

اللَّفْظَةُ الْأَخِيرَةُ

سارة عبد الحميد





اللفظة الأخيرة

سارة عبد الحميد

Namaa Center for Research and Studies

نماء وانتقاء



اللحظة الأخيرة

سارة عبد الحميد

﴿مَنْ أَجْلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأْنَاهَا قَتْلَ النَّاسِ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأْنَاهَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ سورة المائدة، الآية ٣٢.

«هاتفَتْ امرأةً شابَةً د. فيكتور إميل فرانكل في منتصف إحدى الليالي؛ أخبرته بمنتهى الهدوء أنها توشك تنتحر؛ فلم يجد بيده شيئاً إلا أن يبقى معها على الهاتف يحادثها، وظلا كذلك حتى تطرقوا إلى الاكتئاب الذي تعاني منه، فجعل يناقشها فيه، ثم جعل يعرض عليها سبباً يحملها على موافلة حياتها؛ وأتبع السبب بأسباب، حتى لم يدعها إلا بعد أن قطعت له عهداً ألا تنتحر، وأوفت بعهدها بالفعل.

وعندما التقى لاحقاً سألهما: أي من الأسباب التي قلتها ذاك الذي أقنعني بالعيش؟

قالت: لا شيء منها!

قال: فما الذي أثر فيك إذ؟

قالت: رغبتك في الإنصات إلى بمنتصف الليل! والحياة التي بها واحدٌ على استعداد أن ينصت إلى أنين آخر هي حياة تستحق أن تعيش.»

«الإنسان كائن حي بمقدوره أن يتعود كل شيء» - دوستويفسكي
كان د. فيكتور طبيباً نفسياً وابن أسرة يهودية عاشت أيام سطوة الحزب



النازي، فاعتُقل هو وعائلته كلها، وانفصل عنهم لا يعرف ما حل بهم طوال فترة اعتقاله، وقد دامت ثلاث سنوات أُلقي خلالها في المعسكرات النازية يحوم فيها الموت من فوقه ولا يقع عليه، ويُختطف الناس من حوله تاركين إياه دائمًا تحت تهديد أن يكون هو «الرقم» التالي؛ وذلك تحديًّا رأس عذاب كل من يقع في براثن سجن لآدمي كهذا.

يقول في كتابه «بحث الإنسان عن معنى»:

«... وأما يده اليمنى؛ فقد كانت مرفوعة يحرك سبابتها بهدوء بارد يمينًا أو يسارًا، وإن كان اليسار هو الغالب. ولم يتمكن أيٌّ منا من أن يتوصل إلى أبسط فكرة عن أيٍّ معنٍّ شيطاني قد تحمله تلك الحركة.

ثم حل دوري أنا؛ وكان أحد المصطفيين معي قد همس همسةً يخبرني فيها أن إرسالي إلى الجانب الأيمن يعني إرسالي إلى العمل، وأما الجانب الأيسر فهو مخصص للمرضى والعجوزة، إذ يرسلون إلى معسكر خاص؛ فما كان مني إلا أن أنتظر وقوع بلاي..»

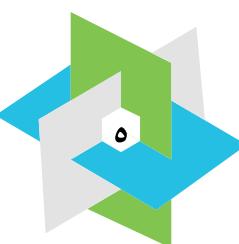
وأما نحن القلة الذين كُتب لنا النجاة، فلم نكتشف مغزى حركة إصبعه تلك إلا في المساء؛ عندما سألتُ سجناء قدامى عما حل بصديقتي فقالوا: «هل أُرسل إلى الجانب الأيسر؟»، قلت: «نعم»، قالوا: «يمكنك أن تراه هناك إدًّا»، قلت: «هناك! أين؟!». فأشار أحدهم إلى مدخنة ليست بعيدة منا، كان يطلع منها خط لهب تبعث به إلى سماء بولندة المرفوعة فوقنا، وسرعان ما يستحيل سحابة دخان كئيبةً تلوّن السماء بكَابتها».

