

وليس من الخير في شيء أن يديم الإنسان التأمل
ويطيل التفكير ويحاسب نفسه لاجل أن يترك خلقا سيئا
قد اعتاده . لأن ذلك قد يؤدي إلى الشعور بالضعف عن
المقاومة وفقدان الثقة بالنفس

بل عليه أن ينشئ خلقا كريما ويوجد فضيلة جديدة
لتنشط النفس ويتسع أمامها باب الأمل والرجاء فمن اعتاد
أن يضع أوقاته في أندية اللعب والملاهي فليختط خطة
جديدة يشغل بها وقته كرحلة إلى استكشاف مفيد أو
لارتياح مجهول أو استقصاء بحث علمي يحتاج إلى البحث
والتحصيل .

العادة

كل شيء يعمل الإنسان ويتكرر منه حتى يسهل عليه
أن يعمل في كل وقت وأن يسمى عادة . وأكثر ما يعمل
الإنسان في مختلف أطواره من هذا النوع كالجري والمشي
واتباع طريق خاص في النوم واللباس والكلام إلى نحو من هذا .

كيف تتكون عادة

لا تتكون عادة الا بتأثير مؤثرين

- (١) ميل النفس الى العمل
- (٢) إجابة هذا الميل باصدار العمل مع تكراره تكرارا كثيرا .

كل عمل سواء أ كان خيرا أم شرا لن يصير عادة الا اذا استوفى ذينك الشرطين المتقدمين وهما أن تميل النفس الى هذا الفعل وتحب اصداره على التوالى الا ترى أن التلميذ الذى يذهب الى المدرسة بضغط والديه عليه مع عدم ميله الى الذهاب اليها لا يكون ذلك عادة له مهما تكرر ودليل هذا أنه لو رفع عنه هذا الكابوس بموت والديه أو بسبب آخر انقطع عن الذهاب اليها وكذلك المريض الذى يعطى جرعة الدواء المراراً وهو كاره لها فى كل مرة ويتمنى اليوم الذى يشفى فيه ولا يتجرعه . لا يصير ذلك عادة لكنك تجد الذى يشرب الدخان ويتكرر ذلك منه باشغال

تَخِينَة (سِجَارَة) الطَبَاق والتَدَخِين بِهَا مَعَ مِيل نَفْسِهِ إِلَيْهَا
تَتَكُون لَدَيْهِ هَذِهِ الْعَادَة

مَوَاصِي الْعَادَة

لِلْعَادَة إِذَا تَكُونَتْ خَصَائِصٌ وَمُمَيِّزَاتٌ لَنْ تَوْجَدَ بَدْوْنَهَا
فَمِنْ ذَلِكَ

(١) تَوَافُرُ الزَّمَنِ — إِذَا تَكَرَّرَ الْعَمَلُ وَصَارَ عَادَة عَمَلٍ
فِي زَمَنِ أَقَلِّ مِمَّا لَوْ لَمْ يَكُنِ الْعَامِلُ مُتَعَوِّدًا إِيَّاهُ فَالْكَاتِبُ
فِي مَبْدَأِ تَعَوُّدِهِ الْكِتَابَة إِذَا أَرَادَ أَنْ يَكْتُبَ سَطْرًا احْتِجَاجًا إِلَى
زَمَنِ طَوِيلٍ لَكِنَّهُ إِذَا تَعَوَّدَ ذَلِكَ كَتَبَ أُسْطُرًا فِي أَقَلِّ مِنْ
الزَّمَنِ الَّذِي كَتَبَ فِيهِ بَدَاءَةً ذِي بَدْءٍ وَهَكَذَا كُلَّمَا طَالَ مَرَانَهُ
فَانَّهُ يَكْتُبُ أَكْثَرَ حَتَّى لَقَدْ يَكْتُبُ صَفْحَاتٍ فِي الزَّمَنِ الَّذِي
كَانَ يَكْتُبُ فِيهِ أَوَّلًا سَطْرًا

