

## دموع الحزن و أضواء الفرح

قلماً تنظر ( أمجد ) مكتئباً فهو يستمتع بكل أوقاته ويعيش كل لحظاتها مبتهجاً مسروراً ، وعلى النقيض منه ابن عمه ( جلال ) فشفته مزمومتان على الدوام مخفية أسنانه الجميلة فعلامات الاكتئاب لا تفارق محياه في كل المناسبات .

الأفراح ما هي إلا إحدى مكونات السعادة التي تطرق أبوابنا أحياناً لتقصي معنا بعض الوقت فإن شرّ عنا لها أبواب قلوبنا غنمنا بمباهجها فنزداد سروراً وانتشاً وبهجة في الحياة ، وإن أدرنا لها ظهورنا ولم نستقبلها كما ينبغي فقد تذهب بلا عودة ، الغريب أن البعض يحكم إغلاق الباب في وجهها ، والأغرب أن هناك من يذهب إلى أبعد من ذلك فيقوم بتحويل كل لحظات الفرح الجميلة التي تنتظره أو تباغته إلى حزن أو بكاء ، إما بربطها بأحداث مؤلمة أو بذكريات مفرجة يستعيدها فوراً من أرشيف ذكرياته ليفسد بها تلك اللحظات الماتعة التي هو بحاجة إليها ، فالتفكير الدائم في الأحزان يفسد كل لحظات الفرح ، ومن يصرّ على أن يطفء شموع أفراحه بدموع أحزانه فعليه أن يتحمل البؤس والشقاء الذي حكم به على نفسه .

[ يفيدنا الطب النفسي بأن :

السلوك الذي لدى ( جلال ) في رفض الفرح يُعزى إلى نقص هرمون السيروتونين الذي يؤدي إلى الاكتئاب في حالاته الشديدة ، كما أن ارتفاعه لدى ( أمجد ) يجعله يحس بذلك المزاج الرائع الذي يصاحب فرحته\* ]

– من أكبر أخطائي أنني كنت أمر على لحظات الفرح مروراً عابراً وأعيش الحزن بكل مشاعري .

[سومرست موم]