النفوس المريحة[1]

النفوس المريحة هي التي تريح غيرها.

قد يجلس إنسان معك، فتستريح لوجوده معك، وتود لو أن جلسته تطول مهما مر الوقت. بينما يجلس إليك آخر، فتظل تعد الدقائق وتتمنى لو أنه رحل عنك. ذلك لأن أحدهما مريح والآخر متعب.

إنسان يمر عليك كالنسيم الهاديء أو النسيم العطر.

وآخر يمر بك، وكأنه عاصفة هوجاء.

فما هي إذن النفس المريحة؟ وما هي صفاتها؟

ولماذا تكون نفوس بعض الناس متعبة وغير مقبولة؟

أول نفس مريحة في تاريخ كل إنسان هي أمه.

يرى الطفل راحته في صدرها الدافئ، وفي رضاعته منها، وفي نظراتها الحانية، وفي ابتسامتها، وفي استجابتها لاحتياجاته... ومعها يشعر بالاطمئنان والأمن.

والطفل الرضيع الذي نظن أنه لا يدرك شيئًا، من العجيب أنه يستطيع أن يميز أمه– أو مرضعته– عن أي اِمرأة أخرى. فهي حينما تحمله تبتسم له، ويبتسم هو لها في فرح وبشاشة وبراءة. بينما تحمله امرأة أخرى، فيصرخ...

الطفل حساس جدًا من جهة ملامح الناس.

هو لا يتضايق مما يقال له من كلام، لأنه لا يفهمه، ولكنه يفهم الملامح: يميز النظرة المريحة من النظرة المتعبة. ويميز الملامح البشوشة من الملامح المزعجة. يطمئن إلى النفس المريحة من نوع النظرة، وشكل الملامح، ونبرة الصوت. ويميز النفس المريحة التي تداعبه وتلاعبه. لذلك احترسوا في ضبط ملامحكم حينما تقابلون الأطفال. واحترسوا من جهة الإنتهار والتوبيخ، لأن الملامح فيه لا تكون مريحة.

وصدقوني، نفس الأمر يكون في معاملة الكبار.

[1] مقالة لقداسة البابا شنوده الثالث: النفوس المريحة، مجلة الكرازة 1994/6/10

هم أيضًا يحتاجون إلى التعامل مع النفوس المريحة. يريحهم شكل الإنسان، كما تريحهم أيضًا ملامحه، ومعاملاته. وربما ترى شخصًا لأول مرة، فلا تستريح إليه... لا تستريح إلى تعبيرات وجهه، ولا إلى نبرة صوته، ولا إلى حركاته، ولا إلى شكله جملة... يوحي إليك بعدم الاطمئنان وعدم الثقة.

ويحدث أحيانًا في اختيار الأصدقاء. هناك من تنجذب إليه، وتشعر من أول مرة كما لو كنت تعرفه منذ زمان. وآخر تنفر منه تلقائيًا.

نفس الكلام أيضًا نقوله عن الأطباء.

هناك طبيب يستريح إليه المريض: في بشاشته من جهة، وفي شرحه للمرض وللعلاج. وفي إعطائه بريقًا من الأمل والرجاء مهما كان خطيرًا. ويشعر المريض بالإطمئنان إلى أنه في يد أمينه، ومع قلب عطوف...

بينما طبيب آخر– بعد مقابلته للمريض– يخرج المريض منهارًا.

ونفس الوضع بالنسبة إلى أب الاعتراف.

أب الاعتراف المريح، هو الذي يعرف نفسية المعترف وظروفه وحروبه، ويعطيه من الإرشادات ما يمكنه تنفيذها، ويقوده إلى التوبة وإلى الحياة الروحية في هدوء وفي تدرج معقول. ويشعره بالحب والحنو، ويفتح له باب الرجاء مهما كانت خطاياه. ويقوده إلى فتح قلبه في الاعتراف بكل اطمئنان.