وَلَيْسَ حَالُ الْمَوْسِيقَارِ وَالصَّانِعِ غَيْرُ هَذِهِ الْحَالِ الْآتِي
كَلَامُهُمَا فِي بَدْءِ تَعَلُّمِهِ الصَّنْعَةَ يَعْمَلُ الْقَلِيلَ التَّافَهُ الَّذِي لَيْسَ فِيهِ
الْعَنَاءُ لَكِنَّهُمَا بِالْمَرَانِ وَالْعَادَةِ يَخْرُجَانِ مَا يَرِيقُ سَمْعًا وَيَجْلُ قَدْرًا

(٢) الحذر والانتباه - عند ما يصير العمل عادة لا يحتاج الى كثير من الحيلة والانتباه معشارما كان يحتاج اليه أولا - انظر الى الموسيقار وقد بدأ يتعلم تجده يضع يديه باحتراس ويقلبها بحذر ولا يفعل ذلك الا بعد انعام النظر والتأمل الطويل

(٣) سهولة العمل - اذا تكرر العمل حتى صار عادة سهل على الانسان ولم يجد الصعوبة التي كان يجدها أولا ولا أدل على ذلك من مشاهدة من يتعلم الكتابة على الآلة الكاتبة (التيريتير) فانك تراه يمكث طويلا الزمن ليكتب سطرا وينعم النظر قبل أن يضع يديه على مواضع الحروف ثم بعد المرات ترى يده قد انطلقت تعمل سريعا وأصبح لا يحتاج الى تفكير وتأمل عند الكتابة

قوة العادة

مما جرى مجرى المثل قولهم (العادة طبيعة ثانية) يريدون بذلك انها في الدرجة التالية للطبيعة الاولى وهي ما فطر عليه الانسان ووجد معه حين الخلقة من عين تبصر

وأذن تسمع ويد تبطش وأنف به يشم وغرائز خلقت معه
الى آخر ماورثه من آبائه وأجداده الاولين
وما يكتسبه الانسان بعد هذا أو يدخله على الطبيعة
الاولى من تحسين لها أو تقييح هو مانسميه بالعادة أو
الطبيعة الثانية

وليس هناك من ريب فيما لها من السلطان العظيم على
النفوس فما تختطه لا تقسنا من المناهج في حياتناو نعود السير
على سفنه من لبس أو طريقة أكل وشرب أو ضرب من
ضروب الحديث والمشي والسلام على الاصدقاء يصعب علينا
العدول عنه ونصبح خاضعين له ولا مثاله من تلك العادات التي
كسبناها في أوائل حياتنا

فاذاً علينا أن نقتبس صالح العادات من صغرنا لنشب
وندرج عليها في بقية عمرنا فتعيش في دعة وراحة وسعادة
والعكس بالعكس

وما مثل ذلك الا مثل المصور يعمل صورة من جبس

لين لا يلبث الا قليلا حتى يحف ويتصلب فان هو عني بالصورة
وأحسن تصويرها جاءت جميلة تسر الناظرين وان لم يعطها
حظا من العناية خرجت قيحة مشوهة تنفر منها أعين
المشاهدين .

ونولا العادة ماسهلت على الغواصين أعمالهم في البحار
المأجمة القارسة بين الامواج المضطربة وما تسنى للملاحين
الجلد والصبر على الريح الصرصر العاتية . وما استطاع
الغلاخون أن يطبقوا الصبر على لافح الحر وزمهرير البرد
وهم يعملون في حقولهم . ولضاق ظلمات المناجم على المعدنين
وهم يعملون في الاتفاق والمقارات

والعادة هي التي تجعل المعجائز يفتدون جديد الآراء
وحديث المخترعات في حين نرى الشبان يؤمنون بها سراعا
ويعتقونها ويعملون بها لان الاولين ألفوا آراء خاصة ووطنوا
النفس على أن يسيروا على سننها

بينما الآخرون يقتبسون من كل جديد ويؤيدون

كل محدث

ليس لنا ان نؤم كل العادات

العادة قد تكون منبعاً للسعادة كما تكون مصدر الشر
فعادة المحافظة على الوقت والوفاء بالوعد والصدق في القول
والنظافة في الملبس والمأكل والمسكن من أحسن ما يتحلى
به المرء في حياته . كما أن تعود الدعارة والفجور وشرب
المسكر وانتهاك حرمة الاعراض من أسوأ ما يقوض
نظام المجتمع

