

الفصل السادس

العادة

كل شخص عندما يصحو من النوم ، يستيقظ في الغالب في ساعة محدودة خاصة ، حتى إن الطالب الذي تعود الذهاب إلى المدرسة في الصباح مبكراً ، يجد نفسه يستيقظ يوم الجمعة — وهو يوم عطلة — في نفس اللحظة التي يستيقظ فيها كل يوم . ثم ينهض من الفراش ويغتسل ، ويتناول طعام الإفطار ، ثم يرتدى ملابسه . كل هذه الأعمال يؤديها الشخص كل يوم بالترتيب السابق . بل أكثر من هذا ، هل لاحظت نفسك وأنت تلبس « الجاكتة » أى كُمت تضع فيه ذراعك أولاً ، الأيمن أم الأيسر؟ إذا لاحظت نفسك تجد أنك ، إذا كنت تلبس بذراعك اليمنى ، فأنت تلبس كذلك دائماً ، لا تغير هذه الطريقة ، حتى إنك إذا شئت يوماً أن تخالف هذا الترتيب والنظام ، فإنك تجد من الصعوبة والعناء الشيء الكثير . ويذهب الموظف إلى محل عمله كل يوم ، ويسلك لذلك شوارع معينة ، حتى إذا وصل إلى مفترق الطرق ، انعطف إلى اليمين مثلاً . فإذا خرج يوماً متجهاً إلى غير محل عمله ، ووصل إلى مفترق الطرق ، انعطف إلى اليمين ، بينما يريد أن يتجه إلى الشمال . هذا السلوك هو نتيجة العادة .

فالأعمال التي تجرى بنظام خاص ، وتنبع في أدائها طريقاً لا تتغير ، تسمى الأعمال العادية .

ما هي العادة ؟

العادة ميل مكتسب إلى أداء عمل من الأعمال بشكل آلي ، مثل الكتابة ، وركوب الدراجة ، والتدخين إلخ .

وهي نتيجة التعلم والكسب .

وتتماز بأن استمرار الإنسان على أدائها ، يصل بالعمل إلى الكمال والدقة .
وتتماز أيضاً بقلّة الانتباه ، ومعنى ذلك هو انتقال العمل من بؤرة الشعور إلى هامش الشعور . فسائق السيارة ، الذي يتعلم قيادتها ، تكون حركاته غير سديدة ، ويفكر منتبهاً إلى كل حركة يريد أن يؤديها . فإذا تعلم القيادة ، فإنه يحرك يديه وقدميه دون أن يشعر ، ودون انتباه ، كأنه آلة تتحرك . وتجد لاعب « البيانو » ، الذي تعود العزف على هذه الآلة ، يمر بينانه على أصابع المعزف فيخرج النغم الذي يريد ، دون أن ينتبه إلى أصابعه أو إلى أصابع المعزف .

ويقصر بعض العلماء العادة على تعلم الحركة ، فيخرجونها بذلك من ميدان الإدراك والوجدان . وبذلك تصبح العادة ظاهرة عضلية ، وتفسر العادة على هذا الأساس بأن تكرار الحركة يجعل العضلات المتصلة بهذه الحركات أكثر قبولاً لتأديتها . وتمتاز العادة عن الذاكرة باعتبار أن الذاكرة ظاهرة تتصل بالمش . ونستطيع أن نقول إن العادة ذاكرة حركية *Mémoire motrice* ^(١) .

وتتدرج هذه العادات الحركية من البساطة إلى التعقيد . فأبسط هذه العادات ما يكون في الأصل أفعالا منعكسة ، مثل بعض حركات اليد ولقنات الوجه ؛ ومنها ما هو أكثر تعقيداً كالأعمال التي تؤديها كل يوم ، مثل طريقة اللبس والأكل وصعود الدرج ... إلخ . وأكثر من هذه الأعمال تعقيداً ما يحتاج

إلى تدريب خاص ، كقيادة السيارات والعزف على الآلات الموسيقية .
ولكن أغلب العلماء قد اصطالحوا على إطلاق العادة أيضاً على الأعمال
العقلية والوجدانية . وحينئذ تشمل العادة الظواهر النفسية بجميع وجوها من
إدراك ووجدان ونزوع .

