

الفصل الثاني

من زوايا مختلفة

أدمنت أحزابي.. فصرت أخاف ألا أحزنا
ولقد شنقت على الجدار قصائدي
ووصيتي كانت بألا أدفنا
نزار قباني



دلالة الأرقام:

طبيعي.	0 - 20:
اكتئاب بسيط.	21 - 25:
اكتئاب متوسط.	26 - 30:
اكتئاب شديد.	31 فأكثر:

الْحُزْنُ فِي اللُّغَةِ وَالدِّينِ

كثيراً ما سمعتُ كلاماً مفاده أن المؤمن لا يمكن أن يمرض بالحزن، وكنت أندهش كل مرة من هذا الكلام، وذلك لأن الواقع والتاريخ ينكر ذلك تماماً. صحيح أن الإيمان يؤثر كثيراً على نفس الإنسان، لكن هذا لا يدل على أن هناك شخصاً معصوماً من الإصابة بالحزن الشديد الذي قد يوقف حياة الإنسان كلها. وبالبحث في كتب اللغة والدين والتاريخ تجد أن الحزن قد ذُكر مراراً وتكراراً. ولأن اللغة العربية تعد من أكثر اللغات ثراءً في المصطلحات والمترادفات فإننا نجد للحزن كلماتٍ مماثلةً كثيرةً، منها:

- الكآبة، وهي أصل كلمة اكتئاب، وقد جاء في كتاب لسان العرب في باب كآب: الكآبة: سُوءُ الحالِ، والانكسارُ من الحُزن. كَبَبٌ يَكْأَبُ كَأْبًا وكَأْبَةً وكَأْبَةً، واكْتَأَبَ اكْتِئَابًا، فهو كَيْبٌ وكَيْبٌ ومُكْتَيْبٌ. وفي الحديث النبوي: "أعوذُ بك من كآبةِ المُتْقَلَبِ". ويقول المتنبي:

رُبَّ كَيْبٍ لَيْسَ تَنْدِي جَفُونُهُ وَرُبَّ كَثِيرِ الدَّمْعِ غَيْرِ كَيْبٍ

- الهم: أهمه الأمر أي أفلقه وأحزنه.

- الغم: في الحديث "ما يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا عَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ".

- الأسى: وهو الحزن، وفي القرآن ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ﴾⁽¹⁾.

(1) [الحديد: 23].



- الأَسْف: وهو المبالغة في الحزن والغضب، وفي القرآن ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا﴾⁽¹⁾ وكذلك على لسان يعقوب عليه السلام ﴿وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ﴾⁽²⁾.

- البُتُّ: الحزن الشديد، وفي القرآن عن يعقوب عليه السلام ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحَرَبِيَ إِلَى اللَّهِ﴾⁽³⁾

- الكُرب: الحزن والغم الذي يأخذ بالنفس، وفي القرآن ﴿قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ﴾⁽⁴⁾.

- الكَمَد: الحزن المكتوم.

- المبتئس: وهو الحزين، وفي القرآن ﴿فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾⁽⁵⁾.

ولقد جاء ذكر كثيرًا الكلام عن الحزن سواء كان في القرآن أو السنة. ففي القرآن ذُكر الحزن في أكثر من سياق، وهذا يدل على تلازم الحزن للإنسان في مواقف كثيرة خلال حياته. وقد حصرت الآيات التي ذُكر فيها الحزن في القرآن كله، وقد جاءت في المواضع التالية:

- أن من نعيم الجنة عدم الحزن:

• ﴿وَلَا حَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁽⁶⁾.

• ﴿لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁽¹⁾.

• ﴿تَنْزَلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ﴾⁽²⁾.

• ﴿يَعْبَادِ لَا حَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾⁽³⁾.

- أن المؤمنين يوم القيامة لا يحزنون من أحداثها ومن بدء الحساب:

• ﴿لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ﴾⁽⁴⁾.

- أن المؤمنين يحمدون الله على نعمة ذهاب الحزن وهم في الجنة:

• ﴿وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ﴾⁽⁵⁾.

- آيات في القرآن تخاطب الرسول ﷺ ألا يحزن لكلام أو أفعال الآخرين أو أنهم لم يؤمنوا به، وهذا النهي عن الحزن يدل على أثر كلام وأفعال الناس على النفس ولأن من طبيعة النفس أن تفرح بالنتيجة التي تسعى لها وتحزن عليها إذا لم تأت:

• ﴿وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَصُرُوا اللَّهَ شَيْئًا﴾⁽⁶⁾

(1) [الزمر: 61].

(2) [فصلت: 30].

(3) [الزخرف: 68].

(4) [الأنباء: 103].

(5) [فاطر: 34].

(6) [آل عمران: 176].

(1) [الأعراف: 150].

(2) [يوسف: 84].

(3) [يوسف: 86].

(4) [الأنعام: 64].

(5) [هود: 36].

(6) [البقرة: 62].

- النصيحة لمريم بعدم الحزن لمواجهةها آلام الولادة بدون مساعدة من أي أحد أثناء أشد احتياجها لذلك:

• ﴿فَنَادَتْهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي فَمَا جَعَلَ رَبُّكَ تَحَنُّكَ سِرًّا﴾ (1).

- حزن يعقوب عليه السلام على ابنه يوسف وأخيه:

• ﴿قَالَ إِنِّي لَيَحْزَنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّمْبُ﴾ (2)

• ﴿وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ

كَظِيمٌ﴾ (3).

• ﴿إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ﴾ (4).

- أمر الله لأم موسى بعدم الحزن:

• ﴿فَاذْكُرْ فِي آلِمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ﴾ (5).

- نعمة الله على أم موسى بمنع الحزن عنها:

• ﴿فَرَجَعْنَاكَ إِلَى أُمِّكَ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ﴾ (6).

• ﴿يَتَأْتِيهَا الرُّسُولُ لَا يَحْزَنُكَ الَّذِينَ يُسْكَرُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا ءَامَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِنْ قُلُوبُهُمْ﴾ (1).

• ﴿نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بَيَّأْتِ اللَّهُ بِمَحْذُونٍ﴾ (2).

• ﴿وَلَا يَحْزَنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (3).

• ﴿وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزَنُكَ كُفْرُهُ﴾ (4).

• ﴿فَلَا يَحْزَنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسْرُونَ وَمَا يُعْلِنُونَ﴾ (5).

• ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِّضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (6).

• ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (7).

• ﴿وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (8).

- نصيحة الرسول ﷺ لأبي بكر بعدم الحزن أثناء الهجرة:

• ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (9).

(1) [المائدة: 41].

(2) [الأنعام: 33].

(3) [يونس: 65].

(4) [لقمان: 23].

(5) [يس: 76].

(6) [الحجر: 88].

(7) [النحل: 127].

(8) [النمل: 70].

(9) [التوبة: 40].

(1) [مريم: 24].

(2) [يوسف: 13].

(3) [يوسف: 84].

(4) [يوسف: 86].

(5) [القصص: 6].

(6) [طه: 40].



﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ آلِهِ كَيِّفَ نَقَرَّا عَيْنَهَا وَلَا تَحْزَنْ﴾⁽¹⁾.

- إرسال موسى لفرعون سيسبب لفرعون الحزن:

﴿فَالنَّفْطَةُ ۗءَالَ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا﴾⁽²⁾.

- أمر الملائكة لنبي الله لوط بعدم الحزن عندما جاءته الملائكة لتنفيذ عقاب الله على قومه:

﴿وَلَمَّا أَن جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَافَ بِهِمْ ذُرْعًا وَقَالُوا لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ﴾⁽³⁾.

- أمر الله للمؤمنين بعدم الحزن وهم متمتعون بالإيمان:

﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾⁽⁴⁾.

- نعمة الله على المؤمنين بعدم الحزن على ما فات:

﴿لِكَيْلَا تَحْزِنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ﴾⁽⁵⁾.

- حزن المؤمنين على فوات أحد الأعمال الصالحة:

﴿وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ﴾⁽⁶⁾.

- تقرير الله لرسوله ﷺ بأفعال من أهدافها ألا تحزن زوجاته رضي الله عنهن:

﴿ذَلِكَ آدَتِي أَنْ تَقْرَأَعَيْنَهُنَّ وَلَا يَحْزَنْ وَيَرْضَيْنَ بِمَا آءَانَيْتَهُنَّ﴾⁽¹⁾.

- تحذير المؤمنين من بعض الأفعال التي قد تُسبب الحزن عند إخوانهم:

﴿إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا﴾⁽²⁾.

وفي السنة أحاديث كثيرة جدًا ذكرت الحزن، من الصعب جمعها كلها، لكن ممكن أن نذكر بعض الأمثلة:

- جاء في حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها عن بدء نزول الوحي للنبي ﷺ في بداية النبوة، وفيه تأثره بغياب الوحي عنه "وَفَتَرَ الْوَحْيَ فِتْرَةً حَتَّىٰ حَزِنَ النَّبِيُّ ﷺ" صحيح البخاري، حديث رقم 6982.

- " فَتَتَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَهْرًا، حِينَ قُتِلَ الْفُرَاءُ، فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حَزِنَ حُزْنًا قَطُّ أَشَدَّ مِنْهُ" صحيح البخاري 1300.

(1) [القصص: 13].

(2) [القصص: 8].

(3) [العنكبوت: 33].

(4) [آل عمران: 139].

(5) [آل عمران: 153].

(6) [التوبة: 92].

(1) [الأحزاب: 51].

(2) [المجادلة: 10].

- دعاء النبي ﷺ "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ" صحيح البخاري 6369.

- وصف أنس بن مالك حالة المؤمنين العائدين إلى المدينة بعد صلح الحديبية دون التمكن من عمل العمرة التي سافروا وأحرموا من أجلها " وهم يُخالطهم الحزنُ والكآبةُ" صحيح مسلم 1786.

- دعاء السفر وفيه "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْقَلَبِ" مسند أحمد 145/9.

وهناك أحداثٌ ذُكر فيها الحزن الشديد كانت هذه المواقف شديدة التأثير على أصحابها حتى إنها وصفت شدة الحزن بوصف يكفي القارئ أن يشعر شدة الحزن من خلال الوصف.

- حُزن يعقوب عليه السلام على يوسف وأخيه "وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفًا عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ". هل تتصور كم الحزن الذي يجعل العينين تبيضان من كثرة البكاء؟ لقد ذهب بصره من هذا الحزن حتى رجع له في آخر القصة بمعجزةٍ من الله. ومعنى الكظيم من يمتلئ قلبه بالحزن الشديد. ثم قال له أبناؤه الآخرون أنك ستهلك مما أنت فيه "قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَصًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ" ومعنى حَرَصًا أي مقبلا على الهلاك من الحزن. فرد عليهم أبوهم "قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ

اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ". لكنه لا يزال متعلقا بالأمل وعدم اليأس ورحمة الله أن يجد ابنه المفقودين "يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ".

