من اجل عالم خالي من الانتحار

ان ازدياد حالات الانتحار عالميا واقليميا بتعدد الاسباب والطرق واختلاف البيئة والظروف المحيطية لكل حالة بحيث ان في كل اربع ثواني تسجل حالة انتحار على المعمورة والازدياد المضطرد بتسجيل الحالات من سنة 2000 حيث سجلت 870000 حالة انتحار وفي 2010 سجلت منظمة الصحة العالمية اكثر من مليون ومئتان الف محاولة انتحار مؤدية للوفاة واكثر من خمسة ملايين حالة انتحار فاشلة ,ويعتبر الانتحار السبب الثالث للوفاة بعد امراض القلب والسرطان جعل منظمة الصحة العالمية امام تحدي كبير لدراسة الاسباب ووضع المعالجات والحلول اللازمة لتقليل حالات الانتحار والكشف المبكر عن المنتحرين ووضع الاستترايجيات اللازمة من اجل عالم خالي من الانتحار لذلك يحتفل العالم في كل 10 ايلول من كل عام في اليوم العالمي لمكافحة الانتحار في غياب رسمي وشعبي لتدارس هذه الحالة وقد كان محور نقاشنا في رؤاق المعرفة لتدارس حالة الانتحار واسبابها وايجاد الحلول المناسبة.

ان الانتحار هو التصرف المتعمد من قبل شخص ما لإنهاء حياته. ويرى آخرون أنه قتل النفس تخلصا من الحياة، وقد اختلفت الآراء حول الانتحار هل يعكس شجاعة الشخص المنتحر أم جبنه وانعكاس لفشله وعدم الحاجة لاستمرار حياته.

بعض الشعوب لديها رمزية خالصة للانتحار كما هو عند اليابانين , والهنود والهنود الحمر والقبائل الافريقية.

يحرم الإسلام والديانات السماوية كافة قتل النفس بأي حال من الأحوال ويشير إلى أن حياة الإنسان ليست ملكا له وبالتالي لا يجوز التحكم بها من قبله.

قتل النفس أو الانتحار هو سلوك إنساني معروف عبر التاريخ ..ويشترك الإنسان وبعض الكائنات الحية الأخرى في هذا السلوك ..ومثلاً تقدم العقرب على قتل نفسها بنفسها بواسطة اللدغ عندما تجد أنها محاصرة بدائرة من النار ولاتستطيع الخروج من هذه الدائرة .. وبذلك فهي تختار أن تنهي حياتها بنفسها بدلاً من أن تموت احتراقاً .. وهنالك الانتحار الجماعي للحيتان نتيجة فقدان الاتجاه المغناطيسي بسبب التلوث البيئي البحري,وهنالك انتحار البغال في الجبال نتيجة العمل الشاق في حمل الاثقال.

ويبدو أن سلوك العقرب والحيوانات هذا السلوك الغريب له مايبرره ..!! وربما يعكس إحساساً فطرياً وغريزياً بأن الموت قد أصبح قريباً جداً بسبب اقتراب النار الملتهبة منها وعندها تفضل أن تقتل نفسها بنفسها محافظة على تفوقها وقوتها وكرامتها !!! ، وبواسطة السلاح الذي تستعمله لقتل الأعداء وهو نفس السلاح الذي يحميها ويضمن لها بقاءها واستمرار حياتها وكفاحها فيها ..

والحالات المشابهة عند بني البشر ليست كثيرة .. ولكنها موجودة ولاسيما في حالات مثل الحروب والوقوع في الأسر ونفاذ ذخيرة المقاتل وغيرها .. وهي لاتمثل إلا جزءاً قليلاً من حالات الانتحار عند بني البشر .

الانتحار معناه ان يقوم الفرد بقتل نفسه عمدا وذاتيا وأكثر الطرق شيوعا هي الشنق ثم القتل بالسلاح الناري او الحرق بالنار ويحدث الانتحار لعدة عوامل منها النفسي حيث حلل فرويد الانتحار بانه عدوان تجاه الداخل, ثم قام عالم اخر بتعريف ثلاث ابعاد للانتحار هي رغبة في القتل ثم رغبة في الموت ثم رغبة في أن يتم قتله.

وعالم آخر وضح بان الانتحار يختلط به عدد من الأحاسيس منها الانعزال اليأس والاكتئاب ويشعر بألم انفعالي لا يطاق ولا يوجد حل سوى الانتحار.أما المدرسة المعرفية فقد رأت الانتحار برؤيا النفق أو التفكير غير المرن حيث أن الحياة مريعة ولا يوجد حل سوى الانتحار والبعض رأى الانتحار أنه تعبير عن البكاء الرمزي أو للفت الانتباه.

ويوجد للانتحار أسباب عضوية منها الوراثة أو نقص السيروتونين وهناك أسباب اجتماعية فسرها عالم الاجتماع الفرنسي إميل دوركايم حيث فسر الانتحار بسبب تكسر الروابط الاجتماعية والانعزال، وقد تؤثر عوامل الضغوط النفسية وعدم القدرة على كبحها وخاصة الفقر والبطالة.

