

ضبط النفس

للأديب محمد عبد الكريم

جلونا في مقال سابق بعض ما يورده المشتغلون بالنفس والاجتماع من أساليب لتوثيق الصلة بين أفراد الجماعة والسلوك الذي يكسب المرء صداقة من يعاملونه أو يبتعدون به — واليوم نعرض لعامل آخر له في بناء الشخصية مثل ماله من أثر في تكوين مجتمع صالح ذلك هو ضبط النفس .

فالعقل الذي سودنا إنما يقوم على إدراك وعاطفة ووجدان . وتلك القوى لا تثق أثراً طيباً إلا عن نفس يحسن قيادتها ويحكم ضبطها وتوجيهها . وكل كل كأن حي يهدف الإنسان في حياته إلى غايتين . حفظ نفسه ، وبقاء نوعه وهو يعزز لصون ذاتين بفرائز موروثه تضيئ غايها البيئة وممارسة العيش طباعاً مكتسبة — ولكل من هذه الفرائز وتلك الطباع مظاهر وصور ، وغرائزنا الأربع عشرة كما عددها ماك دوجال Mac Dougall ينم عن وجودها انفعالات تبدو ظاهرة كلما أثبتت الفريزة بمؤثر خارجي — ففريزة المقاتلة تظهرها انفعال الغضب ، والوالدية تظهرها الخوف ، وغريزة الحرب ينم عنها الخوف ، والسيطرة آتيا الزدو .

معنى ومدى ضبط النفس :

ولما كان نجاحنا في الحياة وتحقيق أملنا في العيش الآمن السعيد موكل إلى حد بعيد بحسن سلوكنا وأحكام التسلط على أفعالنا الوجدانية مما تثير العواطف والانفعالات ، لذلك كان ضبط النفس من أهم ما ينبغي أن يعنى به الفرد كمنصر في كيان مجتمع مدني يربطه النفع المتبادل والصالح المشترك برباط وثيق من التكافل والتعامل ، وليس ثمة بحث لبق من عناية قادة الفكر من متشعري ومصالحين ، وحكماء ومربين مثل مالتى ضبط النفس — وإذا كانت الشرائع سماوية ووضعيتها قد هدفت إلى توجيه البشرية إلى التحاسب والتعاون والمعاملة المهيبة ، فقد أقامت كلها بالتمريع حداً للنفس وانفعالاتها ، وأجمعت لأديان على مقاومة الطوى وعرفته بالأنفال والانفعالات الشاردة إلى تسى إلى الفرد ذاته أو غيره — وذعبت الهندوكية إلى اعتبار ضبط النفس ركناً في تثليثها الديني "الحب ، الصدق ، وضبط النفس" إلا أنها أخطأت إذ أسرفت في معنى ومدى ذلك الضبط إذ جعلته في محاربة العواطف والانفعالات بما فيه تعذيب للبدن وحرمان له مما ينفعه زعماً أن الروح لا تقوى إلا بتدبر حرمان الجسد من رغائبه ومطالبه .

على أن ضبط النفس في شدة الفكر السديد ليس في مقاومة كل انفعال هو في الحقيقة مظهر تلك الحرية التي يبتها ضرورة الحياة — إنما الضبط يقوم على الحد من جوارح العاطفة ومنع شروذ الانفعال بحيث لا نبدي إلا ما يستوجب الوضع ويستلزمه مقتضى الحال .

وانه الانتا في مجال أجسامنا كما يصورها الأستاذ ليفيت Leavitt في بحث له بجلة ميكولوجي أشبه ما تكون بحركة بندول الساعة تتأرجح يمنة ويسرة ولكنها في حركتها تلتزم دواما مدى واحدا ومحدودا بالجانبيين لا تتعداه ولا يمكن أن تتعداه ما لم يصحبها تلف أو يتسرب إليها عطب .

فتحن إذا غضبنا وتجاوزنا بالغضب مجرد التعبير عن الأشياء لنقوم بفعل إيجابي شارد كالسب أو الضرب لمن لا سلطان لنا عليه، أو كتخطيم ما حولنا نكون قد خرجنا بانفعالنا عن الطاق الأمثل للغضب وتجاوزنا حدوده إلى السفه أو إلى الجنون .

ونحن إذا ما برنا انفعال الخوف إلى المغالاة في تقدير العواقب، ووقفنا أمام كل مسألة مترددين متهمين جاز للناس أن يصنفوا بالجن ونبغتنا بالعجز والضعف .

والفرط والإفراط كلاهما ضار، فثمة أوضاع تستلزم الغضب كالغضب للق أو للكرامة، وأخرى تستوجب الخوف والإحجام كالخوف من خطر مرجع والاحجام عن صفة تغلب خسارتها، فغضبنا لما شعرنا بنقص في ما نلتمه من الاعتدال في إبداء كل انفعال وفي الرجوع إلى العمل قبل السلوك دون التقيد بما يفعله الغير ولا الاتقياد إمادة من العادات .

