمضغهُ فلا تلبث قريحتك ان تجري مجراها العادي

وجدير بنا ان نجعل الترتيب رائد اشغالنا واعمالنا ووسيلة عقدها اذ مهما يكن لك من الخصال الحسنة فلسنا نستفيد منها الا اذا كانت موسومة بوسام الحكمة والترتيب وان نحقق لانفسنا الوجهات الصحيحة في جميع اعمالنا مما يدلنا عليهِ الاختبار والملاحظة

وان الانسان ليجد صعوبة في مقاومة الاميال الموجة عند ما تبلغ رباها فيهِ ولكن مقاومتها من الامور السهلة قبلما تتمكن وتستعصي. والغالب انها تأخذ تستولي على الانسان حوالي سن البلوغ فيجب ان يحتاط لها اشد الاحتياط حينئذٍ ويستمر الاحتياط في سائر ادوار العمر لان الانسان معرّض للتجارب والعادات الرديئة ما دام حيًّا فهو في حاجة دائمة الى العلاج

وخلاصة القول اجتنب كلَّ عمل او فكر او امر من شأنهِ اذا صار عادة فيك ان يشينك ويحط من قدرك واجتهد في تقوية الاميال الحسنة بالمزاولة والتكرار وثق انك بانتهاج هذا النهج القويم تحظى بالسعادة والهناء واللذة في عملك. وما سرُّ نجاح الانسان في عملهِ الا معرفتهُ انهُ في هذا العالم آلة تعمل بالترتيب فيها ينجح في الصالحات ويشقى في الطالحات

صالح حمدي حماد