

بسم الله الرحمن الرحيم

## خُلاصة كتاب: رسائل ما قبل الانتحار

تأليف: الدكتور إسماعيل عرفة

### مدخل إلى الكتاب

• كتب مايكوفيسكي في رسالته: "إلى أمي، وأخواتي، ورفاقي، هذه ليست طريقة جيّدة، ولا أرشحها لأيّ إنسان، ولكن ليس هناك طريق آخر"

### • اختلاف الناس حول تقييم أسباب الانتحار

○ قد تبدو القرارات شجاعة أو متهورة

○ لا يكثرث صاحبها بأغلى شيء موجود: الروح الإنسانية

○ استطاع أن يتغلب على الخوف من الموت

• المتفق عليه هو أن للانتحار تجربة مؤلمة وصعبة عانى أصحابها من تجارب خاصّة، أثرت في وجدانهم، وطغت عليهم، حتى صار الموت في تصوّرهم

### أهون من الحياة مع هذه التجارب

### • أسباب التأليف:

○ التّشابه في تجارب حياتنا وتجارب المنتحرين هو ما يدفعنا لكتابة هذا الكتاب

○ كيف نستفيد من تجارب المنتحرين؟ وكيف نتعلم من تجاربهم؟

○ كيف يُمكننا تفادي مصرهم والتعلم من أخطائهم والاتعاظ من تجاربهم؟ فالفقيه من اتعظ بغيره

### • الحُكم الشرعي للانتحار:

○ المنتحرون لا يستوعبون أنهم بقرارهم ذاك يُزهقون نفساً حرّم الله

قتلها، ليعبر المُنْتَحِر من بؤس الدنيا إلى شقاء الآخرة دون حسابٍ وافي

للمكاسب والخسارات الناتجة عن ذلك القرار

○ الأديب مصطفى لطفي المنفلوطي أقرّ حقيقة ثقيلة لكنّها واقعية عندما

قال: " لا عُذْر للمُنْتَحِر في انتحاره، مهما امتلأ قلبه بالهَمّ ونفسه بالأسى،

ومهما أَلَمَّتْ به كوارث الدَّهر وأزمت به أزمات العيش، فإن ما قَدِمَ عليه  
أشدَّ ممَّا فرَّ منه، وما خسرهُ أضعاف ما كسبه"

● النماذج المعروضة كلها تنم عن حالة نفسية واحدة: يعجز الإنسان عن تحمل واقعه ولا يرى أمامه سوى البؤس، فيستعجل الموت متخيلاً أن رحيله عن الدنيا سيُشكّل نهاية لآلامه وأحزانه

● رسم صورة كاملة عن المنتحر والتعلم من تجربته

● سنعرض تفصيلاً حياة الإنسان الذي كتب رسالة انتحاره

● ليتضح لنا المقدمات التي أدت إلى الانتحار ونفهم ما وراء الرسائل ونعتبر من القرارات الحياتية التي اتخذها هذا الشخص ليحصر نفسه أخيراً في خانة الانتحار

● اخترت الرسائل بعناية من وسط آلاف الرسائل لتغطي أحداث حياتية مُشابهة لما يعيشه الشباب والفتيات العرب في أيامنا هذه، فبعض الرسائل جاءت من أناس يعانون الفراغ الوجودي، والإتباع المفرط للشهوات، وبعضهم عانى الإحباط وفقدان الأمل، وبعضهم عانى تجارب حبّ فاشلة

● ما الذي أثار اهتمامي برسائل الانتحار خصوصاً وليس قضية الانتحار  
عموماً؟

○ مسلسل عرضته شبكة نتفليكس عن فتاة انتحرت وسجّلت أسبابها  
ال ١٣ التي دفعتها للانتحار، وتتوالى أحداث المسلسل مُصوِّرة للانتحار  
بأنّه فِعْل درامي له صُورة فَنِّيَّة جمالية

