

العادة التي نتحكم فيها

ثم تعود فنتحكم فيها

العادة مشنقة من العود أى تكرار العمل. فإذا أدينا عملا ثم عدنا إليه مررات 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 لكى نختار ونميز فى الترتيب. ونغسل فى الصباح ونأكل ونقرأ الجريدة ونؤدى غير ذلك من الأعمال بمركات آلية لا تكلفنا إجهادا. وتعد العادات من هذه الناحية أسلوبا إقتصاديا 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 مثلا أننا أيام الصبا بل فى بعض أيام شباينا 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 إيقاعا عصويا له مواعيدته التى نستجيب لها. وكذلك الشأن فى الدخان فإن المبتدئ فيه يشمتر منه فى الأول ثم يداعبه بعد ذلك أياما أو أشهرا. ثم يعود أسيرا له لا يستطيع الفكك منه إلا بجهودات قل من يوفق إلى النجاح فيها.

ونحن نسمى القهوة والشاى والدخان كماليات من حيث إننا نستطيع الاستغناء عنها لأنها ليست طعاما ولا شرابا يحتاج إليهما الجسم. ولكن هذه الكماليات تلح علينا إلحاح الضرورة حتى يمكن أحدنا أن يستغنى عن فطوره و- نرج جائعا راضيا 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 الخمور التى يعتادها بعضهم ويمسرون منها حوانا فى الكرامة إلى إفلاس فى الجيب إلى سوء فى الصحة إلى حرمان للأولاد 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 القائدة لقرط ما تضطرننا

إليه من اندفاع وسرعة تجمعا نعيش على أعصابنا . وأنا لهذا السبب نحتاج إلى ما ينهنا من الأشرطة كالكهوية 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 . وتصح 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 استهلاكا 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 وبالتره المتعش وبالطعام اللذيذ . وهذا كله تقريبا قد حرم منه الفقير . ولذلك يقبل على هذه المنبهات والمخدرات عوضا عما حرمه من سلويات لا يستطيع الوصول إليها . والواقع الذي أثبتته الاحصاءات في كثير من الأقطار الأوربية أن ظهور سلويات جديدة مثل الراديو والأتومبيل والسينا قد أنقص الاستهلاك في الخمر والمنبهات .

والمهم في ما ذكرنا أننا نبدأ بالعادة ونحن ممالكون قادرون ثم نتهى ونحن في أسرها عاجزون عن الاقلاع عنها . فيجب لهذا السبب أن نحصر على الأقل في عادة سيئة . ونذكر هنا أننا كنا نتحدث إلى أحد الشيوخ المسنين الذين بلغوا السبعين أو أوشكوا ، وكان يدخن على مضض ، لأنه كان من وقت لا آخر يحاول الاقلاع عن هذه العادة فلا يكاد يقضى أياما حتى يعود إليها صاعرا . 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 أنفقه 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 ضررا . لأن لبعض العادات آثارا أخرى في الشخصية ، فهما تكن أثمان الخمر مثلا 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. وأسوأ من هذه النتائج يحدث إذا وقع الانسان في عادة تناول المخدرات مثل الحشيش أو الكوكايين . فان الفساد هنا يعم 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 تكره 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 أهورها مثل القهوة والشاي إلى أخطرهما مثل الخمر والمخدرات .

والوقاية بالطبع خير من العلاج . فاذا كنا نخشى العادات السيئة فيجب قبل كل شيء ألا تقع فيها . فاذا وقعنا ثم رغبتنا في العلاج فيجب أن نعود إلى الأسباب التى جعلتنا نطلب الترفيه عن أنفسنا أو التفريغ بالإلتجاء إلى هذه العادة . لأننا في جميع الحالات إنما نعمد إليها لأنه ليس بيننا وبين البيئة المحيطة بنا تناقض فيجب أن نعالج هذه الحال معالجة العقل 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 إنما 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 الاختيار 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 .