

...لا تتردد في التعبير عن مشاعرك . لأن المشاعر هواجس النفس . وكلام القلب إن سجنته تؤذي نفسك وتؤذي غيرك . لا يصيبك الغرور والكبرياء .

(للرجل والمرأة) هناك من ينتظر مشاعرك على أحر من الجمر . طفل يفرح وهو . يرى ابتسامتك في وجهه وكلمة حنان تفتح نفسه صباحا . وامرأة تنتظر كلمة حلوة جميلة من قلبك تروي ظمأها وتسقي ورداتها مع شروق الشمس وبزوغ القمر .

وأمر فرح وانت تقبل رأسها وتمنحها عواطفك وحنانك . وأنت أيتها الجميلة ابتسامتك تفتح لها الورد وتسكن لها أرواح ، لا تبخلي بها لابن أو ابنة أو من كان معك . عبري عن عواطفك وحنانك وافتحي قلبك لتدخل فيه أشعة الشمس ، وعطر الورد وعبق الياسمين . عبروا عن مشاعرهم بقلوب مبتهجة ، وابتسامه وضاعة . لا تلجموا مشاعرهم اتركوا لها العنان . العواطف تيار داخل النفس اذا سجنتها وقيدتها تصبح ماردا ربما يفترسك . عواطفك الجميلة اترك لها العنان وعبر عنها بعقل وكلمة طيبة . لا تقتلوا عواطفكم بدافع الغرور ، أو لأسباب تافهة . العواطف بركان يثور ، لا تظنه خامدا ، لا تجعلوا عواطفكم ميتة لأنها تقتل قلوبكم . الإنسان ابتسامه وتواضع وكلمة حلوة ، عبروا عنها بالقلم أو الموسيقى أو الرسم ..

عبر بما شئت . يظن بعض الناس أن كبت العواطف ترفع من شأنه أمام الآخرين . لتبدو شخصيته متزنة أمامهم ، خاصة إذا كان صاحب منصب وجاه ، وليحرص على هيبته كما يخيل له ، ولا يعرف أن من حوله يبتعدون عنه خوفا لا هيبه ولا احتراماً . أو أنهم يعاملونه بالمثل مجردين من المشاعر والأحاسيس .

تقول سوزان شويزر ، وهي باحثة في دراسة العواطف في جامعة كامبريدج : "عندما تحاول قمع شعور ما ، كما هو الحال عندما تحاول قمع فكرة ما ، يمكن أن يكون لذلك تأثير عكسي . ومن المرجح أن يعود هذا الشعور بقوة أكبر في وقت لاحق" .

ويقول جيمس غروس ، أستاذ علم النفس بجامعة ستانفورد ، إن كبت التعبير عن العواطف شيء يسميه علماء النفس "قمع" ، وهو واحد من خمس استراتيجيات كلاسيكية يستخدمها الناس لتنظيم عواطفهم . ويضيف : "العواطف تتطور في العديد من السياقات المختلفة ، كما أنها تتطور مع مرور الوقت" . معظم الأحيان نتعامل مع الحياة بعواطفنا ، وقد تكون عواطفنا مرهفة أكثر من اللازم ، نصدق غيرنا دون محاكمة عقلية ، وقد يأتي من ينصب عليك مستغلا طيبة نفسك . والنصاب يأخذك بحسن كلامه . وجمال هندامه ، وكثرة نصحه ، وقوة إيمانه فتعتقد أنه ملاك حتى تقع الفأس بالرأس ، وتحس بالضربة والوقعة ، وتندم ولات ساعة مندم ، عواطفنا تنطلق أحيانا كالمارد ، لا يوقفها كبح ولا صدود ، وننساق وراءها ، يغدر بنا الغادر ونصدق اعتذاره . ولا ندرك أن الغدر طبع متأصل في جذوره وجذوده . ولاندرك النصيحة التي تقول : من باعك مرة ، يبيعك ألف مرة ، هو يجدد صك البيع كلما سنحت له الفرصة . عندما تجرفنا عواطفنا للبعيد ، وندرك اننا ننفعل لذواتنا أكثر من الحقيقة .

عندما يجرفنا الغضب ولا نرى سواه ، تقودنا عواطف الغضب إلى مالا يحمد عقباه ، ونحن ندرك أن عواطفنا قد تضعنا في ضياع كامل ، لنكن متوازنين في عواطفنا وندرك قيمة العقل ، ولا يعني هذا أن نكون بلا عاطفة ، فالإنسان نصفه عاطفة ونصفه عقل ، وإنسان بلا عاطفة كصخرة صماء ، لا يملك روحا إنسانية ، ولا يمت للبشرية .