

## ضبط العواطف

تختلف الأمم في ضبط العواطف اختلافًا كبيرًا كاختلاف الأفراد، فبعضهم حاد المزاج سريع الانفعال، وبعضهم هادئ المزاج بطيء الانفعال، وكذلك الشأن في الأمم، فهي تختلف في حدة عواطفها وبرودتها ومقدار انفعاليتها أمام الحوادث، ودرجة حزنها وسرورها وخوفها وطمأنينتها إلى غير ذلك.

ولعلنا إذا قارنا الأمة المصرية بغيرها من الأمم الأوربية وجدناها من أكثر الأمم حدة عواطف وشدة انفعال، وذلك يظهر في مظاهر شتى.

من ذلك أنها تبالغ في مظاهر فرحها وحزنها، فالملت إذا مات فانفعالات شديدة جدًا يتبعها مظاهر قوية من عويل وصراخ، ومغلاة في إقامة المآتم وما إلى ذلك، وكذلك الشأن في الأفراح، مظاهر زائطة وطبل وزمر عنيفان ومبالغة في الحفلات وما إلى ذلك.

نقارن بين ذلك وبين مثل هذه المظاهر في بعض الأمم الأخرى، فنجد الهدوء والاقتصاد في العواطف والاقتصاد في مظاهرها، وأسوق مثلًا من هذا القبيل، فقد كان لدينا في الجامعة المصرية أستاذ أجنبي في الثامنة والأربعين من عمره، عاد إلى بلاده في الصيف فخرج يتروض فتسلق جبلًا فزلت قدمه وما زال ينحدر ويتخبط في الصخور حتى فارق الحياة — بلغني أن الخبر وصل إلى زوجته وصادف أن أباه كان يزورها ويقضي ليلة عندها، فكتمت الخبر عنه وكتمت عواطفها وإذا احتاجت إلى البكاء انفردت في حجرتها وبكت، فإذا ظهرت أمام أبيها تجلدت، حتى أمضى أبوها ليلته هادئًا لم يعكر صفوه شيء ثم رحل في الصباح، ثم أعلنت هي وفاة زوجها العزيز عليها في هدوء.

ومن مظاهر حدة العواطف الخوف من الأمور الصغيرة، والفزع الشديد من الحوادث التي قد تكون تافهة، والغضب الشديد للكلمة النابية، والوصول إلى أقصى حد

في الانفعال للحوادث اليومية، التي يكفي مرورها غص الطرف عنها، إلى كثير من أمثال ذلك.

ومن مظاهرها عندنا الفنون، فالموسيقى لا تعجبنا إلا إذا كانت عالية جداً وزائطة جداً في السرور، ومائعة جداً وباكية جداً في الحزن، أما الهادئة المعتدلة في السرور والحزن فلا.

وكذلك الشأن في الأدب، لا بد من مبالغات قوية جداً واستعارات ومجازات ممعنة في الخيال حتى تعجب، فإذا كان يحب فلا بد أن يذوب، ولا بد أن يصيبه الهزال حتى لا يكاد يرى، ولا بد أن تسيل دموعه أنهاراً، ولا بد أن يبكي دماً، وقلبه لا بد أن ينفطر، وكبداه لا بد أن تتصدع، وهكذا، فأما حب في اعتدال وأدب في اعتدال فلا، وإذا فرح فلا بد أن تضحك الشمس لضحكه، وتترنح الأغصان لترنحه، وتبتسم الأزهار لتبسمه، وهكذا. ويظهر ذلك أيضاً في النكت والنوادر، فهي لا تعجبه إلا إذا كانت ظاهرة مكشوفة تستخرج الضحك العالي لا التبسم الخفيف، وإذا كانت نكتة ناقدة فلا بد أن تكون لاذعة وأن تكون مميتة، فأما نكتة خفية مستورة تمس ولا تجرح أو تسر ولا تضحك فلا، وهذا هو الشأن في التمثيل، فالرواية الجيدة هي التي تهز العواطف هزاً عنيفاً، إن أضحكت فلا بد أن يمسك قلبه من كثرة ضحكه، وإن أحزنت فلا بد أن يبيل منديله من كثرة دموعه، والإخراج لا بد أن يكون فيه صراخ كثير وانفعال قوي، فأما أن يتكلم الممثل كما يتكلم الناس في مجالسهم العادية، وأما أن يقتصد في حركاته وإشاراته ونحو ذلك، فكل هذا يخرج عن أن يكون ممثلاً قديراً ومخرجاً نابغة.

فالذوق لتمشيه مع العاطفة لا يعجبه إلا ما فيه حدة، حتى المأكولات لا بد أن تكون دسمة أو حريفة أو زاعقة، والملبوسات لا بد أن تكون زاهية أو صارخة، والمشمومات لا بد أن تكون ذات رائحة نفاذة قوية وإلا لا يستسيغها الذوق.