■ مُراقبة المُحتوى الذي يُشاهده الأطفال والمُراهقون

○ هذا المسلسل يجعل فكرة الانتحار أقلّ سوداوية في نفوس الناس  
○ الجمعية الوطنية لعلماء النفس المدرسيين الأمريكية أخرجت تحذيراً  
بخصوص المسلسل قائلة: "تحذر جميع الشباب وصغار السن  
خصوصاً من لديهم أفكار انتحارية من مشاهدة هذه السلسلة، فسرده  
القصصي القوي ربما يؤدي إلى ترك انطباع رومانسي على سلوكيات  
الممثلين"

- هذه البرامج الإعلامية الصغيرة تُطعم الانتحار بالمعلقة، إنهم يجعلونه يبدو كأنه أمر رائع لتفعله
- صار هناك معتقد بين بعض الفئات من الشباب والفتيات أنه كلما كانت حياتك أبأس ازدادت أهمية وإثارة فالأكثر معاناة هو الأكثر جاذبية
- المنشورات التي تُجمل المرض العقلي والحزن أو ما هو أسوأ والتي تجعل الانتحار يبدو وكأنه عمل في مأساوي أو حزين لكنه جميل أحيانا ما تشجع على تحويل الفكرة إلى حقيقة
- رواد منصات التواصل الاجتماعي قاموا بابتذال هذه الفكرة مما أدى إلى تقليل احتمالية حصول المحتاجين فعلا على المساعدة
- الطيبة النفسية تقول الأمراض العقلية ليست جمالية ولا شاعرية إنها دموع وصدمات ونوبات حزن وهلع إنها علاج وأدوية وأفكار انتحارية وتدمير للذات إنها معركة يومية قد تشعر باستحالة الفوز فيها الألم لا يعني الجمال الألم يساوي الألم
- تأكد على الأقل من نشر الوعي النفسي بشكل سليم حتى لا يضيع الذين يعانون فعلا في بحر ال متصنعين والمدعين

### فان جوخ: الحزن يدوم للأبد

- رسّام وفنّان تشكيلي هولندي
- الرسالة:
  - ما الذي يصنعه العقل بنا إنه يفقد الأشياء بهجتها ويقودنا نحو الكآبة
  - كل الألوان القديمة لها بريق حزين في قلبي، هل هي كذلك في الطبيعة أم أن عيني مريضتان؟
  - قتل نفسه وهو ابن ٣٧ عاما فقط برصاصة في منتصف صدره
  - الخطورة تنبع من تصويره كعبقري مجنون ليتم اختزال شخصيته كلها في اضطرابه النفسي وتلقي باللوم على المجتمع لا على الشخص
  - الاضطراب النفسي ليس مقياسا للفن فهو لم يكن رساما جيدا بسبب اضطرابه النفسي

- في نوبات الهلع وفترات الاكتئاب وخلال أيام المعاناة كان يتوقف عن الإبداع ويصبح خطراً على نفسه وعلى من حوله
- المعتقد الشائع الذي يربط الإبداع بالجنون ويقرن الموهبة الفائقة بالاضطراب النفسي ليس صحيحاً
- المهن الإبداعية أقل في الإصابة من غيرها من المهن بالاضطرابات النفسية
- خطر تطبيع الاضطرابات وفتح الأبواب أمام الناس للاستهواء الاضطرابات

- ولد لأسرة متدينة من الطبقة الوسطى العليا بهولندا
- عانى اضطرابات عقلية ونفسية متعددة منذ نعومة أظفاره
- تم تسميته باسم أخيه الميت وهذا تسبب في تعميق شعور الاكتئاب عنده والارتباط الدائم بالموت وإنهاء الحياة عوضاً عن الاستبشار والإقبال على الحياة

- كان يزور قبر أخيه الوليد الميت كل أسبوع ليجد نفسه يتساءل هل أنا مجرد بديل لأخي؟

