

كيفية التعامل مع الأفكار السيئة والإخفاقات في الحياة الروحية

المتروبوليت أناسيوس مطران ليماسول

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

نادراً ما تكون حياتنا الروحية مُمهّدةً وهادئةً وساكنةً لمدة طويلة من الزمن. الظروف والأفكار وحتى الطقس - كل ذلك يمكنه بسهولة أن يُظلم نفوسنا، أو على عكس ذلك وبشكلٍ غير متوقع، أن يُسعدنا. كيف يمكننا عيش حياةً روحيةً فيما الإنسان غير مستقر جداً؟ تحدث المتروبوليت أناسيوس مطران الكنيسة الأرثوذكسية القبرصية، ليماسول، عن هذا في لقاءٍ مع الشباب.

جميع الأفكار التي تؤثر في حالة النفس تأتي إما من الله (فُتحدث تغييرات جيدة) أو من الشيطان (فتحدث تغييرات سيئة)، أو من الإنسان نفسه (جيدة وسيئة). نعرف الأفكار الجيدة من ثمارها. إذا أصبحنا أكثر تواضعاً، ومُصلّين أكثر، وأكثر وداعةً وصبراً ودفناً وتبلاً وحساسيةً، فإن ذلك نتيجة فكرٍ صالح. ولكن ماذا علينا أن نفعل إذا لم تكن جميع تغييراتنا صالحة؟

يمنعنا الفكر الشرير من التفكير منطقياً

يؤثر الإنسان نفسه أيضاً في عالمه الروحي، منتجاً أفكاراً جيدة أو سيئة، بحسب "آليته" الداخلية وفيما إذا كانت مضبوطة بشكلٍ صحيح أم لا.

سأضرب لكم مثلاً من الإنجيل. حين أتت الزانية إلى المنزل ومسحت قدمي المسيح بالطيب، كان العديد من التلاميذ ساخطين، وخاصة يهوذا، الذي كان محباً للمال. بدأ يقول: "لماذا تهدر هذه المرأة هذا الطيب الغالي الثمن بلا طائل لتمسح قدمي المسيح؟". الفكر السيء كان أنها تهدر الطيب. ولكن يقول الإنجيل لاحقاً إنه لم يكن يكثرث لأمر الفقراء، بل كان بكل بساطة جشعاً وأراد الحصول على مال هذا الطيب ووضعها في صندوق المال ومن ثم استخدامه لأغراضه الشخصية.

غالباً ما يسألني الناس لمَ لدينا كل هذا الترف في الكنيسة؟ ولكن أروني ما هو الأمر المُتترف الذي لدينا. إذا شئتم اقطعوا لأنفسكم قطعةً من حامل الشمع وخذوها إلى المنزل وبيعوها وتقاضوا المال. ألا ترون أنها برونزية؟ كما ترون، فالفكر السيء لا يدع الإنسان حتى يُفكر بشكلٍ منطقي.

أو، يعطي أحدهم صدقة، يُقدم ٥ يورو ويبدأ بالتفكير: "ربما هذا ليس ضرورياً. ما هي الـ ٥ يورو؟ هل سيفتني الشحاذ منها؟ لا بد وأن ذلك احتيال". ربما يكون الأمر كذلك، ولكنه مباشرةً يثير فكراً سيئاً يحرف النفس تجاه الشر، جاعلاً إياها عنيدة ومقاومة للنعمة.

يحصل أن تأتي الأفكار الشريرة من الشياطين. ومع ذلك، فإن هنالك تغييرات فيزيولوجية صرفة أيضاً. إنك تفكر بشكلٍ مختلف في الصباح، خلال النهار، مساءً، وبعد منتصف الليل. تفكر بشكلٍ مختلف في الظلام وفي

النور، حين يكون يوماً كثيباً، حين تهب ريح جنوبية، أو حين يكون يوماً مشمساً. يلاحظ الكثيرون أن الناس يكونون في مزاج أفضل في الأيام المشمسة، وحين تكون برفقة أناس فرحين وشاكرين فإنك تبتهج معهم.

