

الباب الرابع

حالات أخرى

في القرآن و الطب و علم النفس

الكذب .. من وجهة النظر النفسية

الكذب قضية مهمة ومشكلة أهم لها جوانبها التربوية والأخلاقية والاجتماعية .. والنفسية أيضا .. والمقصود بالكذب الأخبار عن شيء ما بخلاف الواقع .. أو حتى مجرد إخفاء الحقيقة .. وليس الكذب نوعاً واحداً بل أنواع وألوان .. وهناك دائماً أسباب ودوافع للكذب .. غير أن البعض أحياناً يكذب بلا هدف .. وتعود جذور المشكلة غالباً إلى مراحل الطفولة المبكرة، لكن ذلك لا يمنع حدوث الكذب في مراحل العمر .. وفي الرجل والمرأة علي حد سواء .. وفي هذه السطور مناقشة لهذا الموضوع من وجهة النظر النفسية .. ومحاولة لفهم الأسباب .. وجوانب المشكلة وأسلوب الحل والعلاج ..

أنواع .. وألوان من الكذب :

علي الرغم من وضوح الحقائق، والاتفاق علي أن الذي يحدث أشياء غير واقعية أو يقوم بتزييف الأمور والأخبار عنها خلافاً للحقيقة شخص كاذب (أو كذاب كما يصفه العامة من الناس) فإن الكذب يجد في كثير من الأحيان من يدافع عنه ويصفه بأوصاف مقبولة اجتماعياً، فالظاهر غير الواقعية والأقنعة التي يبديها كثير من الناس لإخفاء حقائق مغايرة حتى تظل صورتهم مقبولة من الآخرين هي نوع من الكذب، والمجاملات التي تندرج تحت مسمى النفاق الاجتماعي والتي تتضمن الابتعاد عن المواجهة والمصارحة ليست سوى نوع آخر من

الكذب الذي ينتشر بصورة هائلة لدرجة أن الذي لا يجيد هذا السلوك يعتبر شخصاً غير طبيعي يعاني الكثيرون من حوله في التعامل معه .

ومع هذه الأنواع من التزييف التي تدخل تحت بند الكذب يحلو للبعض أن يضفي علي مواقف الكذب بعض الألوان حتى تبدو مشروعة بل ومقبولة، فالكذب الأبيض كما يصفه الناس هو استخدام التزييف وإخفاء الحقائق لتحقيق غايات وأهداف تبدو طيبة، ولكن ذلك قد يتضمن بعض التجاوز حين يكون الكذب مبرراً كوسيلة لحل المشكلات وتجنب المضاعفات والأضرار .. لكن تظل المشكلة هنا هي تحديد الخط الفاصل بين الكذب الأبيض وبين الألوان الأخرى من الكذب وكلها قائمة اللون .

لماذا يكذب هؤلاء؟!

الكذب مشكلة سلوكية لها جوانبها النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية وإذا تتبعنا جذور مشكلة الكذب نجدها تعود في العـ إلى أسلوب التربية في الطفولة المبكرة .. فالطفل نقول له لا تكذب ثم نشجعه علي الكذب في بعض المناسبات وقد نمحه مكافأة حين يفهم إشارة له بأن يكذب ويقول للمتحدث في التلفون أن والده غير موجود في البيت الآن وهو جالس أمامه .. إننا في هذه الحالة نعطي لهذا الطفل الصغير أوامر متناقضة لا يستطيع في هذه السن التمييز بينها فيحدث له نوع من التشويش النفسي مثل الكمبيوتر الذي نخطئ في برمجته وقد يتحول إلى شخص غير سوى في المستقبل، كما أن غياب القدرة أو النموذج الذي يلتزم بالصدق يدفع الأجيال الجديدة إلى الكذب دون حرج تقليداً للكبار ، ولا يستطيع أحد أن يلوم الأطفال والمراهقين والشباب إذا كانوا يفعلون ما يفعله الآباء والمعلمون والشخصيات العامة وأجهزة الإعلام !!

وقد يكون الكذب نتيجة لشعور بالنقص لا يجد صاحبه وسيلة سوى التلفيق والتحدث عن مغامرات وقدرات وهمية لإظهار القوة والشجاعة .. والغريب أن الكذب قد ينتقل بما يشبه العدون في بعض البيئات التي تتسامح مع مثل هذه الانحرافات مما يشجع علي تزايديه .

الكذب في العيادة النفسية :

يتساءل البعض: هل الكذب مرض نفسي؟! أم انه مجرد عادة أو ظاهرة؟!.. وللإجابة علي هذا التساؤل فإننا نؤكد أن غالبية الأشخاص الذين يتصفون بالكذب يعرفون الصدق لكنهم يفضلون إخفاء الحقائق أو الأخبار عن أحداث غير واقعية دون حذف في كثير من الأحيان حتى لو تسبب ذلك في عواقب وحيمة، وكثير منهم يشكو من ذلك ولا يمكنه التوقف عن الكذب .

وفي العيادة النفسية توجد نماذج مرضية للكذب منها علي سبيل المثال مرض الاختلاق أو الادعاء وهو حالة مرضية نادرة يبدي فيها المريض أعراضا لمرض عضوي أو نفسي، ويمثل ببراعة دور المصاب بهذا المرض حتى يحظى باهتمام الأطباء!!.. وهناك الكذب الذي يتصف به مرضي الإدمان بصفة عامة خصوصاً عند سؤالهم عن تعاطي المخدرات.. وأيضاً ما ذكرناه من حالات الشيخوخة حين يكذب المسنون نتيجة للخلل الذي يصيب الذاكرة ورغبتهم في ملء فجوات الكلام باختلاق أحداث خيالية.. وكذلك الكذب المرضي في الشخصية المضطربة غير السوية أو المضادة للمجتمع والتي تتصف أيضاً بالسلوك غير السوي.

والحل- من وجهة النظر النفسية- لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق .. وتنشئة الأجيال الجديدة علي أسلوب التربية حتى يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأي .. وعلاج

حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتى يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة.

قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِيبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾ ﴿٢٨﴾ [سورة غافر: ٢٨]

وردت هذه الآية الكريمة من سورة غافر في سياق القصص القرآني لما كان بين موسى عليه السلام وفرعون والذي ورد في آيات وسور القرآن الكريم بصورة متكررة يتم في كل منها إلقاء الضوء على جوانب من هذه القصة، وهنا في سورة غافر آيات متتالية عن رجل مؤمن من آل فرعون يخفي إيمانه لكنه يدلي بنصائح إلى قومه تقوم على الإقناع.. وفي الآية الكريمة إشارة إلى أن من يكذب يكون هو الخاسر الأول الذي يتحمل نتيجة كذبه

والحل- من وجهة النظر النفسية- لمواجهة ظاهرة الكذب يتمثل في ضرورة إعلاء قيمة الصدق.. وتنشئة الأجيال الجديدة على أسلوب التربية حتى يزيل عقدة الخوف من النفوس ويدعم الثقة بما يسمح بالمصارحة وحرية إبداء الرأي.. وعلاج حالات الكذب المرضي في جو من الصبر والتفاهم حتى يتم تعديل هذا السلوك مع الاهتمام بتقوية الوازع الديني الذي يتضمن إعلاء قيمة الصدق والمنطور القرآني لتكريم الصادقين، والذي يكفل الوقاية من الانحرافات المختلفة.

والإشارة إلى الكذب كظاهرة سلبية لها عواقب وخيمة كما وردت في آيات القرآن الكريم هي مثال لما يتضمنه كتاب الله من حث على الالتزام بالخلق السوي القويم والابتعاد عن كل سلوك سلبي غير سوي.

رؤية نفسية لجرائم السرقة

كانت ولا تزال الجريمة بأنواعها من الظواهر المرتبطة بتاريخ الإنسان علي مر العصور.. ولا يكاد يخلو مجتمع في العالم من نوع أو آخر من الجرائم .. والسرقة هي إحدى الجرائم الشائعة. ومثال علي الحوادث اليومية للخروج علي القانون التي تحدث باستمرار، وتمثل أحد الهموم التي يعاني منها الناس .. وتزدحم بأخبارها صفحات الحوادث في الصحف .. وهنا نتناول الجوانب النفسية في ظاهرة السرقة.. ونحاول التعرف علي اللصوص وخصائصهم حتى يمكننا التوصل إلي الدوافع التي تجعلهم يسرقون .. وهل من حل لهذه المشكلة !؟

ولعل موضوع جرائم السرقة والتفسير النفسي لها من المسائل التي يتوقف أمامها الكثير منا في محاولة لفهم حقيقة ما يحدث والدوافع والأسباب التي تجعل شخصاً ما يرتكب سلوك السرقة أو يجعل منها حرفة يكسب منها كمدبل للعمل المشروع، وكثيراً ما يتساءل الناس هل كل من يقوم بهذه الأفعال مضطربون نفسياً؟ أم انهم ب تكون جرائمهم تحت تأثير ظروف خارجية تدفعهم إلى ذلك ؟
دوافع .. وأسباب :

ليست الأسباب والدافع وراء جرائم السرقة واحدة في كل الحالات لكنها كثيرة ومتنوعة وتؤدي في النهاية إلى هذا السلوك غير السوي الذي يقوم فيه الشخص بالاستيلاء علي أموال وممتلكات الآخرين التي لا حق له فيها، ويشترك الذين يرتكبون السرقة في قاسم مشترك هو وجود نزعة عدوانية قد تخفي رغبة في الانتقام من المجتمع، أو حقداً دفيناً علي الآخرين، وهنا يدير السارق لنفسه الاستيلاء علي ما يملكه الآخرون .