- لم يكن مستقراً في أي منزل فقد تنقل بين نحو ٥٠ منزلاً في حياته القصيرة
- أهمل منظره تماماً ولم يعد يعبأ بنظافته الشخصية أو بملابسه
- بعض المعاصرين شخصوا بأنه مصاب باضطراب التوحد وآخرون باضطراب ثنائي القطب

- لم يكن مستقيماً في حياتي الاجتماعية والنفسية وكان بحاجة إلى رعاية صحية اجتماعية أكثر مما كان متوفراً

- تقدم إلى قريبته كارولين لكنها رفضته وتزوجت شخص آخر
- تعرف على أخرى أخبرته بأنها مخطوبة سرا فتحطمت آماله في الاستقرار العاطفي
- تجربة حب أخيرة لم يُوفَّق في الزواج بها بل رفضته بطريقة مهينة
- طلق فكرة الحب واتجه إلى فتيات الليل وبائعة الهوى

- ارتبط بفتاة كانت تجوب الشوارع بحثا عن زبائن المتعة
- كانت لها ابنة من الزنا، وحملت مرة أخرى من الزنا
- أصيب بالزهري وهو مرض جنسي ينتقل عبر الممارسة الجنسي غير الصحية
- تحمل أعباء مادية ثقيلة
- أخوه بدوره قد تزوج بائعة هوى
- أفرط في شرب الخمر حتى السكر
- اكتشف أن زوجته عادت إلى الدعارة
- تقدم إلى جاريت والديه لكنها رفضت وأقدمت على الانتحار
- حياته لم تخل من الاضطرابات المليئة بالعنف
- أهدى إحداهن شحمة أذنه المقطوعة
- لم يقدر على تسويق لوحاته ولم يبع في حياته كلها سوى لوحة واحدة وقيل بضع لوحات

### • الخلاصة:

- الإنسان إذا خطى خطوة نحو الحرام وترك نفسه لنفسه فإنه سينتهي به الحال إلى تضييع حياته
- السعي للتعافي من العلاقات العاطفية الفاشلة
- تجاوز الآثار السيئة للطفولة
- اكتساب آليات للتكيف مع المعاناة والألم
- البحث عن دعم نفسي في دوائر اجتماعية
- اللجوء إلى الله

### إسماعيل أدهم: احرقوا جثتي ولا تدفنوني مع المسلمين

- مُفكّر، رياضي، فيزيائي، أستاذ جامعي، باحث تاريخي، مُثقف، أديب ناقد
- الرسالة: أنا أكره الحياة لأنها بلا معنى
- ألقى نفسه في مياه البحر ليغرق نفسه بنفسه
- ولد لأب مسلم تركي وأم مسيحية ألمانية
- توفيت أمه وهو في الثانية من عمره

- تولد تربيته شقيقته من أمه
- تعلم المسيحية البروتستنتية على يد خالتيه
- علمه أبوه الصلاة والصيام والنسك على الدين الإسلامي
- أبوه وجد أن ابن هي كاد يزيغ عن الإسلام
- كلف زوج عمته بتعليمه الإسلام: فاصطحب الطفل إلى صلاة الجمعة أسبوعياً، وكان يحرص على تحفيظه القرآن، وأكد عليه صوم رمضان
- الجانب المسيحي قد تجذّر في طفولته
- طلق الأديان واتجه إلى الإلحاد في العشرينات من عمره
- قام بكتابة مقال بعنوان لماذا أنا ملحد
- أعلن إلحاد وكان أول مصري وربما عربي يعلن إلحاده بهذه الصراحة في القرن الـ ٢٠