ففي حالة الكاتب همينغواي الذي كان في آخر حياته انتقل للعيش في منزل بكوبا. حيث بدأ يعانى من اضطرابات عقلية حاول الانتحار في ربيع عام 1961، وتلقى العلاج بالصدمات الكهربائية.بعد حوالي ثلاثة أسابيع من إكماله الثانية والستين من العمر، وضع حدا لحياته بإطلاق الرصاص على رأسه من بندقيته صباح يوم 2 / 1961 في منزله. همنغواي نفسه حمّل العلاجَ بالصدمات الكهربائية مسؤولية تدميره نفسياً بسبب فقدانه للكثير من ذكرياته.لأسرة همينغوي تاريخ طويل مع الانتحار. حيث انتحر والده(كلارنس همنغواي) أيضاً، كذلك أختاه غير الشقيقتين (أورسولا) و(ليستر)، ثم حفيدته مارغاوك همنغواي. ويعتقد البعض وجود مرض وراثى في عائلته يسبب زيادة تركيز الحديد في الدم مما يؤدى إلى تلف البنكرياس ويسبب الاكتئاب أو عدم الاستقرار في المخ. ما دفعه للانتحار في النهايه خوفاً من الجنون. في الوقت الحالى تحول منزله في كوبا إلى متحف يضم مقتنياته وصوره. من أهم اعماله:

ثم تشرق الشمس 1926 , وداعا للسلاح 1929 , الذين يملكون والذين لا يملكون 1937 , لمن تقرع الأجراس 1940

عبر النهر وخلال الأشجار 1950 ,العجوز والبحر 1950 , القتلة , وليمة متنقلة 1957\_1960 رجال بلا نساء , قصص نك آدامز.

لذلك نرى في هذه الواقعة ان الكاتب عندما يعجز عن التعبير اللغوي او الحركي يؤدي الى خرس فكري في ثقب الذاكرة فيكون الانتحار رسالة يكتبها للاخرين وكما قال الفيلسوف الالماني نوفاليس(ان الفعل الفلسفي الحقيقي هو الانتحار)

وقد تكون هناك أسباب أخرى مثل ضعف الضمير وعدم القدرة على التكيف مع المجتمع وهنا تظهر فكرة إريك فروم حول الانتحار حيث الصراع بين الداخل والخارج وعدم الالتفات للعوامل الحضارية الاجتماعية. قد تباينت الردود على الانتحار ففي الهند واليابان يكون الانتحار مصدر شرف عندما تحترق الزوجة بجانب زوجه الميت أو مثل طياري الكاميكازي الانتحاريين وبعض المجتمعات تجعل الانتحار كجريمة وخطيئة لا تغتفر، وعادة ما يشعر أقرباء المنتحر بالذنب والعار والهجر.

ولنا في قصة وزير الدفاع الفلبيني السابق أنجيلو رايس الذي اقدم على الانتحار بإطلاق النار على نفسه أمام قبر والديه بعد أسابيع من اتهامه بالفسادوشغل رايس منصبي وزير الدفاع ورئيس أركان القوات المسلحة الفلبينية سابقا، ووجهت له اتهامات بالحصول على مكافأة نهاية خدمة ضخمة تقدر بملايين البيزو بعد انتهاء فترة عمله بالجيش، حيث نفى رايس الاتهامات التي وجهها إليه ضابط سابق كان مسئولا عن الميزانية العسكرية في إطار تحقيق أجراه مجلس الشيوخ في الفلبين، وصرح خلاله الضابط أن زوجة رايس وأبنائه أيضا يتقاضون رواتب ضخمة بصورة غير شرعية، واستدعي رايس لحضور تحقيق منفصل في مجلس النواب اليوم الثلاثاء ولكنه رفض الحضور للإدلاء بشهادته أمام اللجنة، وكان رايس يشغل منصب قائد الجيش عندما أطيح بالرئيس السابق جوزيف استرادا خلال انتفاضة شعبية مدعومة من الجيش عام 2001 .,

نرى انه الخوف من الفضيحة او العار ولكن هنا يتبادر الى اذهاننا سؤال كم مسؤل عربي او وزير او حاكم انتحر رغم ماجرى من تغييرات واتهامات بالفساد المؤثق بالؤثائق والشهود.انه غياب الضمير...ام عدم اللامبالات في ضمير الشعب فهذا هتلر انتحر مرتين انتحر بشعبه عندما ادخله الى حرب ضروس فقدت خلالها المانيا الكثير من الامكانيات والشباب والدمار وانتحر مع حبيبته لانه خاف من الاسر والذل وكذلك وزير دعايته غوبلز هنا يتبادر للذهن سؤال هل ان الانتحار هو انهزام من ملاقات الواقع والنتائج ام هو بطولة ام تخاذل وجبن.

ومن هنا تبرز جدلية الحرب والانتحار وازدياد حالات الانتحار مابعد الحروب او خلاله وهنا,تساءلت مجلة تايم الأميركية في ما إذا كان الجيش الأميركي بدأ يخسر معركته ضد مكافحة ظاهرة الانتحار المتزايدة بين صفوفه؟ وأشارت إلى أنه بينما لقي 761 جنديا أميركيا حتفهم في ميادين القتال في الحرب على أفغانستان حتى الصيف الماضي، لقي 817 جنديا مصرعه انتحارا في الفترة ذاتها.وقالت تايم إن ظاهرة انتحار الجنود المتزايدة باتت تؤرق قادة الجيش الأميركي على أكبر المستويات وهم يبحثون عن طرق ووسائل للحد منها بالرغم من نشرهم مئات الأطباء النفسيين وإنفاق ملايين الدولارات منذ خمس سنوات ماضية، حيث يكمن السبب الرئيس للإقدام على الانتحار في الخلل النفسي الناتج عن الرهبة من العودة إلى جبهات القتال.وكشفت أبحاث جديدة بشأن ظاهرة الانتحار المتزايدة بين صفوف القوات الأميركية عن أن مردها يعود إلى تكرار عمليات إعادة ونشر الجنود في ميادين القتال، في ظل الدعوة لتقليل عدد مرات نشر الجنود في الجبهات الأمامية وزيادة مدة إجازاتهم التي يقضونها بين أهليهم في أرض الوطن. ان ماشاهده الجنود وما ارتكبوه من فضاعات في العنف والقتال في ساحة المعركة كان هنالك غياب الضمير الذاتي بسبب الحماسة الجماعية على الفعل وغياب العقل المفكر في جبهات القتل ولكن عندما العودة الى الحياة المدنية سيرؤن صعوبة مافعلوه من تفاهات وعنف في القتال مما يجعلهم يعيشون عقدة الذنب.