هذه الحدة في العواطف، والمبالغة في الانفعال تتخذ في الأمة مظاهر واضحة، فجانب كبير من الجرائم سببه حدة العواطف، فكل يوم نرى في الجرائد أخباراً عن قتل أو كسر أو جراح لأسباب تافهة يعجب العقل الهادئ كيف وصلت إلى هذه النتائج، فقتل لنزاع على ماء للري، وضرب أفضى إلى الموت لكلمة صدرت اعتبرها السامع سباً فاضحاً، وهكذا مما نطالعه كل يوم، حتى في الطبقة المثقفة يثور الجدل بينهم ويبدأ هادئاً، ولكن سرعان ما يحند المزاج وتعلو نغمة الجدل فتتقلب إلى سباب، ولا يقتصر الأمر على حجة ولا برهان أمام برهان، بل يتعداه إلى سباب أمام سباب ونقد لاذع أمام نقد لاذع، وتنسى

المسائل الأصلية وتبقى الحزازات النفسية، هذا هو المظهر العام في الشارع، وفي البيت وفي المحاكم وفي الصحف، كأن كل الناس يحمل مستودعاً من البنزين ينتظر أقل اشتباك أو احتكاك.

ومما يؤسف له أن هذه الحدة في العواطف، والحرارة في الانفعال تظهر في كل الأشياء التي ذكرنا وتكون فيها أكثر مما ينبغي، مع أنها تبرد أمام أشياء أخرى وتكون أقل مما ينبغي، فلا نرى حرارة في الانفعال أمام جمال الطبيعة ولا جمال المعاني ولا حسن النظام، ولا نرى غيرة شديدة على الحرية الفردية ولا الحرية الاجتماعية، وهذا الذي يغضب غضباً شديداً لكلمة جرحت إحساسه لا يغضب لمنظر أوديت فيه العدالة، وهذا الذي ينفعل انفعالاً شديداً على شيء من ماله لا ينفعل للتعدي على سمعة قومه أو حرية قومه، وهذا الذي يذوب حباً ويفنى عشقاً فيمن يحب لا يتحرك قلبه لجمال طبيعة أو جمال مبدأ سام، فأوتار أعصابه لا تنفعل هذا الانفعال العنيف إلا للنواحي الشخصية والأشياء المادية، ولو أنها انفعلت لهذا وذاك لاحتمل ذاك القبح في سبيل هذا الجمال.

حدة العواطف وشدة الانفعال في الأمة تسبب لها متاعب كثيرة في الحياة، وتفقدنا سعادتها، فالبيت جسيم من غضب الآباء والأبناء، فكلمة صغيرة من أب لابنه أو ابن لأبيه أو من أم لبنتها أو من بنت لأمها تشعل النار في البيت وتجعله جحيماً زمناً طويلاً، والعلاقات بين الأصدقاء عرضة للخطر لتوافه الأمور، والعلاقات بين العاملين في مصلحة أو جمعية معرضة للفساد ولأقل حادث، والعلاقات بين الأحزاب علاقة عداً حاد غالباً، والمحاكم مكدسة بالقضايا من أثر النزاع الحاد، وهكذا، حتى بين الذين لا علاقة بينهم، كالناس في السينما وفي الترام وفي القطار، لا يخلو مجتمعهم من أحداث كثيرة بسبب الانفعال السريع، ولو تعودنا ضبط العواطف في كثير من الأحوال لمرت الحوادث بسلام، ولكن هل هذا العيب قابل للإصلاح، وهل هذه الانفعالات قابلة للانضباط؟

قد يرى قوم أنها حركات نفسية اضطرارية كنبض القلب وإفراز المعدة، وأنها نتيجة طبيعية لحرارة الجو وطبيعة الإقليم، ولكنني لست أرى هذا الرأي، وأنها حركات نفسية إرادية يمكن إصلاحها وتهذيبها والتغلب عليها، بدليل أننا نعيش جميعاً في بيئة واحدة خاضعة لدرجة واحدة من الحرارة، ومع ذلك فينا من يضبط عواطفه ويحكم انفعالاته، ولو كان الأمر خاضعاً لفعل الطبيعة وحدها لم يشذ عن الخضوع لها أحد، وكما يقول الفلاسفة: «ما بالطبع لا يتخلف» والمتقفون — في جملتهم — أضبط لعواطفهم من غير المتقفين في جملتهم.