خرج د. فيكتور من معتقله فعرَف أن أهله جميعهم قد أحرقوا في محرق هتلر؛ أي أنه حتى من كان يعوّل على انتظاره إياه لم يعد له وجود. كان يحكى أنه عندما كانت تلوح له ذكري زوجه فيتساءل عما إذا كانت حية أم ميتة— لم يكن يسرّي عنه إلا شعور بأنه ما دام قلبه ينبض بحبها فتلك سبيل إلى



العيش كافية؛ وإن لم تعدد هي معه أو لن تعود.

وطلع من هذه المحنـة - وقد تبدل في نفسه ما تبدل - بمنظور جديد في العلاج النفسي؛ وهو العلاج بالمعنى Logotherapy، ويمكن تصوّر المحور الذي يدور حوله هذا العلاج بالنظر إلى د. فيكتور نفسه مقارنةً بغيره من زملاء الاعتقال ممن تعرضوا للظروف القاسية ذاتها التي تعرض هو لها، إذ وجد هو في معاناته تلك معنى حياته، ووجدوا هم فيها اللامعنى. ويمكن تلخيص العلاج في قصة سردها بالكتاب نفسه توضح كيف أن فكرة واحدة يمكن أن تغيّر طريقة استقبالنا لِمحن الحياة وإذنها. إذ يحكى فيها عن رجل دين فقد زوجه وأولاده الستة في معسّك من المُعسّكرات النازية، فقد أعدموا فيه بالغاز، وعندما تزوج مجددًا وجد أن زوجه الثانية عاقر. فقال له د. فيكتور إن الإنجاب ليس هو معنى الحياة الوحيدة؛ فلو كان كذلك لكانت الحياة إذًا بلا معنى في ذاتها، وكل ما ليس له معنى في ذاته لا يمكن استرداد المعنى إليه بمجرد استبقاءه أو الحفاظ عليه. لكن ذلك لم يغير من الرجل شيئاً، فقد كان اليأس متسلكه؛ ترُّوه فكرة ألا يكون له ولد يصلّي عليه عند موته. فلما سأله د. فيكتور عما إذا كان يأمل أن يرى أولاده مرة أخرى في الجنة أم لا؛ انفجر بكاءً وباح بما يخبئه بداخله بحق؛ وهو أن أطفاله رحلوا أبرياء شهداء، ولذلك فهم يستحقون دخول الجنة، أما هو فلا يتوقع بخطيباته الغارق فيها أن يصل إلى درجتهم، فأجابه د. فيكتور بما أراحه للمرة الأولى منذ بداية سنوات معاناته: «ألا يمكن أن يكون هذا بالضبط هو معنى بقائك حيًّا بعد أولادك؟! أي أنك تتطرّر من خطاياك خلال سنوات المعاناة هذه حتى تغدو في النهاية مستحثًّا لِحاق أطفالك في الجنة مع أنك لست بريئًا مثلهم؛ فأي معاناة لاقتها إذًا لن تذهب هباءً».





«فالحزن يتولد من مفارقة المحبوب. ليس له سبب سواه. وإن تولد من حصول مكروه، فذلك المكروه: إنما كان كذلك لما فات به من المحبوب. فلا حزن إدأ، ولا هم ولا غم، ولا أذى ولا كرب إلا في مفارقة المحبوب. ولهذا كان حزن الفقر والمرض، والألم والجهل، والخمول والضيق، وسوء الحال ونحو ذلك: على فراق المحبوب، من المال، والوجد والعافية، والعلم، والسعفة، وحسن الحال. ولهذا جعل الله سبحانه وتعالى مفارقة المشتهيات من أعظم العقوبات. فقال تعالى ﴿وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فَعَلَ بِأَشْيَاعِهِمْ مِّنْ قَبْلِ إِنْهُمْ كَانُوا فِي شَكٍّ مُّرِيبٌ﴾ فالفرح والسرور: بالظفر بالمحبوب. والهم والغم والحزن والأسف: بفوات المحبوب. فأطيب العيش: عيش المحب الواسل إلى محبوب. وأمر العيش: عيش من حيل بينه وبين محبوبه.» - ابن القييم