ويرتكب البعض السرقة وهم من غير معتاد الإجرام نتيجة لتعرضهم لظروف قاسية مثل الفشل في تحقيق بعض طموحاتهم، أو حين يتردى وضعهم الاقتصادي والاجتماعي ويتدنى دخلهم، وبعضهم يفشل في إيجاد أي عمل فلا يكون له اختيارات غير الاتجاه للسرقة للحصول علي متطلبات الحياة، وقد يقلع بعض هؤلاء بعد تحسن ظروفهم المادية غير أن نسبة منهم يستمرون في اعتراف السرقة لأنهم يجدونها الطريق الأسهل في الحصول علي المال .

الشخصية... الانحراف .. الإدمان :

من وجهة النظر النفسية فإن معظم الذين يرتكبون السرقات ويستمرون في ذلك هم من الشخصيات المنحرفة التي يطلق عليها المضادة للمجتمع أو "السيكوباتية" وعادة ما يكون الذين يقومون بالتخطيط لعمليات السطو الكبيرة والذين يتزعمون عصابات منظمة للسرقة من الشخصيات السيكوباتية التي تتمتع بذكاء وقدرة علي السيطرة علي مجموعة من الأفراد يخضعون لهم وينفذون أوامرهم، أما الأفراد الذين يقومون بالتنفيذ فقط ولا يخططون لجرائم السرقة المعقدة فإنهم نوع آخر من الشخصية المضادة للمجتمع من محدودي الذكاء يطلق عليه النوع السلبي العدوانى الذي يمكن السيطرة عليه وتوجيهه، ويشترك هؤلاء في أنهم لا يشعرون بأي تأنيب من ضمائرهم حين يقترفون أعمالا خارجة عن القانون

أو الأعراف الاجتماعية، وكثير منهم لديه مشكلات في العمل، واضطراب في علاقات الأسرة والزواج، ومشكلات مالية، وتاريخ سابق للاحتكاك بالقوانين نتيجة لأعمال إجرامية مشابهة.

والعلاقة بين السرقة وإدمان المخدرات والكحوليات وثيقة حيث يقوم المدمنون بالسرقة للحصول على المال اللازم لشراء المادة المخدرة التي يتعاطاها، وكذلك فإن الشخص تحت تأثير المخدرات والكحول يمكن أن يقدم على ارتكاب الجرائم ومنها السرقة بجرأة أكبر دون تقدير للنتائج .
جذور المشكلة.. الجنوح في الطفولة :

إذا تتبعنا التاريخ السابق لبعض اللصوص الذين يحترفون السرقة منذ الطفولة نجد أن التنشئة في الأسرة لم تكن سليمة تماماً-البدائية، فغالبية الذين يحترفون السرقة كانوا منذ طفولتهم يعانون من غياب القدوة السليمة، ونشأتهم كانت في بيئة لا تلتزم بالقيم الأخلاقية، وقد ثبت علمياً أن حوالي ثلث الأطفال الذين يرتكبون السرقات الصغيرة في الطفولة وأيام الدراسة يتحولون إلى "حرامية" كبار فيما بعد...كما ثبت أن حوالي ٨٠٪ من محترفي السرقة قد بدءوا أولى خطواتهم في هذا الاتجاه بسرقة - صغيرة وهم في مرحلة الطفولة وتكون الفرصة أكبر للجنوح في الأطفال عند البلوغ في مرحلة المراهقة وقد ينتظم بعض منهم في عصابات تقوم بانحرافات وأعمال خارجة علي القوانين منها السرقة والجرائم الأخرى . وتزيد احتمالات حدوث ذلك في القطاعات التي تعيش ظروفأ اقتصادية واجتماعية متدنية، وعند حدوث انهيار في الأسرة نتيجة لانفصال الوالدين، ويحتاج هؤلاء الأحداث الجانحون إلى أسلوب يخلط بين الحسم والرعاية حتى لا يتحول غالبيتهم إلى مجرمين محترفين فيما بعد .

سرقات مرضية غريبة :

قد يتفهم أي منا حدوث السرقة من " حرامي " محترف يعيش علي ما يسرق من أموال ... أوحين يقوم شخص تحت ضغط الحاجة بسرقة بعض الأشياء للإنفاق علي متطلباته بعد أن ضاقت به السبل لكن أي منا قد يقف في حيرة أمام بعض جرائم السرقة التي يقوم بها شخص ميسور الحال أو هو من الأغنياء فعلاً ولا يحتاج إلى ما يسرق .. علاوة علي ذلك فإن ما يقوم بسرقة شئ تافه للغاية ولا يساوي شيئاً ... تلك هي حالة السرقة المرضية *Cleptomania* ..

والمثال علي هذه الحالة الغريبة السيدة اللبونية التي تدخل أحد المحلات الراقية فتسرق مندبلاً رخيص الثمن رغم أنها تملك من النقود ما تستطيع أن تشتري به كل محتويات المحل !

وفي حالة السرقة المرضية لا يستطيع المريض مقاومة إغراء السرقة وغالبية من يقوم بذلك هم من السيدات، ويكون السبب وراء هذه الحالة الغريبة عقد نفسية في صورة معاناة عاطفية وضغوط لم يتم التنفيس مخطط لها سلفاً، ولا يشترك فيها غير من يقوم بها ويكون الهدف فيها هو السرقة في حد ذاتها وليس قيمة الشيء الذي يتم الاستيلاء عليه، وقد يعقب ذلك بعض تأنيب الضمير والقلق، ويتم علاج هذه الحالة علي أنها أحد الأمراض النفسية .

مشكلة السرقة .. هل من حل؟! :

يتطلب الأمر وضع حل لانتشار جرائم السرقة لمنع أثارها السلبية حيث يؤدي إلى افتقاد الشعور بالأمن نتيجة للقلق المرتبط باحتمال فقد الممتلكات .

الحل من وجهة نظر الطب النفسي في التعامل مع ظاهرة السرقة هو الاهتمام بالوقاية قبل العقاب، ويتم ذلك بإعلاء قيم الأمانة وغرس ذلك في

نفوس الأجيال الجديدة، كما أن خلق النموذج الجيد والقذوة الطيبة له أهمية في دعم الصفات الإيجابية في نفوس الصغار، ويقابل ذلك التقليل من شأن الذين يقومون بارتكاب المخالفات حتى لا يرتبط السلوك المنحرف في أذهان الناشئ بالبطولة والمغامرة بما قد يغريهم علي التقليد .

ويجب أن يتم احتواء الذين يقدمون لأول مرة تحت تأثير إغراء شئ ما علي سلوك السرقة، ويتم ذلك بمحاولة تصحيح المفاهيم لديهم بالطرق التربوية حتى لا يتحولوا إلى محترفين للسرقة فيما بعد، وتفيد سياسة "الجزرة والعصا" ومعناه المكافأة علي السلوك السوي، والعقاب الحازم عند الخروج علي القانون، ومن شأن توقع العقاب أن يحد من الاتجاهات غير السوية نحو الانحراف ... ويبقي بعد ذلك أهمية الوازع الديني والأخلاقي في ضبط السلوك .. وحل مشكلات الإنسان صفة عامة ..

قال تعالى:

﴿وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٣٨﴾ فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣٩﴾ [سورة المائدة: ٣٨-٣٩]

في هذه الآية الكريمة من سورة المائدة وردت إشارة إلي إحدى المشكلات والظواهر النفسية السلوكية السلبية التي تعاني منها المجتمعات الإنسانية منذ القدم، وهي إقدام البعض على السرقة والاستيلاء بغير حق على ممتلكات أو أموال ليست من حقهم، وإشارة القرآن الكريم إلي هذه الظاهرة كجريمة وتحديد عقاب رادع للحد منها ومنه تفاقمها تمثل جانباً من تنظيم سلوكيات البشر وإصلاح أحوال الناس في كل المجتمعات حتى تستقيم أمورهم في الدنيا وتستمر حركة الحياة وتتخلص مما يعوق مسيرتها من سلوكيات سلبية هدامة، ويعد هذا العرض

للمنظور النفسى للمسرقة كسلوك وظاهرة سلبية يعاني منها الفرد والمجتمع فأننا نعود إلى الشارة التي تضمنتها الآية الكريمة من كتاب الله في شأن هذه الموضوع متضمنة وضع الحل الملائم لمشكلة إنسانية يعاني منها الناس في كل زمان ومكان قبل أن توضع القوانين ويدرس العلم هذه الظاهر بقرون طويلة.

سيكولوجية الناس والفلوس

- ◊ ﴿رُبَّ نَفْسٍ لَّئِيمٍ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُمَقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْأَفْضَكَةِ...﴾ [سورة آل عمران: ١٤].
- ◊ ومن قوله تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...﴾ [سورة الكهف: ٤٦].
- ◊ ﴿وَرَجِيئَتِ الْمَالِ حُبًّا جَمًّا﴾ [سورة الفجر: ٢٠].
- ◊ ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقًا وَمَا تَوَعَّدُونَ﴾ [سورة الداريات: ٢٢].
- ◊ وقوله تعالى: ﴿...وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [سورة البقرة: ٢١٢].

الفلوس .. كلمة السر التي يدور حولها الكثير من اهتمام الناس .. وهمومهم أيضاً .. وكما أن الفلوس (أو النقود) هي رمز للرزق أو المكسب الاقتصادي والرفاهية، فإنها أيضاً - من وجهة النظر النفسية - مصدر للقلق، وسبب في كثير من الاضطرابات النفسية. وهنا .. في هذا الموضوع .. نحاول إلقاء الضوء علي العلاقة بين المال وبين الحالة النفسية.. وتأمل في أحوال الناس وعلاقتهم بالفلوس .. ثم نحاول أن نصل إلي صيغة متوازنة لتجنب "الأثار الجانبية" التي تنشأ عن القلق والهموم التي تسببها الفلوس.