وكذلك اليابانيون , وفي طوكيو اعلنت الحكومة اليابانية ان 16 جنديا يابانيا انتحروا منذ بدء المشاركة اليابانية في مهمات فى العراق والمحيط الهندى عام 2001.

وقال بيان للحكومة ردا على التساؤلات حول و ضع الجنود اليابانيين المنتشرين خارج اليابان ان 16 جنديا بينهم من خضع لعدة مهمات خارج البلاد انتحروا خلال الاعوام الستة الماضية مضيفة انه ليس بالامكان حاليا معرفة مدى الارتباط بين وجود هؤلاء الجنود في العراق او المحيط الهندى وبين عمليات الانتحار.

وفي لندن أكدت وزارة الدفاع البريطانية أن نسبة حالات الانتحار بين الجنود البريطانيين في العراق وأفغانستان ارتفعت ووصلت الى نسبة 10 بالمائة مقارنة بعدد الجنود الذين قتلوا أثناء العمليات ، وقالت صحيفة "ديلي تلجراف" البريطانية ان الوزارة اكدت أثناء ردها على سؤال البرلمان حدوث 17 حالة انتحار بين الجنود بينهم 15 ممن أدوا الخدمة في العراق فيما الحالة السادسة عشرة فى أفغانستان والاخيرة في كلا البلدين ، وأشارت الصحيفة الى أن أرقام الوزارة هذه تغطى الفترة حتى 31 ديسمبر/ كانون الاول العام الماضي حيث وصل عدد الجنود القتلى الى 171 فيما شهد هذا العام مقتل 83 جنديا حتى الان ، وحذرت الصحيفة من أنه اذا لم يتم ايجاد حل سريع لهذه المشكلة فان الجيش سيعاني من نتائج الاهمال كما حدث للجنود السابقين الذين شاركوا فى حرب الفوكلاند عام 1982 حيث وصلت حالات الانتحار الى 300 حالة وهو ما تجاوز بكثير رقم 258 عدد الجنود الذين قتلوا خلال المعارك.

وهنالك انتحار من نوع اخر هو الانتحار في سبيل الوصول للجنة والحور العين وانهار الخمر نتيجة الكبت العاطفي والتأصيل الخاطى للدين والفكر التكفيري, والمقدمون على هذا النوع من الانتحار يحملون فى طياتهم رغبة الموت والايمان بضرورته من أجل الوصول إلى أهدافهم ولكنها رغبة غير ظاهرة تماماً و لم يكن شبان القاعدة الذين فجروا أنفسهم فى برجي التجارة العالمية بنيويورك طلائع للانتحار الواعي و لكن سبقهم طياري الكاماكازي اليابانيون فى الحرب العالمية الثانية التي انتهت نهاية مأسوية باستعمال الولايات المتحدة أخطر آلة قتل في تاريخ الانسانية (القنبلة الذرية) في هيروشيما و ناجازاكي. وهذا مايسمى بالطعنة النرجسية....

ويحدث عندما يوظف الشخص كل طاقاته الذاتية حول هدف معين ولا يفكر في شيء آخر وإذا فشل في الوصول إلى هذا الهدف أو تخيل الفشل. و قد برع فى هذا النوع من الانتحار فرسان السموراي اليابانيون أصحاب النزعة إلى الكمال والمثالية )Perfectionisms) و أصبح لهذا الانتحار مصطلحات عالمية معروفة منها: طريقة 'الهاراكيري' التي كان يقدم عليها محارب الساموراي بشق بطنه بسيف قصير.

فهذا الصحفي كيفين مارتن الفائز بصاحب اصدق صورة عن جبهات القتال قد انتحر وكتب("أنا مكتئب .. بلا هاتف.. بلا مال للسكن.. بلا مال لإعانة الطفولة.. بلا مال للديون.. المال!!! أَنا مُطَارَدُ بالذكريات الواضحةِ لحالاتِ القتل والجثثِ والغضبِ والألمِ.. و أطفالِ جائعينِ أَو مجروحينِ، مطارد مِنْ المجانينِ التوّاقين لإطلاق النارِ، مِنْ الجلادين القتلة.. ذَهبتُ للانضمام إلى كين إذا حالفني الحظ)

ولدينا سبب اخر للانتحار هو الشعور بالنقص او الاحباط العاطفي.... ، وهو شعور ممكن أن يكون واقعياً وخيالياً. و لكن عدم القدرة على تخطي ظروفه يجعل ضحاياه كثيرين و من أشهرهم كليوباترا الأميرة المصرية التي انتحرت عندما سمعت إشاعة عن مقتل أنطونيوس ماركوس حبيبها الذي هزمه أوكتافيوس في معركة أكتيوم فانتحرت بلدغة أفعى ليسبقها هو أيضاً.وان قصة روميوا وجوليت رائعة شكسبير هي تعبير عاطفي عن الانتحار. ومن هنا نرى ان شكسبير شجع الانتحار بطريقة ايمائية فكم من روميو وجوليت مكرر في العالم....

وهنالك الانتحار بسبب فقدان الاعجاب بفنان او شخص .

