

كيف تؤدي الأفكار إلى الاكتئاب؟¹

الأم سلوانا (فلاد)²

سؤال: أيتها الأم سلوانا، لقد تحدّثت سابقاً عن الأفكار. فكيف تحمل الأفكار المرء على الاكتئاب؟ الاكتئاب آفة حقيقية اليوم، إنه مرض العصر إن أمكن القول، إنه رهيب! كيف تؤثر الأفكار في هذا المرض، في هذه الآفة المدعوّة بالاكتئاب؟ لا بدّ من وجود رابطٍ بينهما.

جواب الأم سلوانا: ينشأ الاكتئاب من غور ذكرياتنا القديمة، سواءً أكانت ذكريات طفولتنا المبكرة، أم جراحنا الروحية، أم من والدينا وأسلافنا الذين لم يقوموا بتطهير أذهانهم وقلوبهم في الكنيسة... تلك الصدمات التي لم تُعالج تبقى كامنة هناك (أي هي ليست ميتة، بل تعمل من خلال المرض) في عمق لاوعينا [عقلنا الباطن]، لأنّ عقلنا الواعي يدافع عن نفسه ضدها. إنّ مهمّة العقل الواعي بالنسبة إلى الأشخاص غير الروحانيين هي ألا يُحرّك مياه الأعماق تلك، لئلا يتألّم أولئك الأشخاص؛ حتّى إنّ ثمة "فلسفة" كاملة حول "عدم التحريك": "لا تُثر الأمور. اتركها على ما هي عليه ولا تفكّر بها".

وبناءً عليه، لا أفكّر بتلك الأمور المترسّبة في الأعماق، بل أقبل الأفكار التي تقول لي إنّني لا أنفع لشيءٍ وإنّ أحداً لا يحبّني... ومن هذه الأفكار تنجم التصرفات التي تجعل المحيطين بي يرفضونني... وأبدأ عندها بالتفكير بأنّه لا يمكنني القيام بشيءٍ حيال ذلك. إنّ جميع هذه الأفكار التي أوصل التفكير فيها وتجعلني أنهاراً هي "التهاب" ناجم عن جراحي الروحية غير الملتزمة. وهذا الالتهاب يسمّم نفسي، بل ويسمّم جسدي أيضاً - بطريقةٍ حقيقية، من الناحيتين الكيميائية-الحيوية والعصبيّة. إذًا، هذه الأفكار هي أعراض مرضي. هي تلفت انتباهي إلى حقيقة أنّ قلبي وذهني مريضان، وأنني بحاجةٍ ماسّةٍ إلى طبيبٍ وعلاجات. وطبيب نفوسنا، بعلاجاته الإلهية، قريبٌ منا للغاية.

أجل، علينا الانتباه لهذه الأفكار وعدم قبولها، لأنّها تُفعل تلك "البرامج" الباطنية. ولكن، أكرّر أنّه علينا الانتباه أيضاً لما يكمن تحتها وما الذي نشعر به من خلالها؛ وعلينا أن نقدّمها إلى الربّ لكي يشفيها. علينا

¹ مقتطف من كتاب "إلهي، أين هو الجرح؟".

² رئيسة دير القديس سلوان الأثوسيّ في مدينة ياش الرومانية. رقدت في العام 2021.

أن نفهم أنّ المشاعر هي نيران الألم. عندما تكون المشاعر معافاة، تكون نافعةً لنا، لأنها قوى النفس التي تلون حياتنا وتمنحها الطاقة. أمّا عندما تكون المشاعر سقيمة، عندما تكون طاقاتٍ متفجرةً من جراح النفس غير الملتئمة، فإنّها تسبّب لنا المرض، بل ويمكنها حتّى أن تقتلنا. ينبغي لنا أن نقدّم هذه المشاعر السقيمة إلى الربّ لكي يشفيها، فيما نطرد الأفكار المُصاحبة لها، لأنّ هذه الأفكار تُبقينا في حالةٍ روحيّةٍ مريضة. يشبه الأمر صبّ الوقود على النار: المشاعر هي النار، والأفكار هي قطعٌ من الحطب، أي موادّ قابلة للاشتعال.

