

ولكن ما الذي علينا أن نفعله؟ عموماً، فالمؤمنون يخطئون بطريقة واحدة من اثنتين. فالبعض اعتقدوا أن المسيحي يجب أن يكبح مشاعره السلبية، ليمنعها من الظهور على السطح فتسبب المشكلات، فعليه أن يفعل مثل الرجل الإنجليزي الفيكتوري، فيكون صارماً في عدم إعطاء الفرصة لمشاعره في الظهور. إن مثل هؤلاء الناس يبدون عادة جامدين منعزلين تصادفهم مشكلات في العلاقات الشخصية. والبعض الآخر، على طرفي نقيض من هؤلاء، فهم من النوع الذي يطلق العنان لمشاعرهم، ولسان حالهم يقول إن المشاعر ما هي إلا شيء طبيعي، فهي يجب أن يُعبر عنها بصراحة وبالكامل، وما أن نطلق العنان لها، حتى توصل حياتك كالمعتاد. إن مثل هؤلاء الناس لا يدركون في أغلب الأحوال الضرر الذي يسببونه للآخرين بالتعبير غير المنضبط عن مشاعرهم السلبية.

إن مزامير العهد القديم والتي تتحدث غالبيتها عن المشاعر البشرية، تقدم لنا أسلوباً ثالثاً لإدارة مشاعرنا، وهو أسلوب أكثر تأثيراً من أي من الأسلوبين السابقين، ويساعدنا بفعالية أن ننمو في معرفتنا بالله. إن سفر المزامير لا يقدم طولاً سحرية أو جاهزة ولكنه يقدم أملاً في النمو الثابت في النضج الروحي. في سفر المزامير، نرى أن مشاعرنا السلبية هي تحذيرات وقرص أيضاً.

معظم المزامير عن المشاعر الإنسانية. قال جون كالفن إن كل المشاعر الإنسانية موصوفة في سفر المزامير: "لا توجد عاطفة يمكن أن يشعر بها أي واحد دون أن تكون ممثلة هنا كما في مرآة. أو بالأحرى فالروح القدس قد رسم صورة واضحة لكل الأحزان والآلام والمخاوف والشكوك والآمال والمهموم والحيرة، وبالاختصار كل العواطف المحيرة التي تجعل أذهان الناس مضطربة".

لقد أعطانا الله في رحمته سفر المزامير ليساعدنا لتعامل بحكمة مع مشاعرنا، وحتى بعض الأطباء النفسيين الذين لا يعتبرون الكتاب المقدس كلمة