

## الفصل السادس

العواطف وأثرها في المجتمع - تقسيم العواطف -  
الاتزان العاطفي - مجابهة العواطف

### العواطف وأثرها في المجتمع

قال بعض علماء النفس : ان العاطفة هي ميل انفعالي يتركز في فكرة ما ، أو ينحصر في شيء معين ، او شخص بالذات . وقال آخرون : انها قوة فينا جاذبة لنا الى غيرنا ، تتحرك فينا عند وجود هذا الغير . تتحرك بتؤدة تبعاً لارشاد العقل ؛ وتكون في وجداننا شكلاً عقلياً خاصاً بها ، حتى تكاد تُعَدُّ قوة من قوانا العقلية . ولا تتكون العاطفة وتنمو وتستقر في اعماق النفس الا بالخبرة والتجربة . وبمعنى آخر ليست العاطفة إلا تطوّراً في التكوين العقلي لا يأتي بالفطرة ولا يصدر عن الغريزة .

ولنمو العواطف أثر بالغ في مسلك الفرد والجماعة ؛ ولولا العواطف لكانت حياتنا الانفعالية فوضى خالية من النظام والتأسك والاستقرار . ولأصبحت علاقاتنا الاجتماعية ، وسائر نواحي سلوكنا ، مضطربة غير مستقرة . اذ لا يتيسر ضبط دوافعنا والرقابة على انفعالنا ، إلا بتنظيم عواطفنا وميولنا . ولا يتهيأ لنا الحكم على قيم الأشياء واقدارها إلا من طريقها .

ولا تقوم مبادئ الأخلاق الا على اسسها ؛ لأنها تتكوّن من حكمتنا على هذه القيم او لها .

وبما ينبغي الاشارة اليه انه لا يجوز الخلط بين العواطف والأفكار او التصوّرات، فالفرق بينهما: ان العواطف تدفع صاحبها الى القيام بعمل ما . اما الأفكار، فانها تنطرق الى العقل دون ان يترتب عليها عمل على الاطلاق، بيد ان الافكار تؤثر في العواطف تأثير الشعور الجسدي فيها كالألم والجوع الخ .

ويصح تقسيم العواطف على النحو التالي :

<u>العواطف</u>	<u>الانفعالات التي تتركب منها</u>
١ - الشفقة	الحنو + الألم الناشئ من العطف
٢ - الحزي	الاحترام الذاتي الجريح
٣ - الغيرة	الحب + اذلال النفس + الغضب والخوف
٤ - الانتقام	الغضب + المنافسة + الحسد + البغض
٥ - العتاب	الغضب + الحنو + الندامة
٦ - المهانة	الخضوع + الرهبة + التبجيل
٧ - اللعب	حالة نفسية وجثمانية معينة
٨ - المجانة	الزهو + المنافسة + الغرور + الاعتداد
٩ - الحب	الحنو + الجنس + الاحترام + العطف
١٠ - البغض	الغضب + الخوف + الاشمئزاز + المنافسة

**الشفقة :** عاطفة أساسها الحنوّ والعطف البالغ الذي يدنو من حدود الألم ، لأننا نتألم حين نشفق؛ ويقترن أحياناً بالشفقة شعور بالسموّ والرفعة ، وهي توحى باننا نقوم بدور الحيّرين المحسنين ، وفي أعماق قلوبنا الباطنة يكمن الزهو .

**الخزي :** عاطفة تنمّ عن جرح أصاب احترامنا الذاتي من سوء تصرفنا . وهو الأصل في كثير من الحياء والتواضع ، لأنه وليد الشعور بالنزاع القائم بين الاعتداد بالذات والذلة .

**الانتقام :** عاطفة معقّدة عميقة الأثر في نفوسنا . وهي تبدأ في صورة منافسة ، ثم تتفاقم فتقلب بغضاً . وفي النهاية لا يلبث الغضب ان يسيطر عليها ، وتأتي الرغبة في الانتقام على أثر الغضب .

**العتاب :** عاطفة تتركب من الغضب الملطّف الممتزج بالحنوّ والندامة . وهي حالة نفسية تنمّ عن ضبط النفس ، وتنزع الى تصحيح أغلّاظها أو توجيه انتقادها ، مستهدية بالعقل والحكمة والأناة .