- حكى في رسالته ظروفه الأسرية التي دفعت به إلى التذبذب بين الإسلام والمسيحية
- خرج عن الأديان وتخلّى عن المعتقدات وآمن بالعلم وحده
- له لهجة عدائية تُبيّن عَدَم اختيار الإلحاد بناءً على اختيار عقلي، وإنما اختلطت وربما غلبت فيه العوامل النفسية
- كتب الشيخ مصطفى صبري كتاب ضخّم: موقف العقل والعلم والعالم من رب العالمين وعباده المرسلين، وكان رداً شاملاً تجاه التيار الحداثي والتنويري المصري برمته
- كان مشهوراً في المجال الأدبي
- ادعى أنه حصل على شهادة دكتوراه من روسيا وأنه كان صديقاً لعدة مستشرقين وأكاديميين ألمان وروس
- ما نسبته لنفسه من شهادات كان محض كذب وتلفيق
- خاف ألا تؤخذ أعماله على محمل الجد دون مؤهلات جامعية عالية
- ادعى أنه كتب سيرة ذاتية للنبي باللغة الألمانية وثلاثة مجلدات في التاريخ الإسلامي باللغة التركية ومجلدين في الرياضيات والفيزياء باللغتين الألمانية

والروسية والثلاثة مجلدات عن النظرية النسبية أيضا باللغتين الألمانية والروسية ثم اتضح لاحقا زيف كل هذه الادعاءات

- الخلفية الأكاديمية لإسماعيل أدهم كانت مزورة بالكامل
- أحلام كاذب مريض لا هدف له في الحياة سوى صنع سمعة لنفسه لم يكن يستطيع أن يصنعها بالوسائل التقليدية
- زعم أنه كان مستريحا إلى إلحاده مطمئنا بمعتقده
- انتحر بعد هذه الرسالة بثلاث سنوات فقط ولم يكن قد أكمل حينئذ ٣٠ عاما بعد

الدافع الرئيسي لانتحار أدهم هو خوف من اكتشاف الناس لاحتياله وهي الفكرة التي كانت تمثل كابوسا بالنسبة إليه

- أنهى حياته بسبب شعوره بالخواء
- كتاب الدكتور حسام الدين حامد الإلحاد وُثُوقِيَّةُ التَّوَهُّمِ وَخَوَاءُ العَدَمِ: الإلحاد في كلمة واحدة: التَّوَهُّمُ ... ينطلقون من وهم معدوم ويطمعون في عدم متوهم

• كان من الممكن أن يدقق أدهم النظر في الدين من أجل تمحيص الحق من الباطل ومعرفة الصحيح من السقيم

- يبدو أن ملهيات عصر لم تكن كافية لتشغله عن فكرة الانتحار
- في ظل الإلحاد: الظلم والإرهاق والمعاناة لا معنى لتحملهم والحياة لا تستحق أن تعاش وفكرة الحياة نفسها فكرة عبثية لا معنى لها

- عدم إعطاء الناس فرصة للتأمل في الوجود والحياة والموت
- مهمة مخرج السينما هي تشتيت الناس عن حقيقة الحياة
- نجيب محفوظ في روايته الشحاذ: ألم يخطر ببالك يوما أن تتساءل عن معنى حياتك فضحك وقال لا وقت عندي لذلك

• الإنسان الذي يمتلك عقيدة واضحة ورؤية كونها متسقة وإيمان بالله مبني على البرهان والدليل وقرآن يطلع آناء الليل وأطراف النهار يستطيع أن يتحمل الظروف ويتغلب على أصوات العالم مهما كانت المعاناة

- كما قال نيتشه من عنده لِمَ يُمكنه تحمُّل العيش تحت أي كيف
- حقيقة شقاء الإنسان في الدنيا كما في قوله تعالى: يا أيها الإنسان إنك كادح إلى ربك كدحاً فمُلاقية

- كلما زاد تعلق الإنسان بالدنيا جاء القرآن ليرده إلى الآخرة
- قال تعالى: بل تؤثرون الحياة الدنيا والآخرة خير وأبقى