أما أب الاعتراف غير المريح، فهو الذي يرتبك المعترف أمامه، ولا يدري ما يقول. وربما يخاف ولا يستطيع أن يكمل اعترافه. يخشى إنتهاره له، أو قسوته عليه، أو تغيير فكرته عنه، أو حرمانه من التناول، أو قسوة عقوبته...

بينما أب الاعتراف المريح، قد يعاقب ولكن في احتمال المعترف، مقنعًا إياه بأن العقوبة نافعة له في تقويم حياته وفي إراحة ضميره...

صفات النفوس المريحة

1– من صفاتها البعد عن القسوة.

سواء القسوة في الألفاظ، أو القسوة في الأحكام، وفي التعامل مع الأخطاء بطريقة تتعب المخطئين دون أن تقومهم، أو بأسلوب يحطم نفسياتهم، ويتسبب في هبوط معنوياتهم.

وقد يحدث هذا من بعض الآباء والأمهات في توبيخهم ومعاقبتهم على أخطائهم بأسلوب ربما يجعلهم يبحثون عن صدر حنون خارج البيت، مع ما يترتب على ذلك من نتائج خطيرة.

وربما تصدر هذه القسوة من الذين يقومون بأعمال الإدارة، فيصدرون الجزاء على أتفه الأخطاء. أو قد تصدر هذه القسوة من الذين يشرفون على أعمال التدريب أو على الاختبارات الشخصية فيحكمون على الشخص بعدم الصلاحية. أو قد تصدر من بعض الأساتذة والمدرسين، فيخشى الطالب أن يقع في يدي أحد منهم.

ولكن من الأمثلة الصالحة، ما قلناه عن الأرشيدياكون حبيب جرجس.

يا حكيمًا أدب الناس وفي زجره حب وفي صوته عطفُ
لك أسلوبًا نزيهٌ طاهرٌ ولســـانٌ أبيض الألفــاظ عفُ
لم تنل بالذم إنسانًا ولم تذكر السوء إذا ما حل وصفُ
إنما بالحب والتشجيع قد تصلح الأعوج، والأكدر يصفو

2- ومن صفات النفوس المريحة: البعد عن النكد.

هناك أشخاص- وبخاصة في المجال العائلي- يحاولون حل المشاكل عن طريق النكد، ويضفون على المنزل جوًا من الكآبة والحزن، يبحث بعض أفراد الأسرة عن سلامهم القلبي بالهروب من البيت. وقد ينتهي الأمر بالزوجين إلى محاكم الأحوال الشخصية أو إلى المجلس الإكليريكي. ويشعر كل طرف في الأسرة أنه يتعامل مع نفوس غير مريحة.

3- ومن صفات هذه النفوس غير المريحة: كثرة التحقيقات.

بحيث يشعر الشخص أنه محاصر بجو من الأسئلة تضيق الخناق إليه لتعرف تفاصيل التفاصيل. ماذا فعلت؟ وأين كنت؟ ومن قابلت؟ ومتى؟ وما موضوع الحديث؟ وماذا قلت وماذا قال؟ وما النتيجة؟ وماذا فعلت؟

ومهما بدا على الشخص أنه تضايق، تلاحقه التحقيقات بغير هواده، وبغير مراعاة لنفسيته وإحساساته، مما يؤدي به الأمر إلى الهروب من أمثال هؤلاء الأشخاص الذين لهم هذا الإسلوب من التحقيق. وربما لا تكون لبعضهم صفة تسمح له بكل هذه الأسئلة. ويقودنا هذا إلى نقطة أخرى وهي.

4- التدخل في خصوصيات الغير.

كل إنسان له خصوصياته التي يجب أن يحتفظ بها، ولا يحب أن يكشفها لكل أحد. بل يجب أن يحترمها الآخرون. لهذا نجد في كثير من البلاد الغربية: إذا وصل خطاب لابن في البيت، لا يستطيع الأب والأم أن يفتحه. وكذلك إن وصل خطاب للزوجة، لا يفتحه الزوج. وإنما بالحب الذي بين أفراد الأسرة، صاحب الخطاب يكشف ما جاء فيه، أو بعضًا مما جاء فيه لأسرته دون أن يطالبوه بذلك.