(سامحني يا رب على ما فعلت بنفسي. لم أقو على تحمل هذه الصدمة بوفاة أعز وأغلى ما في الحياة عبد الحليم حافظ، فقد كان النور الذي أضاء حياتي. واليوم.. الخميس كرهت الحياة

منذ اللحظة التي قرأت في الصحف وفاته!)

بهذه الرسالة الدامعة أنهت أميمة عبد الوهاب محمد – 21 سنة حياتها، بأن ألقت بنفسها من الطابق السابع في البناية ذاتها التي كان يسكن فيها مطربها المعشوق عبد الحليم حافظ!

وكذلك ان الادمان على ادوية النحافة تزيد من حالات الانتحار.. وقد أكد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن‏16%‏ ممن يحاولون الانتحار من مدمنات النحافة ، وتخوفهن من زيادة الوزن الذي يصل إلى حد الرعب مما يدخلهن في حالة اكتئاب تدفعهن للتخلص من الحياة‏ ,‏ وبرغم نحافتهن إلا أنهن يلجأن إلى استخدام أقراص المسهلات أو التقيؤ كما كانت تفعل الأميرة الراحلة ديانا مما يحرم الجسم من العناصر المغذية الضرورية له ويؤدي إلى مشكلات معدية وأمراض في القلب وتدهور حالة الأسنان . وأشار التقرير إلى أن معظم النساء اللاتي يعانين من فقدان الشعر وتوقف الحيض في سن مبكرة واضطراب الغدة الدرقية وما يتبعها من آثار هن من مدمنات النحافة‏.‏

ان ازدياد حالات الانتحار للمراهقين تحت سن السادسة عشر حيث سجل في الولايات المتحدة اكثر من ثلاثة ملايين محاولة انتحار مما جعل الرئيس اوباما ان ينشى غرفة طوارى لمتابعة حالات الانتحار للمراهقين. ويقصد به الانتحار في الفئات العمرية دون 15 سنة وهي حالات نادرة وتكون عفوية لا يوجد فيها تخطيط أو تصميم بل تكون نتيجة تأثر الطفل بالخيال حينما يرى أفلاماً أو يقرأ قصصاً خيالية تشجعه عليه.

وتضمن معلومات مفادها أن أكثر من ثلاثة ملايين طفل، ممن تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عاماً ـ نصفهم من الفتيات ـ فكروا بالانتحار العام2002، وأن حوالي الثلث منهم حاولوا الانتحار فعلاً وتلقوا علاجاً سريعاً في العيادات الطبية النفسية الرسمية.

هنالك انتحار من نوع اخر مثل انتحار الشاعر خليل حاوي من اجل انتهاك عذرية بيروت في الاجتياح الاسرائيلي عام 1982

ليتوّج حياته وشعره في آن واحد. قيل الكثير عن هذا الانتحار وأعاده بعضهم الى الهزيمة العربية الجديدة بُعيد الاجتياح، لكنّه لا يزال عصياً على التفسير وغامضاً أو ملغزاً. وما يزيد من غموضه أن الشاعر حاول الانتحار مرتين أو ثلاثاً في سنواته الأخيرة وفشل. وكان في تلك السنوات وحيداً جداً، خائباً خيبات عدة، شخصية وقومية، متوتراً ومتألماً لأسباب شبه مجهولة. وكان بدأ يلمح طيف الشيخوخة يلوح في الأفق المغلق، مهدداً إياه، هو الشاعر النبيل والمترفّع.

قد يُظلم خليل حاوي إن فُسّر انتحاره تفسيراً سياسياً وقومياً فقط. الخيبة السياسية سبب ضئيل من أسباب أخرى تراكمت حتى أغلقت كلّ المنافذ في وجهه. وجاء الاجتياح ذريعة أخيرة لينهي شاعر «نهر الرماد» حياته. خرج الى الشرفة وأطلق النار على نفسه. طبعاً لم يكن خليل حاوي قادراً على أن يبصر جيش العدو «يختال» في شوارع بيروت. كانت تلك اللحظة بمثابة الشرارة التي ألهبت النار في تلك الروح المهيضة.

حتى الاغنياء ينتحرون في بحثهم عن السعادة,فهذه كريستينا أوناسيس, هي ابنة الملياردير اليوناني أوناسيس صاحب الجزر والأساطيل البحرية والطائرات والمليارات، الذي يعد من أكبر أثرياء العالم.. ولأن كريستينان وريثته الوحيدة فقد ورثت عن أبيها كل ثروته الهائلة، إلا أن ذلك لم يحقق لها السعادة التي تبحث عنها، فقد تزوجت عدداً من المرات، وكان زواجها الأخير من أحد الشيوعين، حيث سئمت حياة الترف والثروة، وذهبت لتعيش مع زوجها في منزل متهالك في أحد أحياء موسكو الفقيرة، إلا أن الفشل لاحقها في هذا الزواج أيضاً، ففارقت زوجها بعد أن أصيبت باكتئاب مزمن وحزن مرضي متصل، ولم تستطع الثروة والمال أن تحقق لها أبسط معاني السعادة الإنسانية، وأقل درجات الرضى والطمأنينة، فقررت الانتحار ووجدت ميتة على أحد السواحل الأرجنتينية، بعدما ابتلعت عدداً كبيراً من الحبوب المنومة، وكان عمرها آنذاك سبعة وثلاثين عاماً فقط وهي لم تجد السعادة في الغنى والفقر.