ونحن لو نظرنا إلى سلم الرقي من الحيوان إلى أرقى نوع من الإنسان وجدنا أن الحيوان تسيّره غرائزه وانفعالاته الوقتية فقط، وكذلك الشآن في الإنسان البدائي، فإذا ارتقى وجدنا عاملاً جديداً يظهر في تسيير تصرفاته وهو الفكر والعقل، ونراه محكوماً بهما معاً، وكلما رقى الإنسان كان الفكر أظهر في تصرفه، ووجدنا الحدود الفاصلة بين العواطف والفكر تتكسر، فعواطفه تلتفها الفكرة وتهدئها الحكمة، وعقله تحمسه العاطفة ويزيد حرارته الشعور والانفعالات، ووجدنا العلاقة بين عواطفه وفكره علاقة متينة، ذلك لأنه إن عاش بعواطفه وانفعالاته فقط لم يكن هناك تفاهم بينه وبين غيره إلا من شعر مثل شعوره؛ لأن أساس التفاهم هو العقل، فمن قال: إني أحب هذا الشيء أو أكرهه، ولم يزد على ذلك لم يكن هناك سبيل إلى مناقشته وإقناعه بخطئه، ولأن الخضوع للعواطف وحدها عرضة للاندفاع السريع ثم التراجع السريع، كما نشاهد في الحب الذي لم يؤسس على التفكير، ولا على النظر في العواقب، فهو انفعال مؤقت كثيراً ما يعقبه فشل أليم، وعلى العكس من ذلك العواطف بعد التفكير، والاندفاع بعد العلم والتأمل، ولو تتبعنا أكثر الناس الذين يسيرون وراء عواطفهم فقط لوجدنا عاقبتهم الفشل دائماً، فمن يغضب لأقل سبب ويحب لأول نظرة، ويندفع لداعي الغريزة لم يستطع السير في الحياة طويلاً، ولا بد للنجاح من عواطف يحكمها الفكر، وأفكار تحمسه العواطف. يتطلب ضبط العواطف كظم الغيظ عند دواعي الغضب، والاعتدال في الانفعال عند بواعث السرور والحزن، والتؤدة والتفكير عند إصدار الحكم، والتفكير عند نزوات الهوى، فلا إفراط في السرور والحزن ولا الغضب، ولا نحو ذلك من أنواع الانفعال. وهو فضيلة في الأمم كما هو فضيلة في الأفراد، فقد تكون حدة العواطف في الأمة سبباً في شقائها، فكثيراً ما تعرض للأمة أزمات سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية فيمكنها أن تجتازها بضبط عواطفها، وتلطيف انفعالاتها، والحكمة في تصرفاتها، ووزن عواقبها، على حين أنها تعرض نفسها للخطر إذا انقادت لعواطفها من غير تفكير. ضبط العواطف في الفرد يُكتسب بالمران والتعود، فلا يزال المرء يغضب فيكظم ثم يغضب فيكظم حتى يكون حليماً، ولا يزال يقاوم نفسه فلا يندفع في سروره وحزنه حتى يكون حكيماً، وكثيراً ما تكون حدة العواطف نتيجة قصر النظر وضيق العقل، فإذا هو وسع أفقه وجرب الحياة ودرس الأشياء ونتائجها علم كيف يضبط نفسه. أما تربية هذا الخلق في الأمة، فهو — أولاً — في يد الرأي العام، فإذا احتقر الناس الغضب لغضبه، والجبان لخوفه، والمرح لاستهتاره، والحزين لجزعه، تصلب عود الأمة وانضبطت عواطفها واعتدلت في انفعالاتها.

وهو — ثانيًا — في يد قادتها، فالأمة تحتاج في طور تكونها إلى مثل عليا من قادتهم يقتدون بها، فإذا رأتهم قد ضبطوا عواطفهم إذا اختلفوا، وحفظوا ألسنتهم إذا غضبوا، وضحوا بشهواتهم إذا أزموا، كانت كل هذه دروسًا للشعب يحتذي حذوهم ويسير على منهجهم، ثم قادة الفنون في الأمة يجب أن يتخلوا عن هذه الميوعة في العواطف، فالغناء يجب ألا يكون كله ذوبانًا في العشق وهيامًا في الغرام، والأدب لا بد أن يكون مما يبعث القوة في النفس، ويسبب الصحة في العاطفة، والتمثيل يجب أن يكون معتدلًا في العاطفة طبيعيًا في الإخراج، ويعلم الناس أن ليست أحسن الروايات ما أسالت الدموع، ولا بعثت على القهقهة العالية، إنما أحسنها ما أثار عاطفة صحيحة لا مريضة، وبعثت على التبسم اللطيف أو الحزن الهادئ.

هذه كلها تصبح دروسًا يتعلم منها الشعب فيعتدل مزاجه، وتصح عواطفه، ويحسن تصرفه.