والعادات العقلية هي الميل النفساني إلى سلوك نظام ثابت في بعض الإنتاج
العقلي ، مثل استعمال قواعد النحو والصرف ، أو طريقة جدول الضرب ، أو اتباع
أسلوب خاص في التفكير ، وهذا هو الذي يجعلنا نتميز الكتاب المختلفين من
قراءة أساليبهم .

والعادات الوجدانية هي تلك التي تتصل بالارتباطات والعواطف ، مثل حب
الحقيقة والفضيلة والجمال .

تكوين العادة :

لابد من أساس ترتكز عليه الأعمال العادية التي نكتسبها بالتدريب .
والأساس الأكبر هو الغرائز ، أي هذه الميول الفطرية ، فالمشي ميل فطري ،
ولكن طريقة المشي عادة . فالعادات امتداد للغرائز . والإيحاء والمحاكاة أثر كبير
في توجيه العادات ، ثم يرتكز الإنسان على العمل الذي يؤديه أول مرة ، ويكرره
مرة فأخرى حتى تتكون العادة . فالتكرار هو العامل الأساسي البارز في بناء
العادة ، ولكنه ليس العامل الوحيد ، لأن العادة ليست عملاً آلياً فحسب ، بل هي
مع ذلك « ميل » إلى أداء هذا العمل الآلي .

فكيف نصل إلى إيجاد هذا الميل من جهة ، وهذه الآلية من جهة أخرى ؟
يصحب تكرار العمل حذف الحركات الطائشة ، التي لا لزوم لها ، والتي

بالتخلص منها يصبح العمل أكثر دقة وكالاً وسهولة . هذه السهولة تنشأ من أن التيار العصبي يتجه في الخلايا العصبية الحركية ، عابراً « الوصل » التي تضعف مقاومتها للتيارات التي تتوالى من نوع واحد ، فيسهل بذلك تكرار العمل ^(١) . وتصدر الأعمال من مناطق الحركة في المخ ، ثم تمر في أعصاب الحركة إلى النخاع المستطيل ، ومنه إلى الشق الجانبي الأمامي من الحبل الشوكي الذي تخرج منه الأعصاب الأمامية الحركية . وإذا أصيبت إحدى هذه المراكز أدت إلى توقف بعض الحركات .

ومن العادات ما تجد في نفسك ميلاً إلى عملها ، وإذا ما جاء وقتها ولم تتم ، تشعر بنوع من الألم ، مثل عادة التدخين ، أو عادة الشخص الذي ألف أن يذهب إلى المقهى يمضي فيه طول الليل . ومن الأعمال ما لا تجد في نفسك ميلاً إلى أدائها إلا إذا دُفعت إلى ذلك ، وإذا ما حان وقت عملها لا تتألم ، فما هو السبب في هذا ؟ إذا كانت نتيجة العمل ارتياحاً ولذة ، أصبح العمل من النوع الأول ، والعكس يكون في العمل الثاني . فالشخص الذي يجد في اختلافه إلى المقهى يمضي فيه وقته لذة وارتياحاً ، إذا ما جاء وقت الذهاب إليها ، شعر في نفسه بميل يدفعه إلى الذهاب ، وإذا لم يذهب تألم . بينما المريض الذي يتناول الدواء المُر كل يوم ، إذا ما شفى لا يتعوده لأنه لا يرتاح إليه .