ولكن المتعب أن بعضًا من المعارف يتدخلون في خصوصيات غيرهم بطريقة يريدون بها أن يعرفوا كل شيء عنه، سواء في حياته الخاصة، أو حياته العائلية، أو في مجال العمل، كما لو كانوا يترصدون حركاته، ويرهقونه بالأسئلة أو يرسلون من يتبع أخباره ويقولها لهم. بحيث يشعر أن هؤلاء يتطفلون على حياته وخصوصياته، بغير وجه حق وبطريقة متعبة...

وإن لم يخبرهم يتهمونه بعدم الحب، وبعدم الإخلاص في صداقته، ويسألونه: ما هذا الشيء الذي تكتمه؟ وهل فيه خطر أو خطأ قل لنا ونحن ننصحك.

إنه لون من التطفل غير مقبول، ويتعب النفس، ويسيء إلى العلاقات.

5- من صفات النفوس المتعبة أيضًا: الشك.

هناك نفوس من طبيعتها الشك: يشكون في صدق غيرهم، وفي محبته. ويشكون في أقواله وفي أخباره. بل يشكون أيضًا في سلوكه. ويبدو الشك في طريقة كلامهم، ولهجة صوتهم، وفي نظراتهم، وفي نوع أسئلتهم.

ويندر أن يقبل أحد أن يكون موضع شك. لذلك يعتبر الذين يشكون فيه من النفوس غير المريحة، ويحاول أن يتجنبهم. ويعتبر شكهم نقصًا في محبته. فالكتاب يقول: "الْمَحَبَّةُ... لاَ تَظُنُّ السُّوءَ" (1كو13: 5).

6- وعكس ذلك الذي يقابل غيره بروح الثقة والاحترام.

إنها صفة من صفات النفوس المريحة. والثقة تولد ثقة، وتدل على الاحترام. كما أن الاحترام يولد احترامًا. وهكذا يعيش الناس مع بعضهم البعض بأسلوب سوي. وكل إنسان يستريح للذي يثق به.

7- أيضًا من صفات النفوس غير المريحة: الإلحاح، والمجادلة.

هناك أشخاص- في كل ما يريدون- يستخدمون أسلوب الإلحاح والضغط. فإن أرادوا شيئًا من أحد، يلحون عليه بطريقة متواصلة متتابعة، في كل يوم، وربما مرات كل يوم. ولا يعطونه فرصة للتفكير أو التدبير. ولا يعطونه مجالًا للاعتذار، وربما ما يطلبونه يكون فوق طاقته، أو لا يريح ضميره... ويتوالى إلحاحهم وضغطهم بطريقة متعبة، ربما تجعل من يلحون عليه يهرب من لقائهم بكافة الطرق.

وربما يكون الإلحاح والضغط في معرفة بعض خصوصياته، كما حدث مع دليلة في معرفة سر قوة شمشون (قض 16).

8- ومن صفات النفوس غير المريحة أيضًا: فرض الرأي.

وفي هذا ضغط على الفكر، وضغط على التصرف. ومحاولة من هؤلاء أن يسير غيرهم في تيارهم الفكري أو السلوكي على الرغم منه، مما يشكل ضغطًا على حريته الخاصة، بشيء من السيطرة.

وقد يحدث فرض الرأي من أحد الأبوين، بالنسبة إلى زواج إبنتهما، ضغطًا عليها في الزواج بمن لا تحب، مما يتسبب عنه تعاسة أو فشل في حياتها الزوجية.

وفي فرض الرأي نوع من السيطرة هو صفة أخرى للنفوس غير المريحة.

9- ومن الصفات الأخرى للنفوس غير المريحة: كثرة الجدل.

بحيث لا يمر أمر من الأمور سهلًا، مهما كان بسيطًا. كل فكر وكل تصرف يتخذونه موضوعًا للجدل، ربما يستغرق وقتًا طويلًا، كما أنه يرهق الأعصاب ويضيع الوقت.