- حزن عائشة رضي الله عنها في حادثة الإفك المذكورة في سورة النور، عندما تم اتهامها ظلما بالزنا، وظل الاتهام لمدة شهر حتى نزلت آيات البراءة. تصف عائشة رضي الله عنها القصة بنفسها ومشاعرها، فتذكر أنها كانت مريضة قبل أن يصل إليها خبر الاتهام بينما كان على يتناقل على لسان بعض الناس، فلما علمت به قالت "فازدَدْتُ مَرَضًا عَلَى مَرَضِي"، وتذكر في وقائع القصة أنها لا تستطيع النوم ولا وقف البكاء "ولا يَرِقُّ لِي دَمْعٌ لَا أَكْتَحِلُ بِنَوْمٍ، حَتَّى إِنِّي لِأُظَنُّ أَنْ الْبِكَاءَ فَالِقُ كَبِدِي" تصور هذا الوصف، أن الكبد سيتحطم من شدة البكاء. البخاري 7619

- حزن الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك، وقد جاءت القصة في سورة التوبة. وكان وصف الحزن قويًا ودالا على شدة ما شعر به الثلاثة، "وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلْفُوا حَتَّى إِذَا صَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَصَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ". فالصدر فيه ضيق، ويشعرون بالضيق الشديد من كل من حولهم، خاصة بعدما هجرهم الناس بسبب ما فعلوه. يصف أحد الثلاثة وهو كعب بن مالك ما حصل معه فيقول: "فاجتنبنا الناس، وتغيروا لنا حتى تنكرت لي في نفسي الأرض. فما هي بالأرض التي أعرف. فلبثنا على ذلك خمسين ليلة"، ثم نزل القرآن بقبول توبتهم من عند الله.

في الأدب والدراما

كتاب حياة البائسين فصول..

تليها حواشٍ للأسى وذبول.

إلياس حبيب فرحات

لقد ترك الأدباء والكتاب تراثاً كبيراً فيه كلامٌ كثيرٌ عن الحزن، غالبية هذه الكتب كانت تتناول الموضوع من نظرة دينية. هناك العديد من الكتب التي تكلمت عن ذلك ضمن محتوياتها، لكن بعض الكتب كان موضوعها الأساسي هو الحزن وكيفية الصبر على المصائب وعلاجها ودعم من أصابه الكرب وكيفية الوصول للسعادة، منها ما هو واضح من عنوان الكتاب، مثل:

- الهم والحزن، ابن أبي الدنيا (ت 281هـ).
- الرقة والبكاء، ابن أبي الدنيا أيضاً. وموضوعه عن الأسى أو فقد أحد الأولاد.
- السعادة في فلسفة الأخلاق، ابن مسكويه (ت 421هـ).
- برد الأكباد عند فقد الأولاد، ابن ناصر الدين (ت 842هـ).
- تسلية أهل المصائب، محمد بن عبد الله الحنبلي (ت 785هـ).
- اللباب في تسلية المصاب، ابن منصور (ت 748هـ).
- إذهاب الحزن وشفاء الصدر السقيم، عبد السلام مقبل مجبري (معاصر).
- لا تحزن، عائض القرني.

ولقد ورد ذكر قتل الإنسان لنفسه في القرآن مرة واحدة:

- "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا" النساء 29.

وورد في السنة في أكثر من مكان، كلها بنفس المعنى، منها:

- " كان فيمن كان قبلكم رجلٌ به جرحٌ، فجزع، فأخذ سكيناً فحزَّ

بها يده، فما رقا الدم حتى مات، قال الله تعالى: بادرني عبدي

بنفسه، حرمتُ عليه الجنة". صحيح البخاري 3463.

- ثلاثون سبباً للسعادة، عائض القرني.

- عيش السعداء، محمد العريفي.

لكن كلمة الانتحار لم تكن موجودة في كتب الأدباء القدماء، وإنما جاءت على لسان الأدباء المعاصرين. يقول مصطفى لطفى المنفلوطي في كتابه النظرات: "لو عرف الإنسان قيمة حريته المسلوبة منه وأدرك حقيقة ما يُحيط بجسمه وعقله من السلاسل والقيود، لانتحر كما ينتحر البلبل إذا حبسه الصياد في القفص، وكان ذلك خيراً له من حياة لا يرى فيها شعاعاً من أشعة الحرية، ولا تخلص إليه نسمة من نسوماتها"⁽¹⁾. لكنه يعود فيقول في فصل سماه الانتحار: "إنَّ الانتحار من حيث هو مبدأ فاسد، وعادة مستهجنة رمتنا بها المدينة الغربية فيما رمتنا به من مفاسدها وآفاتها"⁽²⁾. ويذكر ما حدث في زمانه: "في كل موسم من مواسم الامتحان المدرسي نسمع بكثيرٍ من حوادث الانتحار بين المتخلفين من التلاميذ والراسيين"⁽³⁾. كما أنه يحيي قصة شاب انتحر في القاهرة في فصل بعنوان: على سرير الموت.

أما الشعراء فكانوا يدونون كل الأحداث عن طريق الشعر، فكانوا هم المرجع في أحداث التاريخ. وكثيراً ما تجد شعراً حزيناً في مناسبةٍ مثل فراق حبيب أو هزيمة جيش أو موت شخص أو غيرها من الأحداث المؤلمة. ولذلك فمن الصعب تتبع الحالة النفسية للشعراء إلا إذا جمعنا قصائد شاعر معين وعرفنا التاريخ الزمني على وجه الدقة لقصائده

(1) ص96: فصل الحرية

(2) ص 321

(3) ص 121

فعندها تظهر الحالة النفسية للشاعر نفسه. إلا أن هناك قصائد بدأت مباشرة بذكر الحزن في أولها، من هذه قصيدة المتنبي التي ذكرها في رثاء أحد الأشخاص. يقول في أول القصيدة:

الحزن يُقْلِقُ والتَّجْمُلُ يردُّعُ والدَّمْعُ بينهما عصيٌّ طيِّعُ

وهناك من ألف ديواناً كاملاً فيه أحزان مثل ديوان:

- حزن مرتجل، عبد الرحمن يوسف.

- حزن في ضوء القمر، محمد الماغوط.

- حزن النبلاء، سعد علوش الهاجري.

- أفتش عن حزن وجهي، طارق عبد العزيز أبو عبيد.

- حزن يتجسد، عامر العامر.

- دون حب.. كل الطرق تؤدي إلى الحزن، حمودة إسماعيلي.

أما في مجال الرواية فهناك المئات من القصص التي تكلمت عن الحزن والسعادة، وهناك أضعاف ذلك عدداً في الروايات الأجنبية. ومن أشهر الروايات الأجنبية في ذلك رواية "البؤساء" للكاتب الفرنسي الشهير فيكتور هوجو والتي تصف معاناة الفرنسيين وحياتهم البائسة في النصف الأول للقرن التاسع عشر بعد سقوط نابليون، وقد اشتهرت جداً حتى أنه تم تصويرها والاقتراس منها في أفلام ومسرحيات ومسلسلات ومجلات وقطع موسيقية. وأما في الأدب العربي فهناك

الكثير من القصص والروايات التي تكلمت عن الحزن والبحث عن السعادة، منها:

- حزن وسرور، نجيب محفوظ (قصة قصيرة).
- حزن الأشجار، سلمى الحفار الكزبري.
- حزن في الرأس وفي القلب، إدريس خوري.
- حزن وفرح، نبيهة محيدي (قصة للأطفال).
- السعادة ليس لها تاريخ، إحسان عبد القدوس.
- حواديت السعادة، شريف أسعد.
- أيام السعادة والشقاء، عبد الوهاب مطاوع.

وفي مجال الدراما، لم تكن هناك دراما عربية تتحدث عن مريض الاكتئاب- على قدر ما استطعت البحث عنه والوصول إليه- على الرغم من مئات أو آلاف المواقف الحزينة التي تم تصويرها في الأفلام والمسلسلات خاصة لفراق الحبيب. كما أن المشاهد الإيجابية في الدراما عن الطبيب النفسي والعلاج النفسي- على قلتها- لم تناقش مرض الاكتئاب وعلاجه، بل كان الهدف الغالب من لقاءات الطبيب النفسي هو البحث عن حل لمشكلات اجتماعية. في المقابل، هناك أفلامٌ تضمنت أسماؤها لفظ الانتحار مثل: انتحار صاحب الشقة، انتحار مدرس ثانوي، قبل الوصول لسن الانتحار. وقد جاء مشهد الانتحار مصوراً في بعض الأفلام، مثل:

1. نهر الحب: عندما تعرضت فاتن حمامة (نوال) لظلم شديد من الزوج الذي تزوجها قهراً وكان يظلمها كثيراً، إلى أن حرّمها من ابنها الذي كان بالنسبة لها الشيء الجميل الوحيد في حياتها. فقررت الوقوف أمام القطار لتُنتهي حياتها.
2. بداية ونهاية: وهي تجسيد لرواية لنجيب محفوظ. تقع سناء جميل (نفيسة) في علاقة زنا فلما علم أخوها عمر الشريف (حسنين) دفعها للانتحار بالقفز في النيل، ثم يقفز هو أيضاً.
3. فيلم العار: ثلاثة إخوة اضطروا أن يكملوا عمل الأب الذي توفي وكان يعمل في تجارة المخدرات. كان الأب قد دفع مبلغاً كبيراً من أجل صفقة ضخمة، مات قبل أن ينتهي منها مما اضطّر الأبناء لمحاولة استعادة المال من خلال إتمام هذه الصفقة. في النهاية تفسد المخدرات لخطأ في التخزين ويخسر الجميع المال كما خسروا أشياء كثيرة ضحوا من أجلها. فما كان من حسين فهمي (شكري) إلا أن أخرج مسدسه وأطلق رصاصة داخل فمه.
4. زوجة رجل مهم: الرجل المهم هو أحمد زكي الضابط القاسي الذي يتزوج من ميرفت أمين، ومع الوقت يفقد وظيفته مما يؤثر عليه نفسياً. فيمارس قسوته مع زوجته، وعندما اختلف مع والدها أخرج مسدسه فقتله ثم انتحر.
5. يوم مُر ويوم حلو: فاتن حمامة (عائشة) أرملة توفي زوجها وترك لها خمسة أبناء، الابنة الكبرى سناء تزوجت محمد منير⁽¹⁾ (عراي النجار) وأقاموا بمنزل العائلة المتواضع، وأصبح

(1) المطرب المعروف حالياً.

على صعيد آخر، اهتم صناع الدراما الأجنبية بقصص الاكتئاب بشكل أكبر فتم تصوير المكتئب وحياته وعلاجه ومشاهد الانتحار في أفلام كثيرة جداً، حتى إن بعض الأفلام كان اسمها على اسم المرض أو الانتحار نفسه مثل (2011) Suicide room، (2011) Melancholia أو (1969) Double suicide، (1973) Nymphomaniac، (2013) The virgin suicides، (1999) My depression، (2014) Sui- (2011) cide room. من هذه الأفلام التي كان موضوعها الأساسي عن الاكتئاب:

1. (2016) Collateral beauty: ويحكي قصة رجل ناجح يدخل في الاكتئاب بعد وفاة ابنته فيعزل عن الجميع وتتوقف حياته ويتأثر أكله ونومه. تساعده امرأة أخرى فقدت بنتها كذلك للخروج من أزيمته، وكانت هذا المرأة قد أخذت بنصيحة إحدى صديقاتها عندما قالت لها عند وفاة ابنتها بأن تنظر إلى الجمال الموازي collateral beauty.