فائدة العادة :

١ — توفير الوقت والمجهود

لانزع أن العمل العادي يكون أسرع من غيره ، وبذلك يوفر الإنسان وقتاً

لا يستهان به . فالطالب ينهض من النوم ويذهب إلى المدرسة في نصف ساعة لا أكثر ، والشخص الذى تعود أن يكتب على الآلة الكاتبة لا يستغرق وقتاً طويلاً ، أما المبتدىء فإنه شديد البطء . ولو أنك فكرت في كل جزء من أجزاء أعمالك ، كيف تلبس وكيف تتناول طعامك ، وكيف تختار الطريق إلى محل عملك ، لصرفت في كل ذلك ما يزيد أضعافاً في الوقت .

والأعمال العادية نردها دون تعب ، والعمل الجديد هو الذى يتعبنا . فالحصان المتعود جرّ الحراث في الحقل يتعب إذا جرّ العجلات في الطرق ، بينما المتعود جرّ العجلات في الطرق يتعب من الحرث . والكاتب يجلس إلى مكتبه يخطط ساعات متواليات دون نصب ، بينما الفلاح الذى يضرب بفأسه الأرض من الصباح إلى المساء ، يتولاه الجهد والإعياء إذا ما تناول القلم وزاول الكتابة نصف ساعة فقط . وأهل الراحة والكسل والبطالة لا يتعبون من الجلوس الليل بأكملة ، بينما الطفل أو الرجل النشيط الذى تعود الحركة والحرية يسأم من الجلوس ساعة واحدة .

والعادة توفر الجهد العقلى أيضاً ، فهى التى تمنع من التردد في تصريف الأعمال . فأنت في حيرة هل تحضر الدرس ، أو تذهب إلى دار الخيالة ، أو تختلف إلى المقهى ؟ هل تتبع هذه الطريق أم تلك ؟ هل تساعد الضعفاء وتعطف عليهم أم لا ؟ .. الخ ، ولكنك بالعادة تختط لنفسك الطريق التى تتبعها دون تردد .

٢ — اكتساب المهارة والإتقان .

ذلك أن العمل العادى يصبح آلياً ، ومعنى ذلك أن المراكز العصبية تبعث على السلوك دون انتباه أو تفكير أو تردد . فجميع الأعمال العادية تصبح أسهل في أدائها ، وأتقن في تنفيذها .

وينشأ الإتيقان من أن كل عمل مكون من عدة عناصر ، فالسباحة مثلاً ليست عملية واحدة ، ولكنها مركبة من عدة عمليات من مجموعها تتكون العادة ، وهذه العناصر هي : استعمال يديك اليمنى واليسرى ، وموضع جسمك من الماء ، وكيفية التنفس إلخ ، فالعادة إن هي إلا إتيقان هذه العناصر المتعددة الواحد بعد الآخر ، مع حذف الأخطاء والحركات الطائشة ، وبذا يصبح مجموع العمل آلياً أى أسهل وأتقن . ولولا العادة ما استطعنا في الكتابة مثلاً أن نكتب في هذه السهولة وهذا الإتيقان ، بل كنا أشبه بالأطفال في تحسهم وتعثرهم ، وليس هذا مقصوراً على العادات الحركية فحسب ، بل على العادات العقلية أيضاً . فالتفكير ، وأسلوب الكلام ، وتعلم الحساب ، لا يتقن كل ذلك إلا بالعادة . فأنت في الحديث والكتابة تحفظ جملاً بأكملها وترددها دائماً . وفي الحساب تقول $5 \times 6 = 30$ نتيجة العادة .