المال .. مصدر للقلق :

العلاقة بين الحالة الاقتصادية، أو حالة الإنسان من حيث الفقر والغني وما يمتلكه من أموال وبين الحالة النفسية للشخص وما يصيبه من انفعالات واضطرابات كانت ولا زالت أحد موضوعات البحث بالنسبة لعلماء النفس .. فقد حاول "هولمز" عالم النفس الأمريكي أن يحدد الضغوط والعوامل التي تصادف الناس في حياتهم، والمواقف التي يتعرضون لها وينشأ عنها الاضطراب النفس لما تمثله من

ضغط نفسي، وقد وضع لكل من مواقف وأحداث الحياة التي يرى أنها تمثل نفسية تقديراً كمياً في صورة درجات تتناسب مع التأثير الانفعالي لهذا الحدث علي صحة الفرد النفسية حين يتعرض له، ووضع قائمة تضم عدداً من المواقف تندرج في تأثيرها كان من بينها عدد من الأمور المتعلقة بالمال منها علي سبيل المثال الخسارة المادية، أو الاستدانة بالحصول علي قرض مالي، أو فقد مصدر الرزق من العمل أو التجارة، وحتى الحصول علي مكسب مالي كان من وجهة النظر النفسية مصدر انفعال وضغط نفسي قل أن يكون مناسبة سارة تعث علي السرور والارتياح !!

ومن خلال ممارسة الطب النفسي فإننا حين نحاول البحث عن جذور الأمراض والاضطرابات النفسية التي تصيب الناس والتي تزايد انتشارها في عالم اليوم مثل القلق والاكتئاب فإن أصابع الاتهام تشير إلي أسباب تتعلق بالمال أو الصحة أو الأبناء .. وهذه هي تقريباً المصادر الرئيسية للمتاعب النفسية لكثير من الناس حين ساورهم القلق بشأن الرزق أو حالتهم الصحية أو حول ،حوال ومستقبل أبنائهم .. وكما نلاحظ فإن المال يأتي في المقدمة حيث يقلق الشخص علي وضعه المادي سواء كان فقيراً يشغل باله الحصول علي الفلوس، أو غنياً يخشى أن يخسر أو يفقد ما لديه منها !!

الحصول علي الفلوس :

من الناحية العملية .. لا توجد علاقة مباشرة بين مستوى ذكاء الفرد وحالته الاقتصادية أو وضعه المالي، وكثير من الناس رغم ارتفاع مستوى قدراتهم لا يمكن لهم الوصول إلي حالة الثراء أو كسب الكثير من المال باستخدام الذكاء والحيلة، كما توجد نماذج أخرى من متوسطي الذكاء بل وأصحاب القدرات المحدودة يتوفر لهم كسب مادي كبير، ولا يوجد تفسير نفسي لذلك حيث أن مسألة

الرزق تظل خارج الكثير من الحسابات العلمية، فلا تجد تفسيراً لنجاح شخص فشل في التعليم نتيجة للبطء في التحصيل الدراسي في أن يجمع ويدير ثروة كبيرة .. بينما يعيش زميله الذي تفوق في الدراسة وحصل علي قدر كبير من التعليم في حالة من الفقر!!

وحين نحاول البحث عن التأثير النفسي للفلوس فإننا نجد أنها مواقف كثيرة لا تكون مصدراً للسعادة أو راحة البال .. بل علي العكس من ذلك فإن المال يقف وراء الكثير من الصراعات الإنسانية علي مستوى الأفراد والجماعات، وكثير من الجرائم التي ترتكب ويتم فيها استخدام العنف وإزهاق الأرواح يكون الدافع الأول وراءها هو الحصول علي الأموال والذين يقومون بالسرقة كثيراً ما يكون عملهم مبروراً بأنهم لا يحدون الأموال التي تكفيهم فيلجئون لسرقة أموال غيرهم ، وهذا تبرير مرضي غير مقبول لأن الكثير من اللصوص يحصلون علي ما يريد كثيراً من حاجتهم من أموال الآخرين .. والغريب أيضاً أن من يحصل علي الأموال بطرق غير مشروعة يتجه إلي إنفاق هذا المال في بنود ضارة مثل المواد المخدرة أو الإسراف في الطعاه الذي يسبب الأذى .

الحل .. الاعتدال :

من وجهة النظر النفسية فإن الفلوس .. أو أطلقنا عليه هنا المال .. أو الرزق .. لاشك مسألة هامة للإنسان في حالة الصحة والمرض النفسي .. ليس فقط لأنها المدافع وراء الكثير من أنواع السلوك الإنساني، وليس لأنها السبب وراء الكثير من الاضطرابات النفسية المرضية، ولكن لأنها مثل حاجة إنسانية رئيسية وأحد المهوم الأساسية التي يدور حولها نشاط الإنسان في الحياة وتشغل بالهم ورغم أن الحكمة تقتضي أن يضع الإنسان موضوع الفلوس والحصول علي الأموال في حجمه

الطبيعي .. فلا يكون الحصول على المال هدفاً على حساب أوجه الحياة الأخرى. إلا أن الناس كثيراً ما يقفون من الفلوس موقفاً آخر يتسم بالضعف في مواجهة إغراء المال، وبعد الحصول عليه يكتشفون خطأ ذلك لأن هناك الكثير من الأشياء لا يمكن أن تحققها الفلوس أو يعوضها الثراء. ولعل المنظر الإسلامي المتوازن في مسألة الأموال هو الحل الأمثل لما تسببه الفلوس من "آثار جانبية" (مثل الدواء الذي يعالج مرضاً ويتسبب في مشكلات صحية أخرى أسوأ) .. لا بأس إذن من السعي في الحياة وطلب المال، والتطلع إلى الثراء بطريقة مشروعة. مع الحرص على أن يتم ذلك في جو من الاطمئنان وراحة البال ودون مبالغة في القلق .. لأن المال لا يساوي شيئاً إذا تحول إلى مصدر للهموم والقلق وحاجة الواحد منا للأموال ليست مسألة مفتوحة أو بكمية لا تنتهي بل هي محدودة تحكمها الفترة الزمنية التي نتوقع أن نضيها في هذه الدنيا قبل أن ينتهي عهدنا في الحياة، فلا مبرر إذن أن ننساق وراء الرغبة في جمع أموال لن نحتاجها بل ستضاعف من همومنا كلمة أخيرة في مسألة الفلوس قبل ختام هذه التأملات النفسية في هذا الموضوع الهام الفلوس قد تكون مصدراً للهموم وليست مفتاحاً للسعادة .. لا داعي للقلق حول المال فالرزق من عند الله .. سيأتيك ما قسم الله لك.

و حين نتأمل المنظر الإسلامي لقضية المال نجد أن الجانب النفسي في المسألة قد ورد ذكره بصورة مباشرة في آيات القرآن الكريم في قوله تعالى :

﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْمَنَاطِرِ الْمَقْنَطَرِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمَسُومَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ ﴿١٦﴾ قُلْ أُوْنِيْكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذٰلِكُمْ لِلَّذِيْنَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّتْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْمَعْبُودِ ﴿١٧﴾ ﴾ (سورة آل عمران ١٦: ١٧).

ومن قوله تعالى :

﴿ وَأَضْرِبْ لَهُمْ مَثَلًا الْحَيَوةَ الدُّنْيَا كَمَا أَنزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتٌ
الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيحُ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ مُّقْنَدِرًا ﴿١٥﴾ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ
الْحَيَوةِ الدُّنْيَا ۗ وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِندَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴾ [سورة الكهف: ٤٥-٤٦]

ومن قوله تعالى :

﴿ وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا ﴿٢٠﴾ ﴾ [سورة الفجر: ٢٠]

ومع التأكيد علي اهتمام الناس بالمال وحرصهم علي الحصول عليه فإن آيات القرآن الكريم تتضمن تحذيراً من الاتجاه إلي الإسراف في إنفاق المال وتبذيره، أو أمسك المال والبخل في إنفاقه والحرص علي اكتنازه حتى يؤدي وظيفته حين يتم التعامل فيه باعتدال .

ومن المنظور الإسلامي فإن الإنسان مطلوب منه أن يهون علي نفسه من الأمور التي تخص المال ولا ينزعج للمكسب أو الخسارة ، ولا يساوره القلق بشأن المال لأن الرزق مكفول ومقدر ، ولا يعتمد فقط علي السعي أو الحيلة ، ويؤكد ذلك قوله تعالى ﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقًا وَمَا تَوَعَّدُونَ ﴿٢٢﴾ ﴾ [سورة الذاريات: ٢٢]

وقوله تعالى : ﴿ ...إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٣٧﴾ ﴾ [سورة آل عمران: ٣٧].

وهذا كفيل بأن يهدئ من روع الذين يقلقون بشأن المستقبل واحتمالات الخسائر المادية التي تهدد بالفقر والحاجة رغم أن الرزق من عند الله سبحانه وتعالى، ونذكر هنا رؤية الإمام علي بن أبي طالب حول الحيلة في الرزق التي يلجأ إليها الكثير من الناس للحصول علي المال بأية وسيلة حين ذكر أن الرزق نوعان : رزق تطلبه ، ورزق يطلبك ، ولا شك أن في حياة كل منا مثلاً علي كسب مادي غير متوقع حصلنا عليه ، وآخر حاولنا بالجهد الحصول عليه فأمكننا أو لم يمكننا ذلك .