2. (2009) World greatest dad: الأب- روبن ويليامز الذي انتحر في الحقيقة عام 2014- كان قد تعرض لفشل مؤلفاته الأدبية فأصابه ذلك بالحزن. في نفس الوقت كان يحاول مساعدة ابنه المدمن للإباحية أن يتوقف عن إدمانه وأن يلتفت إلى دراسته التي كان قد أهملها. وفي يوم توفي الابن أثناء ممارسته أحد الأفعال الإباحية، ولم يحب الأب أن يعلم أحد بذلك، فقام بسحب الجثة وتعليق الرأس على جبل وكأن الولد قد مات منتحراً. ثم كتب قصيدة حزينة على جهاز الكمبيوتر الخاص بالابن وعلى لسانه تفيد أنه يُعاني من الاكتئاب ويريد الانتحار.

يتصرف كأنه صاحب البيت، إلى أن يقوم بعد فترة بالتحرش بالابنة الثالثة سيمون (لمياء) ويُقيم معها علاقة جنسية، وعندما ينكشف أمرها تُقدم على الانتحار بحرق نفسها.

6. بئر الخيانة: نور الشريف (جابر⁽¹⁾) العامل في ميناء الإسكندرية ويسرق البضائع في الميناء، إلا أن الأمور تضيق به بعد القبض عليه وترحيله للجيش، فيقرر الهروب من الجيش وبعدها إلى إيطاليا، وذات يوم يدخل السفارة الإسرائيلية دون علم بحثاً عن عمل، فتجنده المخابرات الإسرائيلية، ولما ينكشف أمره أمام السلطات المصرية يقرر الانتحار، ليقول بعدها عزت العلايلي (العقيد نادر لاشين): "عاش خاين ومات كافر".

7. فيلم إعدام ميت: وهو فيلم يناقش أحداثاً جاسوسية بين المخابرات المصرية والإسرائيلية. في آخر الفيلم يكتشف ممثل المخابرات الإسرائيلية يحيى الفخراني (أبو جودة) أنه تم خداعه من قبل نظيرتها المصرية، لينتحر بإطلاق رصاصة داخل فمه.

8. فيلم بوبوس: وهو المشهد الوحيد الذي جاء فيه الانتحار في قالب كوميدي! رجل الأعمال عادل إمام (محسن هنداوي) يتعرض لمطالبات البنك بتسديد قروضه، فيحاول أن يجمع مستحقاته لدى الآخرين، فيذهب لصديقه حسن كامى (ثروت) الذي يؤكد أنه سيسدد له المال. في نفس اللحظة يأتي لثروت الخبر أنه قد خسر كل أمواله ليطلق الرصاص على نفسه بنفس الطريقة السابقة.

(1) الاسم الأصلي لنور الشريف هو محمد جابر.

ولما علم زملاء الابن بذلك تعاطفوا معه جداً على الرغم من أنهم كانوا يسخرون منه قبل ذلك.

3. (Cake 2009): بعد حادث سيارة راح ضحيتها ابنها، بقيت الأم تعاني من مشاكل نفسية وجسدية وآلام جسدية مبرحة. وتتخلل قصة معاناتها أحداثاً من الإنكار لما حدث واللوم للواقع، كما ظهر عليها بعض الهذيان (أعراض ذهانية) وهي عندما كانت تتحدث إلى صديقتها التي مرّت بنفس مشكلة فقدان الابن، لكن هذه الصديقة تنتحر وتتركها تصارع اكتئابها.

4. (Sylvia 2003): ويحكي عن قصة حياة حقيقية للأديبة والشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث Sylvia Plath التي كانت أصابها وفاة والدها بالاكتئاب فحاولت الانتحار لكنها لم تمت، لتبدأ بعدها حياة جديدة تحاول خلالها التعافي من آثار الاكتئاب. لم يذكر الفيلم النهاية التي حدثت للأديبة في الحقيقة والتي توفيت منتحرة في 1963 وهي في عمر الثلاثين.

5. (The Skeleton Twins 2014): يحكي قصة توأم، تحاول الأخت أخذ أقراص بجرعة زائدة للتخلص من حياتها، وقبل أن تفعلها تأتيها مكالمة أن أخاها التوأم- الذي يعيش في مكان آخر- في المستشفى بسبب قطعه لشرايين يده محاولاً الانتحار. يقرر التوأم أن يعيش مع بعض حتى يشجعا بعضهما على التعافي والتغلب على الاكتئاب.

6. (The hours 2002): ويحكي عن ثلاث سيدات من ثلاثة أجيال مختلفة يجمعهن شيء واحد وهو قراءة رواية Mrs. Dallo-

way (السيدة دالواي) للأديبة الإنجليزية فيرجينا وولف- التي انتحرت في الحقيقة سنة 1941. الرواية المذكورة هي عن امرأة تعاني من أزمة نفسية مع بعد نهاية الحرب العالمية الأولى. الثلاث سيدات يشتركن في الاكتئاب، لكنهم لا يتواصلن مع بعض لاختلاف الأجيال. إحدى الثلاث هي فيرجينا وولف نفسها.

7. (Melahcolia 2011): من أفلام الخيال العلمي، وفكرته جاءت أثناء حالة اكتئاب عاشها مخرجه. تدور أحداثه حول امرأة تستعد للزواج، لكن أخباراً تأتي بأن الأرض ستندمر بفعل اصطدامها بكوكب آخر، مما يجعل هذه المرأة تدخل في دوامة الاكتئاب.

8. (Prozac nation 2001): وهو فيلم مبني على رواية حقيقية تم تأليفها سنة 1994، وقد نالت هذه الرواية عندما أصدرتها كاتبها إليزابيث وورتل Elizabeth Wurtzel شهرة واسعة وقتها. كانت صاحبة القصة تعاني من الاكتئاب الذي أثر عليها كلية، لكنها استطاعت أن تتخلص منه عندما استخدمت عقار البروزاك (أحد أنواع الأدوية لعلاج الاكتئاب) لتعود بعد ذلك لحياتها الطبيعية.

9. (Silver Linings Playbook 2012): تدور أحداثه حول رجلٍ يُعاني من اضطرابٍ وجداني بنوبات اكتئاب، وأودع المستشفى بعد أن علم بخيانة زوجته. يُعالج ثم يخرج ويتعرف على امرأة أخرى هدفها أن تساعد على العودة لزوجته وحياته الطبيعية، ليقع في حبها.

للشهرة وجهٌ آخر

"من الطبيعي ألا تكون طبيعياً"

(مايكل فيليبس)

إن الحصول على الشهرة واهتمام الآخرين هو أحد الغرائز الفطرية الموجودة عند الإنسان. ينظر كثيرٌ من الناس للشخص المشهور من زاوية نجاحه في مهنته، لكنهم لا يعملون ماذا يحدث لهذا الشخص في حياته الشخصية، وأنها ليست بالصورة الوردية التي يرونها من زاويتهم. ولذلك تجد كثيراً من المشاهير قد أصيبوا خلال حياتهم بالاكتئاب وبعضهم قد أقدم على الانتحار بسبب ذلك. بالتأكيد، لا عيب إطلاقاً أن يُصاب الشخص المشهور بأي مرض، لكن عندما نذكر ما تعرضوا له من ألمٍ فإن ذلك يفيد في تصور كيف أن مرض الاكتئاب قد يُصيب أي شخص حتى إن كان مشهوراً أو ثرياً أو ناجحاً. وهناك من المشهورين من تحدث عن تجربته مع المرض حتى يبين للناس حقيقته، ولزرع الأمل في إمكانية الشفاء منه، ولكسر حاجز الوصمة من المرض النفسي وعلاجه.

يمكن هنا أن نذكر عددًا من المشاهير الذين عانوا من الاكتئاب، انتصر بعضهم على المرض والبعض الآخر ظل يُعاني معه حتى وفاته:

- ممثلون ومطربون وإعلاميون:

• **إسماعيل ياسين:** ملك الكوميديا وأشهر من قام بإضحاك الناس من خلال أفلامه الشهيرة التي حصلت على أعلى إيراد في تاريخ السينما وقتها، أصيب بالاكتئاب في آخر حياته ومات

وهو يُعاني منه. كان سبب ذلك هو إحساسه بالانكسار من زملائه في الوسط الفني، وتراكم الديون والضرائب عليه. الأمر الذي جعله يضطر إلى قبول أدوار ثانوية والعمل في أماكن مغمورة حتى نهاية حياته.

• **سعاد حسني:** الممثلة التي ملأت الأفلام مرحًا حتى لُقبت "سندريلا الشاشة العربية". وقد كانت وما زالت أغنية "الدينا ربيع والجو بديع" رمزاً فنيًا للمرح مع دخول فصل الربيع. أصيبت في آخر حياتها بالاكتئاب بعدما عانت من أمراضٍ بدنيةٍ فرضت عليها أن تتوقف عن التمثيل وأن تتناول بعض الأدوية (الكورتيزون) الذي أضر على جسدها ونفسيته أيضًا. وزاد الوضع سوءًا بعد وفاة والدتها وابتعاد الناس عنها وقلة حالتها المادية مما جعلها تُعاني الاكتئاب حتى وفاتها. كانت الوفاة عن طريق السقوط من شرفة الشقة التي كانت تسكنها في لندن، وقد كانت هناك شبهة قوية أن الوفاة كانت انتحارًا، وهذا ما ذكره تقرير الشرطة البريطانية، لكن أسرتهما ذكرت أنها تم قتلها بدفعها من الشرفة.

• **ميمي شكيب:** الممثلة المصرية التي برزت في أدوار المرأة الثرية الشريفة. اسمها الأصلي أمينة مصطفى شكيب، توفي أبوها وهي في سن الـ 12 وحرّمها أعمامها من الميراث. فتزوجت من رجل تربطه قرابة مع رئيس الوزراء وقتها إسماعيل باشا صدقي وكان فارق السن بينهما 20 عامًا. لم يدم الزواج كثيرًا حيث لجأ الطرفان للطلاق بعد زواج الزوج بزوجة أخرى. في وقت الطلاق كانت حاملاً وأصيبت ساعتها بشللٍ مؤقتٍ-

- **أنغام:** المطربة المصرية، ذكرت أنها عانت من الاكتئاب طوال خمس سنوات، إلى أن استطاعت أن تخرج منه بمساعدة الأدوية ومساعدتها لنفسها.
- **شيرين عبد الوهاب:** المطربة المصرية، خرجت بشكل مفاجئ لتعلن اعتزالها، لكنها عادت لعملها مرة أخرى لتذكر أن قرارها السابق اتخذته وهي تعاني من الاكتئاب.
- **جيم كاري Jim Carrey:** الممثل الكندي- الأمريكي الشهير متعدد المواهب، الذي انتشرت أفلامه على مستوى العالم ورسمت البسمة على شفاه الملايين. هذا الممثل يصارع منذ فترة وحتى الآن- حتى لحظات كتابة هذا الكتاب- الاكتئاب، وأي شخص رآه قبل المرض وبعده يدرك كيف أثر عليه المرض بشكل بالغ، سواء على مزاجه أو أفكاره أو كلامه أو تصرفاته. وما زالت هناك مخاوف قوية أن ينهي حياته بنفسه في أي وقت.
- **أنجلينا جولي:** الممثلة الأمريكية، والتي تعمل حاليًا في العمل الإنساني وتتقلد منصب سفيرة للنوايا الحسنة بالأمم المتحدة، عانت في مراهقتها من مشاكل نفسية متعددة وصلت بها إلى إحداث جروح بجسدها وتعاطي المخدرات وعانت مع الاكتئاب وحاولت الانتحار مرتين، حتى إنها فكرت أن تستأجر مجرمًا ليقتلها لكنها لم تفعل. دخلت المستشفى للعلاج النفسي وبدأت مشوار العلاج. بعد عامين استقرت حياتها وقالت: "لقد علمت أنني عندما دخلت المستشفى فيني لن أعود لإيذاء نفسي".