وقد كتب الفيلسوف دور كهايم نظريته الشهير عن الانماط الانتحارية.. إن تكيف الفرد مع المجتمع يفترض ألا تكون التفردية فظة جداً أو قصوى جداً. إذا كانت قصوى جداً، تولد فردية مفرطة يسميها دوركهايم بالأنانية. وعندما يميل الفرد لأن ينقطع عن محيطه وأن ينعزل فيتطور الانتحار من النمط الأناني. إذا كانت التفردية فظة جداً فإن الانتحار من النمط الغيري يصبح أكثر حدوثاً. من جهة أخرى، يفترض التوازن بين الفرد والمجتمع ألا تكون الضوابط الاجتماعية إكراهية جداً ولا قليلة الإكراه أو مشكوكاً فيها: إن الضوابط الشديدة الإكراه تساهم في حدوث انتحارات من النمط القدري. وإذا أخذنا مثلاً لاحقاً لدوركهايم فإن انتحار الكاميكاز من هذا النمط. وإن الضوابط القليلة الإكراه تترافق بتطور الانتحار من النمط الارتباكي. وإن عدم توجيه الفرد برؤية واضحة للأغراض والوسائل ذات القيمة اجتماعياً، يضله.. لقد قاد دوركهايم برهانه ببراعة منهجية كبيرة،

ان اسباب الانتحار يمكننا تقسيمها....

* حوالي 35% من حالات الانتحار ترجع إلى أمراض نفسية وعقلية كالاكتئاب والفصام والإدمان.
* و65% يرجع إلى عوامل متعددة مثل التربية وثقافة المجتمع والمشاكل الأسرية أو العاطفية والفشل الدراسي والآلام والأمراض الجسمية أو تجنب العار أو الإيمان بفكرة أو مبدأ كالقيام بالعمليات الانتحارية.

ويبقى مرض الاكتئاب المسبب الأساسي للانتحار من خلال سيطرة المزاج الاكتئابي والأفكار السوداوية اليائسة وأيضاً الأفكار الانتحارية التي تراود المريض باستمرار وتدفعه لأن ينهي حياته بسبب الآلام النفسية التي لاتطاق . وبعضهم يتخذ قراره بالانتحار بشكل مسبق ويهيئ نفسه وأموره ويكتب رسالة توضيحية لسلوكه . وبعضهم الآخر يتحدث إلى من حوله من الأهل أو الأصدقاء أو الأطباء حول نيته في إنهاء حياته .. وكل ذلك يستدعي التنبه والتصرف المناسب والعمل على علاج المريض ومراقبته وحمايته إلى أن تتحسن حالته .وعموماً فإن الشخصيات المزاجية والاندفاعية والعنيفة والمضطربة مهيأة أكثر للسلوك الانتحاري وهي تتصرف عادة وفقاً للحظة دون تقدير وتمحيص للعواقب وتتحكم بسلوكها الانفعالات الشديدة دون التبصر والتأني .

طرح بعض المفكرين فكرة غريزة الحياة مقابل غريزة الموت..وأن الكائن الحي يسير نحو الموت بشكل غريزي ولايمكن توقيف ذلك أو تعديله .. وبعضهم يرى أن اختيار الموت الإرادي هو سمو وتفوق وتغلب على الضعف البشري..وعند بعض قبائل الهنود الحمر في أمريكا الشمالية تنتشر فكرة التحكم بالموت بشكل إرادي حيث يمتنع الفرد عن الطعام والشراب ويجلس في مكان خاص كي يموت..كما نجد من يطرح فكرة "القتل الرحيم " في عصرنا الحالي في الحالات الطبية المرضية الميؤوس من علاجها ..

ان نشر ثقافة الحياة هو الحل الامثل لتعزيز القيم للامل والعزيمة والاصرار على التكيف مع مصائب الحياة.

ان على الانسان تقبل الظروف والصدمات والرضى بها والتكيف معها دون الوصول إلى مرحلة اليأس الكامل .. وذلك من خلال بعث أفكار الأمل والتفاؤل والقسمة والنصيب والقدر الذي يجب الرضى به من خلال الأفكار الدينية المتنوعة والحكم والأقوال المأثورة وغيرها من النصائح . وبالطبع لابد دائماً من البحث عن إمكانية إيجاد المخارج والحلول المتنوعة للمآزق المختلفة وفقاً لمبدأ "إعقلها وتوكل " .

ومما لاشك فيه أن الحياة البشرية لاتستمر مع انعدام الأمل .. ولابد من بعث الأمل دائماً في مختلف المجالات وبشتى الطرق .. ولولا الأمل لما سقطت النملة ثمانين مرة في طلب حبة شعير !!!

وتشير التقديرات إلى أنّ 000 877 شخص انتحروا في عام 2000. ويشكّل ذلك حالة وفاة واحدة في كل 40 ثانية. ويُعتبر الانتحار، على الصعيد العالمي، إحدى مسبّبات الوفاة الرئيسية الثلاث لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و44 عاماً.

في العراق نفتقد للاحصائيات الدقيقة لعدد الحالات الانتحارية نتيجة التعيم الاعلامي والضغوطات العائلية والاجتماعية في تغيير صفة الوفاة مثل السقوط من علو او الحرق او التسمم الدوائي او الكميائي او حادث سيارة او الغرق.

الذين يحاولون الانتحار ثلاثة أضعاف المنتحرين فعلا.

المنتحرون ثلاثة أضعاف القتلة.

محاولات الانتحار عند الذكور أكثر من الإناث.

الانتحار الفعلي أكثر بين الذكور.

أكثر وسائل الانتحار استخداما عند الإناث الأدوية والحرق وعند الذكور الأسلحة النارية.

تقل نسبة الانتحار بين المتزوجين ومن لهم أطفال.