أمثال هؤلاء قد لا يحاول أحد أن يفتح لهم موضوعًا أو يبدي رأيًا، لأنه لن يخلص من مجادلاته العقيمة. وإن تكلموا هم، ربما يلجأ إلى الإجابات التقفيلية: "مثل ربنا يعمل ما فيه الخير"، "نشكر ربنا على كل حال"، أو أن يقول: "هذا موضوع لا أعرفه، وليس فيه رأي يقيني" كل ذلك ليهرب من الجدال وصدق الكتاب حينما قال: "اِفْعَلُوا كُلَّ شَيْءٍ بِلاَ دَمْدَمَةٍ وَلاَ مُجَادَلَةٍ" (في2: 14).

وقد يسأم الإنسان ويقول لمثل هؤلاء "ألا يمكن أن يتم شيء بدون مجادلة؟!" أو يقول فيما بينه وبين نفسه "هل يستحق هذا الأمر البسيط كل هذا الجدل والنقاش".

نصيحتي لك: لا تجادل إلا في أمر هام أو أمر خطير يستحق ذلك. وأيضًا لاحظ في نقاشك هل الذي تناقشه يقبل الكلام أم لا يقبله، أو هو يريد النقاش لمجرد حب الجدل وتقضية الوقت، أم ينطبق على هذا النقاش قول الرسول "الْمُبَاحَثَاتُ الْغَبِيَّةُ وَالسَّخِيفَةُ اجْتَنِبْهَا، عَالِمًا أَنَّهَا تُوَلِّدُ خُصُومَاتٍ" (2تي2: 23).

وقد يكون الغرض من المجادلة هو فرض الرأي.

كإنسان يريد فرض رأيه في إدارة الأمور، أو في تصريف أمور الكنيسة إن كان المناقش عضوًا في لجنة ما في كنيسته، أو مجرد فرض رأيه كشخص يقول إنه صاحب رأي، وإنه باستمرار على حق وذو علم ومعرفة.

وربما يكون فرضه لرأيه مصحوبًا بالتهديد وبالتشهير.

10- ومن النفوس غير المريحة من لا يقدر ظروف الآخرين

كأن يكلمك إنسان في وقت أنت مشغول فيه، فتعتذر إليه بضيق الوقت، وتؤجل الموضوع إلى موعد آخر، فيصر إصرارًا شديدًا لأن الموضوع مهم ولا يحتمل التأجيل، ولا يبالي بأهمية مشغولياتك، مما يجعلك تستمتع إليه مضطرًا وأنت شاعر بضغطه عليك، بينما الموضوع لا يستحق ذلك كله.

وربما يأتيك شخص وأنت مريض، ويطلب منك ما لا تحتمله ظروفك الصحية. أو يظل يكلمك وأنت على فراش المرض، مما يؤذيك صحيًا وهو غير قادر لذلك. مما جعل كثير من المستشفيات تحدد أوقاتًا تمنع فيه زيارة بعض المرضى.

أو قد يكلمك إنسان في التليفون، وقد تكون مشغولًا. ولكنه لا يبالي ويظل يتكلم ويتكلم مهما طال الوقت. ومهما حاولت أن تؤجل المكالمة أو تشرح ظروفك، لا يهمه ذلك ويستمر في حديثه. فتشعر أنه من النفوس المتعبة التي لا تقدر ظروف الآخرين، وتتخذ منه موقفًا في أحاديثه التالية.

يذكرنا هذا الأمر بالذين يزورون العائلات في أوقات الإمتحانات النهائية للتلاميذ. ويتكلمون ويرفعون صوتهم، ويوجدون جوًا من الضوضاء لا يساعد على المذاكرة، غير مبالين بمشاعر الطلاب وامتحاناتهم، ويصبحون من النفوس المتعبة. وكذلك الذين يقيمون احتفالات ويرفعون أصوات الميكروفونات...

11- من النفوس المتعبة من تتصف بالغضب.