٣ — العادة وتكوين الشخصية :

شخصية المرء الواضحة المتميزة القوية ، إنما تكون كذلك ، لأن الشخص يضع نصب عينيه غرضاً — سامياً كان أم وضعياً — ثم يتوجه إلى هذا الغرض الواحد المحدود بكائية نفسه ، فينتهج كل السبل التي توصل إليه . والوصول إلى ذلك الغرض يتطلب الإلحاح والمثابرة ، والتوافر على العمل المتواصل حتى يتم ، فإذا تردد في أدائه متخذاً إلى ذلك سبلاً متعددة متضاربة ، لم يصل إلى غرضه ، بل يصبح قلقاً مذبذباً . وإذا لم يصبح العمل الذي تقوم به وتردده عادة ، فإنك لن تعمل شيئاً واحداً مرتين بشكل واحد ، وعلى ذلك تصبح لك شخصية جديدة في كل لحظة . وفي هذه الحال لن تعرف نفسك ، ولن يعرفك الناس . فالأعمال التي تكسونا رداء الشخصية هي الأعمال العادية . هذه الأعمال التي

تصدر عنا دون عناية أو انتباه ، هي خير دليل على أخلاقنا وشخصيتنا ، قستطيع أن تعرف شخصاً من مشيته ، من أسلوبه الكتابي ، من نبرات صوته . . أ.خ . وقد عرف رجال الشرطة هذه الحقيقة ، أى انطباع شخصية المرء بطابع الأعمال العادية ، فأصبح من السهل لديهم الآن أن يبحثوا وراء الجرمين ، ويصلوا إلى القبض عليهم . فهناك اص متعود سرقة الحلوى ، وآخر يسرق الماشية ، وثالث ينشل الجيوب ... أ.خ ، وكل منهم متعود هذا النوع من السرقة لا يعدوه ، ولا يفكر في غيره ، بل يرتب سرقة بشكل واحد مخصوص ، يكون عنواناً عليه ، ودليلاً على ارتكابه هذا الجرم .

ومن ناحية أخرى أدرك المجرمون القطنون هذه الحقيقة أيضاً ، فأصبحوا يغيرون الطرق التي يتبعونها في ارتكاب جرائمهم ، ويتخلصون من عاداتهم المتسقة المقيدة ، حتى لا يكتشف رجال الشرطة أمرهم فيقتفوا آثارهم .

ضرر العادة :

تمر العادة في دورين : دور التكوين ودور الثبات ^(١) . ودور التكوين سلسلة من التغييرات تصيب أجزاء العمل في أثناء مرات التكرار ، حيث يتخلص صاحب العادة في هذا الدور من الحركات الطائشة والزائدة ليصل بالعمل إلى الإتقان والكمال .

أما في دور الثبات ، فإن العادة تصل إلى درجة تقف عندها ، ولا يتقدم بها الإنسان . والسر في ذلك أن هناك « لحظة اتزان » ^(٢) بين حاجة الشخص ورغبته ، وبين الوسط الذي يعيش فيه . مثال ذلك : إنك تريد أن تتعلم الكتابة ،

Phase de formation et phase d'état. (١)

État d'équilibre. (٢)

لأن البيئة تتطلب أن تكون متعلماً إياها ، ولكن ينبغي أن يضاف إلى ذلك أن تكتب بطريقة « مقروءة » مما يتطلب أن يكون رسم الحروف على شيء من الجمال ، لذلك تظل « تتعلم » حتى تصل إلى هذه الدرجة من جمال الخط ، وسرعة الكتابة ، وفي هذه الحالة يتم « الاتزان » بين رغبتك الداخلية والبيئة الخارجية ، فتقف عند ذلك الحد ، وتكتفى بذلك دون محاولة التقدم ، أو تغيير هذه العادة التي تكونت .

ولكن هل حالة الثبات في العادات تظل جامدة لا يتناولها أى تغيير ؟
الواقع أن التكرار المتواصل يضيف تغييراً ولو طفيفاً على شكل العادة ، خصوصاً إذا صحب التكرار قليل من الانتباه والشعور والشوق^(١) .

وإلى جانب ذلك نجد بعض العادات تصل في حالة الثبات إلى درجة من الجمود ، حتى لتنزل منزلة الطبع ، ولذا قيل « العادة طبيعة ثانية » وكثيراً ما يحاول صاحب العادة أن يعدلها ، ولكنه لا يستطيع ، لأن العادة تمكنت من نفسه وطبعت جهازه العصبي بطابع عميق . كصاحب الخط الرديء الذى يجمد فلا يستطيع تحسينه .