ينشأ الصراع النفسي نتيجة تصادم الغرائز الفطرية - كالغريزة الجنسية وحب الذات مثلاً - مع القوانين الدينية والمثل العليا [الضمير] أو القوانين المجتمعية؛ إذ تريد الغرائز أن تتحقق على الفور، لكن عندما يجد الإنسان أنها تتعارض مع هذه القوانين فإنه يحاول كبتها بداخله؛ فينشأ عن ذلك الكبت والصراع توترة وأملأاً نفسياً شديداً يُضطر معهما إلى اللجوء إلى ما يسمى بالأساليب الدفاعية والنفسية؛ الشعورية منها واللاشعورية، وذلك يُؤدي إلى الوظائف النفسية الأخرى - كالتفكير والإدراك والعاطفة مثلاً - تأدية طبيعية. ويساعد المحيط الأسري السوي في تكوين قدرة النفس على تشكيل هذه الأساليب تشكيلًا سليماً بحيث تتفاعل مع صراعاتها تلك تفاعلاً سوياً. بذلك فإن ثمة أسباباً مهيئة تؤدي إلى وجود اضطراب نفسي ظاهر لدى الإنسان؛ أهمها هو المرحلة العمرية والبيئة التي نشأ بها من الأسرة والمجتمع؛ فالمراهقة لها اضطراباتها والشيخوخة كذلك،



والتعلق المرضي بالوالدين له اضطراباته والتحرر المفرط منهما كذلك، وقسوة الوالدين له اضطراباته وتدليلهما كذلك. وتشير الأسباب المهيئه هذه مع ظهور الأسباب المرسّبة؛ وهي الواقع الأخيرة التي تسبق الإصابة بالمرض أو الاضطراب؛ مثل موت أحدهم أو فقد عمل أو ما شابه. وتحتاج الأسباب المهيئه القوية إلى سبب مرّسب صغير في ظهور المرض النفسي، وتحتاج الأسباب المهيئه الضعيفة إلى سبب مرّسب قوي في ظهوره كذلك؛ وذلك يفسر أن غالباً أسباب الانتحار الظاهرة مثلاً هي أسباب يمكن القول إنها تافهة، وإن كانت سوى ذلك فهي محتملة أو يمكن عقلاً احتمالها أو يوجد الكثير من احتمال ما هو أعظم منها. ولا بد أن نفرق هنا بين حجم السبب وبين حجم الأثر الذي طبعه في نفس صاحبه، أي أنه لا تعني تفاهة السبب تفاهة الألم الذي يُسببه؛ هذه نقطة.

ونقطة ثانية؛ هي أن ثمة ما يعرف في علم النفس بالعصاب الجماعي Collective Neurosis؛ وهو اضطراب عصبي يمكن أن يتسم به عصر أو مجتمع بعينه. ويمكن القول إن الاكتئاب والشعور باللامعنى والعدمية يحيطان الحياة هو الاضطراب المتسنم به عصراً هذاماً. والتسلسل الذي يجعل من اضطراب ما أو ظاهرة ما اضطراباً أو ظاهرةً مجتمعيةً هو غلبة أولئك الذين يحملون الأسباب المهيئه القوية على أولئك الذين يحملون الضعف منها؛ فيسرع تأثير الأول على بعضهم حتى يستحيل الاضطراب أو الظاهرة اضطراباً أو ظاهرةً يعنيهما مجتمع أو مجتمعات أو عصر بأكمله. ويمكن تقريب الصورة بالنظر إلى واحد ينتمي إلى عائلة لها تاريخ مع الانتحار، فهو أكثر عرضة إلى الإقدام على الانتحار من غيره ومن لا ينتمي إلى عائلة كهذه، وإن كان لا يلزم أن يقدم عليه بقدر ما لا يلزم على الآخر إلا يقدم عليه كذلك.