ظاهرة البلطجة و جرائم العنف

لعل من مهام الطب النفسي وعلم النفس - بالإضافة إلى علاج الحالات - النفسية دراسة ومتابعة ومواجهة الظواهر العامة التي تهم الناس ، ومن الملحوظ في الآونة الأخيرة لكل من يتابع الأخبار ويقرأ صفحات الحوادث في الصحف اليومية الزيادة الهائلة في الجرائم وحوادث العنف التي تحولت إلى ظاهرة يعاني منها المجتمع في مصر وكثير من بلاد العالم . وقد تزايد الاهتمام بجوانب هذا الموضوع علي نطاق واسع خصوصاً ما يتعلق بالناحية الأمنية لمواجهة هذه الظاهرة التي أصبحت تمثل تهديداً خطيراً لشعور الأمن الذي يعتبر في مقدمة الاحتياجات الأساسية للأفراد والمجتمع عموماً حتى تستمر حياة الناس في مسيرتها المعتادة، غير أن المواجهة لا يمكن أن تكون مكتملة أو فعالة إذا لم تتضمن الاهتمام بالجوانب الاجتماعية والنفسية للموضوع بجانب الناحية الأمنية .. وهنا أقدم رؤية نفسية لظاهرة انتشار حوادث وجرائم العنف وتحليلاً لدوافعها وشخصية الذين يقدمون علي القيام بها .

ومن وجهة النظر النفسية فإن هذه الظاهرة التي يعرفها الجميع بالعنف أو " الإجرام " أو البلطجة وهي الخروج علي القواعد والقوانين والميل إلى العدوان علي الأنفس والممتلكات بما في ذلك من تعدد سافر علي حقوق الآخرين ليست جديدة بل لها جذور اجتماعية ونفسية ، وتحدث بنسب متفاوتة في مختلف مجتمعات العالم ، وهي بالنسبة للطب النفسي أحد أنواع الانحرافات السلوكية نتيجة للاضطراب في تكوين الشخصية ، وبدلاً من التكوين السوي للصفات الانفعالية والسلوكية التي تشكل الشخصية التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين والتي تتكون مبكراً وتتصف بالثبات والاستقرار ولا تتغير فإن الاضطراب يصيب

الشخصية فيحدث انحراف وخروج علي الأسلوب الذي يتعامل به الناس في المجتمع مما يتسبب في الاصطدام بين أولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية الذي يطلق عليه الأطباء النفسيون الشخصية " المضادة للمجتمع *Antisocial personality* .. ولعل في هذا المصطلح وصفاً لما يحدث من خروج علي قوانين المجتمع وسوء التوافق مع الآخرين والاصطدام بالقوانين وهو ما يوصف أيضاً بالسيكوباتية *Psychopath* والتي تعرف لدى العامة " بالبلطجة " أو الإجرام الذي يتصف به الأشخاص الذين يعرف عنهم الميل إلى ارتكاب هذه الحوادث وتكرار ذلك دون رادع من ضميرهم أو خوف من العقاب الذي ينتظرهم .

وتحدث الانحرافات السلوكية الناجمة عن حالات اضطراب الشخصية - وهي حالات تختلف عن الأمراض النفسية التقليدية مثل القلق والاكتئاب والفصام والوساوس - في نسبة تصل إلى ٣٪ من الذكور ، ١٠٪ من الإناث حسب الإحصائيات العالمية في بعض المجتمعات ، وتبدأ بوادر الانحراف السلوكي في مرحلة المراهقة عادة أو قبل سن الخامسة عشرة ، وتحدث بصفة رئيسية في المناطق لمزدحمة والعشوائية ، وتزيد احتمالاتها في الأسرة كبيرة العدد ، وفي المستويات الاجتماعية والتعليمية المنخفضة ، وفي دراسات علي أقارب المنحرفين من معتادي الإجرام والذين يتورطون في جرائم العنف (أو البلطجية) ثبت أن نفس الاضطراب السلوكي يوجد في أقاربهم بنسبة ٥ أضعاف المعدل المعتاد ، كما أن الفحص النفسي لنزلاء السجون اثبت ٧٥٪ ممن يرتكبون الجرائم المتكررة هم من حالات اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع أو ما يطلق عليه الشخصية "السيكوباتية" .. ويستدل من ذلك علي أن جذور وواقع العنف تبدأ مبكراً مع تزايد هذه الممارسات والسلوكيات في بيئات معينة يتواجد فيها الشخص في فترات حياته المبكرة حيث يجد فيها النماذج السلبية التي يقلدها ويضاف إلى ذلك

الاستعداد الفطري للانحراف لدى بعض الأشخاص الذين يتحولون مع الوقت إلى الإجرام والجنوح لتكون سمة دائمة واختيار متكرر في حياتهم .

وفي الدراسات النفسية التي تقوم علي الفحص لشخصية هؤلاء المنحرفين الذين يتكرر ارتكابهم لحوادث العنف فإن المظهر العام قد يبدو نادئاً مع تحكم طاهري في الانفعال غير أن الفحص النفسي الدقيق يظهر وجود التوتر والقلق والكراهية وسرعة الغضب والاستثارة لدى هؤلاء الأفراد ، وهم لا يعتبرون من المرضى النفسيين التقليديين ، ولا يعتبرون مثل الأسوياء أيضاً، بل هي حالات بيئية يمكن أن يؤكد تاريخها المرضي الميل إلى الانحراف ، والكذب ، وارتكاب المخالفات والجرائم كالسرقة ، والمشاجرات ، والإدمان ، والأعمال المنافية للعرف والقانون وتكون الجذور والبداية عادة منذ الطفولة ، وهؤلاء لا يبدون أي نوع من الندم أو تائب الضمير ، ولا يزعجون لما يقومون به بل يظهرون دائماً وكأن لديهم تبرير لما يفعلونه من سلوكيات غير أخلاقية في نظر الآخرين ، وليس المنحرفون نوعاً واحداً فمنهم من يستغل صفاته الشخصية في تحقيق بعض الإنجازات دون اعتبار للوسائل ، ومنهم من يتجه إلى إيذاء الآخرين أو تدمير نفسه أيضاً ، ومنهم من يتزعم مجموعة من المنحرفين أو من يفضل أن يظل تابعاً ينفذ ما يخطط له الآخرون .. ولاشك أن جرائم العنف كالقتل والمشاجرات والاعتصاب ترتبط بالانحرافات السلوكية الأخرى مثل الإدمان والسرقة والأعمال المنافية للآداب العامة ، وتزيد احتمالات الإصابة بالاضطرابات النفسية في الأشخاص الذين يرتكبون هذه السلوكيات نتيجة لاضطراب الشخصية.

وليس الحل لهذه الظاهرة الخطيرة أمراً ميسوراً من وجهة النظر النفسية بل يتطلب المشاركة بين جهات متعددة لأن الظاهرة معقدة ولها جوانبها الاجتماعية والاقتصادية والقانونية والأمنية والنفسية .. وهنا نضع بعض النقاط

لتكون دليلاً للتفكير في كيفية التعامل مع المسألة دون إهمال للجوانب النفسية الهامة لها، نوجزها فيما يلي:

المحرفون الذين يعرفون بالبلطجية يختلفون تماماً عن المرضى النفسيين رغم أنهم حالات من اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع ، كما أنهم يختلفون عن مرتكبي الجرائم بدافع محدد في ظروف معينة ، ولا يعتبرون من المتخلفين عقلياً ، بل هم حالات غير سوية تتطلب أسلوباً آخر للمواجهة .

للمظاهرة جوانب أخرى حيث يشجع علي تفاقمها عدم توقع العقاب الرادع والعدالة البطيئة ، وعدم وجود ارتباط مباشر بين ارتكاب المخالفة القانونية وتطبيق العقاب المناسب ، والتأخر في مواجهة الحوادث الفردية حتى تتزايد لتصبح ظاهرة .

الوقاية هنا أهم من العلاج ونبدأ بالاهتمام بالتنشئة ، لأن الاحراف الذي يصيب الشخصية يبدأ مبكراً . وإذا حدث فإن علاجه لا يكون ممكناً .

في بعض البلدان يتم وضع هؤلاء المحرفين بعد تشخيص حالتهم - وقيل أن تتعد - بجرائم التي يقومون بارتكابها - في أماكن تشبه المعتقلات من حيث النظام الصرم ، وبها علاج مثل المستشفيات ويتم تأهيلهم عن طريق تكليفهم ببعض الأعمال الجماعية والأنشطة التي تفرغ طاقة العنف لديهم .

وبعد فقد كانت هذه رؤية نفسية لجرائم وحوادث العنف إلى أصبحت من الظواهر المنتشرة في مجتمعات العالم حالياً.. والتي تزدحم بأخبارها صفحات الحوادث في الصحف.. وقد كان الدافع إلى محاولة تحليل أسبابها ودوافع ارتكابها وشخصية مرتكبيها هو البحث عن حل يعيد شعور الأمن ليحل محل القلق والخوف من هذه الظاهرة .. والكلمة الأخيرة هي أن كل الجهات التربوية والأمنية والدينية ومؤسسات الرعاية النفسية والاجتماعية والإعلام والجهات الأخرى يجب

أن تنسق جهودها وتتعاون معاً لمواجهة مثل هذه الظواهر التي تهم كل قطاعات المجتمع وترتبط بالحياة النفسية والاجتماعية للناس في كل موقع .
 إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله ويسعون في الأرض فساداً...