أعلى نسبة انتحار في العالم في توجد الصين والهند.

خمس المنتحرين يتركون رسائل وعلامات تشير إلى انتحارهم.

تقل نسب الانتحار في الحروب والأزمات العامة.

وتشير التقديرات إلى أنّ 000 877 شخص انتحروا في عام 2000. وازدادت النسبة الى مليون ونصف حالة انتحار في عام 2009 في العالم ويشكّل ذلك حالة وفاة واحدة في كل 40 ثانية. ويُعتبر الانتحار، على الصعيد العالمي، إحدى مسبّبات الوفاة الرئيسية الثلاث لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و44 عاما.ً.

في العراق نفتقد للاحصائيات الدقيقة لعدد الحالات الانتحارية نتيجة التعتيم الاعلامي والضغوطات العائلية والاجتماعية في تغيير صفة الوفاة مثل السقوط من علو او الحرق او التسمم الدوائي او الكميائي او حادث سيارة او الغرق.لما يترك الانتحار بصمة عار اجتماعية على عائلة المنتحر ولكن من الاحصائيات الغير رسمية من سجلات الصحافة واحصائيات وزارة الداخلية والطب العدلي ازداد الانتحار في عام 2002 من 420 حالة مسجلة الى 870 حالة انتحار مودية الى الموت اما الحالات المسجلة في المستشفيات فهي تشوبها عدم الدقة والاهمال الاحصائي ولكن تسجل اكثر من 2000 حالة محاولة انتحار في بغداد مسجلة في سنوات 2006-2007.

وفي دراسة اخرى في اقليم كردستان الفدرالي ظهر انه ما بين عام 1991 و2006 ونتيجة لاسباب متعددة اقدمت 4159 امرأة على الانتحار،علماً ان الكثير من النساء اللواتي يقدمن على الانتحار وبسبب الخوف والضغوطات لا يفصحنا عن اسباب قدومهن على هذه الطريقة ايضا ويتم فقط ادراج اسباب قدومهن على الانتحار تحت مسميات المشاكل الاجتماعية، الاقتصادية، الشرف ، العادات والتقاليد ..الخ. عام 1991 اقدمت 39 امرأة،1992 اقدمت 79 إمرأة،1993 اقدمت 128 إمراة،1994 اقدمت 113 إمرأة،1995 اقدمت 153 إمرأة،1996 اقدمت 216 إمرأة،1997 اقدمت 158 إمرأة،1998 اقدمت 377 إمرأة،1999 اقدمت 349 إمرأة،2000 اقدمت 202 إمرأة،2001 اقدمت 236 إمرأة،2002 اقدمت 303 إمرأة،2003 اقدمت 325 إمرأة،2004 اقدمت 831 منها فقدت 200 امرأة لحياتها،2005 اقدمت 300 إمرأة،2006 اقدمت 335 إمرأة على الانتحار.

ان ازدياد حالات الانتحار في الاقليات وخصوصا اليزيدية نتيجة كسر الحاجز الثقافي نتيجة الغزو الفكري والفضائيات والاعلام... وخصوصا بعد انتشار المسلسلات التركية المدبلجة وتغير النمط السلوكي لاختراق المجتمع الثقافي وان ابطال المسلسلات التركية اصبح الشغل الشاغل مؤخرا للكثير من متابعي الشاشة الصغيرة، لاسيما من الشباب، متابعة ماسيحدث لأبطال المسلسلات التركية المدبلجة على شاشات الفضائيات العربية، وتحولت شخصيات مثل نور إلى مهند إلى ميرنا وبانه وخليل وعاصي، والعشق الممنوع ودموع الورد وسنوات الضياع ويبقى الحب وتمضي الأيام وغيرها من الأعمال الدرامية ذات جاذبية كبيرة بالنسبة لهم، وهو أمر أدى إلى ارتفاع غير مسبوق في حالات الانتحار بينهم بحسب مايؤكده مسؤولون وناشطون مدنيون وإعلاميون في قضاء سنجار بمحافظة نينوى. وليس في سنجار فقط ولكن في كل انحاء العالم العربي والعراق ولكن التعتيم الاعلامي والاجتماعي على الحوادث يجعلنا امام تحديات كبيرة يقول خالد تعلو وهو احد المهتمين بالشأن اليزيدي، في حديث لــ"السومرية نيوز"، إن "ظاهرة الانتحار سجلت انتشاراً ملحوظاً بين الشباب والشابات في قضاء سنجار من جراء أسباب اجتماعية"، محذراً من "مغبة استفحال هذه الظاهرة في المنطقة ما لم تعالج أسبابها".

ويوضح تعلو أن "الإحصائيات المتوافرة لدى مكتب لالش، تؤكد انتحار 28 شاباً أو شابة في قضاء سنجار خلال الأشهر الأربعة الماضية"، ويوضح أن "الشباب وعددهم 11 انتحروا بإطلاقات نارية، في حين عمدت الشابات، وعددهن 17 إلى الانتحار حرقاً، وجميعهم من سكان القرى والمجمعات في ضواحي مركز قضاء سنجار".

من جهته، يؤكد مدير إذاعة سنجار، مراد هسكاني، لــ"السومرية نيوز"، إن "أكثر من خمسين حالة انتحار سجلت في القضاء، خلال السنتين الماضيتين"، ويلفت إلى أن "غياب الوعي الاجتماعي، وضعف دور المؤسسات التربوية في المنطقة، أدى إلى انتشار حالات الانتحار".

ويدعو هسكاني، وسائل الإعلام ومنظمات المجتمع المدني في المنطقة إلى ضرورة "أداء دور فعال لنشر الوعي بنحو يحد من انتشار ظاهرة الانتحار في المنطقة".