وأسباب الانتحار متنوعة ومتعددة؛ منها صدمات الطفولة المبكرة كالتنمر أو الاعتداء الجسدي والجنسى أو مشاهدتهما، ومنها الانعزال الاجتماعي أو السجن لا سيما غير الآدمي، ومنها الإصابة بالأمراض العضوية الخطيرة، ومنها الصدمات الفكرية والاختلالات العقائدية والأوضاع السياسية والفقر المدقع، بل منها الغنى الفاحش وفرط النعيم. على أن الأعم الأغلب من أسباب الانتحار هو الأمراض النفسية؛ فنحو تسعين بالمائة من المنتحرين -وكذا أولئك الذين يعانون من الأفكار الانتحارية- هم يعانون من أمراض نفسية ساعةً إقدامهم على هذه الخطوة، وعلى رأس هذه الأمراض هو الاكتئاب الحاد Acute Depression. ويمكن القول إن الاكتئاب هو السبب الرئيس لأنه غالباً ما يكون هو القاع الذي يقف عنده كل من نزلت عليه نازلة دون أن يتخذ لنفسه سبيلاً لتجاوزتها بأقل خسائر ممكنة. وأخطر أسباب الانتحار بعد الاكتئاب هي الأمراض العقلية مثل السكريتووفرينيا واضطرابات ثنائية القطب واضطرابات القلق، وخسارة علاقة اجتماعية مهمة سواء أكانت عاطفية أو أسرية أو غيرهما، والوحدة وعدم التفاعل الاجتماعي.

«فالقدر الذي يزداد به مقصد الفرد في أن يحصل على اللذة يقل حصوله عليها، ويُعزى ذلك إلى أن اللذة ليست هدفاً في ذاتها؛ بل هي في الواقع تأثير جانبي أو تلقاء للوصول إلى الهدف، وينبغي أن تظل هكذا. وعلى هذا النحو فيمكنتني القول إن بلوغ الهدف هو سبب سعادتي، وإن كان لدى سبب كي أكون سعيداً فلست بحاجة إلى الاهتمام باللذة أو السعادة نفسها ولا إلى السعي إليها؛ إذ هما تتحققان آلياً وتلقاءاً بمجرد بلوغ الهدف.



ذلك هو السبب وراء أن السعي إلى السعادة ليس أمراً ضروريّاً؛ بل أنه لا يمكن أن نسعى إليها! ذلك أنه إلى أن يصل الشخص إلى الحد الذي يجعل فيه من السعادة هدفاً في دافعيته ثم موضوعاً يرتكز عليه انتباهه واهتمامه = فإنه يفقد بصيرته نحو الغاية التي من أجلها ينشد سعادته؛ ومن ثم فإن السعادة نفسها تخبو وتتلاشى» - فيكتور فرانكل

غالباً ما يغمر أولئك الذين لديهم أفكار انتحارية من اليأس والبؤس والحزن والأسى الدائمين ما يجعلهم يعتقدون أنهم ليسوا أممهم خيار آخر سواه. وإن كانت معرفة شعور الشخص من داخله عسيرة فثمة مؤشرات عده إلى وجود ميل انتحاري، والانتباه إليها مهم في مساعدته ومنعه عن الإقدام على الانتحار. ومن هذه المؤشرات هو تحدثه عن شعوره باليأس وبأنه لا يرى سبيلاً يعيش لأجله، وترديده دائرياً ما مثل عبارة «الحياة لا تُحتمل»، ونومه الكثير جداً أو القليل جداً، وزهده المفاجئ في ممتلكاته الشخصية، وكذا زهده في التفاعلات الاجتماعية، بل في روحه نفسها؛ لأن يقدم على سلوك متهور غالباً الظن أنه يؤدي بحياته.

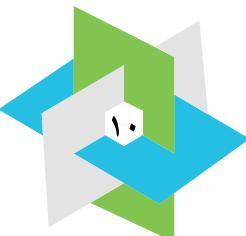
فلا بد لأولئك المحيطين بهن تراوده أفكار انتحارية أن يتتحدثوا معه بوضوح عن الأمر، وأن يناقشووه بحكمة في المصاعب التي تواجهه فدفعته إلى هذه الأفكار، مع التأكيد على تفهم معاناته وعدم التسفية بها وإن كانت كلها مؤقتة وستنقضي لا محالة، وكذلك التأكيد على ضرورة زيارته أطباء مختصين. والسبيل الرئيسية إلى التغلب على الأفكار الانتحارية هي العلاج النفسي لا سيما العلاج السلوكي المعرفي؛ ثم العرض على الطبيب النفسي الذي يلجأ في بعض الحالات إلى الدواء. كما أن تغيير أسلوب الحياة هو أحد العوامل القوية في التغلب على الأفكار الانتحارية؛ وذلك كالنوم الجيد، وجعل الرياضة