﴿ إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَوْ يُنْفَوْا مِنَ الْأَرْضِ ذَلِكَ لَهُمْ جِزَاؤُهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾ إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تَقْدَرُوا عَلَيْهِمْ فَأَعْلَمُوا أَنَّهُمْ لَنْ يُصَلَّبُوا عَلَيْهِمْ أَوْ يُقَتَّلُوا ﴾ (سورة المائدة: ٣٣-٣٤)

هذه الآية الكريمة من سورة المائدة إشارة إلي ما يقوم به البعض من سلوكيات تندرج تحت ما يعتبر فساداً في الأرض وما يوصف بسلوك العنف والبلطجة الذي يشمل ارتكاب الكثير من المخالفات والجرائم ضد الأبرياء، وإشارة الآية الكريمة إلي هذا السلوك الإنساني السلبي الذي تعاني منه المجتمعات الإنسانية منذ بدء الخليقة بصور متفاوتة، وتحديد الجزاء الرادع يدعى مع حقيقة ان توقع العقاب يحد كثيراً من الأقدام على ارتكاب المخالفات إنما هو دليل على أن كتاب الله يتضمن تنظيماً لشأن الإنسان ووضع الحلول للمشكلات التي تصادفه في حياته من خلال الإشارة إلي هذا السلوك وكيفية عقاب من يقدم عليه.

أخيراً نقول أن الإسلام قد وضع الحل لمشكلات الإنسان في الدين والدنيا من خلال كتاب الله وما جاء به من تعاليم وسنة رسول الله ﷺ النبي الخاتم وفي هذه الإشارات الخاصة بالقضية التي تطرقنا إليها هنا دليل على ذلك فسبحان الله الذي خلق إنسان وهو أعلم بما يتصف به ويفوقه وشرع له ما يكفل أمنه وحمايته من الشر والفساد في كل زمان ومكان فسبحان الخالق العظيم.

وتضائل الأعباء المادية والالتزامات المطلوبة منهم.. لكن كل المسنين تقريبا يقولون إن ذلك لا يكفي لأنه تحقق فعلا.. وهم الآن بحاجة إلى شئ جديد يفعلونه في حياتهم !!

الاستعداد للرحلة.. قبل الشيخوخة

يجب أن يبدأ الاستعداد للشيخوخة مبكرا في مرحلة الشباب ، ولا يتضمن ذلك الاهتمام بالصحة في الصغر أو ادخار الأموال اللازمة فحسب لأن ذلك لا يكفي لتحقيق السعادة، فالشيخوخة تشبه السفر إلى بلد آخر لم تذهب إليه من قبل فالشخص الذي امضي حياته في بلد تعود عليه وعرف كل الأماكن به ثم انتقل إلى بلد جديد لابد أن يستعد بجمع المعلومات عن البلد الذي يريد السفر إليه، وهناك من الكتب السياحية ما يتم طباعته لهذا الغرض .. وهذا هو نفس الوضع بالنسبة للانتقال من الشباب إلى مرحلة الشيخوخة .. لكننا لا نستعد في العادة لهذه المرحلة، كما لا يوجد دليل للمعلومات عنها .. ومن هنا تحدث المتاعب في هذه المرحلة .. لكن علينا أن نقرر التخلص من متاعبنا ما أمكن ذلك وان نتعايش مع تقدم السن ونحاول الاستمتاع بالشيخوخة كأحدى مراحل العمر التي علينا أن نقبلها بما لها وما عليها .. ومن وجهة النظر النفسية فإن الاستمتاع بالشيخوخة ممكن .. وهذه بعض الأفكار التي تساعدنا في ذلك ..

لا للعزلة.. ولا للفراغ :

إن الابتعاد عن الحياة مع تقدم السن ليس من الأمور المرغوبة، فنحن نتكلم ونفكر جيدا حين نكون مع الناس، وحين نناقش الآخرين، إن تلك هو الوسيلة لتدريب قدراتنا العقلية والاحتفاظ بها ومنع أي تدهور قد يصيب

العقل والنفس مع تقدم السن، كما انه الوسيلة لتدعيم ثقتنا بأنفسنا .. إذن .. لا للعزلة .. ونعم لمواصلة الاندماج في الحياة والبقاء مع الناس .

وشغل الوقت باستمرار بوحود برنامج يومي هو البديل المناسب للفراغ القاتل، فالفراغ يجعلك تصحو من نومك في أي وقت تشاء، وتبقي دون تغيير ملابس النوم طوال الوقت، وتأكل وقت تجوع دون انتظام .. إن الحل الآن أن تبدأ علي الفور في إعداد برنامج يومي مناسب لسنك يتضمن بعض الأعمال التي كنت تقوم بها من قبل .. أو حتى عمل جديد تتعلمه وتستمتع بالقيام به، وهناك الكثير من الأعمال الخيرية المناسبة يمكن أن تفيد بها الآخرين وتفيد أنت نفسك .

التفاؤل .. وحب الحياة :

عليك دائما - عزيزي المسن - بالتفاؤل، وتبني أفكار إيجابية عن الحياة فأنت حين تردد لنفسك ما يقوله بعض كبار السن "الشيخوخة كلها متاعب وآلام" فإن مثل هذه العبارة تثير في نفسك الاضطراب والهزيمة واليأس، أما إذا استبدلتها بعبارات أخرى إيجابية ترددها مع نفسك وفي كل مناسبة مثل: "السعادة موجودة والدنيا بخير"، أو "الحمد لله .. حالي احسن من غيري كثيرا" .. فإن ذلك من شأنه أن يملأ حياتك بالتفاؤل، والفارق كبير بين اليأس والتشاؤم من ناحية، وبين الأمل والرضا والتفاؤل من الناحية الأخرى .. إن السبيل إلى الاستمتاع بالشيخوخة هو عدم التخلي عن المشاعر الإيجابية، وعدم الاستسلام لمشاعر اليأس والإحباط، وعلينا مع تقدم السن أن لا ندع أي شئ يعكس صفو حياتنا، والوسيلة إلى ذلك هي الاحتفاظ بحالة من صفاء العقل والفكر وجعل المكان المحيط بنا ملائما يشبع في النفس البهجة. علينا أن لا نضع أمامنا الأشياء التي تثير مشاعرنا، ويجب أن نبقي أمامنا فقط الأشياء الجذابة.

مخاوف لا داعي لها :

تتسلل المخاوف إلى نفوسنا مع تقدم السن والتعب والمرض حتى تملكنا تماما، والحقيقة أن الخوف من المرض أسوأ من المرض نفسه، والخوف من الموت الذي يسيطر على كثير من الناس مع تقدم السن شيء لا مبرر له لأن الموت حق لا خلاف عليه، فالموت آت في موعده ولا يعني ذلك أن نتوقف عن الاستمتاع بالحياة. ويشكو كبار السن من ابتعاد الناس عنهم في الشيخوخة، والخطأ ليس فيهم ولكن في الآخرين وعليك في الشيخوخة أن لا تكون ممثلا بالنسبة لمن حولك بالشكوى الدائمة والانتقاد لكل ما هو جديد حتى تكون حسن الصحبة ولديك بعض الأصدقاء، ولا مانع من مصاحبة من هم أصغر سنا والاستماع إليهم حتى لو كانوا يتحدثون عن أشياء جديدة لا تألفها فربما كانت اللغة القديمة التي يتحدث بها الكبار غير مناسبة للجيل الجديد .

لا داعي للخوف من تدهور الذاكرة فإن هذه المشكلة يمكن حلها باستخدام مفكرة للجيب يتم تسجيل كل شيء بها، ولا داعي للخوف والاستسلام للمرض وتغييرات الشيخوخة، فضعف السمع والبصر والعجز عن الحركة يمكن استخدام بعض الوسائل المساعدة في التغلب عليها، ولا يمكن لهذه المصاعب إن تحول دون الاستمتاع بالحياة إذا توفرت الإرادة والعزيمة والإيمان القوى .

إننا غالبا نتفق علي الاعتقاد بأن كل جيل يأتي أسوأ من الأجيال السابقة .. لكن ما دام العالم مستمرا علي هذا النحو لأجيال طويلة فلا مانع من أن تكون روحنا رياضية ونقبل الحال علي ما هو عليه لأن الكون لن يتغير وفق ما نريد والمطلوب منا أن نستمتع بحياتنا فقط .. وأخيرا تذكروا يا أعزائي إن الشيخوخة ليست شرا خالصا، وهناك ضوء في الصورة التي يراها البعض قائمة .. نعم .. فهناك

رسالة تم تأديتها .. وإنجازات تم تحقيقها .. وهيبة ووقار وحكمة .. ولا يوجد ما يمنعنا من الاستمتاع بحياتنا حتى آخر العمر.
المنظور الإسلامي للشيخوخة :-

﴿وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنِ خَشِيرٌ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ۝٣﴾ [سورة العصر ١-٣].

ولعل أبلغ وأدق تعبير علي الإطلاق عما يحدث للإنسان في الشيخوخة هو ما ورد في سورة العنصر وهي اقصر صور القرآن الكريم ، " إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنِ خَشِيرٌ " تعبير عن حال الإنسان منا يبدوا أكثر ما يكون في الشيخوخة ، ومنذ خلق الإنسان حتى قبل أن يولد فإن كل يوم يمضي يقرب به نحو نهايته المنتظرة في هذه الدنيا لينتقل من دار الأعمال إلي دار الحساب ، ولقد ذكرنا في موضوع سابق بأن الشيخوخة تظهر فيها نتائج الخسارة بمختلف جوانبها ، فالمرء في الشيخوخة قد خسر الكثير من صحته وقوته ، وتتناقص أو تنعدم فرصته في الكسب ويخسر ما يملك من أموال ، كما يخسر نفونه وتأثيره علي الآخرين الذين يأخذون الانبساط من حوله ، وهذا ما تؤكد الآيه الكريمة التي تلت قسم الله سبحانه وتعالى بالعنصر أو الوقت ، وقد ذكر أحد المفسرين أن الله سبحانه وتعالى لو لم ينزل سوي سورة "العنصر" هذه لكانت كافية لتبلغ الناس رسالة كاملة .