أما الأسباب التي تدفع الإنسان إلى تغيير عاداته ، فمرجعها إلى ملءمة نفسه بالبيئة . فالوسط الذى نعيش فيه دائم التطور والتغيير ، وهناك ظروف تضطر المرء أن يتلاءم وإياها . وإليك ظاهرة شاهدها المصريون أخيراً تدل دلالة واضحة على مقدار ثبات العادة وصعوبة تعديلها والتخلص منها ، وضرر العادات المتأصلة تبعاً لذلك :

ارتفع ثمن القطن المصرى بعد الحرب العظمى مباشرة ، وأثرى أهل الريف

ثراء كبيراً ، وقدم كثير من أعيان القرى إلى المدن كالقاهرة ، وبنوا فيها الدور ، واقتنوا السيارات ، وأحاطوا أنفسهم بالخدم ، وعاشوا معيشة الرفاهية زمناً ، ثم انخفضت أسعار القطن انخفاضاً كبيراً ، وأصبحت ثروة الفلاح لا تسمح له بالمعيشة في المدن على ذلك النحو من الترف . فحالة « الاتزان » تقضى أن ينخفض هؤلاء القوم من نفقاتهم بحيث تلائم المعيشة الجديدة الثروة التي يحصلون عليها . فهل فعلوا ؟ أو هل استطاعوا أن يفعلوا ؟ .

كثير منهم ظل يجري على عادته السابقة ، مستعيناً على قضاء حاجاته بالاقتراض ، حتى ركب أغلبهم الدين . وفي هذا الدليل على صعوبة التخلص من العادة ، وعلى ضرر العادة السيئة إذا لم نتخلص منها .

تكوين العادات الجديدة :

لا بد للإنسان من اصطناع العادات لأنه لا يمكن أن يعيش بغير ذلك . فالإنسان سلسلة من العادات تمشي على قدمين . وكثيراً ما تعترض الإنسان في حياته أمور يود أن يتعلمها ويتعودها ، كتعلم اللغات الأجنبية ، أو الصناعات المختلفة ، أو الآلات الموسيقية ، أو الألعاب الرياضية . وهناك بعض القواعد تؤدي إلى سهولة بناء العادة نجملها فيما يلي : —

١ — فكر قبل أن تبدأ :

كل عمل إنساني في بداية أمره يقوم على فكرة ، ولا نستطيع أن نتصور كيف يفعل الإنسان أمراً دون أن يفكر فيه أولاً ، إلا إذا كان مسوقاً أو مأموراً سواء بطبيعة غرائزه الفطرية ، أم بسلطان الإيحاء الخارجي . فإذا كنت جالساً وتعبت من الجلوس ، فإنك تفكر في القيام أولاً ثم تقوم بالفعل . وهذا هو النظام

الطبيعى للأشياء ، إذ ليس من المعقول أن تكتب رسالة لصديق ثم تفكر فى كتابتها بعد كتابتها . وكما اقتنع الإنسان بفكرة وبحجتها من جميع نواحيها ، وأدرك فائدتها وصوابها ، ونزات من نفسه منزلة العقيدة ، كانت باعثاً قوياً يدفع الإنسان إلى القيام بتنفيذها .

٢ — ابدأ بقوة شديدة وعزيمة قوية .

وسبب هذا أنك تريد بناء طبيعة جديدة تحتاج فى مبدأ الأمر إلى كثير من العناية فى تكوينها . وكثيراً ما يتعثرون ويتألم كل من يتعلم عملاً جديداً ، فيكون الألم باعثاً على الصدوف عن العمل ، لذلك ينبغى أن تكون العزيمة التى تبدأ بها شديدة قوية حتى تحملك على جناحها زمناً طويلاً ، تتكون فى خلاله العادة .