-بخاصة خارج المنزل- جزءاً من نمط الحياة، فالنشاط الجسدي يحفز تكوين بعض المواد الكيميائية بالدماغ التي تسبب الإحساس بالسعادة والاسترخاء. كما أن التحدث مع الأشخاص الموثوق بهم وبدعمهم وبحكمتهم مهم كذلك؛ فلا أحد يقوى على التغلب على أفكار بهذه وحده؛ بل هو أحوج الناس إلى الدعم.

وأحد أهم السبل كذلك هو معرفة غاية وجوده؛ فالذى لا يعرف لحياته معنى ولا غاية هو أقرب إلى التفريط بحياته وإن اشتد تعلقه بها وبملذاتها، ولذلك تجد علاقة قوية بين الإلحاد والعدمية والإيمان بعبيبة العالم وبين الميل الانتحارية؛ إذ تكشف إحدى دراسات مجلة الطب النفسي الأمريكية^١ عن أن الانتسماقات الدينية تضعف الرابط بين أفرادها وبين السلوكيات الانتحارية؛ أي أنها بها عوامل وقائية من محاولات الانتحار. وذلك ما دلل عليه كذلك د. فيكتور؛ إذ كان من بين مرضاه رجل شديد التعلق بدينه، لكنه كان يعاني من هلوسات سمعية تهيجه وتثير جنونه حتى عده كل من حوله معتوهًا، على أنه كان قادرًا على أن يضبط نفسه في اللحظة الأخيرة، فلما سأله د. فيكتور لأجل من تضبط نفسك؟، أجابه: لأجل الله!

«كلما تأملت أحوال الإنسان في هذا الزمان واستغرقت في هذا التأمل، لم أزدد إلا يقينًا بأنه لا كائن أنسى منه، حتى لو خُيّرت في وضع تعريفه، فما كنت لأعرفه بغير كونه «الموجود الذي ينسى أنه ينسى»، ولو خُيّرت في اشتقاء اسمه، فما كنت لأقول غير أنه اشتُق من لفظ «النسيان» بدل لفظ «الأنس»؛ وحتى لو صَحَّ أن اسمه مشتق من «الأنس»، فما كنت





لأعتقد إلا أنه أنس بما يجعله ينسى ما لا ينبغي نسيانه، لحرصه علىبقاء نسيانه؛ إنه ينسى كل شيء يذكره بأنه لا يملك من أمره شيئاً، لا خلقاً ولا رزقاً؛ ينسى أنه كان في ظلماتٍ بعضها فوق بعض، بدءاً بظلمة العدم وانتهاءً بظلمة الحسن؛ ينسى أنه لم يخلق ذرة من ذرات بدنـه، ولا نسمة من نسمـات روحـه، كما ينسى أنه كان في فاقـات بعضـها أشدـ من بعضـ، بدءاً بفـاقـة النور وانتـهـاءـ بـفـاقـةـ الـعـلـمـ؛ يـنسـىـ أـنـهـ لمـ يـرـزـقـ عـيـنـهـ بـصـرـاـ ولاـ أـذـنـهـ سـمـعاـ ولاـ لـسـانـهـ نـطـقاـ؛ يـنسـىـ هـذـاـ وـمـاـ دـوـنـهـ وـمـاـ فـوـقـهـ، حـتـىـ كـانـ لـهـ النـسـيـانـ ذـكـرـاـ وـهـلـ فيـ النـسـيـانـ أـشـدـ مـنـ أـنـ يـنسـىـ مـنـ لـاـ يـنـسـاهـ وـلـاـ يـغـيـبـ عـنـهـ أـبـداـ، وـمـنـ هـوـ أـقـرـبـ إـلـيـهـ مـنـ نـفـسـهـ، وـمـنـ يـحـولـ بـيـنـهـ وـبـيـنـ قـلـبـهـ!ـ»ـ طـهـ عـبـدـ الرـحـمـنـ

مركز نماء للبحوث والدراسات
Namaa Center for Research and Studies
نماء وانتماء