**المهانة :** عاطفة أساسها الخُضوع والذلة ، وما يتصل بهما من انفعاليّ الرهبة والتبجيل . وكثيراً ما نخطيء ، فنحسبها ثقةا ونتصورها ورعاً . وقد يكون ما ندعوه ذلّة في بعض الاحيان ، عارض مرض جثماني او صورة ظاهرة لما يكمن في عقدة النقص .

**العب :** عاطفة تكسبنا الفرح والغبطة والمناة . وهو المظهر الصادق للمرح البريء والنيّة الحسنة والرغبة السليمة .

**المجانة :** أساسها الانفعال المسمّى بالزهور ، والمقترون بالاعتداد بالذات .  
ولا نزاع في اننا نحسّ اننا أسمى من الشخص الذي يثير فينا المجنون ،  
وان كان عنصر الدهشة أيضاً عاملاً من العوامل التي تبعث على الضحك  
والمزاح ، كما تنطوي المجانة على عنصر المنافسة . وهي عاطفة انسانية من  
سائر جهاتها .

ولننصرف الآن الى ذكر العواطف الأشدّ تأثيراً في المجتمع ، مع  
تدوين كيفية مجابتهها ، وهي : الغيرة والحُب والبغض .

**الغيرة :** ليست سلوكاً ظاهرياً ، وانما هي حالة انفعالية وعاطفة متأصلة  
مكينة الجذور في نفوسنا ، ولها مظاهر خارجية يمكن الاستدلال منها أحياناً  
على الشعور الداخلي ، وفي غالب الأحيان لا يكون هذا سهلاً ، لان  
الشخص في العادة يحاول ان يخفي الغيرة باخفاء مظاهرها قدر جهده .

والشعور بالغيرة ينتج عادة من خيبة الانسان في الحصول على أمر  
محبوب ؛ كشخص أو مركز أو قوة أو مال الخ . وانفعال الغيرة ، انفعال  
مركب من حبّ تملكك ، وشعور بالغضب ، لأن عائقاً ما وقف دون  
تحقيق غاية هامة .

والغيران نراه قلقاً ناقماً ، لا يستريح لنجاح غيره . قليل التعامل مع  
الناس ، ولا يميل الى التعاون معهم . أنانياً يميل الى الانزواء او الهجوم او الايقاع  
بغيره ، الى غير ذلك من مظاهر الشعور بالنقص . والغيور ، انسان تملكته  
فكرة ثابتة ؛ واستحوذ على عقله غرض معين ؛ واستأثر بأعصابه انفعال  
لذيذ مصحوب بألم شديد يزيد وقعاً ولذة . فالغيور اشبه بالبخيل يخاف

على ماله ويخفيه عن أبصار الناس . وهو أيضاً كالجاسوس دقيق الملاحظة ،  
جمّ التصورات ، يتسقط الاخبار ، ويتحرى الوقائع ، ويعيش في دعر  
دائم ولا يعرف سبيلاً للراحة والاستقرار .

قال جول دي كاسين : الفيرة أمّ الشقاء ، ومولدة البؤس والطمع ،  
ومجلبة التادي في الضلال .

قال الفيلسوف سنيك *Sénèque* : الفيرة تبث الشك ، ولكن متى أقلعنا  
من ميناء الشك ، ودخلنا ميناء الحقيقة ، ماتت الفيرة وتلاشت آثارها .

**الحب** : ان الحب يقوم أولاً على الحنوّ الراجع الى غريزة « الابوة »  
ثم يتفرّع فتغيب جذوره في انفعال الشهوة وما يقترن بها من غريزة  
« التناسل » . ثم يظهر عنصر العطف فيمتزج بها . ولا تقتصر الرفقة الجنسية  
على الحنوّ وحده . ولكنها تحتوي أيضاً الطمأنينة المتزايدة من امتزاجنا  
ببني جلدتنا . أي ان غريزة الاجتماع تقوم بدورها ، لما في تلازم الكثرة  
من الأمان . ثم يأتي بعد ذلك الانفعال الذي يصعب تعريفه وهو « الاحترام » .  
الحب هو الشعور الخاص نحو انسان نخسه بإعزازنا من بين الوف  
الناس ونشتهيّه دون سائر الخليقة . وهو عاطفة كاملة النمو . او عاطفة  
العواطف . وحاسة الحواس . والانفعال المستحوذ على سائر الانفعالات  
الانخرى . او هو الشهوة الكبرى والحين المتسلط على النفس من كل  
نواحيها . وهو بلا ريب يختلف في درجاته ، ويتفاوت في طبيعته باختلاف  
مر كباته ، وتفاوت عناصره ، وتبعاً لعقلية المحب وخلقه وشخصيته .  
والمحب ، كما قال أحد علماء النفس ، لا يلبث أن يحسّ الحنو في حضرة

حبيبه ، ويستشعر الخوف والقلق اذا احذق به خطر أو استهدف لمساءة أو أذى . ويتولاه الغضب اذا وُجّه اليه تهديد أو وعيد . وينتابه الحزن اذا وقع له مكروه . كما يفرح لفرحه ويسرّ لسروره ، ويرضى عمن يتوددون اليه أو تكون لهم يد عليه .