### إرنست همنجواي: إنَّ حلَّ الألم هو الموت

- كاتب أمريكي حاصل على جائزة نوبل في الأدب
- الرسالة: لم أتحمل مسؤولية عناء قطي فأطلقت النار عليها وقتلتها
- أحد رموز الأدب الكلاسيكي الأمريكي في ثلاثينيات القرن الماضي
- من رواد الأدب الأمريكي
- فاز بجائزة نوبل للآداب تكريماً لجهوده في إحياء الأدب الأمريكي
- لماذا ينتحر من أثر حرفياً في مسار الأمة الأمريكية بأسرها، وباعت رواياته ملايين النسخ حول العالم، وألهمت آلاف القراء والمؤلفين والروائيين
- والده كان يأخذه في جولات صيفية لتعليمه الصيد في البرية
- أمه كانت امرأة ذكية وقارئة وشعيرة وعزفا وكانت تصمم الأثاث وتصنعه أحيانا
- التزم والداه بالديانة البروتستانتية التزاماً صارماً
- ورث القيم المحافظة من والديه: العفة قبل الزواج التزام الصدق والأمانة توقير الوالدين الابتعاد عن التدخين وشرب الخمر
- فترة المراهقة شعر فيها بالتفرد والتفوق والميل نحو الثورة على كل ما هو تقليدي وموروث وأسري

- ترك الإيمان المسيحي واعتنق الإلحاد
- كان يكذب على أمه بشأن تركه المسيحية
- كان يرى أن الدين المنظم تهديد للإنسانية
- زوجته الأولى لم تشاهده يُصلي سوى مرّتين
- مرة عند زفافهما، ومرة عند تعميد ابنهما

● لم يتخلى عن العبادة كسلوك إنساني بمعنى أن كل إنسان له معبوده الذي يرفعه إلى درجة القداسة فيخضع له ويتبع سلطانه في شكل له قيمه وأخلاقه ويصير له تصورات ومنهاجه سواء وعى ذلك أم لم يعه ولقد كان معبوده الذي ارتضاه هو ذوقه هو الخاص

● عقله هو سلطانه الذي لا يغلبه سلطان

● الكذب لازم شخصيته منذ طفولته وإلى مماته

● في تصرف غير مفهوم كان يدعي أن أخته قد اغتصبت من أحد الشواذ جنسيا ثم يقول إنها طلقت وأحيانا يقول إنها ماتت بينما كانت سعيدة مع زوجها دون أي مشكلات من تلك التي يرسمها في مخيلاتهم

● تعلق بفتاة لكنها هجرته وتزوجت شخص آخر

● أحس بالغدر وفقد الثقة في بناء علاقة صحية مع أي امرأة

● توفرت لديه كل الأحلام: زوجة جميلة، دخل مستقر، سكن فخم، ولكن طالب الدنيا لا يشبع

● أراد الزوج بفتاة كاثوليكية فأعلن اعتناقه للكاثوليكية

● كان إلحاده ظاهرا وكان يسخر من المسيح ومن عملية الصلب

● والده انتحر، فقال: من المحتمل أن أسلك نفس الطريق

● كان يكره والده وقال إنه جبان لأنه لم يواجه مشكلاته

● انتحر هو وشقيقه وأخته بعد انتحار والدهما بسنوات ولحقتهم من بعدهم

حفيدته

● ألقى باللوم على والدته، وادعى أنها سبب كل إخفاقاته، وأيضا انتحار والده

● والدته كانت تتمنى فتاة فلما جاء المولود وذكرها بدأت في معاشته لحياة

الفتيات

● كانت تصوره مع أخته الكبرى وهما يرتديان تنورة قصيرة وقبعة مزهرة

● كان يكره أمه وكان يشير إليها بكلمة القحبة

● صاغ عالمه الخاص من القيم والأخلاق

● في أواخر حياته انكب على شرب الخمر وأفرط في السكر

- أصيبت كليته وأتلفت الخمر مخه
- أقدم على الانتحار مرة وفشل ثم حاول بعدها بشهرين ومات
- لم يستطيع أن يحافظ على صورته الجماهيرية
- كان يهرب من آلامه بشرب الخمر إلى حد السكر والإغماء
- لا أقول إن العلاقة الطيبة مع الله عز وجل هي الضامن الوحيد للصحة النفسية
- فبحسب بعض المختصين فإن الصحة النفسية لها ستة أبعاد: التحكم بالذات
- والقدرة على التحكم في البيئة المحيطة ونمو قدرات المرء وتطورها وحسن
- العلاقة مع الآخرين وقبول الذات والوعي بالغاية من الحياة أو الإيمان بالله
- الإعراض عن الله عز وجل هو أحد المسببات المباشرة والقوية للتعااسة الخالدة
- والبؤس السرمدى
- قال تعالى: الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب
- لماذا يصبر الإنسان بلا ضمير ولا دين ولا أخلاق على الألم؟