ما العمل حين تكون النفس "مغمومة"؟

لماذا درس الآباء القديسون كل هذا؟ ليعرفوا متى تكون هناك معركة روحية حقيقية دائمة، ومتى من الممكن تجاهل التغييرات الداخلية. يخبروننا أمراً رئيسياً واحداً: علينا تعلّم التعامل مع manage ما يجري معنا. حين تكون نفسي مغمومة، من المهم ألا أسمح لنفسي بالاكئاب، وألا أبدأ بالتحدث بقسوة وبشكل هجومي وبعصبية، أو أن أبتعد ولا أقبل شخصاً آخر.

أياً تكن التغييرات التي تطرأ في نفوسنا، علينا أن نحافظ على روتين الحياة الروحية ونكون هادئين في تعاملاتنا مع الآخرين. إن الإنسان مخلوق على صورة الله، "حسناً جداً"، ومدعو ليكون مثل "أبينا [السماوي]". وبقيّة ما يحدث معنا - السلوك السيء والعصبية والكلمات السيئة والبذاءة - ليست ذواتنا الحقيقية.

ما الذي يتطلبه التغيير نحو الأفضل؟

من المهم أن نتعلم كيف نتصرف بطريقة لا تؤذي الآخرين، ولا نتحدث باستخفاف، ولا نكسل، وأن نحافظ على طريقة حياتنا مهما جرى. الدقة في تنميط قانون صلاتنا يساعد في ذلك. دعونا لا نقول صبيحة الأحد: " لسبب ما، لست في مزاج جيد. لن أذهب إلى الكنيسة اليوم". اذهب، سواء كنت في مزاج جيد أم لا. حتى ولو بدأ ذهننا بالتفكير: "إلى أين أنت ذاهب؟ سوف تغط في النوم هناك. أنت مليء بالأفكار، في داخلك أفكار سيئة. لا تذهب!" - علينا ألا نتراجع ونغير قانوننا [الروحي أو قانون الصلاة] بسبب تغير نزعتنا النفسية [مزاجنا].

كيف نتعامل مع الأفكار السيئة، وهل علينا تقريع أنفسنا عليها؟

من الأفضل قطع الأفكار السيئة مباشرة وعدم الخوض فيها. إنها كصندوق قمامة؛ من الأفضل أن ترميها مباشرة لئلا تتلوّث بها. بالنسبة للسؤال حول ما إذا كان يجب تبكيت أنفسنا لأجل الأفكار السيئة، فإننا بحاجة تمييز. إذا كان بإمكانك تحمل ذلك، فهذا جيد؛ الآباء القديسون فعلوا ذلك. وأما بالنسبة للشبان، فمن الأفضل لك حفظ نفسك في المحبة والامتنان. إننا بحاجة لتمييز جيد أيضاً، وأبّ روعي جيد، وإلا فمن السهل الوقوع في اليأس.

إذا كنا مفرطي الحساسية، وندين ونوبخ أنفسنا، عندها سنبدأ نكتئب أو نياس. وبما أنه من السهل الوقوع في اليأس في زمننا، فمن الأفضل ألا نقحم أنفسنا في ذلك.

إن موهبة التوبة مع الدموع، والتي حازها القديسون، تأتي من العمل الروحي، وليس من توبيخ الذات. دموع التوبة هي المرحلة الأولى، وبعدها تصبح دموع محبة! العمل الروحي ولوم الذات مهمان، ولكن الإنسان المعافى هو من يمكنه القيام بذلك. ولكن إذا كان الإنسان ضعيفاً روحياً وعقلياً، من لديه أعصاب ضعيفة، لن يتمكن من تحمل ذلك، سيصبح قانطاً وفاقداً للأمل. لهذا قال المسيح للقديس سلوان: "احفظ ذهنك في الجحيم ولا تيأس".

Source: Metropolitan Athanasios of Limassol. How to Cope with Bad Thoughts and Failures in the Spiritual Life. Translation by Jesse Dominick. Miloserdie.ru. 2/22/2023.
<https://orthochristian.com/151137.html>

أيقونة السيدة المنجية من الأفكار الشريرة مكتوب عليها " إفرحي يا بحراً غرَّقَ فرعونَ العقليّ " (من خدمة المديح)