يسمى في الطب النفسي بأعراض هيسترية- ثم ارتبطت عاطفيًا في نهاية الثلاثينيات برئيس الديوان الملكي وقتها أحمد باشا حسنين، ولما علمت الملكة نازلي- أم الملك فاروق- بذلك فعلت كل ما تستطيع لتوقف هذه العلاقة، هو ما حدث. قدمت أفلامًا كثيرةً في فترة الخمسينيات والستينيات، ثم في سنة 1974 تم القبض عليها بتهمة تسهيل الدعارة، في القضية التي اشتهرت إعلاميًا وقتها بقضية "الريق الأبيض". وبعد محاكمة استمرت 170 يومًا حصلت على البراءة من القضية مع باقي الفنانات المتهمات لعدم ضبطهن في حالة تلبس. ساءت نفسيتها بشكلٍ بالغٍ بعد هذه القضية، وغابت عن الأضواء لتكتفي بأدوار ثانوية ودخلت مصحة نفسية سنة 1982 للعلاج من الاكتئاب. وفي السنة التالية سقطت من أعلى العمارة التي تسكنها في وسط القاهرة، وتُلفق القضية ضد مجهول، بينما قال آخرون إنه كان انتحارًا، في سيناريو مطابقٍ لمقتل سعاد حسني.

- **عزت أبو عوف:** الممثل المصري، أصيب بالاكتئاب بعد وفاة زوجته. يقول عن نفسه: "اكتئابي لم يذهب إلا منذ وقت قريب، فضلت 3 سنين لا أكل ولا أشرب وخسيت 20 كيلو، وكنت مش عايز أخرج ولا أشتغل لأن موتها كان صدمة رغم أنها كانت مريضة كبد وكان لديها تليف. دخلت مصحة نفسية وفضلت أتعالج ثلاثة أشهر لكن لم أصل مرحلة إني اتجننت، بالإضافة إلى دخولي ثلاثة مستشفيات ما بين أمريكا وإنجلترا وفرنسا وألمانيا".

• **فرانك سيناترا:** أحد أشهر المغنين الأمريكيين في القرن العشرين، وحصل على لقب محبوب المراهقين في فترة الأربعينيات، وحقق أعلى مبيعات حتى وقتها تجاوزت الـ 150 مليون أسطوانة موسيقية. عانى من نوبات اكتئابية لفترة من حياته كما ذكرت ذلك زوجته الأخيرة باربرا.

• **كاثرين زيتا جونز Catherine Zeta Jones:** الممثلة الشهيرة، أصلها من ويلز في المملكة المتحدة وعاشت أغلب حياتها بالولايات المتحدة. اشتهرت بجمالها وحصدت جائزة ملكة جمال العالم في أكثر من مسابقة على مدار أعوام عدة. تعاني منذ فترة طويلة من نوبات اكتئابية تابعة لاضطراب ثنائي القطب الذي تعانیه منذ زمن. وقد زادت أزمته النفسية بعد إصابتها بسرطان في اللسان. وقد دخلت مصحة نفسية أكثر من مرة للعلاج.

• **أوبرا وينفري:** الإعلامية الأمريكية الشهيرة وصاحبة أشهر برنامج حوارى في تاريخ التلفزيون الأمريكي وتم تصنيفها أنها من أكثر الشخصيات تأثيراً في العالم لعدة سنوات. عانت كثيراً في طفولتها، فقد نشأت في أسرة فقيرة، وتعرضت للاغتصاب وهي مراهقة لتصبح أمّاً في سن الـ 14، ويموت طفلها وهو رضيع. تنقلت من وظيفة لأخرى لتوفير المال، وقد تعلق مشاعرها برجلٍ حاولت أن تتقرب له كثيراً لكنه كان لا يحبها ويرفضها دائماً. تفاقمت أزمته النفسية وقررت الانتحار وتركت وصية لأحد أصدقائها أن يروي النبات حول قبرها بعدما تموت، لكن لم تكن لديها الجرأة أن تفعل ذلك في نفسها. أدى

اكتئابها لزيادة وزنها بشكل كبير وتورطت في تناول المخدرات أحياناً. استطاعت أن تخرج من حالتها النفسية بنفسها من خلال بذل جهد مضاعف في عملها وتكوين علاقات أفضل مع الآخرين مما جعلها تبدأ الخطوات الأولى في سلم النجاح، لتُصنف بعد ذلك من أكثر النساء تأثيراً في العالم.

- أدباء:

• **صلاح جاهين:** الكاتب المصري الشهير، والذي قام بتأليف فيلم "خلي بالك من زوزو" وكلمات أغانيه، وكلمات الأوبريت الشهير "الليلة الكبيرة"، وكان يرسم الكاريكاتير في الأهرام وروز اليوسف وصباح الخير. عانى جاهين من نوبات اكتئابية، حيث إنه كان يعاني من اضطراب ثنائي القطب. وكان متأثراً بالأحداث السياسية، فكانت نكسة 1967 سبباً لدخوله في نوبة اكتئابية، حاول أن يقاومها بنفسه، وأنتج تحديه للمرض أحد أشهر أعماله وهي الرباعيات. زاد اكتتابه بعد وفاة الرئيس المصري جمال عبد الناصر، حيث كانت زعامته ملهمة له وكان جاهين يعتبره رمزاً للبطولة والعروبة. ومنذ ذلك الحين وحتى وفاته عام 1986 تأثر إنتاجه الأدبي بشكل واضح بسبب معاناته مع المرض.

• **أجاثا كريستي:** الكاتبة الإنجليزية الشهيرة برواياتها البوليسية. عانت الاكتئاب بعد وفاة والدتها وخيانة زوجها لها، مما جعلها تترك بيتها، حتى ظل آلاف رجال الشرطة البريطانية و15 ألف متطوع يبحثون عنها في كل إنجلترا حتى وجدوها

في أحد الفنادق باسم مستعار حتى لا يعرفها أحدٌ ولا تعود بالقوة إلى بيتها.

• **جي كي راوننج J. K. Rowling**: الكاتبة الإنجليزية صاحبة رواية هاري بوتر الشهيرة التي حصلت على أعلى مبيعات لرواية عبر التاريخ وأصبحت أول أديبة في التاريخ تتخطى حاجز المليار دولار كأرباح من تأليف الروايات. عانت قبل شهرتها من فشل حياتها الزوجية وطلاقها ومعها بنت وكانت بلا وظيفة وبلا دخل، مما أدخلها في حالة اكتئاب وخططت للانتحار. لكنها حاولت استكمال حياتها وتربية ابنتها فحصلت على وظائف قليلة الدخل إلى أن صدر الجزء الأول من سلسلة روايتها ولاقى نجاحًا غير متوقع غير حياتها بشكلٍ كبيرٍ.

- سياسيون:

• **محمد نجيب**: أول رئيس لجمهورية مصر بعد الفترة الملكية وبعد ثورة الضباط الأحرار سنة 1952 ويعتبر قائد الثورة بعد عزل الملك فاروق. وفي سنة 1954 أعلن مجلس قيادة الثورة بقيادة عبد الناصر عزل محمد نجيب ووضعه رهن الإقامة الجبرية وعزله عن كل الناس بفيلا في منطقة المرح بالقاهرة. استمرت عزلته ثلاثين عامًا وكان محرومًا من رؤية أسرته كما أنه كان يُعاني من عدم استطاعته الإحساس بالراحة في محبسه بسبب إزعاج جنود الحراسة. عكف على تربية الكلاب والقطط واعتبرهم أعز أصدقائه، حتى إنه لما مات أحد كلابه دفنه في حديقة الفيلا وكتب على القبر: "هنا يرقد أعز أصدقائي". وحينما سأله بعض الإعلاميين كيف سيخرج

من جديدٍ إلى الحياة العامة قال وقتها: "إلى أين أذهب بعد 30 سنة لم أخرج فيها إلى الحياة. ليس لدي معارف أو أحد يهتم بي. أنا أعيش هنا وحدي بعد أن مات اثنان من أولادي ولم يبق غير واحد منهم، فإلى أين أذهب؟".

• **جوليان أسانج Julian Assange**: صاحب موقع ويكيليكس، مهندس الكمبيوتر الأسترالي والمقرصن (هاكر) الذي سرب آلاف الرسائل السرية من وكالة الاستخبارات الأمريكية، وأصبح من أشهر المطلوبين أمنياً لأمريكا، ويتخذ من سفارة الإكوادور في لندن ملجأً يختبئ فيه منذ 2012 وحتى الآن. عانى أسانج من الاكتئاب في مقتبل حياته ودخل المستشفى من أجل ذلك إلى أن تعافى منه.

• **ونستون تشرشل**: رئيس وزراء بريطانيا الأشهر في القرن العشرين والذي قادها أثناء الحرب العالمية الثانية وشكل جبهة الحلفاء في مواجهة الألمان، وله الدور الأكبر في انتصارهم عليهم، عانى من الاكتئاب في نهاية حياته. ويعتبر هو أول من أطلق مصطلح "الكلب الأسود" على الاكتئاب، والذي اعتمده منظمة الصحة العالمية بعد ذلك كمسمى آخر لهذا المرض.

• **الأميرة ديانا**: أميرة ويلز والزوجة السابقة لوريث العرش الإنجليزي الأمير تشارلز. سُميت بأميرة القلوب لبشاشتها وتواضعها وتقربها لعامة الناس وحبها لفعل الخير. واجهت مشاكل زوجية متكررة مع زوجها مما سبب لها اكتئابًا وكانت تُحدث جروحًا في يديها ورجليها. ثم انفصلت عن

زوجها واقتربت عاطفياً من دودي الفايد وتوفيا معاً في حادث سيارة شهير في باريس سنة 1997.

• جيمس ميدلتون: أخو الأميرة كيت ميدلتون أميرة كامبردج وزوجة وريث العرش الإنجليزي الأمير وليام حفيد الملكة إليزابيث. في حوار صحفي في يناير 9102 ذكر أنه عانى من اكتئاب شديد واعتزل الناس، وظل رافضاً للعلاج النفسي لفترة طويلة من حياته، إلى أن أخذ قرار العلاج فتغلب على ما سمّاه "سرطان العقل"، وقال بعدها أنه "تعلم الاكتئاب، واستمتع برحلة العلاج ومقابلة معالجه"، وأن "الاعتراف بهذا ليس ضعفاً".

• **حامد كرزاي**: رئيس أفغانستان من 2001 - 2014، كانت تأتيه نوبات اكتئاب ضمن اضطراب ثنائي القطب التي عانى منه. وكان السفير الأمريكي يتابع أخبار مرضه وانتظامه على العلاج كما ذكر الكاتب السياسي الأمريكي Bob Woodward.