ان اعلى دولة تسجل فيها حالات انتحار هي الصين,قال المركز الصيني للسيطرة على الامراض والوقاية منها أن حوالي 287 ألف شخص ينتحرون سنويا في الصين، ما يمثل 6ر3 في المائة من معدل الوفيات السنوي في البلاد . وطبقا للاحصائيات التي نشرها المركز على موقعه الالكترونى، تحدث عن أن 75 في المئة من حالات الإنتحار تتم في المناطق الريفية، بزيادة ثلاث مرات عن حالات الإنتحار في المدن. وأشار المركز إلى أن "معدل الإنتحار السنوي في الصين يعكس اتجاها مختلفا عن دول أخرى" ، حيث تقدم النساء على الإنتحار أكثر من الرجال بنسبة 25 في المئة ، فيما تكون معدلات انتحار الرجال في الدول المتقدمة أكثر بثلاث مرات عن معدلات انتحار النساء. ويصنف مسحا مشتركا أجراه المركز ومستشفى هويلونغقوان ومقرها بكين الإنتحار على أنه السبب الخامس للوفاة في الصين بصفة عامة والسبب الرئيس لوفيات المواطنين بين 15 و 34 عاما. وذكر المركز أن حوالي مليوني صينى يحاولون الإنتحار سنويا، بزيادة 60 في المئة على مدار الخمسين عاما الماضية. واثار انتحار مسؤولين حكوميين وكبار رجال أعمال انتباه الرأى العام خلال السنوات الأخيرة. حيث انتحر العام الماضي ثمانية مسؤولين حكوميين.

ان الفضائيات هي احدى المسببات الرئيسية لازدياد حالات الانتحار..

وعلى الهواء مباشرة تابع بالأمس الملايين على الشاشات العربيه واقعة محاولة أنتحار مشتركة ستار اكاديمى سارة فرح حيث حاولت سارة الأنتحار فى حمام الأكاديمية بتناول زجاجة محلول مطهر كاملة في محاولة للانتحار.

ويرى محللون أن طريقة الانتحار أصبحت أداة لتغيير الأنظمة في الشارع العربي، وان تعظيم ظاهرة محمد البو عزيزي في تونس والتغيير في الربيع العربي وبخاصة بعد أن أقدم أشخاص عديدون يزيد عددهم على الثمانون على القيام بخطوات مشابهة "لتغيير الواقع" الذي يعيشون في دول عربية عدة من بينها الجزائر ومصر والاردن واليمن والسعودية والعراق وغيرها.

وان الفكر الديني الضال كعبدة الشيطان اوطائفة الوصايا العشرة.... طائفة أوغندية تتبع المذهب الكاثوليكي المسيحي ، أسسها راهب يدعى ' جوزيف كيبويتيره ' ، ومعه عدد من الراهبات .

كانت هذه الطائفة تعتقد بأن القيامة ستقوم في يوم 31 ديسمبر 1999م ، وقد أقنعهم بأنه ينبغي عليهم بيع ممتلكاتهم والتبرع بها للكنيسة ، والاستعداد للذهـاب إلى الجنـة . وبالفعـل قام هؤلاء' المنتحرون ' ببيع ممتلكاتهم ولكن القيامة ويا للأسف لم تقم.

وفي مارس الماضي (مارس 2000) بدأت موجة من الانتحار الجماعي بين أعضاء تلك

الطائفة الضالة، والتي بدأت باكتشاف 530 جثة في كنيسة كاثوليكية في مدينة ' كانونجو ' التي تبعد عن العاصمة كمبـالا بـ 320 كيلو متراً، ثم اكتشفت مقابر جماعية أخرى تباعاً ، حتى زاد عدد المنتحرين على الألف نسمة.

وكذلك أتباع القس ( جيم جونز ) ، وهو قـس مهووس، ومدمـن للمخدرات، أقام لأتباعه مزرعة ضخمة وجمعهم فيها، وأباح لهم الجنس، وأتاح لهم المخدرات، وظنوا أن الحياة داخل هذه المزرعة هي السعـادة، وأن هذا هو النعيم المقيم. ولكن بعد فترة خاب ظنهم ، وأصابهم الإحباط، واستطاع هذا القس إقناعهم بالانتحار،.. وبالفعل وفي عام 1978م أقدم 918 شخصاً على الانتحار، وكان من بينهم كثير من الأطفال وكبار السن.

والعجيب أن الانتحار كان بتـناول مادة السيانيد السامة، ومن امتـنع عن تناول السيانيد قتل رمياً بالرصاص.

**ان الصفات التي يتميز بها المنتحر**

**1-** لديه خلل على صعيد الأنا، فهو لا يستطيع أن يبلور طاقاته الدفاعية كي يتعامل مع الناس ومع واقعه.

2-الشعور بالنقص والخسارة، وهو شعور ممكن أن يكون واقعياً وخيالياً.

3-عدم قدرته على تخطي ظروفه.

4-الطعنة النرجسية: وتحدث عندما يوظف الشخص كل طاقاته الذاتية حول شيء معين ولا يفكر في شيء آخر وإذا فشل في هذا الشيء تخيل الفشل.

5- لديه ضعف في الصور الخيالية، تتميز الصحة النفسية بأنها ت نفس طاقات وضغوطاً معينة عن طريق الخيال، لذا فإن الشخص الذي يلجأ للانتحار يكون لديه ضمور وعدم قدرة على التنفيس وضعف في الطاقة التخيلية.

6-العنف على الذات ويكون نابع عن كبت كما أن لديه صعوبة في التعبير.