### مارلين مونرو: أعتقد أنني أصاب بالجنون

- ممثلة ومغنية أمريكية
- إحدى معجبات مونرو: كيف استمر في الحياة دون مارلين مونرو؟
- هوليوود التي عرفتها كانت هوليوود الفشل تقريبا كل شخص قابلته وكان يعاني
- سوء الأكل أو لديه نزوات للانتحار.
- حصدت ٢٠٠,٠٠٠,٠٠٠ دولار من أفلامها، حتى وفاتها عام ١٩٦٢، أي ما
- يعادل ملياري دولار في ٢٠١٩
- كيف لهذه المرأة التي يتمناها الجميع أن تحطم أعمال الجميع وتقدم على إنهاء
- حياتها بنفسها؟
- تبناها أبوين من ملجأ للأيتام
- أم مارلين مونرو: أخوها مات منتحرا ووالدها مات في مستشفى الأمراض العقلية
- وزوجها خانها وأولادها في معزل عنها
- ولدت مارلين مونرو لهذه المرأة المحطمة
- تنقلت بين عدة ملاجئ للأيتام ١١ ملجأ

- تبنتها أسرة تلو الأسرة ولم تعرف طعم الاستقرار في طفولتها
- كان يتحرش بها الأب المتبني ثم تراه يصلي القداس في صورة ثبتت نفاق المتدينين في ذهن مونرو للأبد
- أحيانا تم استغلالها كخادمة للأسرة
- كانت تتمنى لفت الانتباه منذ صغرها وكانت تتحرك شوقا إلى كلمة إعجاب أو نظرة اهتمام من الناس
- كانت أحيانا ترجو لو أنها تخلع ملابسها عارية في قلب الكنيسة
- كانت تتمنى أن يوفر لها الزوج دفي المحبة ويعوضها عما حرمت منه وهي صغيرة
- زواجها كان زواجا ورقيا فاشلا
- إذا كانت مفاتن الأنثوية هي التي تجلب الاهتمام إليها فلِمَا لا أُنَّجِه إلى المجون والخلاعة من أجل التمرد على الواقع والشعور بالسعادة؟
- يوميا كانت تعاني قلق العيش لليوم التالي: كيف سأنفق؟ من أين سأكتسب المال؟ هل هذه هي النهاية؟
- لم يعرف الحياء طريقاً إلى قلبها
- وصل أحد الصحفيين إلى الصور العارية فأنكر الأستوديو التصوير لكنها أصرت على الإقرار بها
- اعترفت أنها مارست الجنس مع منتجين من أجل أن تحصل على المال والشهرة
- قالت بأنها ستخبر ابنتها بأن هناك وفاء وطيبة في هذا العالم بقدر ما يوجد فيه من ماس وراديموم
- اعترفت أنه كان لا بد أن تبيع جسدها في علاقات جنسية كاملة مع رجال وأن هذا أمر يسري في المهنة بالطبيعة ولو لم توافق الفتاة على النوم مع منتج ما فإن هناك ٢٥ فتاة أخرى ستفعل
- لم تكن تملك أصدقاء ولا عائلة
- لم تشارك في العمل الخيري أو الإصلاح الاجتماعي والسياسي
- لم تستثمر في أي شيء سوى جسدها ومفاتها لكنها لم تعجب نفسها قط