الأضرار النفسية للانفعالات :

تتأق الانفعالات في مبدئها بالتكرار عواطف ونزعات تكيف شخصيته وتصبح بالممارسة طابعا له وخلقا متأصلا فيه، فيقال هذا حسود وذاك غصوب أو شرير — وسيرة الانفعالات ضارة بوجه عام، فكم من فرصة تضيع وصدافة تفقد بل وآثام وجرائم ترتكب لا لسبب سوى عدم إحكام ضبط النفس واتباع الهوى — كذلك الشأن في سئ العادات فالمرء يجد من ضميره عند أى مسالك حكما صادقا على صلاح ذلك المسلك أو فساده، ولكنه كما يقول تولستوى يضمف من شأن ضميره باغثاله طاعته، فإذا استمر العتيان المرة بعد المرة فقد الضدير هيئته وامتد إلى الرجل إماداته وأحواله — فإذمان الخمر والنخدر والميسر والتدخين واستباحة العدوان على مال الغير أو أعراضهم واستشمار البغض والحسد والكيد للناس، كل أولئك وليدة انفعالات تكرر مرة فمرة ثم لا تلبث أن تصبح نزعات وطباع دائمة متأصلة .

وللعادات السيئة زحى تبدأ دواما بانفعال مبعثه حب التقليد أو التماس لذة وقية دون اهتمام بالمعاقبة — لهذه العادات كذلك أضرار نفسية لا تخفى، فهي تبدأ تقليدا أو عملا شاردا

يستريح المرء أتيانه، فإذا ارتكبه سهل عليه تكرراره المرة بعد المرة، وهكذا تخلق العادة التي تتأصل اليوم بعد اليوم وتأسر المرء وتصيره تابعا أعشى يهمل بما يضره دون أن يقوى على كبح جماح نفسه .

الانفعالات تخلف سموما حتمية في أجسامنا :

إن تقلص وجوهنا وإحمرار أعيننا وتقطيب أساريرنا أو انبساطها واصفرار بشرتنا أو احتقانها وارتجاف أطرافنا أو ارتجافها كل أولئك دليل على ما يحدثه الانفعال النفسى من أثر في جهازنا الجسماني .

وسواء أكان الانفعال نتيجة لهذا التغيير كما تنبأه نظرية جيمس ولا نبح أو أن التغيير الجسماني هو النتيجة الدائمة للانفعال كما كان الرأي السائد ، فن المسلم به أن الانفعال يلزمه تغيير، وأن هذا التغيير يحدث أثرا جسمانيا ينصب بصفة خاصة على الأعصاب وعلى القلب ويجارى الدورة الدموية ذات الصلة الوثيقة بالجهاز المخضج وعلى الغدد ذات الإفراز الداخلى .

تأمل مثلا انفعال الغضب تراه يبدأ بهزة عصبية أثر إشارة من المخ يهتفها تدفق الدم الى الرأس، ثم انصراف جانب منه الى غدة فوق الكللى (الغدة الادرينازية) ثم إفراز هذه الغدة للسائل الادرينالى يلزم ذلك خفقان سريع فى القلب وارتجاف مدهوس فى الأطراف واصطكاك الأسنان ثم ارتقاء وتصيب للرقى . فإذا هدأت العاصفة بنى السائل الادرينالى وهو سم يفرز ليحفظ الانسان ويؤيد على الفتك بغيره — سبق هذا السائل أو السم القتال بالجسم . وإذا اعتاد الانسان الغضب تمت الغدة الادرينازية فيه فهو محسوسا وزاد بالتالى إفرازها فتشدد نوبة الغضب حتى تنفقد الغضب أحيانا وعيه فيقدم على القتل أو الاجرام، وتخلف من جانب آخر مقدارا مضاعفا من السم يفسى الجسم ويهدمه .

والانفعال يستلزم اجتذاب الدم أكثره الى الرأس، فيبطئ سير وظائف الأعضاء الأخرى وخاصة الجهاز الهضمى فيرتبك عمل المعدة ويقل إفراز الكبد والطحال ويحدث الأمساك الذى يخلف سموما فى الامعاء تسرى فى الدم يؤدي اذا أزمى الى فقر الدم والحزال ثم الى الموت أو الجنون .

كيف تسيطر على عواطفك وانفعالاتك :

بصحة الجسم أساس كل مقدرة — الجسم البشرى ككل جهاز لا يمكن أن يؤدي وظيفته ما لم تكن دقائق أعضائه مليمة خالية من كل عطب .