ومن أجل هذا لا يلزمنا أن نشور على كل عادة ونمقتها
اذ لا شيء أقبح من شخص لا عادة له اذ أنه حينئذ يكون
متردداً في كل شيء حتى لقد يتردد في ذهابه للنوم ليلاً وقيامه
مبكراً وأكله وشربه بل في كل حركاته وسكناته وبذا يضع
أكثر من نصف عمره في تردد واستنهاض عزيمة

كيف نتمكن من تغيير العادة

أسفلنا ان العادة لا تكون الا اذا وجد شيئاً الميل الى
العمل وتكرار هذا العمل

فللخلاص من عادة ضارة . علينا أن نقاوم ذلك الميل
وأن نجيب داعيه فتموت العادة السيئة باهما
وقد وضع علماء الاخلاق قواعد اذا روعيت حق المراجعة
أمكن التخلص من ضار العادات وهي
(١) اعزم عزمًا لا هوادة فيه على ألا ترجع الى تلك
العادة وحطّ عزمك بكل شيء تعلم أنه يثبتته ويقويه
(٢) لا تجز لنفسك مخالفة العادة الجديدة لانه لا تتمكن
الفضيلة فضل تمكن الا اذا دحرت الرذيلة في كل نضال يحدث
بينهما . ولا يحق ما قد يلاقى الانسان من الصعوبة عند تركها
الى أمد محدود ثم زول تلك المشقة تدريجًا ومصدق هذا
ما جاء في الحديث (إنما الصبر عند الصدمة الاولى) . ويجب
ألا تعزم على ترك عادة ضارة الا آنت من نفسك قدرة
على التخلص منها وإلا يؤت بالخيبة وفي هذا إضعاف للمعززة
وأفضل طريق للوصول الى ذلك أن تتدرج في تركها
فعلى من يشرب الخمر ويريد تركها أن يقلل من ذلك شيئًا
فشيئًا حتى ينتهي به الامر الى تركها بتاتا

(٣) عجل بتنفيذ ما عزمته عليه فان من اعتقد الخير في ترك عادة ولم يتركها فقد أمارت خلقا كريما هو تقاض العزيمة وقوة الارادة

(٤) حافظ على قوة المقاومة بأن تعمل كل يوم شيئا ولو صغيرا يخالف ما تعودته

بعض الممارات الصارة المنتشرة في مصر ومنشورها وعرضها في بلادنا بعض عادات شائعة تضر الامة كما تضر الفرد وأثرها في الامة أفعل وأنسكى فمن ذلك

(١) خلف الوعد - لا ترى عظما ولا حقيرا ولا متعلما ولا جاهلا الا وهو يرى أن الوفاء بموعد قد ضربه لمقابلة صديق أو لإنجاز حاجة له . من هين الامور ولا يستحق أن يعطى من العناية مقدار ما يبذله للجلوس في دار تمثيل أو الذهاب الى ملهى أو نحو من هذا ولا شك في أن هذا يخلط كبير لأنك ترى من طلبت اليه مقابلة في المكان المعين اذا ما حان الميقات المضروب يتلفت بمنة ويسرة ويتململ

وهو على أحر من الجمر ويخرج ساعته من جيبه بين دقيقة وأخرى وفي نفسه من الحق والغيظ ما الله عليم بكنهه .
ولإن عادة كهذه تزيل الثقة من النفوس بصدق من وعد وتوجد الضغينة والسخيمة في القلوب وتفكك عرا الصداقة وأواصر المحبة بين الناس

(٢) فتور العزائم - نرى كثيرا من المشروعات الهامة يفكر فيها أرباب الافكار الناضجة ويعلنونها للملأ فتري الحماس من الجمهور عظيما والتهافت على تنفيذه بالغا أشده وكل يرحب به ويود من صميم قواده أن لو استطاع سبيلا الى إخراجه وحده من حيز الفكر الى طور التنفيذ . ثم لا تلبث الا قليلا حتى ترى العزائم قد فترت والهمم قد اعتراها الوهن والضعف فهذا ملجأ الحرية مات وليدا بعد أن صادف بادئ ذي بدء نجاحا كبيرا من نفوس الشعب . وتلك السكة الحديدية الزراعية بالمنوفية أرادت شركة أن تقوم بإنشائها فقامت قيامة وجهاء ذلك الاقليم لاجلها وفكروا في تنفيذ ذلك العمل بأنفسهم وقالوا وخطبوا كثيرا ولكن فتر حماسهم وانتهى