• **أبراهام لينكولن**: الرئيس الأمريكي السادس عشر، تقلد الرئاسة من 1861 - 1865. عانى في مقتبل حياته من الاكتئاب، فلقد كان لديه 4 أبناء، توفي ثلاثة منهم وهم أطفال بسبب مشاكل صحية مختلفة. وقد عانت زوجته ماري كذلك من الاكتئاب، لكنها كانت تأتيها كذلك نوبات من الهوس، حيث إنها كانت تعاني من الاضطراب الوجداني ثنائي القطب.

• **إيفانكا ترامب**: ابنة الرئيس الأمريكي الحالي دونالد ترامب، وهي في الأصل سيدة أعمال ومصممة أزياء. أنجبت ثلاثة

أطفال، وذكرت أنها عانت من اكتئاب ما بعد الولادة 3 مرات بعد كل ولادة.

- علماء:

• **تشارلز داروين**: عالم الأحياء الإنجليزي وصاحب نظرية التطور التي أثرت بشكل كبير في مختلف العلوم. عانى من الاكتئاب في فترة من حياته، وكان الممرض يوقفه عن البحث العلمي الذي كرّس حياته له.

- رياضيون:

• **مايكل فيليبس** Michael Phelps: السباح الأمريكي الشهير، وهو أكثر رياضي أحرز ميداليات في تاريخ الألعاب الأولمبية كلها. أصيب السباح بالاكتئاب، وتناول المخدرات عدة مرات في محاولة للخروج منه بلا جدوى، حتى تعالج منه طبيياً. وقد ذكر قصته في لقاءات تلفزيونية متعددة، وكان مما ذكره: "It's OK to not be OK" أو "إنه من الطبيعي ألا تكون طبيعياً".

نهايات حزينة:

"الحياة أصبحت لا تُطاق.. سامحوني!"

(داليدا)

أحب أن أطلب منك أيها القارئ العزيز أنك إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو بعض أعراضه فرجاء انتقل إلى الفصل التالي. حيث إن القصة في هذا الفصل هي قصة حزينة لمشاهير عانوا كثيراً في حياتهم والتي انتهت بالانتحار. هذه القصة قد تؤثر عليك سلباً.

جمعتُ هنا قصصاً شهيرةً للانتحار عبر التاريخ، الهدف من ذلك التوعية بخطر الاكتئاب وتوابعه على الفئات المختلفة من الناس، وتوضيح مدى تنوع الأسباب والأحداث التي قد تؤدي في النهاية لإنهاء حياة الإنسان بنفسه. وهي كذلك مفيدة للباحثين الذين يريدون جمع المعلومات عن حوادث الانتحار، فكانت محاولة لحصر أهم تلك القصص عبر التاريخ.

فكما أن بعض المشاهير قد تعرضوا للاكتئاب واستطاعوا التغلب عليه أو عاشوا معه لفترة طويلة يحاولون التأقلم عليه حتى نهاية حياتهم، فهناك أيضاً منهم من أقدم على الانتحار بسببه. يصعب ذكر كل من تخلص من حياته بنفسه بسبب كثرة عددهم وصعوبة حصرهم، لكن يمكن ذكر بعض من أشهر حوادث الانتحار عبر التاريخ. في بعض القصص لم يصل الحزن عند أصحابها لدرجة الاكتئاب الشديد بسبب قصر مدته أو لأسبابٍ أخرى، لكن لا شك أن الحزن كان محرّكاً لإنهاء حياة هذا الشخص:

- سياسيون:

- أنطونيو وكيلوباترا: وهي من أشهر حوادث الانتحار في التاريخ وتم سرد روايات وأعمال فنية لهذه الحادثة، أشهرها رواية عملاق الأدب الإنجليزي شكسبير والتي تم تصويرها في فيلم سينمائي إنجليزي ومسلسل عربي من تمثيل الممثلة السورية سلاف فواخرجي. أنطونيو اسمه الأصلي ماركوس أنطونيوس، كان مساعداً للقائد الشهير يوليوس قيصر في توسيع الإمبراطورية الرومانية. وكيلوباترا هي آخر حكام مصر في العصر البطلمي، ورثت العرش من أبيها وهي في سن الثامنة عشرة، ودخلت في حروبٍ متعددة لتوسيع أرضها والحفاظ على ملكها. انهزمت أمام الجيش الروماني بقيادة يوليوس قيصر فخضعت الإسكندرية للحكم الروماني، ثم تزوج يوليوس كيلوباترا وكان سبب الزواج سياسياً حيث أراد كل طرف أن يستفيد من قدرات الطرف الآخر في زيادة النفوذ. وعندما عاد يوليوس إلى روما للتعامل مع المعارضين له قُتل هناك. بعدها بسنواتٍ تقربت كيلوباترا لأنطونيو إلى أن تزوجا وكان زواجاً سياسياً وگرامياً وتعلقاً ببعض بشدة. وفي أحد الحروب التي كان أنطونيو بعيداً فيها عن الإسكندرية جاءه خبر مقتل كيلوباترا (ولم يكن صحيحاً) خوفاً على نفسها من دخول جيوش أخرى إلى مصر وأنها ستكون من الأسرى، فلم يستطع مقاومة مشاعر الحزن لديه على فراقها فانتحر بقتل نفسه بالسيف. فلما علمت كيلوباترا بذلك انتحرت هي الأخرى بسبب فراق زوجها وخوفها من الوقوع في الأسر أيضاً. كان

انتحار كليوباترا بلدغة أفعى الكوبرا التي أحضرتها لذلك سنة 30 قبل الميلاد. لكن بعض الباحثين المعاصرين يذكرون أنها تناولت سمًا بنفسها لذلك. وقد انتحر بعد ذلك خادماتان لها كذلك. ودُفن أنطونيو وكليوباترا في القبر نفسه، لكن مكانه غير معلوم إلى الآن.

• **نيرون:** الإمبراطور الروماني الذي أمر بحرق روما. كان مشغولاً بحياة الملذات، وصرف أموالاً كثيرة من أموال الشعب على شهواته، مما أثار غضب الناس عليه فلجأ لاغتيال معارضيته فزادت الثورات ضده. وفي أثناء ذلك كان مغرمًا بالغناء والتمثيل ويمارسهما ويُنشئ مسابقات لها ويأخذ جوائزها لنفسه، على الرغم من أن نظرة الشعب لهذه المهنة وقتها لم تكن بالجيدة. كان متمردًا على القيود وصوت العقل، حتى إنه قتل أمه وقتل معلمه الذي كان يبذل له النصيحة. خرج بفكرة جنونية أنه يريد أن يعيد بناء روما من جديد فأمر بحرقها سنة 64 ميلادية، وانتشرت النيران لتتحرق أحياء المدينة ويموت الآلاف من سكانها. توجهت اتهامات الشعب إليه أنه من أمر بذلك، لكنه بحث عن كبش فداء يلصق به هذه التهمة فاتهم المسيحيين الأوائل أنهم من فعل ذلك، فعاداهم الشعب وعذبهم نيرون لمدة 4 سنوات، حتى تمرد عليه الشعب واعتبره خائنًا للبلاد فانتحر تاركًا البلاد تواجه الإفلاس والفوضى.

• **محمد بو عزيزي:** الذي تفجرت بسببه الثورة التونسية وأطاحت برئيس البلاد زين العابدين بن علي الذي حكم

تونس لمدة 23 عامًا. ففي 17 ديسمبر 2010 كان محمد يجر عربة فاكهة للوصول إلى السوق ليتكسب من بيع الفاكهة، فاعترضته الشرطة وحاولت مصادرة بضاعته، ولما اعترض وحاول المقاومة صفعته إحدى الشرطيات على وجهه أمام الناس، مما جعله يبكي أمام الحضور. في اليوم التالي ذهب إلى مبنى البلدية وسكب مادة قابلة للاشتعال وأضرم النار في نفسه ليُصاب بإصاباتٍ بالغةٍ ذهب على إثرها إلى المستشفى ومات بعدها بـ 18 يومًا. كانت هذه الحادثة كفيلة باشتعال المظاهرات في كل تونس التي أدت إلى إسقاط نظام بن علي، بينما أقيم لبو عزيزي نُصب تذكاري تخليدًا له في باريس.

• **ديانا تشرشل:** ابنة رئيس الوزراء الإنجليزي الشهير وكانت تعمل موظفة في الجيش الإنجليزي أثناء الحرب العالمية الثانية. لم تكن حياتها سعيدة، فقد تزوجت مرتين وطلقت ودخلت بعدها في دوامة الاكتئاب، وانتحرت بتناول جرعة عالية من العقاقير سنة 1963.

• **أدولف هتلر:** الزعيم الألماني النازي الذي تسبب في حدوث أكبر حرب في تاريخ البشرية. كانت هزيمة ألمانيا في الحرب العالمية الأولى بالإضافة إلى شخصيته النرجسية وإيمانه بأن العرق الألماني لا بد أن يكون فوق الجميع من الدوافع الأساسية لغزو الدول الأخرى والتي أشعلت فتيل الحرب العالمية الثانية والتي راح ضحيتها أكثر من 50 مليون إنسان. كان من أكبر أمنياته غزو روسيا وإسقاط أمريكا وإنجلترا فضغط بكل الطرق على جيشه ليحقق النصر، وبعد سلسلة

- **روه مو هيون Roh Moo-hyun**: الرئيس السادس عشر لكوريا الجنوبية الذي حكم في الفترة من 2003 - 2008. بعد خروجه من الحكم عاد لحياة المواطن العادية وكان يدير مزرعة خاصة به وعمل موقعا إلكترونيا لنشر المعلومات الصحية. وحيث إنه كان محبا للكوريين كانت تؤلمه مشاكل حياتهم اليومية حتى إنه شعر بالحزن لهم كثيرا وأنه كان سببا في معاناتهم. انتحر بعد خروجه من الحكم بسنة واحدة فقط بالقفز من بناية عالية، ترك رسالة يقول فيها: "أنا مديون لكثير من الناس، لقد تسببت في عبء كبير وضع عليهم. لا أستطيع أن أستوعب معاناتهم التي لا حصر لها. بقية حياتي ستكون عبئا على الآخرين".

- **دريّة شفيق**: من رموز الحركة النسائية في مصر في النصف الأول من القرن العشرين، أسست "اتحاد بنت النيل" كأول حزب سياسي نسائي سنة 1952، وسعت إلى حصول المرأة المصرية على حق الانتخاب والترشح والذي أقره دستور مصر عام 1956. ومع التغييرات السياسية في الخمسينات قلّ العمل السياسي وشعرت بالعزلة التي استمرت معها 18 عامًا، لتقفز من شرفة منزلها عام 1975.