٣ — لا تتمهل ولا تسوف .

متى اقتنعت بصحة الفكرة وعزمت عليها فتوكل ، ولا تؤجل عمل اليوم إلى غد ، إذ أن هذا الإهمال والتسويف يضعفان من حدة العزيمة الأولى التى ستبدأ بها فلا تجد بعد ذلك دافعاً قوياً يحملك على تكوين العادة .

٤ — احذر الشذوذ ولو مرة واحدة .

إذا وصلت إلى تكوين العادة الجديدة ، فإنه ينبغى أن تسير عليها دون أن تشذ عن النظام الذى تتبعه ولو مرة واحدة ، لأن هذه المرة الواحدة التى تستثنىها من نظام العادة تهدم جزءاً كبيراً مما تعبت فى بنائه . فإذا كنت تتعلم الموسيقى فتقول فى نفسك « لأهملن هذا اليوم » فيكون هذا الإهمال هو السبب فى هدم العادة وزلزلتها ، إذ تكون العادة فى طفولتها وضعفها .

٥ — اعمل يومياً عملاً حسناً .

وفائدة هذا هو تمرين الإرادة حتى تصبح قوية ، فتستطيع بإرادتك أن تبني

ما تشاء، من عادات ، فعليك أن تقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية ربع ساعة كل صباح ، أو أن تقرأ في كتاب مفيد كل يوم ساعة معينة . يحكى أن « كانت » الفيلسوف الألماني كان يخرج من منزله كل يوم بعد الأصيل في ساعة معينة للتريض ، حتى إن كل من عرفه كان يضبط ساعته وقت خروجه ، وذلك لدقته الشديدة .

الإقلاع عن العادات السيئة :

هذه القواعد التي ذكرناها فيما يختص بتكوين العادات الحسنة ، تستطيع أن تستفيد منها حينما تريد أن تتخلص من العادات السيئة .
وليس مجالنا بيان العادات الحسنة والقيحية ، فمرجع هذا هو علم الأخلاق .
وهناك بعض العادات اتفق الناس جميعاً على ضررها كشرب الخمر ولعب الميسر والتدخين . وسندكر بعض القواعد التي تستطيع أن تستعين بها على الإقلاع عن العادات التي تعتقد أنها ضارة .

١ — استبدال عادة بأخرى .

لما كان الإنسان عبارة عن سلسلة من العادات ، فمعنى ذلك أن أعماله جميعاً أو أغلبها نتيجة العادة . فإذا أقلمت عن عادة من العادات أصبح مكانها شاعراً يناديك دائماً بملئه بعادة جديدة . فإذا لم تسرع بملء « خانة » العادة القديمة لم تجد بداً من الاستمرار عليها . فإذا شئت أن تقلع عن التدخين فاستبدل بها عادة أخرى من نوعها تكون مفيدة ، كأكل الحلوى كلما شئت أن تدخن ، فتشغل بذلك يدك وفمك بعمل آخر .

٢ — اجعل نتيجة العمل المأ .

ذلك أن نتيجة العمل إذا كانت المأ لا يميل الشخص إلى القيام به وترديده ،
ولو أن العمل يصبح أسهل وأكثر إتقاناً .

٣ — تجنب ما يذكر بالعمل .

لكي تقطع الصلة بتاتاً بالعادة القديمة ، ينبغي أن تبعد عن جميع الظروف
المحيطة بهذا العمل التي تؤدي إلى توجيه نظرك إليه وتذكرك به ، ودفعك
إلى القيام به . خذ مثل السكير الذي يشرب الخمر ويريد أن يقلع عنها ، ينبغي أن
يتجنب مخالطة إخوانه الذين كان يحضر معهم مجالس الشراب ، لأن وجوده وأياهم
يذكره بما تعود .