

التعامل مع الضغط النفسي والقلق

الأم سلوانا (فلاد)

سؤال: كيف يتعامل المسيحي المؤمن مع المواقف العصبية؟

جواب الأم سلوانا:

ثمة جانبان هنا، علينا أن نفرق بينهما. لا ينبغي لنا أن نقلق؛ فالقلق يولد ما يسميه الاختصاصيون "التوتر" (stress)، أي أنه يخلق حالة نفسية تجعلنا عاجزين عن التفكير السليم، وغير قادرين على رؤية الحلول، أو الشعور بالراحة، أو التحكم في ردود أفعالنا. وهذا رد فعل نفسي لظامتنا العضوي له عواقب جسدية على أبداننا، إذ تراكم أنواع مختلفة من الهرمونات والمواد الأخرى لأننا "نأمر" أجسادنا بإفرازها بسبب حاجتنا إلى القوة والطاقة - لكننا لا نستخدمها.

إذا ما أصابني القلق، فإنني أفرز هرمونات معينة لتمتحني القوة للتغيير ذلك الموقف المُقلق، لكنني لا أغير الموقف، بل أكتفي بالتأمُّر منه. وهكذا يصبح لدى عبء مضاعف بسبب هذه المواد التي كان من المفترض أن تُفعّل وتوضع قيد العمل، لتدفعني أنا للعمل. إن الاهتمام بكل شيء من دون الوقوع في القلق هو فنٌ حقيقي؛ إنه فن قبول أن تكون محبوباً، والاستفادة من أولئك الذين يحبونك.

نحن نعلم، إلى حد ما، كيف نفِّغ توترنا عندما نكون بين أشخاصٍ نحبهم. فأنا أعلم أن أمي تحبني بما يكفي لأسمح لنفسي بالتحدث إليها بأسلوب أكثر فظاظة، أو معاملتها بغضبٍ أكبر. وأعلم أن زوجتي أكثر صبراً علىي من مديري، لذا أقوم بتغريغ فائض الأدرينالين الذي راكمته في عملي عندما أصل إلى المنزل، لأنني أعرف أن زوجتي أكثر تفهماً لي. حسناً، ما أقوم به يزعج الشخص الذي أحبه. لكن الكثيرين يقولون: "من الجيد أنه فعل هذا في المنزل!". لقد قالت لي امرأة ذات مرة: "من حُسن الحظ أن زوجي صرخ في وجهي أنا وليس في وجه مدیره! وإنما كان قد طرد من عمله، وماذا كنّا سنفعل من دون راتبه؟ على الأقل أنا أفهمه، وأحبه، وأصبر عليه".

يجب أن نتعلم من هذا وأن ننتفع من قوّة محبّة الله وتفهّمها لنا. علينا أن نخبره بكلّ شيء، في اللحظة التي نشعر فيها بالألم: «يا ربّ، لقد قلت إلهي يجب ألا ألقك، ولكن انظر، أنا خائف، أنا مضطرب، ولا أستطيع السيطرة على نفسي!». في تلك اللحظة بالذات، يجب أن نسأل الله: «ألا يمكنك أن تفعل شيئاً؟»، وسندهشُ عندما نرى كم يمكن لله أن يفعل من أجلنا.

غير أننا ننسى الله. ففي لحظات الألم والمعاناة، نستدعي الشيطان أو نلجأ إلى الشتايم. الجأ إلى جرعةٍ من الكحول لتمتحنني حالةً أفضل، أو إلى مادّةٍ محدّدةٍ لتحسين وضعي النفسي. لكنّ هذا يشبه تقديم علقةٍ لرجلٍ جائع؛ يمضغُها مرّة، مرتين، ل أسبوعٍ أو أسبوعين، ثمّ يموت جوعاً، لأنّ العلقة لا تغذينا. من هنا، يجب أن يفهم الشخص الذي شرب الكحول أنه شرب عيناً لأنّ حزنه لم يُؤلّ، أو أنه سكّن نفسه عيناً لأنّ مشكلته لم تختفي. أمّا الله، فيقدم لنا تعزيةً أعظم بكثيرٍ مما تقدمه الكحول؛ هو يمنحك حالةً من "الشمال الروحية" - إذ يخبرنا الآباء القدّيسون أنّ من يجرؤ على اقتبالي الروح القدس سيختبر "ثمالَةً" حقيقةً. يعطينا الله طعاماً جوهريّاً أعظم بكثير، طعاماً لا يفني أبداً: جسده ودمه.