ورسالة الإسلام - ذلك الدين القيم - في شمولها تتضمن كل ما يتعلق بحياة الإنسان وتدين له بوضوح الدستور الذي يعود إليه في كل ما يخص دينه ودينه فليس غريباً إذن أن نعود إلي تعاليم الدين في بحثنا عن حلول للمشكلة التي تناولناها حول موضوع الشيخوخة ففيه دائماً حل لكل ما يصادفنا من مشكلات فالإسلام دين حياة ، والمنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة يتضمن حل لبعض

الاعتبارات الأخلاقية التي يدور حولها الجدل في المجتمعات الغربية في عصرنا الحديث .. كما أنه يتضمن وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ خلقه وحتى عودته إلي أردال العمر قبل أن يلقي ربه . وهناك أيضاً من المنظور الإسلامي سبلاً للوقاية والعلاج لمشكلة الشيخوخة ، وسنحاول فيما يلي تقديم بعض الجوانب بإيجاز .

إن المنظور الإسلامي لموضوع الشيخوخة وما يتعلق به من حالة الضعف والوهن التي تصيب الناس مع تقدم السن قد تضمن الحل لكثير من الاعتبارات الأخلاقية التي يدور بشأنها الجدل في المجتمعات الغربية ، وتتضمن آيات القرآن الكريم وصفاً دقيقاً لحال الإنسان منذ بداية خلقه حتى قبل أن يخرج إلي الحياة ومرآحله حياته المختلفة بداية بالطفولة إلي أن يشهد عوده ويبلغ رشده ثم يكتمل نضجه وفي النهاية الشيخوخة التي تشهد التدهور والتناقص الذي يشبه العودة إلي المراحل الأولى من الضعف في التكوين البدني والنفسي وكل القدرات والوظائف

قال تعالى : ﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاهُ مِن تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخْتَلِفَةٍ وَّغَيْرٍ مُّخْتَلِفَةٍ لِّنَبِّئَنَّ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِنَّ أَحْسَنَ أَعْيُنٍ ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُؤَفِّقُ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدِّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ... ﴾

[سورة الحج: ٥]

ولعل تعبير " أَرْدَلِ الْعُمُرِ " الذي ورد في الآية الكريمة كوصف لمرحلة الشيخوخة ، والإشارة إلي أن الإنسان " يرد " أي يعود إلي الوراء بتناقص وتدهور حالته لا يتسم فقط بالبلاغة بل أيضاً بالدقة العلمية في وصف أوضاع الإنسان مع تقدم السن ، وقد ورد نفس التعبير في موضع آخر من آيات القرآن الكريم في قوله تعالى : ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يُؤَفِّقُكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ [سورة النحل: ٧٠]

وقد ورد ذكر ما يصيب الإنسان حين يمتد به العمر من تدهور في حالته وتغييرات تحدث في تكوينه وهي التي حاولنا عرض بعض منها في وصف مرحلة الشيخوخة ، قال تعالى :

﴿ وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴾ [سورة يس: ٦٨] .

وهذا التدهور الذي يصيب الإنسان في الشيخوخة ويكون بمثابة النكوص إلي ما يشبه الحال التي كان عليها من الضعف عند بداية عهده بالحياة ، وهذا ما تصفه الآية الكريمة : ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴾ [سورة الروم: ٥٤] .
ويتطرق الوصف إلي بعض تفاصيل مظاهر الشيخوخة كما في ما جاء علي لسان نبي الله ذكريا في (الآية الكرسيه) . ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَأَشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾ [سورة مريم: ٤] .

وحين استجاب الله إلي دعائه وجاءته الشورى وهو في سن متقدم بميلاد ابنه يحيى الطيب ، فلم يكن ذلك أمراً معتاداً ، تقوم (الآية الكرسيه) :
﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الْكَاذِبِينَ ﴾ [سورة مريم: ٨] .
الحل كما يقدمه الإسلام :

ومن الاعتبارات الهامة التي نجد حلها في المنظور الإسلامي مسألة رعاية المسنين ، وهذه المسألة تشكل عبئاً على السلطات الرسمية في الدول الغربية ، ورغم ما يتوفر لهم من سبل الرعاية الطبية والاجتماعية إلا أن قضايا هامة تتعلق بالذين يقومون برعاية المسنين هناك ، والإنفاق على بنود خدمة المسنين صحياً واجتماعياً وما يتعرض له المسنون بانتظام من سوء معاملة وإهمال كلها أمور تشغل بال

الدوائر المختلفة ، وحل هذه المسألة من وجهة النظر الإسلامية كان فيما تضمنه القرآن الكريم من أوامر واضحة توصي الأبناء برعاية الآباء ، قال تعالى :

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا... ﴾ [سورة الإسراء: ٢٣]

وقال تعالى :

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا... ﴾ [سورة العنكبوت: ٨]

وقال تعالى :

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ... ﴾ [سورة لقمان: ١٤]

ولقد ثبت بم لا يدع أي مجال للشك أن رعاية كبار السن بهذا الأسلوب تحفظ لهم كرامتهم وتوفر لهم السلام النفسي في أيامهم الأخيرة وهذا يفوق كثيراً كل ما تقدمه لهم مجتمعات الغرب من خدمات لم تنجح حتى الآن في توفير السعادة لهم في دور المسنين أو في العزلة التي تؤدي بهم إلى التفكير في الانتحار . ولقد أتيج لى بحكم تواجدى في بريطانيا الأطلاع على بعض من هذه الأمثلة ، فهناك المرأة العجوز التي تجاوز عمرها التسعين وتعيش بمفردها في الوقت الذي انشغل أولادها بأمورهم وانتقل كل منهم الى بلدة أخرى ، ولما سألتها عن الأوقات التي يقومون فيها بزيارتها قالت أنهم يكتفون بإرسال بطاقة لها بالبريد في أعياد الميلاد! كما أن الكثير من المسنين قد تقطعت صلاتهم بأبنائهم حتى نسوا أسمائهم تقريباً بعد فترة من إقامتهم في دور المسنين بوضعها الذي يدعو الى الكتابة .

الانتحار.. الاسلام يقدم الحل

لاشك أن صفحات الحوادث في الصحف لا تكاد تخلو يوماً من أخبار حالات انتحار يكون الضحية فيها من الرجال أو النساء، الأغنياء أو الفقراء، الكبار أو الصغار.. وهنا نقدم رؤية نفسية لمسألة الانتحار.. ذلك القرار الذي يتخذه الشخص في لحظة شديدة القسوة والغموض حين يري الدنيا كلها سوداء، وتصح الحياة عبثاً لا يحتمل، وتعريف الانتحار *Suicide* في مراجع الطب النفسي هو قتل النفس بطريقة متعمدة، أو هو الفعل المدروس لإيذاء النفس القاتل.

وتثير أنباء انتحار المشاهير من نجوم الفن والأدب والسياسة والرياضة الكثير من التساؤلات حول الأسباب التي تدفعهم إلى التخلص من الحياة بعد الرحلة الحافلة بالإنجاز وبعد حصولهم علي قدر كبير من الشهرة والثروة بصورة تثير حسد الآخرين، ويتم الإقدام علي الانتحار من جانب هؤلاء النجوم بعد إصابتهم بالإحباط نتيجة لتقلبات في ظروف حياتهم، ويكون الدافع في بعض الأحيان وجود صعوبات لا يمكن احتمالها في حياتهم الشخصية التي عادة ما تتأثر بطبيعة أعمالهم، فقد ينشغل الكثير منهم بنجاحه وإنجازه في عمله عن العلاقات الاجتماعية والأسرية الحميمة التي توفر له جواً من الدفء العاطفي والمساندة خصوصاً في الفترة التي تنحسر فيها الشهرة أو يقل فيها الاهتمام به من جانب الآخرين.

حقائق وأرقام:

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن عدد حالات الانتحار في العالم بلغ ٨٠٠ ألف حالة سنوياً في أواخر التسعينات، وتشير الدلائل إلى زيادتها مؤخراً لتصل إلى مليون حالة في الأعوام الأخيرة، وغالبية هذه الحالات في دول

الغرب المتقدمة، ففي الولايات المتحدة تذكر الإحصائيات أن شخصاً يقدم على الانتحار كل ٢٠ دقيقة، حيث يصل عدد الذين ينجحون في إتمام الانتحار إلى ٣٠ ألف شخص سنوياً، بينما يصل معدل محاولات الانتحار إلى ١٠ أضعاف هذا العدد، وتسجل الدول الاسكندنافية (السويد والنرويج والداشرك) وبعض دول أوروبا الشرقية (مثل المجر وبولندا) أعلى معدلات الانتحار في العالم بنسبة ٤٠ لكل ١٠٠ ألف من السكان، وفي بريطانيا وفرنسا تتراوح هذه المعدلات حول ٢٠ لكل ١٠٠ ألف، أما مصر ودول العالم العربي والدول الإسلامية فرغم عدم وجود إحصائيات دقيقة فإن هذه المعدلات تنخفض بصورة ملحوظة حيث لا تزيد علي ٢ - ٤ لكل ١٠٠ ألف (أي أن الانتحار يزيد بمقدار ١٠ أضعاف في دول الغرب)، والسبب في ذلك هو تعاليم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم قتل النفس.