سواء سرعة الغضب، أو حدة الغضب، أو الغضب بدون سبب معقول، أو الغضب المصحوب بأخطاء أو إهانات أو إعتداءات. أمثال هؤلاء الناس يتجنبهم غيرهم لإتقاء شرهم. أو على الأقل عملًا يقول الكتاب: "لا تستصحب غضوبًا، ومع صاحب سخط لا تجيء" (أم 22: 24).

من النفوس المريحة

12- الإنسان البشوش نفسه مريحة.

الناس يحبون البشاشة، ويستريحون للوجه البشوش، الذي من فيض سلامه القلبي يفيض بالراحة والسلام القلبي على كل من يقابله...

البشاشة هي فرح ينتقل من نفس إلى نفس. لذلك فإن الناس يحبون أصحاب النفوس المرحة التي تدخل البهجة إلى القلب. ومن أمثلة ذلك الفنانون الذين يرسمون الرسوم الكاركاتيرية مع فكاهات لطيفة، طالما أن الفكاهة بريئة ولطيفة ولا خطأ فيها.

ولأن البشاشة والفكاهة تريح النفس، لذلك فإن المصورين قبل أن يلتقطوا الصور يطلبون من الناس أن يبتسموا أولًا، لأن الوجه المبتسم هو وجه مريح لمن يراه. والبعض يبتسمون بطريقة مصطنعة أثناء التصوير.

غير أن البعض لهم بطبيعتهم وجوه مبتسمة بشوشة في كل المناسبات، وبدون تصنع. هؤلاء أصحاب نفوس مريحة.

13- كذلك الإنسان الوديع الهادىء هو من النفوس المريحة.

بهدوئهم يدخلون الهدوء إلى قلوب الآخرين. ومهما كانت الأمور تبدو صعبة، يعملون على تهوينها وتخفيف وقعها، وبهذا يريحون غيرهم، وفي جو من الطمأنينة يبحثون معهم الأمور بهدوء للوصول إلى حلّ.

كذلك الإنسان الوديع هو إنسان مريح في معاملته. لأنه يأخذ الأمور ببساطة. لا يغضب أحدًا، ولا يغضب من أحد. ويتعامل مع الناس في سهولة ويسر، ولا تتعقد الأمور مطلقًا في التعامل معه.

14- المبشرون بالخير هم من أصحاب النفوس المريحة.

إن الناس يحبون من يبشرهم بخبر طيب.. يعتبرونه بشر خير- ويستبشرون به. ولذلك يقول الكتاب: "مَا أَجْمَلَ... قَدَمَيِ... الْمُبَشِّرِ بِالْخَيْرِ" (أش52: 7) (نا1: 15).

بعكس الذي يجلب الحزن بأخبار سيئة ينقلها إليهم. إنهم يعتبرونه كالبوم التي تنذر بالخراب. ومن أمثلة هؤلاء من ينقلون أخبارًا بتعليقات متعبة للنفوس.

إن الأخبار التي تنشر في الجرائد، تختلف من واحدة إلى أخرى... فمنها ما تريح النفوس بأخبارها، ومنها ما تزعج الناس وتخيفهم، وتشعرهم بأخطار مقبلة ومصائب يتوقعونها.

15- صانعوا الخير هم من أصحاب النفوس المريحة:

وفي ذلك ما أجمل ما قيل عن السيد المسيح إنه كان يجول يصنع خيرًا (أع10: 38). كان يكرز بالإنجيل، ويشفي كل مرض وكل ضعف في الشعب" (مت4: 23). وهكذا كان تلاميذه، وهكذا كان القديسون في كل زمان، يصنعون الخير ويقومون بأعمال البر نحو كل أحد.

إن الناس يحبون من يعمل معهم خيرًا.

عكس ذلك الذين يعقدون الأمور، والذين يكون بإمكانهم أن يصنعوا خيرًا ولا يفعلون. ما أخطر قول الكتاب: "من يسمع صراخ المسكين ولا يستجيب، يصرخ هو أيضًا ولا يستجاب له".