لا يوجد طبيبٌ نفسيٌ أو مرشدٌ يعلّمنا ما يجب فعله حتى لا نموت جوعاً أو خوفاً. علينا أن نأخذ في الاعتبار أننا نجوع فعلاً ونخاف فعلاً، لأننا أحياء! لا يوجد حلٌ يساعدنا على عدم الشعور بالتوتر. أنا حيّ! أنا أخاف، وأتألم، وألق، ولكن ليس كمن لا إيمان له. نحن نقصد الاختصاصي؛ ومن هو الاختصاصي في مشكلاتي؟ إنّه الله. بدلاً من التظاهر بأنّ لا مشكلات لدى، وبدلاً من تعاطي مادّة تمنحك الراحة، أذهب إلى الطبيب. ماذا لو لم أذهب إلى الطبيب وأنا أعاني من صداعٍ مستمرّ، واكتفيت بتناول المسكنات؟ سأموت، لأنّ الصداع هو علامّة على وجود خطٍ ما.

نقبل مشكلاتنا، ونقبل آلامنا، ونحملها مع همومنا إلى الله. عندما نشتراك في القدس الإلهيّ، نسمع: «لنطّرخ عنّا كلّ اهتمامٍ دنيويّ». لا نطرحه بمعنى أننا لا نُبالي به، فكيف لا نُبالي ونحن لا نجدُ ما نأكله؟ كيف لا نُبالي ونحن عاجزون عن دفع فاتورة الكهرباء؟ إننا نهتمُ، والأمر يؤلمنا، ونحن خائفون. ولكننا نضع ذلك عند قدمي الله، عند أسفل الصليب، ونقول: «يا ربّ، قوّني، علّمني، أُنرني، ساعدني - في هذا الأمر، في هذا الذي أطّرحة عند قدميّك». وحينها، سنرى كيف يتغيّر كلّ شيء!

يريد الله مساعدتنا حتى في دفع إيجار بيتنا، لكننا لا نطلب منه ذلك إلا في الصباح أو المساء، أو في يوم السبت أو الأحد، أو كنّا نفعل ذلك حين كنّا صغاراً. لم نعرف بخطابانا منذ صغراً، ولم نشارك في القدسات منذ صغراً؛ لا نذهب إلى الكنيسة، ولا نبوح لله بأحزاننا؛ ومع ذلك، نود أن نتلقى العون. لا يُقدم الله معونته بالقوّة. لذا، في تلك اللحظة التي تشعر فيها بالتوّر، قل: «يا رب!» (كما يقول الأب رافائيل نويكا، الذي يعلّمنا الكثير من الصالحات)، «يا رب، أنا متتوّر!». وبدلاً من التذمّر والتساؤل عن سبب حدوث مكروهٍ لي، أقول: «يا رب، لماذا سمحت بأن يحدث لي هذا؟». هذا سؤالٌ حكيمٌ جدًا، وسيوضح لك الله لماذا سمح بحدوث ذلك الأمر.

يقول الأب رافائيل وغيره من الآباء الشيوخ إن الصالحات تحدث لنا بمعونة الله، والسيّرات تصيّبنا بسماحٍ منه. والله يسمح بالشر لكي نتعلّم درسًا؛ فهو يسمح بأن تحرق يدنا عندما نضعها في النار كي لا نفعل ذلك مرةً أخرى. هذا ليس عقابًا، بل هو تحذير.

بقبولنا الألم، وبقبولنا القلق، وبقبولنا الأحزان، تكون قد بدأنا السّير في طريق الخلاص. والشخص الذي يقبل الحزن الذي يمرّ به سيكتشف أنّ الحزن هو باب، أو عتبة، أو مدخلٌ لشيء آخر. أمّا برفضنا له، فإنّه يبقى بركةً موحلةً؛ نظلّ عالقين فيها متظاهرين بعدم وجود حزنٍ أو بائناً لا نعرف ماذا نفعل به. نحن لا نعرف، طبعاً، ولكن الله يعرف.

هذا ما أود من المتعلّمين والقلّيقين أن يفهموه: إن حياتنا صعبةٌ ومعدّبة، ولا يمكن لأحدٍ أن يغيّر ذلك. ولكن يمكننا أن ننال القوّة لكي نكون أشداء في هذه الحياة القاسية، ونحصل على الفرّح أيضًا؛ لكي نفرح بائناً نعيش وبائناً أحياء. هذا كلّ شيء! والله حاضرٌ هنا، في هذه الحياة، وهو يعيّننا. لقد تأثّرتُ كثيراً بما قاله الأب رافائيل في مؤتمرٍ أقيم مؤخرًا: «إنّها الجحيم على الأرض الآن. ولكن دعونا لا ننسى أنّ آدم فقد الله وهو في الفردوس، وووجهه مرّةً أخرى في الجحيم!». لذا ينبغي ألا نبحث عن فردوسٍ خياليٍ بلا همومٍ ولا أحزان، بل أن نبحث عن حضور «ذاك» القادر على إخراجنا من الجحيم. وهو موجودٌ هنا، ويُخرجنا منها! الآن! ويُخرجني أنا أيضًا! إنّه يُخرجني من الجحيم كلّ يوم، وأنا ممتلئةً فرحاً!

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

Source: Mother Silvana Vlad (n.d.). “Dealing with Stress and Anxiety”. Retrieved online from [Sayings of the Romanian Elders](#).