7-ضعف ثقته بنفسه، إذ يكون دائماً بحاجة إلى امتداح الآخرين وطمأنينتهم له.

8-ذو شخصية تتميز باللامسؤولية إذ يبدو وكأنه مراهق أبدي، لا يمتلك الاستقرار العاطفي والنفسي وهو بلا هوية جنسية ويعيش بحالة فراغ مستمرة ويشعر بالاكتئاب.

9-يفقد القدرة على التأقلم مع المحيط والظروف والأوضاع المختلفة.

10-يمكن اعتباره فاقداً لمادة الاستمرارية وعاجزاً عن رؤية الحلول، مع العلم بأن الحل موجود دائماً ولكنه وصل إلى درجة لا يرى غير الانتحار حلاً مناسباً.

ان ازدياد الحالات الانتحارية والتقديس للانتحاريين ساهم في انتشار الفكر التكفيري من أسباب الانتحار أيضا إحداث خسائر بشرية ومادية بالخصم، فيقوم شخص أو أكثر باستعمال سلاح (متفجرات في معظم الأحيان) وقد يستعمل وسيلة نقل لتسهيل المهمة (كالسيارات المفخخة) لدخول منطقة الخصم وحتى يأتي الوقت والمكان المناسبين. قد توصف من قبل البعض بأعمال إرهابية غير أن بعض الأطراف الدينية والتحريرية يضفون عليها صبغة شرعية بصفتها من اجل تحرير الوطن أو من اجل الانتقام لشخصية مهمة، وتستدل الجماعات المسلحة بأدلة على جواز العمليات الانتحارية، ومن هذه الأدلة هذا الحديث: سأل رجل رسول الله- صلى الله عليه واله وسلم- فقال أى الشهداء أفضل ؟ قال : (الذين إن يلقون القوم في الصف لا يلفتون وجوههم حتى يقتلوا، أولئك ينطلقون في الغرف العلى من الجنة، ويضحك إليهم ربهم، وإذا ضحك ربك إلى عبدٍ فلا حساب عليه). رواه الإمام أحمد (5/278). وغالبا يقوم بالانتحار الشخصيات الانهزامية واليائسة أو يقوم به بعض من يملكون الشجاعة وذلك بهدف معين منهم.

ان الانتحار محرم في الإسلام لقول القرآن: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ لاَ تَأْكُلُواْ أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلاَّ أَن تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً" (النساء:29)، فالنفس ملك لله وليس لأحد أن يقتل نفسه ولو زعم أن ذلك في سبيل الله. ولهذا جاء التحذير عن الانتحار بقول ربنا جلت قدرته وتقدست أسماؤه حيث قال : { ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما \* ومن يفعل ذلك عدواناً وظلماً فسوف نصليه ناراً وكان ذلك على الله يسيراً } ، وقال تعالى : { ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة } . وقال تعالى : " ولا يقتلون النفس التي حرم الله إلا بالحق . . . إلى قوله تعالى : " ومن يفعل ذلك يلق أثاماً \* يضاعف له العذاب يوم القيامة ويخلد فيه مهاناً " وعن ابو هريرة لحديث نبوي (من قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن شرب سما فقتل نفسه فهو يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن تردى من جبل فقتل نفسه فهو يتردى في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا).

اما في الديانة المسيحية في أغلب المذاهب المسيحية يعتبر الانتحار ذنبا استناداً إلى كتابات المفكرين المسيحيين المؤثرين من العصور الوسطى مثل القديس أوغسطينوس والقديس توما الأكويني، ولم يعتبر الانتحار ذنب تحت الرمز البيزنطي المسيحي لجستنيان الأول. حيث يحرم الانجيل الانتحار.

ان اليوم هنالك مسؤولية شراكة مجتمعية وحكومية يجب ان تضع الحلول الناجزة لمكافحة الانتحار.

-وضع استتراتيجية وطنية من مجلس الصحة النفسية وعلماء الاجتماع لدراسات الاسباب ووضع الحلول التي بحاجة الى جهود حكومية ومجتمعية تنم عن تغيير المناهج التي تدعوا الى اليأس والقنوط والعنف وايجاد دور حقيقي للباحث الاجتماعي في التعليم الابتدائي ورياض الاطفال للمساهمة في الحلول التربوية الناجحة لايجاد الرصانة والتحصين الفكري لجيل محبط من العنف والحروب, الاهتمام بالشباب واليافعين وايجاد مراكز مجتمعية لتنمية قدراتهم على التكيف مع الحياة.

- الحد من فرص الحصول على وسائل الانتحار (مثل مبيدات الهوان والأدوية والأسلحة)؛

- علاج الأشخاص من ذوي الاضطرابات النفسية (خصوصاً من يعانون الاكتئاب والفصام وإدمان الكحول)؛ والاهتمام بالصحة النفسية وايشاع ثقافة الاستشارة النفسية والسلوكية والاجتماعية ورفع الوصمة المجتمعية عن المراجعين.

- متابعة الأشخاص الذين سبق لهم القيام بمحاولات انتحارية؛

- الإبلاغ عن الانتحار بطريقة مسؤولة في وسائل الإعلام؛

- تدريب القائمين على الرعاية الصحية الأولية.

-المراقبة لوسائل الاعلام والشبكة العنكبوتية والفضائيات لبثها مسلسلات وبرامج تشجع على الانتحار ومحاولات تطويقها قضائيا واعلاميا.

واخيرا نسعى لعالم خالي من الانتحار ولنعيش بحلم جديد وامل جديد.

الدكتور رافد علاء الخزاعي