**البغض :** ليس البغض في الحقيقة ، سوى الحب معكوساً مختل الاتجاه ، فاسد الطبيعة ، حلّ محله خليط رهيب من الغضب والخوف والاشمئزاز والمنافسة . وهو كالحب متفاوت الدرجات تبعاً لتفاوت الانفعالات التي يتركب منها . وخليقة الشخص الذي يحسه .

ولا أحسبني بحاجة الى اطالة الكلام بسبيل البغض وصلته بالسعادة . اذ لا يخفى ما بين السرور والبغض من تنافٍ وتناقض ، وبحسبي ان أقول ان لا سبيل مع الشعور بالبغضاء الى الفرح والاعتباط ، لأن البغض في الحق أكبر مجلبة للهم وأشدّ هدّام لصرح الهناء .

## الاتزان العاطفي

رسم العالم جيمس جوردن جيلكي ثلاث قواعد لافادة الاتزان العاطفي .

**القاعدة الاولى :** تصوّر حياتك الخاصة تصوّراً صحيحاً . ان معظمنا

يتصوّر نفسه واقفاً مكدوداً بلا معين في مركز دائرة حافلة بالمهمّات

والاعباء والمشاكل والمنغصّات والتبعات التي تهجم علينا . ففي كل لحظة

يكون علينا ان نعمل عشرة اعمال مختلفة . وان نحل عشر مسائل . وان

نتحمل عشرة اعباء مجهدة ؛ فنحن نتمثل أنفسنا مجاهيد مثقلين مرهقين .  
وهذه صورة عقلية شائعة ، وهي خطأ في خطأ . فما لأحد منا مهما بلغ من  
ازدحام حياته مثل هذا الوجود .

فما هي الصورة الحقيقية لحياتك ؟ تخيل ان على مكتبك ساعة رملية  
زوالية ، بين طرفيها انبوبة دقيقة تصل بينهما ولا تنفذ منها سوى حبة  
مفردة من الرمل في وقت واحد .

هذه هي الصورة الحقيقية لحياتك حتى في يوم مكتظ غاية الاكتظاظ .  
فالساعات المزدهمة تجيء اليك دائماً لحظة بعد لحظة وهذه هي الوسيلة الوحيدة  
التي تستطيع بها ان تمر وتمضي . وقد يجيء اليوم بمهمات ومسائل ومتعبات  
عديدة ، ولكن هذه لا تأتي ابدأ الا على صورة صف مفرد واحدة وراء  
واحدة .

فأنا مثلاً قد يكون عليّ أن أقوم بمئة عمل قبل الليل . ولكن هذه  
الأعمال لا تأتي الا واحداً اثر واحداً . ففي وسعي اذن ان اكف  
عن التفكير في تبعاتي المستقبلية وان أنفي من ذهني الشعور بالاجهاد الذي  
ينشأ من تلقاء نفسه اذا تصورت ان مهماتي تجيء كلها في وقت معاً .  
وهكذا نستطيع ان أمضي في طريقي خلال اليوم في هدوء تام ، فأحيا  
لحظة لحظة ، وأؤدي الاعمال واحداً واحداً ، وأواجه المسائل واحدة واحدة .  
أتود ان تكتسب الاتزان العاطفي ؟ تذكر اذن الساعة الرملية وحببات  
الرمل التي تسقط حبة بعد حبة . فان هذه هي الصورة الحقيقية لحياتك .