لا ننسين أنّ الشيطان لا يهاجمنا من خلال مشاعرنا. لا تدخلنا الخطيئة عبر الحزن أو الخوف أو الكراهية أو الحسد المعبر عنها بالمشاعر. يقول الله لقائين: "لِمَاذَا اغْتَضَبْتَ؟ وَلِمَاذَا سَقَطَ وَجْهُكَ؟ إِنْ أَحْسَنْتَ أَفَلَا رَفَعْتَ؟ وَإِنْ لَمْ تُحَسِّنْ فَعِنْدَ الْبَابِ خَطِيئَةٌ رَابِضَةٌ، وَإِلَيْكَ اشْتِيَاقُهَا وَأَنْتَ تَسُودُ عَلَيْهَا" (تكوين 4: 6-7). وبالتالي، فإنّ مشاعر الحسد والكراهية لدى قايين ليست بخطيئةٍ بعد. إنّها طاقاتٌ سقيمةٌ لنفسٍ مريضة، وهي تتفجّر من جرّاء طبيعتنا الساقطة دون أن نتمكن من السيطرة عليها من خلال قوّة الإرادة. تنجم الخطيئة من الأفكار الشريرة التي تعذّب الإنسان بالتحرّر من عذاب تلك المشاعر، والتي تقوده إلى التفوّه بكلامٍ شريرٍ وارتكاب أعمالٍ شريرةٍ مهلكة.

يطلب منّا الربّ أن نغلب الخطيئة ويعطينا القوّة لفعل ذلك. يقول أحدهم: "لست قادرًا على عدم الكراهية!". هذا صحيح، وملاحظة ذلك هي الخطوة الأولى نحو الشفاء. فقط من خلال الإقرار بعجزنا يمكننا الوقوف أمام الله مقدّمين مشاعرنا. إنّ الفكر القائل: "سأريه! سأفعل به كذا وكذا!" يُحوّل هذه الطاقة إلى فعلٍ شريرٍ. ولكن، يمكننا أيضًا تحويل هذه الطاقة إلى عملٍ صالحٍ أو تأمّلٍ بالله أو صلاة. يمكنني أن أختار طردَ أفكارٍ الشريرة، أو ارتكابَ عملٍ شريرٍ، أو أن أرحم نفسي وأقوم من خلال ذلك بطرد الشرير ورفض مشوراته، أو أن أصرخ إلى الربّ قائلاً: "خلصني يا ربّ!".

في حالة الاكتئاب، يأتي الشيطان من خلال الأفكار ويؤجج نار الحزن المتولد من جرحٍ قديم. لا يُصاب الناس بالاكتئاب ما لم تكن لديهم قصّةٌ حزينةٌ في حياتهم، في ماضيهم، وأصبحوا مرتبطين بها عاطفيًا. ثمّة إدمانٌ على المشاعر السلبية تمامًا مثلما هنالك إدمانٌ على الكحول. ولهذا فإنّ الشفاء يكون صعبًا.

علينا أن نفهم أنه ليس من السهل تغيير أفكارنا. إذا ما أتى أحدهم وعلمك أن "تفكر بإيجابية"، ستشعر بقدر من التغيير إذا تمكنت من القيام بذلك، لكن حياتك لن تتغير لأن هذه "الأفكار الإيجابية" لا تقوى على "قصتك" وعلى تفاصيلها الكامنة في أعماقك. يجب تقريب تلك القصة لله، يجب أن تُعطي لله.

كيف أقوم بذلك؟ كيف أبدأ؟ بالتخلي عن أفكاري وتقريب حزني لله. إن حزني ومشاعري متداخلة مع "قصتي" وصدمتي (trauma). ربّما لا أذكر تلك الصدمة، لكن جسدي يتذكر المشاعر الناجمة عنها. وكلما امتلكت سببًا للإحساس بالحزن، أكان هذا الحزن حقيقياً أم وهمياً، فإن "إناء" الحزن ذاك يتفعل. عندما نقدّمه لله ونطلب منه أن يشفيه، فحتّى ولو شعرتُ بقدر ضئيلٍ من الحزن، ستخترق نعمته الشافية هذا "الإناء".

الوسيلة الأخرى هي أن نتعلّم الابتهاج بالأمور الحسنة مهما كانت صغيرة، وأن نشكر الله على كل شيء. إن الشكر يبذل النفس، يغيّر كيمياء الدماغ والجسد بأكمله.

نعم، الاكتئاب هو آفة اليوم! معظم الناس المصابين بالاكتئاب ورثوا صدماتٍ شديدةً من والديهم، بل ومن أجدادهم بالأكثر: الانتحار، وجرائم القتل، والزنى، والاعتصاب... "أسرار العائلة" هذه التي يحاول الناس إبقاءها مدفونة، هي أحمالٌ نفسيةٌ تقلب طبائع الناس رأساً على عقب. بعض الطرائق المؤكّدة التي تساعدنا على الشفاء هي تطهير نفوسنا من هذا الميراث عبر المسامحة، والصلاة من أجل الراقدين، واختيار عيش حياةٍ مسيحيةٍ ضمن الكنيسة. هذا ينطبق على الأقلّ علينا نحن الأرثوذكسيين الذين ما زلنا على اتصالٍ بنعمة الله المخلّصة.