وفي النقاط التالية نلخص من خلال قراءة في مراجع الطب النفسي بعض (المعلومات والمفاتيح حول مسألة الانتحار):

◀ تزيد معدلات الانتحار في الرجال مقارنة بالسيدات بمعدل ٣ أضعاف بينما تزيد معدلات محاولات الانتحار التي لا تنتهي بالقتل الفعلي في المرأة مقارنة بالرجال
 ◀ أكثر أساليب الانتحار انتشاراً في الرجال هي استخدام الأسلحة النارية والشنق والقفز من أماكن مرتفعة، أما في المرأة فأكثر الأساليب استخداماً هو تناول جرعات زائدة من الأدوية المنومة أو المهدئة أو السموم.

◀ تزيد معدلات الانتحار مع تقدم السن، تزيد معدلات الانتحار بعد سن ٤٥ سنة في السيدات وبعد سن ٥٥ سنة في الرجال، كما تزيد فرص نجاح إتمام الانتحار كلما تقدم السن، وتصل معدلات الانتحار في كبار السن إلى ٢٥٪ من مجموع حالات الانتحار رغم أنهم يمثلون نسبة ١٠٪ فقط من مجموع السكان.

◀ تزيد معدلات الانتحار في غير المتزوجين وخصوصاً الأراامل والمطلقين حيث أن الزواج وإنجاب الأطفال يعتبر من العوامل التي تحد من الإقدام علي الانتحار.

◀ تزيد معدلات الانتحار في الأشخاص الذين قاموا قبل ذلك بمحاولات لإيذاء النفس سواء كانت بطريقة جاده أو مجرد لفت الانتباه وفي الأشخاص الذين يعانون من العزلة الاجتماعية، أو الذين أقدم أحد أفراد الأسرة من أقاربهم علي الانتحار.

◀ هناك بعض المهن ترتبط بمعدلات عالية من الانتحار، وتزيد معدلات الانتحار في العاطلين عن العمل في الأشخاص الذين ينتمون إلى الطبقات الراقية، وتزيد معدلات الانتحار في الأطباء بمعدل ٣ مرات أكثر من الفئات الأخرى، ومن بين التخصصات يأتي في المقدمة بالنسبة لزيادة احتمالات الانتحار الأطباء النفسيين وأطباء العيون ثم أطباء التخدير، ومن المهن الأخرى التي يقدم أصحابها علي الانتحار بمعدلات عالية الموسيقيون وأطباء الأسنان والمحامين.

◀ ترتبط معدلات الانتحار ببعض فصول السنة حيث سجلت زيادة في حالات الانتحار في فصل الربيع والشتاء في بعض المناطق، وترتبط حالات الانتحار بالإصابة ببعض الحالات النفسية مثل الاكتئاب والإدمان، كما تقل معدلات الانتحار في فترات الحروب وفترات الانتعاش الاقتصادي بينما تزيد في الفترات التي يحدث فيها كساد اقتصادي، وإحباط عام، وزيادة في معدلات البطالة.

المنظور الإسلامي.. وحل مشكلة الانتحار

كانت احكام وتشريعات الاسلام قاطعة في تحريم قتل النفس مهما كانت المعاناة والدوافع ، وكانها كانت ترد على الذرائع التي يسوقها الذين يقدمون على

الانتحار في العصر الحالي.. فهناك من يدعي ان التخلص من الحياة حرية شخصية، ومن يقول انه يضع حدا لمعاناة نفسية او جسدية لا يريد ان يتحملها وسمعنا ايضا عن القتل للشفقة للمرضى الميئوس من شفائهم بناء على طلبهم.. وكل هذه الامور مرفوضة من المنظور الاسلامي الذي يتبنى اللجوء الى الله والصبر على الابتلاء.. وقد ورد الحكم القرآني في قتل النفس في سياق واقعة اول قتل في التاريخ:

﴿ وَأَتَىٰ عَلَيْهِمْ تَبَأٌ آتَمٌ يَا حَقِي إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾ لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٨﴾ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ نَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٩﴾ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٣٠﴾ فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُورِي سَوْءَهُ أَخِيهِ قَالَ يُوتِلَقِيهِمَا الْوَيْلِيُّ أَهْجَرْتَ أَنْ أَكُونَ بِمِثْلِ هَذَا الْقُرْبِ فَأُورِي سَوْءَهُ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ ﴿سورة المائدة: ٢٧-٣١﴾

وهنا نص حكم قتل النفس:

﴿مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾﴾ [سورة المائدة: ٣٢]

وفي خواتيم سورة الانعام جاء تحريم قتل النفس ضمن الامور التي شملها التحريم في قوله تعالى:

﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَنزِلْ مَا حَرَّمَ رَبِّي عَلَيْكُمْ مَا آفَسُوا بِهِ سُبْحَانَ رَبِّي أُولَئِكَ لَئِن كَانُوا لَمَشْهُورِينَ ﴿١٧١﴾ وَلَا يَأْتِلُ الَّذِينَ أَحْسَنُوا وَلَا يَتَّقِلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ تَحْتِ نُرُوقِكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا

تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذِكْرٌ وَصَنَعَكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٥١﴾ [سورة الأعراف: ١٥١]

وفي آيات القرآن تحذير من قتل النفس بصفة عامة وتغليظ العقاب على

من يقرم على ذلك:

- ◊ ﴿ وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَعَظِيبَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَلَعْنَةُ وَأَعَدَّ اللَّهُ عَذَابًا عَظِيمًا ﴿١٣﴾ [سورة النساء: ٩٣].
- ◊ ﴿ وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا ﴿٦٨﴾ يُضْعَفُ لَهُ الْمَكْتَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيَخْلُدُ فِيهِ مُهَانًا ﴿٦٩﴾ [سورة الفرقان: ٦٨: ٦٩].

وكما ذكرنا في سياق احصائيات الانتحار في العالم وفي مجتمعات العالم

العربي والدول الإسلامية فرغم عدم وجود إحصائيات دقيقة فإن هذه المعدلات تنخفض لدينا بصورة ملحوظة حيث لا تزيد على ٢ - ٤ لكل ١٠٠ ألف (أي أن الانتحار يزيد بمقدار ١٠ أضعاف في دول الغرب)، والسبب في ذلك هو تعالم الدين الإسلامي الواضحة بخصوص تحريم قتل النفس:

﴿... وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾ [سورة النساء: ٢٩]

﴿ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ... ﴿٣٣﴾ [سورة الإسراء: ٣٣]

وهذا مثال على الحل الامثل الذي قدمه الاسلام لواحدة من اسوأ مشكلات

الصحة النفسية في عصرنا الحالي.. والحمد لله رب العالمين.

في مواجهة الموت والاحزان..

لأتبتسوا

من الاحزان والفواجع التي تصادفنا في رحلة الحياة هي قدر علينا ان نواجهه . وكل واحد منا لا بد انه قد مر يوما ما بتجربة فقد شخص عزيز علي نفسه او فجعته الموت برحيل احد المقربين اليه وكما يختلف الناس في شكلهم وطباعهم فإنهم ايضا يختلفون في الاسلوب الذي يعبرون به عن احزانهم ويتعاملون به مع فاجعة الموت او فقد شخص عزيز عليهم تختلف الخسارة وشعور الاسي والحزن الذي نشعر به عند فقد عزيز علينا بالموت عن الخسائر الاخرى حين نفقد شيئا ثميناً او بعض ممتلكات او الاموال او غير ذلك ومن الاشياء التي يتسبب فقدها في الحزن الممتلكات المادية والثروة او بعض الاشياء المعنوية كالمركز الاجتماعي والنفوذ ، والسمة ، والسلطة ، وهذه الخسائر تؤدي الي تجربة مريرة يعيشها الانسان ومعاناة قد تطول فترتها قبل ان يستعيد توازنه ويستأنف مسيرته في الحياة ، ويطلق علي هذه الحالة وصف رد الفعل الحزن والاسي *Grief Reaction* وهنا نقدم وصفا لها .

بين الحزن والاكتئاب :

هناك خلط في الازدهان بين حالة الحزن وهي شعور معتاد يصادف اى واحد منا نتيجة لسبب محدد وبين حالة الاكتئاب التي تعتبر حالة مرضية غير طبيعية قد تحدث دون سبب واضح ، والفرق بين الحزن كأحد المشاعر الانسانية المعتادة وبين حالة الاكتئاب النفسي المرضية هو ان الحزن يعتبر من المشاعر

والانفعالات النفسية المعتادة عند مواجهة موقف يتطلب ذلك تماماً مثل الخوف والغضب ، والضيق ، وايضا مثل الفرح ، والسرور ، وكلها تقع ضمن قائمة الانفعالات والمشاعر الانسانية المتأداة التي تحدث في مواقف الحياة المختلفة والحزن بهذا المفهوم يحدث بصفة مؤقتة كرد فعل للموقف وهنا يكون طبيعياً وغير مصحوب بأية اعراض اكتئابية مثل التي ورد ذكرها في المواضع السابقة .

ورغم ذلك فهناك اوجه كثيرة للشبه بين حالة الحزن الشديدة التي تتملك الانسان عند فقد شخص عزيز لديه وبين حالات الاكتئاب ، ويبدأ " السيناريو " هنا بوفاة شخص عزيز خصوصاً اذا كان ذلك بصورة مفاجئة او سريعة او غير متوقعة علي سبيل المثال : حالة الزوجة التي تصدم بوفاة زوجها دون سابق تهديد او حالة مرض طويل تجعل موته شيئاً متوقعا ، والزوجة هنا تكون قد ارتبطت بعلاقة انسانية وعاطفية وثيقة مع زوجها علي مدى سنوات طويلة ويكون الزوج بالنسبة لها اقرب المقربين وشريك الحياة الذي يمثل السند الاساسي لها بعد هذه الرحلة الطويلة وهنا تبدأ رحلة الحزن عقب صدمة الوفاة مباشرة وتسر الحالة بمراحل متعددة سنقوم بوصفها هنا بشئ من التفصيل .

