

علم النفس والعلاج الأرتوذكسي

الأب تريفون*

نقلته إلى العربية أسرة التراث الأرتوذكسي

كنت معالجًا نفسيًا في عيادة خاصة وأدرّس في كلية صغيرة قبل سنوات عديدة. بات الأمر صعباً على نحوٍ متزايد بالنسبة لي، إذ كنت أواجه سلوك "قطع الرقبة" عند زملائي الأساتذة، الذين كانوا يحاولون باستمرار أن يحسنوا مناصبهم. إلى هذا، توصلت إلى قناعة بأن معظم مرضاي لم يكونوا مرضى عقلياً، بل مرضى روحياً، وبدا أن مهنتي تساهم في المشكلة. كان العديد من زملائي، في رأيي، يغدّون التعلّق في مرضاهم، إذ أن دخلهم يعتمد على إبقاء الناس راغبين بالعودة إلى "العلاج".

ومع ازدياد شعوري بخيبة الأمل "بمهنتي"، ازداد إحساسي بالذنب، لأن الاستحواذ الطائش على الأشياء قد استنفدني. كان الفراغ الروحي في قلبي يجعلني في أمس الحاجة إلى حياة روحية ذات مغزى، لكن لم تكن لدي فكرة أين أبحث عن تحقيق ذلك، إلى أن اكتشفت الأرتوذكسية. (أنا الآن أعتبر نفسي أخصائي علم نفس "متعافياً"!) ومع ذلك، أود أن أشارك قرائي بعضاً من الطب "العلاجي" المهم الموجود في الكنيسة الأرتوذكسية المقدسة.

إن أحد أدوية القلب هو "قانون الصلاة". إن هذا القانون ذو أهمية قصوى، لأنه يساعد في تطوير النظام الذي نحتاجه جميعاً للتقدم روحياً. إنه إحدى الأدوات العظيمة التي توفرها الطريقة الأرتوذكسية، وقد تم تناقلها، منذ العصور الأولى، من خلال آباء الكنيسة. يأتي "فن الصلاة" من خبرة الكنيسة الأولى.

إلى جانب الحفاظ على قواعد الصوم في الكنيسة، بما في ذلك صوم الأربعاء والجمعة، فإن قاعدة الصلاة التي يعطيك إياها أبوك الروحي، أو أمك الروحية، أو أب اعترافك، هي الدواء الذي سيساعدك على التقدم روحياً في رحلتك إلى الله.

إذا لم يكن لديك بالفعل كتاب صلوات يومية... أود أن أقترح عليك شراء واحد... إن اللغة الشائعة جيدة للتواصل اليومي، لكن اللغة الليتورجية الرسمية، حين يتحدث المرء بها إلى الله، تخلق لديه مساحة مقدسة يحتفظ بها للرب.

يجب أن تُقال صلاة الصباح والمساء كما لو أن حياة المرء تعتمد عليها، فحياتنا الروحية تعتمد عليها بطريقة عميقة. إن صلوات ما قبل المناولة، وكذلك صلوات ما بعد المناولة، إلى جانب الامتناع عن جميع الأطعمة والمشروبات من منتصف الليل قبل تناول الأسرار المقدسة، ليست قانوناً تأمر به

الكنيسة وحسب، بل هي استعدادنا بشكل صحيح لاستقبال جسد ربنا ودمه. إننا في اقتبال جسده ودمه نتلقى شفاء الجسد والنفس.

إن ممارسة صلاة يسوع طوال اليوم: "أيها الرب يسوع المسيح، ابن الله، ارحمني أنا الخاطيء"، تساعدنا بقوة لنحيا حياتنا ونركز على المسيح. هناك قوة في اسم يسوع المقدس، وهذه الصلاة تحقق وصية القديس بولس بأن "صلوا بلا انقطاع". إن صلاة يسوع، المعروفة أيضًا باسم صلاة القلب، تمنحنا القوة للسير مع يسوع طوال اليوم حتى أثناء القيادة في زحمة سير كثيفة، أو إزالة الأعشاب الضارة في الحديقة، أو انتظار الحافلة، أو الجلوس في اجتماع طويل.

في النهاية، من المهم أن نتذكر أن الكنيسة، كما حددها آباء الكنيسة الأوائل، ليست مؤسسة دينية بل هي بالأحرى كائن حي، وهي مستشفى الروح. كهنتها، الذين سبق أن سعوا إلى العلاج، يصيرون هم المعالجين. لذلك، فإن الاستخدام المتواتر "للأدوات" التي أعطاناها المسيح، من خلال كنيسته، لها أهمية قصوى في تقدمنا الروحي. الاعتراف الأسبوعي والمناولة الأسبوعية يمنحنا القوة الروحية ويمكننا من العيش "في العالم" دون أن نكون "من العالم".

أخيرًا، عندما نلتقي كاهنًا يجب أن نطلب البركة متذكّرين أنها ليست بركته، بل نعمة الرب يسوع المسيح الذي يشارك الكاهن في كهنوته. إنها عادة جيدة وتقوية أن نطلب البركة دائمًا عند مخاطبة كاهن أو أسقف كتابة، سواء عن طريق الرسائل أو البريد الإلكتروني. يمكن القيام بذلك، إذا كان أسقفًا، عن طريق كتابة: "يا صاحب السيادة، بارك". إذا كان كاهنًا: "أبتاه بارك". مباشرة قبل التوقيع باسمك: "مقبلًا يمينك، وطالبًا صلواتك". مرة أخرى، لا يتعلق الأمر بالأسقف أو الكاهن، بل كل شيء يتعلق بالمسيح الذي نطلب بركته. ينطبق الأمر نفسه على تكريم الأيقونات، إذ عندما نقبل أيقونة قديس فإننا لا نظهر محبتنا واحترامنا للقديس ونطلب صلواته وحسب، بل نحن نقبل يسوع المسيح الساكن في قديسيه.

لأن الأرثوذكسية "شمولية" بطبيعتها، يجب ألا يقتصر عيشنا هذا الإيمان على صباح الأحد. إذا كنا عازفي بيانو، ونكسب عيشنا من العزف مع أوركسترا، فلن نرضى أن يمرّ أسبوع بدون تدريب يومي، وإلا فإننا لن نبقى في الأوركسترا لفترة طويلة. وعلى المنوال نفسه، فإن الزواج الذي لا يكون موضع اهتمام يومي، محكوم بالفشل النهائي، لأن العلاقة بين شخصين تتطلب العمل. إذا كنا نترجى علاقة مع الله، وإسكانه في قلوبنا، والتواصل معه، فعلينا أن نتعامل مع حياتنا الروحية على أنها شيء مهم، وشيء نلتزم به. الليتورجيا العَرَضِيَّة ليست كافية إذا كنا نرجو أن ننمو في الإيمان والحكمة. مع المحبة بالمسيح.

* الأب تريفون راهب أرثوذكسي، نشأ لوثيرياً في التراث النرويجي. ترهب منذ ما يقرب الثلاثين عاماً. شارك في تأسيس دير المخلص الكلي الرحمة الذي يرأسه في جزيرة فاشون، واشنطن. يسمي نفسه "معالج نفسي متعاقب".

Source: Psychology and Orthodox Christian therapy. By Abbot Tryphon, a recovering psychologist.
<http://www.oodegr.com/english/psyxotherap/PsychologyChristianTherapy.htm>