

التعامل مع الضغط النفسي والقلق

الأم سلوانا (فلاد)

سؤال: كيف يتعامل المسيحيّ المؤمن مع المواقف العصبية؟

جواب الأم سلوانا:

ثمّة جانبان هنا، وعلينا أن نفرّق بينهما. لا ينبغي لنا أن نقلق؛ فالقلق يولّد ما يسمّيه الاختصاصيون "التوتر" (stress)، أي أنّه يخلق حالةً نفسيّةً تجعلنا عاجزين عن التفكير السليم، وغير قادرين على رؤية الحلول، أو الشعور بالراحة، أو التحكّم في ردود أفعالنا. وهذا ردُّ فعلٍ نفسيّ لنظامنا العضويّ له عواقبٌ جسديّةٌ على أبداننا، إذ تتراكم أنواعٌ مختلفةٌ من الهرمونات والموادّ الأخرى لأنّنا "نأمر" أجسادنا بإفرازها بسبب حاجتنا إلى القوّة والطاقة - لكنّنا لا نستخدمها.

إذا ما أصابني القلق، فإنّني أفرز هرموناتٍ معيّنةً لتمنحني القوّة لتغيير ذلك الموقف المُقلق، لكنّني لا أُغيّر الموقف، بل أكتفي بالتدبّر منه. وهكذا يصبح لديّ عبءٌ مضاعفٌ بسبب هذه الموادّ التي كان من المفترض أن تُفعل وتوضع قيد العمل، لتدفعني أنا للعمل. إنّ الاهتمام بكلّ شيءٍ من دون الوقوع في القلق هو فنٌّ حقيقيّ؛ إنّهُ فنٌّ قبول أن تكون محبوباً، والاستفادة من أولئك الذين يحبّونك.

نحن نعلم، إلى حدٍّ ما، كيف نفرّغ توترنا عندما نكون بين أشخاصٍ نحُبُّهم. فأنا أعلم أنّ أمّي تحبّني بما يكفي لأسمح لنفسي بالتحدّث إليها بأسلوبٍ أكثر فظاظّة، أو معاملتها بغضبٍ أكبر. وأعلم أنّ زوجتي أكثر صبراً عليّ من مديري، لذا أقوم بتفريغ فائض الأدرينالين الذي راكمتُه في عملي عندما أصِلُ إلى المنزل، لأنّني أعرف أنّ زوجتي أكثر تفهّماً لي. حسناً، ما أقوم به يزعج الشخص الذي أحبّه. لكنّ الكثيرين يقولون: "من الجيّد أنّه فعلَ هذا في المنزل!". لقد قالت لي امرأةٌ ذات مرّة: "من حُسن الحظّ أنّ زوجي صرخ في وجهي أنا وليس في وجه مديره! وإلاّ لكان قد طُرِدَ من عمله، وماذا كنّا سنفعل من دون راتبه؟ على الأقلّ أنا أفهمه، وأحبّه، وأصبر عليه".

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

غير أنّنا ننسى الله. ففي لحظات الألم والمعاناة، نستدعي الشيطان أو نلجأ إلى الشتائم. ألجأ إلى جرعة من الكحول لتمنحني حالة أفضل، أو إلى مادة مخدّرة لتحسّن وضعي النفسي. لكنّ هذا يشبه تقديم علكة لرجل جائع؛ ي مضغها مرّة، مرّتين، لأسبوع أو أسبوعين، ثم يموت جوعاً، لأنّ العلكة لا تغدّينا. من هنا، يجب أن يفهم الشخص الذي شرب الكحول أنّه شرب عبثاً لأنّ حزنه لم يزل، أو أنّه سكّن نفسه عبثاً لأنّ مشكلته لم تختف. أمّا الله، فيقدّم لنا تعزية أعظم بكثير ممّا تقدّمه الكحول؛ هو يمنحنا حالة من "الثمالة الروحية" - إذ يخبرنا الآباء القديسون أنّ من يجرؤ على اقتبال الروح القدس سيختبر "ثمالة" حقيقية. يعطينا الله طعاماً جوهرياً أعظم بكثير، طعاماً لا يفنى أبداً: جسده ودمه.

لا يوجد طبيب نفسيّ أو مرشدٌ يعلمنا ما يجب فعله حتّى لا نموت جوعاً أو خوفاً. وعلينا أن نأخذ في الاعتبار أنّنا نجوع فعلاً ونخاف فعلاً، لأنّنا أحياء! لا يوجد حلّ يساعدنا على عدم الشعور بالتوتر. أنا حيّ! أنا أخاف، وأتألم، وأقلق، ولكن ليس كمّن لا إيمان له. نحن نقصد الاختصاصيّ؛ ومن هو الاختصاصيّ في مشكلاتي؟ إنّّه الله. بدلاً من التظاهر بأنّ لا مشكلات لديّ، وبدلاً من تعاطي مادة تمنحني الراحة، أذهب إلى الطبيب. ماذا لو لم أذهب إلى الطبيب وأنا أعاني من صداعٍ مستمرّ، واكتفيتُ بتناول المسكّنات؟ سأموت، لأنّ الصداع هو علامةٌ على وجود خطبٍ ما.