الصدمة .. المرحلة الاولى للحزن :

توصف المرحلة الاولى للاحزان عقب الوفاة مباشرة في المثال الذي ذكرناه للزوجة التي تفقد زوجها بالوفاة المفاجئة لانها مرحلة الصدمة وتحدث هذه الصدمة بصورة واضحة وشديدة اذا لم تكن الوفاة متوقعة في هذا التوقيت حيث لم يكن الزوج يمر بحالة مرضية او بلغ مرحلة الشيخوخة حيث يسهم ذلك في التهيئة النفسية لحدوث الوفاة ، والوفاة المفاجئة نتيجة لبعض الامراض مثل السكتة القلبية او نتيجة للحوادث يكون تأثيرها اقوى واشد علي المحيطين بالشخص

مقارنة بالوفاة التي تحدث عقب العلاج من مرض طويل ودخول المستشفى عدة مرات او عند التقدم في السن ، وفي مرحلة الصدمة يمكن ان تبدو هذه الزوجة بعد ان تسمع الخبر متماسكة لنفسها لا تظهر عليها علامات التأثر بصورة واضحة قد يظن من يراها انها لم تتأثر بالفاجعة او انها في حالة سيطرة كاملة على مشاعرها ، وفي هذه الاثناء قد تقوم هي نفسها بتخفيف وقع الصدمة على الآخرين من حولها ويظن البعض انها لم تتأثر نتيجة لهذا الموقف لكن الواقع غير ذلك .

ومن وجهة النظر النفسية فإن الأشخاص الذين لا يعبرون عن احزانهم بصورة واضحة تتناسب مع الحدث او الذين لا تظهر عليهم اى علامات التأثر فإنهم معرضون اكثر من غيرهم للمرور بمراحل تالية صعبة قد تؤثر في حالتهم النفسية وتؤدي الي اصابتهم بالاضطراب النفسي، وبالنسبة لهذه الحالات بالذات يجب الاهتمام في فترة الحزن الاولي بالأشخاص الذين تبدو عليهم علامات عدم الاكترات ولا تظهر عليهم علامات الحزن والتأثر لان هذه المرحلة لا تدوم طويلا ويتبعها في الغالب مرحلة تظهر فيها علامات الحزن الشديد واعراض اخرى تشبه اعراض الاكتئاب والنصيحة التي يوجهها علماء النفس هي ضرورة تشجيع التعبير عن المشاعر والانفعالات في هذه المرحلة وعدم كبتها لأن ذلك يعتبر ضرورة هامة بالنسبة للصحة النفسية .

نصائح وارشادات في مواجهة الموت والاحزان :

في البداية يجب ان تؤكد ان شعور الحزن هو من المشاعر الانسانية المعتادة انا كان هناك سبب يدعو الي ذلك وتزيد درجته او تخف تبعا لاسبابه بينما حالة الاكتئاب النفسي هي حالة نفسية مرضية مثل الاضطرابات والامراض النفسية الاخرى ورغم اوجه التشابه في الصورة العامة بين الحالتين فإن من المتوقع ان تعود

الحالة النفسية الي وضعها الطبيعي تدريجيا في حالة رد فعل الحزن فذلك بعد مرور فترة زمنية قصيرة ، اما حالة الاكتئاب فإنها تتطلب العلاج والمتابعة لكي يتخلص المريض من الاعراض ومن الاشياء الهامة في مواجهة حالات الحزن ضرورة التعبير الحر عن الاحزان بكل الوسائل وعدم كبت المشاعر او تأجيل التعبير عنها لأن ذلك يعني ان الانفعالات المكبوتة قد تسبب الانفجار فيما بعد ومن الاخطاء التي يقوم بها الناس التخفيف من حزن الشخص انهم يتجنبون الحديث معه عن مصيبته ومدى خسارته ظنا منهم ان ذلك يعيد ذكرى الحزن اليه لكن الواقع ان ذلك ليس من مصلحة الشخص ومن المفيد ان يتحدث الشخص الحزين عما يشعر به ويعبر عن كل ما في نفسه وان يجد من يستمع اليه من المحيطين به لأن ذلك يسهم في تخفيف مشاعر الاسي الداخلية لديهم .

والتعاطف والمساندة من جانب المقربين والمحيطين للشخص الحزين الذي مر بصدمة فقد ائسان عزيز لديه لها اثر ايجابي في تخفيف الحزن والمساعدة علي المرور بسلام في مراحل الحزن المتتالية التي قدمنا وصفا لها ، ويعلم الاطباء النفسيون ان العلاج بالادوية النفسية للاشخاص الذين يعانون من الحزن لا يفيد نهائيا ولا يجب اللجوء اليه الا في اضيق الحدود .

اشارات عن الحزن والاسى في آيات القرآن

كان للقرآن الكريم السبق على علم النفس في معالجة المسائل المتعلقة بمشاعر الحزن والاسى التي قد يعانيتها الانسان نتيجة لمواقف الحياة التي يمر فيها الناس باوقات عصيبة حين يفجعهم الموت بفقد شخص عزيز، أو مصائب بسبب خسائر مادية او أزمات صحية اوغير ذلك من الشدائد:

- ◊ ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٤﴾ وَأُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿١٥٧﴾﴾ [سورة البقرة: ١٥٥-١٥٧]
- ◊ ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿١٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٢٣﴾﴾ [سورة الحديد: ٢٣]

اما تعبير " لا تبتئس " فانه قرآني ورد في اكثر من مناسبة في سياق القصص القرآني

- ◊ ﴿رَأَوْحَكَ إِلَىٰ تُوجِ أَنَّهُ لَنْ يُؤْمِنَ مِنْ قَوْمِكَ إِلَّا مَنْ قَدْ ءَامَنَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ ﴿٣٦﴾﴾ [سورة مريم: ٣٦]
- ◊ ﴿وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَىٰ يُوسُفَ ءَاوَىٰ إِلَىٰ أَخِيهِ قَالَ أَخِي أَنَا أَخُوكَ فَلَا تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٦٦﴾﴾ [سورة يوسف: ٦٦]

وفي سياق القصص القرآني ايضا وصف دقيق لمواقف الشدة وتأثيرها (النفس):

- ◊ ﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨١﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَوْنَا نَدْكُرُّ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ

أَهْلِكِكُمْ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحِزْبِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ [سورة يوسف: ٨٤-٨٦].

وفي إشارات القرآن مايقده الحل من خلال وعد الله بالفرج الذي يعقب

مواقف الشدائد:

- ◊ ﴿ حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ ﴿١١٠﴾ [سورة يوسف: ١١٠].
- ◊ ﴿ وَمَا جَعَلْنَا لِشَرِّ مِنْ قَبْلِكَ الْخُلْدَ أَقْيَانًا مِتَّ فَهُمْ لَخَالِدُونَ ﴿٣٦﴾ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبِّئُوهُمْ بِالنَّارِ وَالْخَيْرِ فَتَنَّهُ وَإِنَّا تُرْحِمُونَ ﴿[سورة الأنبياء: ٣٥-٣٦]

وهناك كلمة اخيرة هي ان الصبر في هذه المواقف ومحاولة قبولها واظهار

الرضا بدلا من الجزع والاهتمام بدير الايمان بالله من العوامل التي تسهم في تهيئة الانسان لقبول ما يأتي به القدر بنفس مطمئنة حين يؤمن ان ذلك هو ابتلاء من الله سبحانه وتعالى وان الامر كله بيد الله ، لذلك يجب ان يتذكر كل من يمر بهذه التجربة ان اللجوء الي الله هو السلاح الفعال في مواجهة مثل هذه المواقف .

وفي إشارات القرآن امر باللجوء الى الصبر والصلاة كحل ومخرج يخفف

من مشاعر الهم:

- ◊ ﴿ وَإِن يَمَسَّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿[سورة يونس: ١٠٧]
- ◊ ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿[سورة النقرة: ١٥٣]

المنظور الاسلامي لمواجهة المصائب والاحزان:

المصائب والنوازل بأنواعها من المنظور الاسلامي هي ابتلاء واختبار الهي

لقوة الايمان والثبات وفرصة للحصول على الاجر والثواب عند الصبر عليها:

◊ ... وَيَسِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ◊

[سورة البقرة: ١٥٥، ١٥٦]

وهذه المواقف الصعبة يتطلب الايمان بقدر الله ان يتم مواجهتها بثبات

ويقين :

﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾ ﴾ [سورة التوبة: ٥١]

ونلاحظ هنا في النص القرآني تعبير "لنا"، وليس "علينا" للدلالة على ان

هناك اجر وثواب للمؤمن في ما يصيبه.

ومن النماذج التي ورد وصفها في آيات القرآن الكريم لمواقف الصبر عند

الابتلاء حالة النبي يعقوب:

◊ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَعْدُ عَلَى بُرُوفٍ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

﴿٨١﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَوْنَا نَذْكُرُ يَوْسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ

الْمُهْلِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحْزَنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا

تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ ﴾ [سورة يوسف: ٨٤، ٨٦].

وفي هذا النموذج درس في كيفية مواجهة الابتلاء.

وفي آيات القرآن تأكيد على الجزاء والثواب الذي ينتظر الذين يصبرون في

الدنيا على ما يصيبهم من نوازل الحياة:

◊ وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ [سورة فصلت: ٣٥]

◊ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ ﴿٣٤﴾ [سورة فاطر: ٣٤]

◊ يَنْعِبَادُوا لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ أَلْيَوْمَ وَلَا أَشْرٌ يَحْزَنُونَ ﴿١٨﴾ ﴿ [سورة الزخرف: ٦٨]