

تَرْبِيَةُ الْعَوَاطِفِ

يشقى كثير من الناس بالفقر وبالوسط السيئ وبالمرض وبالمظالم الاجتماعية أو الاقتصادية. وأحيانا لا تكون لهم حيلة في هذا الشقاء ، فهم يكابدونه مضطرين أو يفرون منه الى حيث يجدون وسطا أنجرا لا يشقى عليهم . ولكن لهذا الشقاء الخارجى ما يقابله من الشقاء الداخلى . إذ كثيرا ما يشقى الناس بعواطفهم التى لا يملكون تديرها والتصرف بها . فهى تطغى بهم طفيانا يخف أو يفدح ويتفاوت من المضايقات الصغيرة التى نحسها ساما وقتيا أو امتعاضا عابرا الى تلك العواطف القهرية المتسلطة التى نراها فى المريض بالنوراستينيا والملائخوليا . وأفقر الناس فى الثروة قد يكون أقل شقاء بفقره من الثرى الذى تسود الدنيا فى عينه بأحد هذين المرضين . وكم من ثرى يقدم على الانتحار بعد أن شقى بجيائه لأنه عجز عن تدير عواطفه فى حين قد يعيش جاره الفقير هادئا راضيا الى الشيخوخة فالهرم ، لأن الأول عجز عن تدير عواطفه فظقت به حتى قتلته ، أما الثانى فاستخدم عواطفه فسالته بل خدمته .

والعواطف الانسانية كالنار تخدمنا إذا أحسننا استعمالها وتحرقنا إذا أسأنا . ومن سوء الحظ أن تربية العواطف ليست كلها بل ولا معظمها فى أيدينا بل هى فى أيدي الذين يربوننا منذ الطفولة . وصحيح إننا نستطيع أن ننقح هذه التربية ونصلحها فيما بعد ، ولكن بعد مجهود عظيم .

وفى ظروفنا المدنية القائمة ترحق عواطفنا وهى على الدوام بين تآزم وانفراج . فان الوسط الريفى الساذج الذى كان يعيش فيه أبائنا لم يعد وسطنا . والريف لقلة ما فيه من مزاحمة ومطامع وأخطار لاثير العواطف . بل هو يشجع على الزواج المبكر فتجد العاطفة الجنسية متفرجا . أما وسط المدينة فيحفل بالأخطار التى نخشاها على صبياننا من الترام والأتومبيل . وهناك المزاحمة بل المباراة فى الكسب والمواعيد الدقيقة والمطامع البعيدة والرغبة فى الظهور الاجتماعى . وكل هذه تجعل عواطفنا مرهقة يقظة .

وللعواطف طريق الى الجسم لا يختلف من الطريق الذى تتخذه الميكروبات حين يتسلل فى خفية الى مواضع معينة من الجسم فتلتفها وتحطم البنية وتشقى الإنسان بأمراض مادية غير الأمراض الذهنية أو النفسية . فتحن حين تعلق ونخشى خطرا حقيقيا أو وهما يدق قلبنا ويسرع دقه بأكثر مما اعتدنا . كما أننا حين نغضب أو نحزن أو نخاف نصد عن الطعام . ويحدث عكس ذلك حين نظمئن ونشرح . ومن هذه العوارض البسيطة نعرف علاقة العواطف بالجسم واثرها المادى فيه .

وقد درست هذه للعلاقة في السنوات الأخيرة وكشف بها عن عالم جديد في أمراض النفس والجسم . وزاد هذا الكشف نورا تلك المعارف الجديدة عن الغدد الصماء التي تفرز في الدم هرمونات كأنها الاشارات التفرقية تحرك الأعضاء البعيدة الى العمل والنشاط . فتجن مثلا حين نغضب تفرز الغدتان الادرييناليتان فوق الكليتين سائلا يدور في الدم ويصل الى القلب فينشطه لكي يدفع الدم بسرعة وقوة . وانما زودتنا الطبيعة بهذا الجهاز لكي نزيد قوة ونشاطا عندما نغضب ونستطيع أن ندافع عن أنفسنا من العدو الطارئ الذي أغضبنا . فدقات القلب السريعة هي الاستجابة الفسيولوجية التي يقصد منها الى الدفاع . ولكن إذا كان أحدنا معرضا للطوارئ وهو يقلق ويخاف على الدوام ، فإن قلبه ينشط بأكثر مما في طاقته . وهو يدفع الدم الى الشرايين بأكثر مما تتحمل نتسع . ثم تتصلب . ثم بعد ذلك بين القلب فتعرض عندئذ للسكتة أو النقطة ولما نبلغ الخمسين من العمر . بعد شقاء من العلة الملزمة . فالمرض هنا ثم الموت المبكرهما نتيجة العاطفة المتسلطة عاطفة الخوف والقلق .