- علماء:

- **لورانس كولبرج Lawrence Kohlberg**: عالم النفس الأمريكي، الذي أسهم بنظرية رائدة عن التطور الأخلاقي عند الإنسان moral development. أصيب في أواخر حياته بالتهاب سبب له آلاما شديدة ومضاعفات متعددة. لم يتحمل الألم وعبر

انتصارات أولية انهزم الجيش الألماني في النهاية. لم تتحمل نرجسية هتلر مشاعر الهزيمة ولم يتصور أن يكون أسيرا أو أن يتم إعدامه على أيدي من يكرهه من شعبه بسبب الهزيمة كما حدث مع حليفه الإيطالي موسوليني، فانتحر في 30 أبريل 1945، لتستسلم ألمانيا بعدها بأسبوع واحد. لم ينتحر هتلر لوحده، ولكن انتحرت معه زوجته إيفا براون التي أحبها لسنين وتزوجها قبل الوفاة بيومين اثنين كي ينتحرا معا. انتحر هتلر بالرصاص وإيفا بالسم، وأوصى من حوله أن يحرقا جثتيهما معا حتى لا تسقطا في أيدي الأعداء، كما أوصى بقتل كل كلابه التي كان يربها. وفي اليوم التالي انتحر جوزيف غوبلز وزير الدعاية السياسية الألمانية قائد "البروباجاندا" الإعلامية التي غسلت أدمغة الألمان بحب هتلر، وقد انتحر هو وزوجته ماجدا بالسم بعدما قتلا أولادهما الستة بنفس الطريقة.

- **روميل**: القائد الألماني في الحرب العالمية الثانية الملقب بثعلب الصحراء لتفوقه في الحروب التي جرت في شمال إفريقيا. وبعد هزيمته في معركة العلمين أمره هتلر بالعودة لألمانيا ليكلفه بمهام جديدة، لكن هتلر علم أن روميل انتقد خطته في الحرب وثبت ضلوع روميل في التآمر على حياة هتلر. فتم تخيير روميل إما أن ينتحر ويحتفظ بشرف العسكرية أو أن يتم إعدامه بتهمة الخيانة العظمى أمام الشعب، فاختار الانتحار، وتناول السم في 1944. ولم تُنشر هذه التفاصيل إلا بعد هزيمة ألمانيا للحرب.

كثيراً أن لديه اكتئاباً. وفي سنة 1987 أقدم على الانتحار بنزوله بسيارته عمداً في البحر.

• **فيدل كاسترو دياز بالرت Fidel Castro Díaz-Balart**: الابن الأكبر للزعيم الكوبي الشهير فيدل كاسترو. كان عالمًا نوويًا، وأصيب بالاكتئاب أواخر حياته لينتحر سنة 2018 عن عمر الـ 68.

• **إدوين أرمسترونج**: مخترع موجات الراديو الـ FM. دخل في نزاعات قانونية كثيرة خاصة مع هيئة الراديو الأمريكية وزادت الديون عليه في أواخر حياته. وفي يوم ما اختلف مع زوجته التي كان يحبها وتناول عليها، فتركت البيت بسبب خلافهما. وبعدها بأيام انتحر بالقفز من شقته في نيويورك. ترك مذكرة من ورقتين تعبر أنه كان حزينًا بسبب أنه لم يعد يرى زوجته أقرب الناس إليه وكان نادماً على أنه تسبب لها بأذى، وختم كلامه بدعاء لزوجته ولنفسه: "رب احفظها، وارحم روحي".

- ممثلون ومطربون:

• **مارلين مونرو**: الممثلة الأمريكية الأشهر في تاريخ السينما الأمريكية والتي ماتت وهي في قمة شهرتها وشبابها عن عمر 36 عامًا. هذه المرأة اجتمع لديها أغلب ما تتمناه النساء كالجمال والمال والشهرة وحب الناس وحتى إنها أصبحت رمزاً شهيراً للأنوثة والإغراء، وكانت مقربة من السلطة فكانت صديقة لرئيس الولايات المتحدة جون كينيدي. ومع هذا عانت من الاكتئاب وقامت بمحاولات انتحارية لم تنجح إلى

أن نجحت آخرها في أغسطس 1962 بتناول جرعة زائدة من العقاقير.

• **دايدا**: المطربة الإيطالية الأصل، مصرية النشأة، فرنسية الجنسية والإقامة. وُلدت في حي شبرا بالقاهرة لأبوين إيطاليين وبدأت مسيرتها الفنية في باريس. اسمها الحقيقي يولاندا كريستينا جيجليوتي، فازت بلقب ملكة جمال مصر سنة 1954. كانت تغني بتسع لغات! ولذلك نالت الشهرة في بلاد وثقافات كثيرة وكانت أشهر أغانيها بالعربية: "سألما يا سألما". حياتها العاطفية كانت مأساوية جدًّا، تزوجت مرة واحدة لكنها ارتبطت عاطفيًا على مدار حياتها بأربعة رجال، انتحروا جميعًا! في البداية تزوجت سنة 1961 بعد قصة حب قوية لكنها انفصلت بعد شهور قليلة. وفي سنة 1967، أحببت مطربًا إيطاليًا غير مشهور وساعده لينجح لكنه أُحبط بسبب عدم نجاح أغانيه، فانتحر بقتل نفسه بالرصاص في غرفته في الفندق، وكانت دايدا هي أول من رآته ملطخًا بدمائه. بعدها بشهر حاولت الانتحار عن طريق تناول جرعات زائدة من الأدوية وظلت في غيبوبة لمدة 5 أيام إلى أن استردت وعيها وتم إيداعها إحدى المصحات للعلاج النفسي. بعدها بشهرين حملت بطريقة غير شرعية فلجأت للإجهاض الذي تسبب لها بالعقم الدائم. كانت على تواصل جيد بزوجها السابق، لكنها تفاجأت أنه قد انتحر بالرصاص سنة 1970. بعدها بخمس سنوات ارتبطت بصديق لها وساعده على النجاح، لكنه انتحر كذلك عن طريق القفز من إحدى العمارات.

أما حبيبها الذي أحبته على مدار 10 سنوات فقد تلقت نبأ انتحاره سنة 1983 عن طريق الاختناق المتعمد لعادم سيارته. انتحرت داليدا سنة 1987 بجرعة زائدة من العقاقير تاركة رسالة صغيرة: "الحياة أصبحت لا تُطاق.. سامحوني".

• **روبن ويليامز Robin Williams:** الممثل الكوميدي الأمريكي الشهير. استطاع رسم البسمة على وجوه الملايين، وذاع صيته في مختلف أنحاء العالم بأفلامه المضحكة. في أواخر السبعينيات وأوائل الثمانينيات من القرن الماضي تورط في إدمان المخدرات، وكانت وفاة صديقه في 1982 بسبب الإدمان هي المحرك الأساسي له للتوقف عنها. ثم بدأ في ممارسة نشاطاتٍ مختلفة للخروج من حزن فقد صديقه ليبدأ مسيرته مع الأفلام الناجحة. وفي عام 2003، بدأ في شرب الخمر بشراهة حتى وصل لإدمانها ليدخل إلى مصحة لعلاج الإدمان في 2006، ثم عاود فعل ذلك في 2014. أصيب خلال نفس العام ببداية أعراض من الشلل الرعاش Parkinson وبداية نوع من أنواع الخرف Lewy body dementia مما جعل الاكتئاب يتمكن منه، وبنهاية العام ينتحر شنقًا. بكى عليه الملايين، ورثاه الرئيس الأمريكي أوباما قائلاً: "كان فريدًا من نوعه. دخل إلى حياتنا كدخيل، لكنه انتهى بلمس كل جزء من روح الإنسان".

- أدباء وفنانون:

• **إرنست همنجواي:** الروائي الأمريكي الأشهر في القرن العشرين والحاصل على جائزة نوبل في الآداب سنة 1954. عانى من الاكتئاب في مراحل مختلفة من حياته خاصة في آخرها،

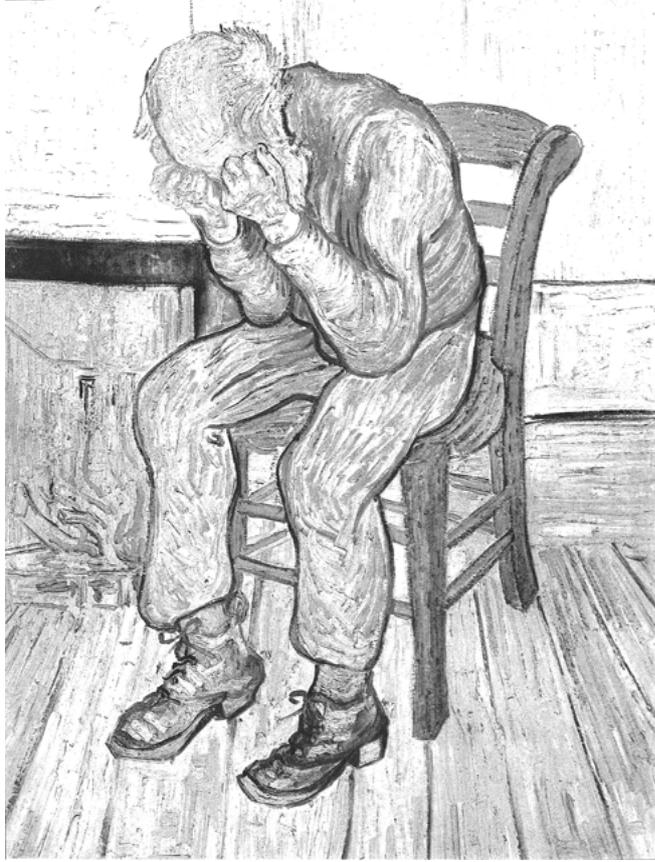
وحاول العلاج أكثر من مرة. كان كثير الشرب للخمر، وانتحر بالرصاص سنة 1961. من الجدير بالذكر أن والده كان مريضًا بأحد أمراض الدم الوراثية، والذي اكتسبه إرنست وإخوته بالوراثة. تسبب هذا المرض في أن ينتحر أبوه وأخوه وأخته. حفيدة إرنست وتُسمى مارجوكس همنجواي - Margaux Hemingway كانت تعمل كممثلة وعارضة أزياء وكانت علاقتها بأفراد أسرتها شائكة وعانت الطلاق مرتين، الأمر الذي أثر عليها سلبيًا وانتحرت في عمر الـ 42.

• **فيرجينيا وولف Virginia Woolf:** من أشهر الأدباء والروائيين الإنجليز في القرن العشرين. تأثرت كثيرًا بوفاة والدتها سنة 1895 وهي في سن الـ 13- والذي عبرت عنه بقولها: "إنها أكبر مصيبة يمكن أن تحدث" - فدخلت في أول نوبة من الاكتئاب فيما عُرف بعد ذلك بأنه اضطراب ثنائي القطب مع أعراض ذهانية- هلاوس وضلالات- والذي أسمته العائلة بالجنون. توفيت أمها البديلة التي كانت ترعاها بعد ذلك بسنتين، وقالت عندها: "الموت قد يكون أقرب، وأقل ألمًا". تعرضت للتحرش الجنسي مراتٍ عديدةً أولها كما ذكرت هي في سن السادسة. توفي أبوها سنة 1904، عندها قفزت من النافذة متحرة، لكنها أصيبت إصاباتٍ بسيطةً وتم إيداعها إحدى المصحات لمدة قصيرة. ثم مات أخوها بعدها بسنتين، كل ذلك جعلها عُرضة لنوباتٍ اكتئابيةٍ شديدةٍ ومحاولات انتحار متكررة كان أخطرها سنة 1913 عندما تناولت جرعة زائدة من العقاقير وكانت على وشك الموت، لكنها لم تمت.