نقبل مشكلتنا، ونقبل آلامنا، ونحملها مع همومنا إلى الله. عندما نشترك في القدّاس الإلهيّ، نسمع: «لنطرح عنّا كلّ اهتمامٍ دنيويّ». لا نطرحه بمعنى أنّنا لا نبالي به، فكيف لا نبالي ونحن لا نجد ما نأكله؟ كيف لا نبالي ونحن عاجزون عن دفع فاتورة الكهرباء؟ إنّنا نهتمّ، والأمر يؤلمنا، ونحن خائفون. ولكننا نضع ذلك عند قدميّ الله، عند أسفل الصليب، ونقول: «يا ربّ، قوّني، علّمني، أنرني، ساعدني - في هذا الأمر، في هذا الذي أطرّحه عند قدميك». وحينها، سنرى كيف يتغيّر كلّ شيء!

يريد الله مساعدتنا حتّى في دفع إيجار بيوتنا، لكننا لا نطلب منه ذلك إلّا في الصباح أو المساء، أو في يوم السبت أو الأحد، أو كنّا نفعل ذلك حين كنّا صغارًا. لم نعترف بخطايانا منذ صغرنا، ولم نشترك في القدسات منذ صغرنا؛ لا نذهب إلى الكنيسة، ولا نبوح لله بأحزاننا؛ ومع ذلك، نوذ أن نتلقّى العون. لا يُقدّم الله معونته بالقوّة. لذا، في تلك اللحظة التي تشعر فيها بالتوتر، قُل: «يا رب!» (كما يقول الأب رافائيل نويكا، الذي يعلّمنا الكثير من الصالحات)، «يا رب، أنا متوتّر!». وبدلاً من التذمّر والتساؤل عن سبب حدوث مكرهه لي، أقول: «يا رب، لماذا سمحت بأن يحدث لي هذا؟». هذا سؤالٌ حكيمٌ جدًّا، وسيوضح لك الله لماذا سمح بحدوث ذلك الأمر.

يقول الأب رافائيل وغيره من الآباء الشيوخ إنّ الصالحات تحدث لنا بمعونة الله، والسيّئات تصيبنّا بسماعٍ منه. والله يسمح بالشرّ لكي نتعلّم درسًا؛ فهو يسمح بأن تحترق يدنا عندما نضعها في النار كي لا نفعل ذلك مرّةً أخرى. هذا ليس عقابًا، بل هو تحذير.

بقبولنا الألم، وقبولنا القلق، وقبولنا الأحران، نكون قد بدأنا السّير في طريق الخلاص. والشخص الذي يقبل الحزن الذي يمرُّ به سيكتشف أنّ الحزن هو باب، أو عتبة، أو مدخلٌ لشيءٍ آخر. أمّا برفضنا له، فإنّه يبقى بركةً موجلةً؛ نطلّ عالقين فيها متظاهرين بعدم وجود حزنٍ أو بأننا لا نعرف ماذا نفعل به. نحن لا نعرف، طبعًا، ولكن الله يعرف.

هذا ما أوّد من المتألّمين والقلقين أن يفهموه: إنّ حياتنا صعبةٌ ومعذّبة، ولا يمكن لأحدٍ أن يغيّر ذلك. ولكن يمكننا أن ننال القوّة لكي نكون أشدّاء في هذه الحياة القاسية، ونحصل على الفرح أيضًا؛ لكي نفرح بأننا نعيش وبأننا أحياء. هذا كلُّ شيء! والله حاضرٌ هنا، في هذه الحياة، وهو يعيننا. لقد تأثّرت كثيرًا بما قاله الأب رافائيل في مؤتمرٍ أقيم مؤخّرًا: «إنّها الجحيم على الأرض الآن. ولكن دعونا لا ننسى أنّ آدم فقد الله وهو في الفردوس، ووجده مرّةً أخرى في الجحيم!». لذا ينبغي ألاّ نبحت عن فردوسٍ خياليٍّ بلا همومٍ ولا أحزان، بل أن نبحت عن حضور «ذاك» القادر على إخراجنا من الجحيم. وهو موجودٌ هنا، ويُخرجنا منها! الآن! ويُخرجني أنا أيضًا! إنّه يُخرجني من الجحيم كلّ يوم، وأنا ممثلةٌ فرحًا!

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

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