لذلك، يجب ألا تخلو حياة أيّ منّا من الأسرار المقدّسة أو خدم الكنيسة أو الصلاة. عندما تقومون أنتم، الآباء الأجلّاء، بالصلاة لشخصٍ متألم، بوضع بطرشيكم وأيديكم على رأسه، فإنكم تقدّمون معونةً استثنائيةً له. يحتاج الشخص المكتئب، والشخص المدمن، إلى قوّة الله غير المخلوقة، ويحتاج إلى النعمة الإلهية، ولكنه بحاجةٍ أيضاً إلى قوتكم البشرية. إن مثل هؤلاء الأشخاص لا يملكون حتّى القوّة الروحية لتلقي النعمة. يحتاجون إلى قوّة شخصٍ قريبٍ منهم. لذلك، عندما نصغي إليهم، نمنحهم بعضاً من قوتنا الروحية. إذا تحدّثنا إليهم ووبخناهم أو علمناهم، لا نُعطيهم القوّة بل نسلبهم إيّاها. عندما نتحدّث إليهم، نُخرجهم من حالتهم الروحية ونضعهم في حالة تحليلٍ تؤدّي إلى نشوء هذه الأفكار الهدّامة التي يعانونها. أمّا عندما

نصغي إليهم، نتصل بحالتهم الروحية ونمنحهم بعضاً من قوتنا. يشبه الأمر عملية نقل الدم. إذا صلينا من أجلهم أيضاً، فإن النعمة التي نطلبها ونقبلها ستدخل فيهم مباشرةً.

يقول خبراء التواصل إن الناس بحاجة عظيمة إلى تعلم كيفية الإصغاء. يقولون إن الرجال يصغون بهدف إيجاد حلول وتقديمها لمحدثيهم. مثلاً، عندما تقول الزوجة شيئاً، يسأل الزوج نفسه: "أتساءل ما الذي تريده مني. ماذا تريدني أن أفعل؟". ولكي يُظهر أنه شخص لطيف يقول: "سأفعل ما تريدني"، ويُفاجأ بعدها باستيائها. يقدم لها حلاً لكنها تستاء على الرغم من ذلك. لماذا؟ لأن ما أرادته هو أن يصغي إليها، أن يسمعها، أن يتقبلها.

يجب الإصغاء إلى المرأة والأولاد، ويجب النظر إليهم. لا ينظر الرجل إلى أولاده، ولا ينظر إلى زوجته، فيظن الأولاد والزوجة أنهم غير محبوبين. ويُفاجأ الرجل ويقول: "ماذا تقصدني بأني لا أحبك؟ ألا ترين ما أفعله؟ ألا تعلمين ما الذي أقوم به؟". كلاً، إنها لا تعلم. أخبرها: "إن لك مكانة عظيمة عندي. أنا أحبك". وإذا أردت أن تُخبر طفلك بأنك مستاء منه لأنه قام بأمر سيئ، فابدأ بالقول: "أنا أحبك! تعلم أنني أحبك كثيراً، أخبرتك بذلك مرات عديدة. أنت فرح حياتي. إلا أنني أنزعج عندما ترفع قدميك وتضعهما على الطاولة وتوسخ غطاء الطاولة!". وعندها ستكون المعلومة الأولى بالنسبة إليه هي أنك تحبه. أما إذا بدأت بالقول: "أنت أحمق! تضع قدميك على الطاولة دائماً! قلت لك مراراً وتكراراً! إنك تحتذي بوالدتك!", فإن الطفل سيشعر بأنه سيئ وعديم القيمة، وسيحفظ هذه المعلومة. وبعدها، سيُقابل بالشك أيّ تعبيرٍ مُحَبٍّ يوجّه نحوه، أيّاً يكن مصدر هذا التعبير.

علينا الانتباه إلى كلامنا وإلى نظرتنا إلى الآخرين. كان أحد الآباء يقول إنه إذا كانت الكلمة هي الفرق بين الإنسان والحيوان، فإن أية حركة لا ترافقها الكلمات وتبث فيها الحياة، هي خطيئة. إنها لخطيئة أن تحب زوجتك من دون التعبير عن ذلك بالكلمات. إنها لخطيئة أن تحب أطفالك بلا كلمات...

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

Source: Schemanun Siluana Vlad (2022). *God, Where is the Wound? Healing Remedies for Today's World. In Sayings of the Romanian Elders.* romelders.substack.com.