والقاعدة الثانية هي : قلل مطالبك من الناس . ما هي هذه المطالب؟

ان أحدها هو الرغبة في الالتفات اليك والثناء عليك. والاطفال الصغار يطلبون ذلك جهره وفي غير استحياء، ونحن الكبار نطلب ذلك خفية وقد لا نفعل ذلك ونحن مدركون له ولكننا جميعاً نزيفه دائماً. فليس في وسعنا ان نطبق الاغفال. فهل تجاب هذه المطالب؟ وهل نفوز في الواقع بالالتفات والثناء والاعراب عن الشكر؟ اننا في العادة لا نظفر بذلك، وهذه هي التجربة الواقعية الأليمة. وترانا اذا لم نفرز بكل ما نرى اننا نستحقه «والذي نستحقه في حالات عديدة» يعترينا الاضطراب العقلي والعاطفي.

والسبيل الى اتقاء هذا الاضطراب الباطني ان نتوقع قلة الثناء وقلة التقدير. والقاعدة الاخيرة هي: حاذر أن تتضاءل دنياك مهما كلفك ذلك من جهد، فان كثيرين منا اذ ترتفع بهم السن يدعون دنياهم تضرر وتتضاءل، وأخيراً يجيء يوم نلقى فيه انفسنا نجياً في نطاق تعس ضيق لا يحيط بنا فيه سوى احساساتنا وما يبتعثها.

## كيف نجابه عواطفنا؟

ان المبدأ السليم الذي يجب ان نتخذه ونوضحه تماماً هو: انك لا تستطيع ان تقتل أية عاطفة بالتفكير فيها او بالانقراض عليها مباشرة. فعليك والحالة هذه غرس عاطفة أخرى مضادة لها. مثلاً اذا كانت عاطفة الكراهية متغلبة عليك فاعمل على زرع عاطفة الحب. واذا كان الخوف يملكك، فعليك ان تغرس الشجاعة، وهكذا.



وهناك طريقتان لتقوية العاطفة : أولاً يجب ان يوجه المرء تفكيره الى العاطفة الجديدة ويتصور نفسه كأنه قد امتلكها . اما الطريقة الثانية فهي ذات صبغة عملية فيعمل المرء وكأنه قد امتلك الصفة المرغوب فيها حقيقة ويتمثلها امامه

قد تشعر في وقت ما بالضيق والحزن . انتهر الفرصة وتكلم في مرح الى بعض الناس وانت تبتمس ابتسامة حلوة . وستندهش حقاً اذ تشعر بسرور ينبعث من اعماق نفسك في ذات الوقت .

داوم على مواجهة الحالات السلبية بحركات ايجابية ، ليس في ناحية فحسب بل وفي كل النواحي السلبية كالحسد والغيرة والكراهية والاضطراب والحزن والقلق وما شاكلها . وذلك بتوجيه شعورك وتفكيرك الى الناحية المضادة .

وقد تشعر احياناً بشعور مقبض او سلبي لا تعرف له سبباً ، وقد يكون السبب كامناً في ذاتك ولكنه خفي عليك ، او قد يكون هذا الشعور قد جاء نتيجة لتفكير سلبي تذكره او لا تذكره ، او نتيجة لافكار او آراء او اتجاهات الغير ولكنها وصلت الى عقلك الباطن وتمكنت منه . ومهما تنوعت الاسباب واختلفت مصادر الشعور والعواطف ، فكل ما يعينك هو التخلص من نفس الشعور الذي يزعجك وليس البحث عن مسبباته ومصادره . وهذا ما يأتي بإخلاك الى السكون والهدوء مفكراً في السلام وحده . قل لنفسك : « انا في سلام » وكرّر القول عدة مرات مؤكداً لنفسك بنفسك انك حقاً في سلام ووثام . فاذا ثابت قليلاً على هذا المنوال فسرعان ما تشعر بالهدوء والسلام .

## مصادر هذا البحث

سيكوباتولوجيا الحياة اليومية تأليف سيجموند فرويد ( ١٨٥٦ - ١٩٣٩ ) طبع عام ١٩٠٤ .

Zur psychopathologie des alltagslebens : *Sigmund Freud*

الظواهر العاطفية وقوانين ظهورها تأليف فردريك بولان المولود سنة ١٨٥٦ .  
Les phénomènes effectifs et les lois de leur apparition par *F. Paulhan*

قوانين العاطفة تأليف بولان .

The laws of feeling : *Ch. Paulhan*

حقد الحب تأليف لاغاش .

La jalousie amoureuse par *Lagache*

الحب والكراهة تأليف بيار جانيه طبع عام ١٩٣٠ .

L'amour et la haine par *P. Janet*

تقد الحب تأليف ويتلز المولود سنة ١٨٨٠ طبع عام ١٩٢٩ .

Critique of love : *F. Wittels*