العمل بالفشل التام لولا أن تدخلت الحكومة وأنشأت بعضها
(٣) الانكباب على تناول المخدرات المسكرات

تلك عادة فشت بين الشبان والشيب وأصبحت تنخر في عظام
الامة وتهدها بالويل والشبور فكم من الضحايا قدمت قربانا
لهذه العادة وكم من امرأة قد آمت وأطفال قد صاروا يتامى
وكم من بيوت عامرة نعت فيها غراب البين وصار مآلها
الخراب والدمار وأصبح ذووها بحال يرثي لها

(٤) العرس والمآتم والزاريات تلك عادات ثلاث لها
أكبر الأثر في الخراب العاجل في الاسرف كثير امارأينا أبوى
العروسين يتفقان باهظ النفقات ويكلفان أنفسهما مالا يطيقان
حملة من مغالاة في المهور وعمل جهاز من فرش وملابس وإكثار
من الولائم والحفل حتى يضطرا الى الاستدانة من المصارف
وبيع النفيس مما هما في أشد الحاجة الى بقاءه — كل هذا
للتفاخر والظهوريين الناس بمظهر الغنى والابهة

والنفقات في المآتم لا تنقص عن هذا كثيرا فينمأ ترى أن
المصاب عظيم والنفوس مفعمة بالا حزان والأتراح اذا بك

ترى خياما قد ضربت وشدت أطناها وفيها من الكراسى
والزراى وفاخر البسط الشيء الكثير. الى موائد قد مدت
وذبايح قد ذبحت وحلوى قد أعدت حتى ليدخلك العجب
وتسائل نفسك أنت فى حزن وترح أم فى سرور وفرح
ولا يزيل عجبك الا مالا تراهم اعلام حمراء وخضراء — وكم
يحتاج مثل هذا الكثير من البذل والمال

أما الزار فهو ثلاثة الأثافى. ذلك أنه لا يزال فى الامة طبقة من
المشعوذات يوهن الجاهلات قصيرات النظر بما لهذا الحفل من
الفوائد المحققة المجربة فى شفاء الامراض المختلفة فيقمن بعمل
الولائم ويأتين بكبير الخراف وغالى الملابس وفاخر الثياب
وليس بالمسير أن تقدر النفقات التى تكون فى مثل
هذه الاحول ومن ثم قال بعض الادباء

ثلاثة تشقى بها الدار العرس والمائم والزار
ولا ترى علاجا لامثال أولئك الا بث نور العلم وتهذيب
الخلق ليخرجهم من الظلمات الى النور. هذا وان يتنا
كثيرا من العاد الضارة يحتاج شرحها الى بسط كثير كزيارة

القبور على تلك الشاكلة وعمل الموالد على هذا النحو والتقايد
الضار والانكباب على الملامى ودور الخلاعة والجلوس على
القهوات وحب الفخفة بالتلقب بمظيم الالقاب وكثرة
المزاح حتى فى مواضع الجد وحب البطالة والكسل والنفور
من الاعمال الحرة والميل الى وظائف الحكومة الى نحو
من هذا

أهم العادات الفاضلة

الطاعة

طاعة الله ورسوله باتباع حدود الدين والعمل بما به أمر
وترك ما عنه نهى وطاعة أولى الامر وهم كل من لهم عليك
ولاية من والدين وأساتذة وحاكمين - أمر لا بد منه لنيل
السعادة فى حياتيك الدنيا والاخرى
ذاك أن من لهم عليك الولاية هم أكبر منك سنا وأكثر
منك خبرة فهم أدرى منك بما يفيدك فلا يأمر ونك إلا بما
فيه مصلحتك ومنفعتك