وهناك عواطف أخرى تحدث القرحة في المعدة أو حتى نخر الأسنان . بل هناك من يعتقد أن الروماتزم يرجع الى حال نفسية مضطربة . وذلك لأن العواطف تؤثر في الغدد الصماء . ثم هذه تفرز مفرزاتها التي قد يختل بها الاتزان الكيماوى لعناصر الدم ومركباته . ثم تكون من هذا الاختلال أمراض كثيرة في الجسم لا يمكن أن تتحقق معها سعادة . فإن الاضطراب الذى ينشأ من عاطفة الاغتمام في تمثيل الكلسيوم في الدم يجعل الجسم عرضة لأمراض مختلفة . وركود المعدة وقت القلق يجعل الطعام عبئا عليها يؤدي الى مرضها .

والأثر الذهنى للعواطف السيئة لا يقل عن الأثر الجسمى ، بل قد يزيد . فان كثيرا جدا من المرضى في المارستانات تعود أمراضهم الى اضطراب العواطف . وليس من الضروري أن نذهب الى المارستان لكي نرى أثر العواطف الفاسدة . فإن كلا منا يعرف أنه حين يغضب أو يقلق أو يخاف أو يحزن تؤثر فيه جميع هذه العواطف فتجعله عاجزا عن أداء عمله على الوجه الصحيح . بل قد تجعله شرما مع رؤسائه يندفع وينور بلا مبرر . وكلنا يعرف ذلك الامتعاض الخفيف الذى يجعلنا نكسل وترائى ونصد عن العمل . ونحن عندئذ كذلك الطفل المدلل الذى تحرمه أمه من مصروفه فيتجنى ناحية ويرفض العمل أو الأكل . فهو في ظاهره كسول وفى الباطن ممتعض قد تسلطت عليه عاطفة سيئة لم يحسن هو أو لم يحسن أبواه تديرها .

وأعظم ما يفسد عواطفنا هو التذليل ايام الطفولة . ومن هنا نعرف قيمة الأم الرشيدة في تربية أبنائها وإسعادهم في المستقبل . لأن كثيرا من شقائنا قد يعود إلى أننا لم نشأ على مجاهدة الشدائد في شجاعة وتجلد . وإلى أننا لم نتعلم التعاون مع سائر الناس فثبتت فينا عادات

الأنانية حتى صرنا نغار لأقل نجاح يصيبه غيرنا. وإلى أننا لانكبح مطامعنا فزريد الثراء وزريد
الرياسة وزريد الاطمئنان بأكثر مما يتسع له المجتمع . فإذا لم نحقق جميع هذه الأشياء ثارت
فينا عواطف هادمة من الفناء إلى الخوف ومن الغيرة إلى الغيظ . كلما كظمنا هذه
العواطف ازدادت قوة بالحس وقد تنفجر يوما ما بأسوأ مما نتظر .

وقد قلنا إن زمن التربية للمواطن هو. سنن الطفولة . ومن هنا تتضح لنا قيمة البيت
الحسن والأم الرشيدة والعائلة المتسككة التي يربط الحب بين جميع أعضائها والتعاون البار بين
الزوجين لأجل الأولاد — قيمة كل ذلك في سعادة الناس أيام شبابهم بل كهولتهم
وشيوخهم . لأن الحمار الساطف الذي ننشأ به ونعيش به إنما يصنعه لنا أبوانا وبنة
البيت الأولى

ولكن هل في هذا الكلام ما يدعو إلى اليأس وإلى أن ينفض أحدنا يديه ويقول :
” وماذا أفعل ؟ فقد دلتني أمي أيام طفولتي ولم تدرس في عواطف حسنة . فأنا ضحية الماضي
وأنا عاجز عن تربية عواطف من جديد “ .

لا . ليس هذا هو ما قصد إليه . فإن ما غرس فينا أيام الطفولة يشق اقتلاعه . ولكنه
لا يتمذر . ومن المعروف أن حركة العضو تؤدي إلى الشعور بالعاطفة التي هي وظيفة هذا
العضو . بل هناك — مثل ولیم جيمس — من يقول إنما لا نبكي لأننا نحزن بل نحزن لأننا
نبكي . ولا نضحك لأننا نسر ونبتج بل نبتج ونسر لأننا نضحك . كأن عواطفنا إنما هي
حركات فسيولوجية في أعضائنا

فإذا صح هذا — وكثير منه صحيح — فلا شك في أننا نستطيع أن نحسن الاستبشار والبر
والإبتهاج والاطمئنان إذا نحن عمدنا إلى الأعضاء التي تؤدي هذه العواطف فحركناها بالحركة
الملائمة . فالإبتسامة التي تنصنعها أولا تحدث لنا إبتهاجا حتى تعود هي حقيقة . والسكينة
التي نتخذها إزاء الطوارئ تعود اطمئنانا نفسيا . وعندما نعود إلى خدمة إخواننا في بشاشة
ونشاط نحسن البر والتعاون وتذهب عنا الغيرة والحسد . وهكذا نستطيع أن نربي أنفسنا
ونصلح ما أفسدته الأم المدللة . وهكذا نستطيع أيضا أن نحقق السعادة باطمئنان النفس
وصحة الجسم . فإصلاح العواطف يحتاج إلى أن تعود عادات جديدة من البشاشة والسكينة
والتجلد والبر ، وأن نمارس هذه العادات حتى نغرس استجاباتنا القديمة التي تشقينا في المجتمع .