في سنة 1930، عبّرت عن مرضها في رسالةٍ لأحد أصدقائها فكان مما قالت: "من خبرتي، أستطيع أن أؤكد أن الجنون رائع، ولا ينبغي طرده، وفي انفجاراته تأتيني أفكار ما أكتبه. في فترة الستة أشهر التي أرقد فيها في السرير تعلمت أن أتعامل مع ما يسمى نفسي". ومع بدء الحرب العالمية الثانية تدمر بيتها في لندن في إحدى الهجمات الألمانية على المدينة، فزادت مخاوف وولف عن الموت وزاد اكتئابها لتنتحر سنة 1941 بوضع حجارة ثقيلة في ملابسها والقفز في النهر لتتوفي غرقًا. وقد تركت رسالة لزوجها تقول: "حبيبي، أشعر أنني سأصاب بالجنون من جديد. أشعر أننا لا نستطيع المرور بأوقاتٍ عصيبةٍ أخرى. وأنا لن أتعافى هذه المرة. لقد بدأت في سماع أصوات، ولا أستطيع التركيز. لذلك فأنا أفعل ما أراه أفضل شيء. لقد منحنتني أكبر سعادة ممكنة. لقد كنت في مكانٍ موجودًا للمساعدة. لا أعتقد أن شخصين يمكن أن يكونا أكثر سعادة حتى جاء هذا المرض الرهيب. لم أعد أستطيع أن أحاربه أكثر من ذلك. أعلم أنني أفسد حياتك، وأنه بدوني يمكنك العمل. إنك ترى أنني لا أستطيع أن أكتب بشكلٍ صحيح. ما أريد أن أقوله لك هو أنني مدينةٌ بكل السعادة في حياتي لك. لقد كنت صبورًا تمامًا معي وكنت جيدًا جدًا. أريد أن أقول ذلك والجميع يعرف ذلك. إذا كان هناك شخص يمكن أن ينقذني فسوف يكون أنت. لقد فقدت كل شيء إلا تأكدي من طيبة قلبك. لا أستطيع أن أستمع في إفساد حياتك أكثر. لا

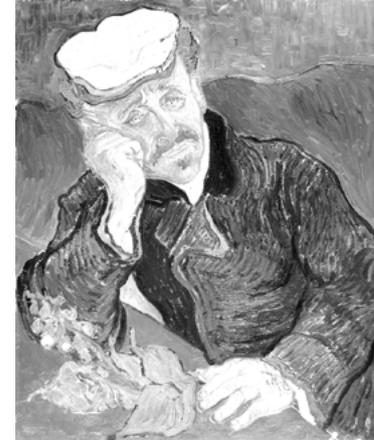
أعتقد أن شخصين يمكن أن يكونا أكثر سعادة مما كنا عليه. فيرجينيا".

• **فان جوخ:** الرسام الهولندي الشهير الذي بيعت لوحاته بملايين الدولارات بعد وفاته لكنه عاش فقيرًا طوال حياته- من أشهر لوحاته لوحة زهرة الخشخاش والتي تقدر حاليًا بمبلغ 50 مليون دولار، وتعرضت هذه اللوحة للسرقة من متحف محمد محمود خليل بالقاهرة سنة 1977 وتم العثور عليها بعد ذلك بعشر سنوات في الكويت! ثم تمت سرقة اللوحة مرة أخرى سنة 2010 من نفس المتحف بالقاهرة! ولم يتم العثور عليها حتى الآن- كان جوخ بالنسبة للأخريين غريب الأطوار، ففي سنة 1888 حدثت بينه وبين صديقه مشادة دخل بعدها جوخ إلى غرفته وسمع أصواتًا في أذنه فقام بقطع أذنه اليسرى ثم ضمد الجرح ووضع الأذن في ورقة وسلمها لأحد الأشخاص. وفي صباح اليوم التالي وُجد مغشيًا عليه فأخذ للمستشفى للعلاج وسلم أحد الأشخاص الأذن للأطباء لكنهم لم يُعيدوها للرأس. كان تشخيص الأطباء له أنها حالة اضطراب وجداني ثنائي القطب تصاحبها أعراض ذهانية. ولما استوعب ما حدث رسم لوحات لنفسه يظهر فيها بالضمادات التي كانت تغطي الأذن الجريحة. استمر لفترة ما بين المنزل والمستشفى بسبب عودة الأصوات والضلالت، خاصة ضلالة أنه سيتم تسميمه، لدرجة أن الناس تظاهروا أمام منزله ولقبوه بالمجنون. في سنة 1890- عندما كان عمره 37 عامًا- تعرض لانتكاسةٍ شديدةٍ لأعراض الاكتئاب، وعلى



لوحة الرجل الحزين

الرغم أن المرض كان يمنعه من متطلبات الحياة الأساسية إلا أنه رسم ساعتها إحدى أشهر لوحاته، لوحة الشيخ الحزين Sorrowing Old Man. وفي مايو من نفس العام وأثناء ما كان يعالج من مرضه رسم لوحته الشهيرة لطيبه Paul Gachet والتي بيعت في 1990 بمبلغ 82 مليون دولار (تقدر في 2019 بـ 154 مليون دولار). بعد ذلك بشهر أطلق الرصاصة على صدره لم تقتله ساعتها، بل ذهب ماشياً إلى مستشفى صغير فاستقبله الأطباء هناك لكنهم لم يستطيعوا إخراج الرصاصة لعدم وجود جراحين في ذلك الوقت فحاولوا علاج جروحه السطحية قدر المُستطاع وتركوه في غرفته وهو يُدخن! ومات بعد الحادث بـ 30 ساعة قائلاً: "سيبقى الحزن للأبد".



لوحة لطيبه بول جاشيت



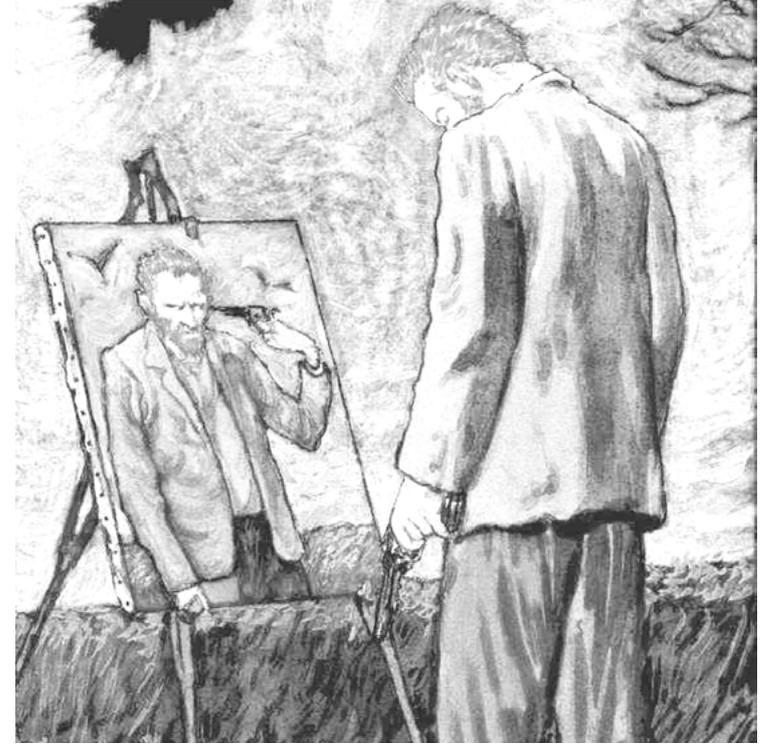
صورة فان جوخ لنفسه وهو مصاب

• **خليل الحاوي**⁽¹⁾: من أبرز الشعراء اللبنانيين في القرن العشرين. تأثر بمرض والده عندما كان لديه 11 عامًا واضطر للعمل في أعمال حرفية لكسب الرزق، ولم يتمكن من الزواج من الفتاة التي أحبها، فغلب على أشعاره الحزن والتشاؤم وذكر الموت. ومع العدوان الإسرائيلي على لبنان عام 1982، لم يتحمل رؤية الدبابات وهي تغزو بيروت، فأطلق الرصاص على نفسه.

• **تيسير سبول**: الأديب الأردني، وكان يشغل منصب رئيس البرامج الثقافية في الإذاعة الأردنية في أواخر الستينيات. تأثر كثيرًا بالعدوان الإسرائيلي على الدول العربية في 1967، وظل حزبيًا ومتشائمًا حتى أثناء حرب 1973 وقناعته أن النصر لن يتحقق خاصة بعد لقاء مسئولين مصريين وإسرائيليين (في مباحثات الكيلو 101) لينتحر بعدها بأسبوعين بإطلاق الرصاص على نفسه.

• **إبراهيم زاير**: شاعر ورسام عراقي، وكان متعاونًا مع إحدى فصائل المقاومة الفلسطينية في بيروت، أطلق الرصاص على نفسه سنة 1972، وشُيع باعتباره "شهيد المقاومة الفلسطينية والنضال المسلح".

• **قاسم جبارة**: شاعر عراقي، نُفي إلى فيينا بالنمسا سنة 1977 وعاني من ضيق العيش، حاولت زوجته الانتحار لكن لم يحدث ثم حدث الطلاق بعدها. انتحر بالرصاص في منفاه في



لوحة شخصية وهو يمسك المسدس ويطلق الرصاص على نفسه

(1) استفتدت هنا وفيما يليه من أدباء عرب من كتاب: شهقة اليائسين، الانتحار في العالم العربي للصحفي ياسر ثابت.

سنة 1987 تاركا رسالة: "كل أعضائي هادئة باستثناء العراق"، لكن المحاولة لم تقتله وقتها لكنه ظل مشلولاً لفترةٍ إلى أن فارق الحياة.

- **مهدي الراضي:** روائي عراقي، كان معارضاً لنظام صدام حسين ومن جاء بعده. من أعماله التي يظهر من عنوانها الحزن: حفلة الإعدام. أنهى حياته سنة 2007.
- **عبد الباسط الصوفي:** شاعر سوري، لم يستطع أن يتزوج الفتاة التي أحبها، وعندما سافر إلى إفريقيا في بعثة، علم مع الوقت أن سفره لم يكن إلا محاولة للهروب من مشاكله، ليحاول الانتحار عدة مرات إلى أن نجحت آخرها ليموت في مستشفى كوناكري سنة 1960.
- **لؤي كيالي:** فنان تشكيلي سوري. كان مؤمناً بفنه لكن نال اعتراضاتٍ كثيرةً من الآخرين ولم تنجح أعماله، حتى إنه مزَّق لوحاته بعد أحد المعارض. بدأت أزمته النفسية في 1965، وأدمن الحبوب المهدئة ثم أحرق نفسه في سبتمبر 1978 ليتوفي بعدها بثلاثة شهور.
- **مصطفى محمد:** الشاعر الكردي. قفز من مكانٍ عالٍ سنة 1979 عن عمر 27 عامًا.
- **أروى صالح:** كاتبة مصرية، كانت تنتمي إلى الحركة الطلابية اليسارية، وكانت تعاني من الإحباط بعد اكتشافها أخطاء الشيوعية التي كانت تؤمن بها، وكانت تشتكي من خيانة رفاقها لها الذين تركوا التيار الشيوعي بعد انهياره عالمياً،

فكانت تحتقرهم كما أنها احتقرت نفسها لأنها ضحت بالغالي لتأخذ كلاً من رفقاءها الذين كانوا يتراجعون عنه بعدها. انتحرت بالقفز من أعلى العمارة التي كانت تسكنها سنة 1998.

