

هذه المشاعر السيئة

والتركيز في هذه الدراسة ليس على التقلبات المزاجية التي تعد جزءاً لا يتجزأ من الحياة العادية. فهذه التقلبات المزاجية من أن لاآخر لا يكون لها سبب ظاهر في بعض الأحيان، ولكننا نشعر في أحيان كثيرة بانخفاض الروح المعنوية والتعاسة بسبب حادث معين أو ظرف في الحياة. إن ذلك هو الموضوع الرئيسي المفضل في الأغاني الزنجية والموسيقى الوطنية والغربية لأن كل واحد يختبر ذلك. إنها ليست مشكلة ملحة.

وسوف لا نركز كذلك على الحالة الخطيرة للاكتئاب المرضي، فالأفراد الذين يختبرون الاكتئاب المرضي قد يقضون الشطر الأعظم من حياتهم في تعاسة يائسة، ويفكرون دائماً في الموت والانتحار ولا يستطيعون القيام بأعمالهم بصورة طبيعية. إن مثل هذا الشخص يعاني من حالة يكون سببها شيئاً كالورم في المخ. فهذا الشخص يحتاج لعلاج طبي كما يحتاج لاستشارة كتابية.

لا يتعامل هذا الفصل مع أي من هذين النمطين من الاكتئاب. إننا نتحدث عن حالة شعورية تحدث من وقت لآخر، وهي خطيرة، ولكن لا تحدث نتيجة لسبب مادي.

أعراض الاكتئاب:

إن معرفة أعراض الاكتئاب أسهل من تعريفه. إن الأعراض ظاهرة في مزموور ٣٢ . في عدد ٣ يتحدث الكاتب عن "السكوت" قبل ذهابه للرب في حالة من الارتباك (ع٥). لقد شعر أنه ضعيف جسماً، وعظامه ثقيلة وقد بليت. كان يئن ويشكو ويشعر أن الله ضده. لم يكن يجد الراحة في الليل والنهار. في عدد ٦ يشير لإحساس بالغرق. إن هذا اختبار يجتاز فيه المكتئب..

في مزموور ٦ يصيح المرئم قائلاً "ارحمني يا رب لأنني ضعيف. اشفني يا رب لأن عظامي قد رجفت. ونفسي قد ارتاعت جداً. وأنت يا رب فحتي متى؟" (عدد ١)