- كيف يمكن لإنسان محاطة بعالم كامل من الإيجابيات والشهرة والنجاح اللا ترى إلا التفاصيل السيئة الجالبة للتعاسة؟
- في أواخر حياتها عانت من القلق والأرق وكانت تعاطي المهدئات والخمر من أجل تخفيف آثارهما حتى قررت الانتحار بتعاطي جرعة زائدة من مخدراتها
- تدور الأحاديث حول علاقة غير شرعية جمعتها بالرئيس الأمريكي الأسبق جون كندي وحملت سفاحا بطفل لم يدر أحد هل والده هو جون كندي أم شقيقه روبرت كندي فقد كانت على علاقة غرامية مع كليهما!
- بعد انتحارها سجلت لوس أنجلوس أرقاماً قياسية من معدلات الانتحار
- إذا كانت هذه المرأة الفاتنة صاحبة الجاذبية الساحرة والتي يتمناها أي رجل على الأرض قد أشرفت على الانتحار! فبأي منطق يعيش البائسون وهم لا يملكون عشر معشار ما تملك مونرو من سعادة ورفاهية وعلاقات ونجاحات؟
- هي لم تكتب بنفسها رسالة انتحار
- كيف الحياة دون مونرو؟ هذه الرسالة تكشف جانبا مهما في أصل الصورة الإعلامية في النفوس إذ إن الصورة الزائفة التي كانت مونرو تحرص على إظهارها للناس أثرت في ملايين الناس
- عانت اعتداء جنسيا وهي صغيرة وكلما تذكرت الحادثة كانت تصاب بالتلعثم
- كانت تبيع جسدها وتزني من أجل الوصول لما تريده لم تكن ملتزمة دينيا بشيء ولا علاقة لها بالدين من قريب أو من بعيد
- وقعت في عدد لا يحصى من العلاقات الحرام أكثر من ٢٠ رجلا اعترف أو نقل عنه إقامة علاقة معها كما أنها حملت مرتين من السفاح وباشرت بإجهاض جنينها في المرتين دون تردد، وبسبب عملية الإجهاض لن تتمكن من الحمل مرة أخرى
- غرقت في الكحوليات والمخدرات وتدهورت حالتها الذهنية والنفسية
- تم نقلها إلى مصحة نفسية بسبب تشخيصها باضطراب الشيزوفرينيا

● قبل وفاتها بأشهر معدودة أقامت فوتوشيشن مع أحد المصورين في عز اكتئابها وإدمانها وتفكك حياتها الاجتماعية العاطفية وخرجت الصور بأحسن ما يكون بهية ومغرية وفاتنة

● لم تجد معنى للحياة إلا أمام الكاميرا

● انتحرت وكان عمرها ٣٦ عاما فقط

● الحياة اسم من الجسد والقصد وحدة غير كاف والماديات مهما تعاضمت فإن ثمة أمور لا يمكن أبدا العيش دونها

### داليدا: حياتي لم تُعد تُطاق

- فنانة ومغنية إيطالية مصرية
- صاحبة أغنية: سلمى يا سلامة روحنا وجينا بالسلامة
- باعت من ذلك الألبوم وحدة ٢,٠٠٠,٠٠٠ نسخة
- في سنواته الأولى أصيبت دليدا بمرض في عينيها
- كان زملائه في المدرسة يسخرون منها بسبب وزنها الزائد ونظارتها المتضخمة
- تحولت إلى فتاة مرغوبة تستولي على أنظار المراهقين
- فضلت حياة الكاميرات والأضواء والإغراء على حياة الهدوء والسكون

### والاستقرار

- تم تتويجها على عرش ملكة جمال مصر
- فضلت العمل في أوروبا
- باعت مئات الآلاف من أغانيها وتصاعدت شهرتها بسرعة الصاروخ
- باعت ٨٠,٠٠٠,٠٠٠ ألبوما في حياتها
- حازت منصب السيدة الثانية في فرنسا بعد زوجة الرئيس
- أحييت حفلات غنائية في أكثر من ٢٠ دولة وغنت بقراءة عشر لغات وحازت العديد من المنح والجوائز الدولية التي لم يسبق لأحد أن جمع مثلها من قبل
- كان لديها خوف مستمر وقلق وجودي دائم لم ينقطع يوما في حياتها المهنية