- **إسماعيل أدهم:** الملحن المصري الذي أثار كتابه "لماذا أنا ملحن؟" ضجة كبيرة في ثلاثينيات القرن العشرين في أزمة تدخل فيها رئيس الوزراء وقتها مصطفى النحاس باشا وشيخ الأزهر يوسف الدجوي، وحكمت المحكمة بعد ذلك بمصادرة كتابه. انعزل عن الناس وقرر الانتحار زهداً في الدنيا بإلقاء نفسه في البحر 1940 تاركا وصية أن يتم إحراق جسده بعد موته ولا يدفن في مقابر المسلمين، لكن وصيته لم تُنفذ.
- **فخري أبو السعود:** الشاعر المصري. تزوج من إنجليزية وأنجب ولدين، سافرت الأسرة إلى إنجلترا بينما بقي هو في مصر قبيل بداية الحرب العالمية الثانية. فلما اندلعت الحرب واستهدفت الطائرات الألمانية إنجلترا تم ترحيل الولدين إلى أمريكا عبر البحر، لكن المركب غرقت بمن فيها. أما الزوجة فانقطعت أخبارها عنه وهي في بلدها، لينتحر بالرصاصة سنة 1940. وقد كتب بيده بيتاً لزهير بن أبي سلمى يقول:
- سئمتُ تكاليفَ الحياةِ ومَن يعيشُ... ثمانينَ حوَّلاً- لا أبا لك- يسأمُ
- لكنه بدل ثمانينَ بثلاثينَ، الذي كان نفس عمره عند وفاته.

- **صالح الشرنوبى:** الشاعر المصري. كتب عددا من الأغاني لبعض الأفلام القديمة وكان على صلة بأحمد شوقي وعباس محمود العقاد وعلي أحمد باكثير، لكن حياته كانت تعيسة فرمى نفسه تحت عجلات القطار في 1951.

- رجال أعمال وعَمَّال:

- **روي ريموند Roy Raymond:** رجل أعمال أمريكي، وشهرته تأتي من أنه هو من أوجد العلامة التجارية الشهيرة للملابس النسائية الخاصة Vicotria's secret. وقد جاءته الفكرة عندما حاول أن يشتري لزوجته ملابس خاصة لها لكنه شعر بالإحراج، ففكر أن يكون هو صاحب محل لذلك. وفي سنة 1977 اقترض 40 ألف دولار لبدء مشروعه ووصلت أرباحه في السنة الأولى إلى نصف مليون دولار، ثم باع مشروعه الناجح بعدها بخمس سنوات ليدخل في مشاريع أخرى لم تنجح وتم إعلان إفلاسه. وبعدها بسنوات طلق زوجته وأصيب بالاكتئاب، وانتحر في سنة 1993 بالقفر من الكوبري المعلق الشهير في سان فرانسيسكو Golden gate.

- **أندرياس لوبيتز Andreas Lubitz:** الطيار الألماني بشركة Ger-man wings المملوكة لشركة الطيران الألمانية لوفتهانزا. كان مصابًا بالاكتئاب وعنده ميول انتحارية، حتى إن طبيبه كتب له أنه لا يصلح للعمل بمرضه الحالي، لكن الطيار لم يُخبر أحدًا بذلك. وفي سنة 2015 وأثناء إحدى الرحلات الجوية، استغل خروج زميله الطيار الآخر من غرفة القيادة وأغلق الباب بإحكام ثم وجّه الطائرة عمدًا لترتطم بأحد الجبال

لتنهشم الطائرة تمامًا ويموت كل من هم عليها وكان عددهم 144 راكبًا بالإضافة إلى 6 من طاقم الضيافة.

- **أيمن السويدي:** رجل الأعمال المليونير المصري. في سنة 2003، بعد مشادة كلامية قتل زوجته التي كان يحبها جدًا المطربة التونسية ذكرى ومدير أعماله عمرو الخولي، وخديجة سكرتيرة الزوجة ثم انتحر.

- **أهل الدين:** في البلاد العربية، لا تجد المعلومات الكافية عن حياة شخصٍ يُعاني من مرض نفسي لسببين: خصوصية البيانات الشخصية- وهذا حق أصيل للشخص- ووصمة المرض النفسي بشكلٍ عام والانتحار بشكل خاص، لكن إذا كان الأمر يتعلق بالدين فسيزداد الأمر صعوبة، كما أن تدوين الأحداث في البلاد العربية أقل مما هو عليه في الدول الغربية. ولأن ليس هناك من أحد معصوم من المرض فمن الطبيعي أن تجد ذلك في كل فئات الناس، حتى الأئمة:

- **عبد الهادي:** إمام مسجد في الجزائر، وطالب في معهد تكوين الأئمة (إعداد الدعاة). تربى في بيت ملتزم دينيًا فكل أشقائه أئمة ومن حفظة القرآن. لكن حالته النفسية ساءت أثناء الدراسة فيئس من حياته وأصبح مكتئبًا ومنطويًا وحصل على درجاتٍ ضعيفةٍ في الامتحانات، لينتحر شنقًا في 2012. بعد وفاته وجدوا في جيبه ورقةً صغيرةً مكتوبًا فيها باللهجة الجزائرية: "انهلاو في

• د. جمال عبد الناصر الخطيب: طبيب نفسي فلسطيني الأصل أردني الجنسية مصري الهوى. كان مغرمًا وعاشقًا لمصر، وكان الوحيد في الأردن الذي يحمل الاسم المركب "جمال عبد الناصر" على اسم الرئيس المصري. كان ناصرًا حتى النخاع ومؤيدًا لثورات الشعوب العربية وكان من أشهر الأطباء في الأردن والوطن العربي لفترة طويلة. عمل فترةً كطبيب نفسي في مركز الملك حسين للسرطان في عمان- وقد حاولت التواصل معه بنفسه عندما كنت أعمل في مستشفى سرطان الأطفال بالقاهرة، لكن القدر كان أسرع.. توفي في عيادته برصاصة في الرأس سنة 2013، تاركًا بجواره وصيته في توزيع أملاكه.. بكى عليه الكثيرون، وحضر جنازته السياسي المصري الناصري حمدين صباحي ونعاه قائلًا: "رحل أخي في الجرح والفرح والسجن والحرية والتشبث بالأمل في النصر، الفلسطينى القومى المقاوم. رب اجعل مثواه الجنة".

• د. إبراهيم أحمد: طبيب مقيم الأمراض العصبية والنفسية بمصر. صارع مع الاكتئاب لفترةٍ طويلةٍ من حياته وكانت لديه كتابات على الفيسبوك تعبر عن مدى اكتنابه، كما أنه كان يبحث عن وسائل الانتحار على الإنترنت. كان من كلامه: "الاكتئاب بقى واصل لكل خلية في عقلي وقلبي وجسمي. الكلمة بتحتاج مجهود عشان تخرج مني وبقيت حاسس إن كل كلام الناس مالوش لازمة وممل وبقيت بحس دايمًا إن صوتهم عالي ومزعج. خلقي ضاق جدا وبقيت عصبي مع إني أصلا إنسان بارد وهادي جدا. عمال أفقد واحد ورا

• إمام مسجد في مكة المكرمة، من دولة مالي. استخدم "الشماع" السعودي لينتحر داخل المسجد الذي كان يؤم فيه سنة 2003.

• إمام مسجد في المغرب، انتحر في منزله في منطقة أزيلال سنة 2016.

• إمام مسجد في المغرب، انتحر في المسجد الذي كان يؤم فيه المصلين في منطقة تابعة لإقليم تارودانت. وقد استخدم عمامته في ذلك سنة 2014.

• تكرر أكثر من مرة حادث انتحار في المسجد الحرام في مكة بالقفز من أعلى أذوار الحرم والسقوط في صحن المسجد، آخرها في 2018. كانت الحالة النفسية هي المتهم الأول لفعل ذلك، لكن مصادر أخرى ذكرت سعي البعض للوفاة في هذا المكان المقدس.

- رجال دين مسيحي:

• الراهب زينون المقاري: الذي انتحر في دير الأنبا مقار بوادي النطرون في 2018 بسقوطه من ارتفاع عالٍ، وكان قد دخل سابقًا في خلافاتٍ مع قيادة الكنيسة المصرية فتم عزله من الرهبنة، ثم تم اتهامه بقتل رئيس الدير قبل أن ينتحر.

- أطباء نفسيون: قد يستغرب البعض كيف لطبيب نفسي أن ينتحر وهو يعرف المرض وعلاجه؟ والإجابة: أن هذا المرض يُعطل التفكير والإرادة وحياة الإنسان بشكلٍ كلي. فمن يفكر في قتل نفسه بالتأكيد قد تجاوز مرحلة التفكير المنطقي بمراحل. وهذا يؤكد مرة أخرى أن الاكتئاب مرضٌ مثل أي مرض ممكن أن يُصاب به أي شخص على قيد الحياة.

الفصل الثالث

العلاج

شكرًا للدكتور بتاعي.

شكرًا لمخبري مضادات الاكتئاب..

شكرًا لأول حد نصحني بإي أتعالج..

شكرًا لأهلي اللي لِمَا عرفوا إني مريض اكتئاب

مقابلونيش بجهل مجتمعي وقالو عليا مجانون...

شكرًا للدواء بتاعي..

أحد المتعافين.



الثاني من الناس اللي بتحبني بسبب اللي الاكتئاب عمله في. اللي أسوأ من الاكتئاب بيعمله فيك هو اللي بيخليك تعمله في الناس اللي بتحبك. في نظرة اللاوعي لمعظم الناس بيبقى نظرتهم للطبيب إنه إنسان سوي جدا عقليًا ونفسيًا مع إن الواقع إن الدكاترة هم أكثر الناس بتتحراب من عقلها ومشاعرها بشكل يومي. نفسي أحب أتكلم زي ما كل الناس بتحب تتكلم. نفسي بيبقى عندي طاقة ورغبة في الكلام اللي عند سواق التاكسي والحلاق. ليه الكلام مع الناس ثقيل على قلبي؟ ليه الكلمة بتطلع مني بصعوبة وبحسها بتضغط على صدري ونفسي؟". كما وُجد أن من الأشياء التي بحث عنها على الإنترنت: كيف يمكن أن أقتل نفسي بدون كسر قلب أمي؟ وانتحر في النهاية بالقفز من أعلى عمارته في 2018.

• طبيب نفسي بالمغرب: في مايو 2018 أقدم طبيب نفسي بالدار البيضاء بالقفز من شرفة عيادته واضعًا حدًا لحياته بعد معاناة مع المرض النفسي عن عمر 38 عامًا، وكان قد تزوج قبل الواقعة بعدة شهور. قبل أن يقفز حاول بعض المارة الذين رأوه يستعد للقفز أن يقنعوه بالتراجع عن ذلك لكنه لم يلتفت إليهم، وأنهى حياته.

• طبيب نفسي في تونس: في يوليو 2016 أقدم طبيب نفسي على الانتحار عن عمر 43 عامًا بالقفز من شرفة عيادته كذلك. ذكرت بعض المصادر أنه كان يمر بأزمة اجتماعية سببت له اكتئابًا.