• شعرت بالضجر من الحياة الزوجية الرتيبة وقامت بخيانة زوجها وانتهى أمرها بالطلاق بعد أشهر قليلة من الزواج وفي النهاية خسرت زوجها وعشيقها في آن واحد

• ارتبطت بمُغني لكنه انتحر

• هي التي اكتشفت قصة محبوبها وخطيبها

• ورجعت إلى بيتها في باريس مفطورة القلب والعقل معا فدخلت في موجة اكتئاب حادة

• بدأت بقراءة كتب فلسفة الشرق الأقصى ودراسة الديانات ولم تطمئن سوى لكتاب العالم النفسي النمساوي سيجموند فرويد

• حياتها لم تتسع للدين

• كانت تطرح على نفسها أسئلة ميتافيزيقية دون أن تجد جوابا لها كانت تتساءل عن سر الحياة والموت ومن أين جئنا وإلى أين المصير ودخلت في أزمة وجودية لم تستطع منها فكاكا

• سافرت إلى الهند ونيبال والتبت لتتعرف على الهندوسية والبوذية بشكل أقرب  
• الفلسفات التي تغطي الجانب الروحي دون الجانب التشريعي والذي لن يغير من حياتها في شيء

• حين اكتشفت حملها لجأت إلى الإجهاض مما تسبب في مشكلة في رحمها وفقدت إمكانية الحمل

• ارتبطت بشخص آخر لكنه انتحر

• صديقها الوفي الذي شاركها في عملها الغنائي والفن انتحر وألقى بنفسه من نافذة منزله

• حاولت الانتحار واستطاع من حولها أن ينقذوها ودخلت المستشفى لتلقي العلاج الذهني المناسب

• تعلق عاطفيا بطبيبها المعالج

• لم تتحمل غيابه فشربت جرعة من الحبوب المخدرة مع كوب من الويسكي وماتت على الفور

- حصدت أكثر من ٧٠ أسطوانة ذهبية واسطوانة بلاتينية صممت خصيصا لها كونها أول من تجاوز مبيعات ألبوماتها ١٠,٠٠٠,٠٠٠ نسخة

## **كيفن كارتر: لا أرى مُتعة في الحياة إطلاقاً**

- مصور صحفي حاز جائزة بوليتزر
- الرسالة: بلا مال ومطارد بذكريات حية للقتل والجثث والغضب والألم
- ولد بدولة جنوب أفريقيا في ظل حكم نظام الفصل العنصري الأبرتايد الذي كان يفرق بشدة بين سكان البلد الأصليين وبين المحتلين الأوروبيين
- شاهد الكم المهول من المظالم التي كان يتعرض لها الأفارقة من قبل المحتلين الفرنسيين
- حاول التهرب من خدمته العسكرية لأنها كانت ستستهلك أربع سنوات من عمره في قضية لا يؤمن بها
- بدأ التفكير في الانتحار: الانتحار صار خيارا متاحا بدأت في التفكير فيه بشكل متزايد وكل ما فكرت فيه زاد إغراء بالنسبة إلي اشترت عقاقير مخدرة بل إني اشترت سما للفئران وانتظرت الموت لم أكن أوّمن بالجنة ولا بالنار ليس هناك حساب

- دخل في دائرة مغلقة من الديون والإفلاس المالي
- كان يفوته موعد الطائرة وينسى الكاميرا في وسائل المواصلات وأخبر أصحابه بأنه يتعاطى المخدرات وأنه يفكر في الانتحار
- لقد ألقى بنفسه في غياهب المخدرات
- وأوقع نفسه في غرام فتاة كانت تتلاعب به وتجعل حياته جحيما ومع ذلك كان متعلقا بها حد الجنون
- حاول الانتحار مرة أولى ونجح في المرة الثانية
- انتحر بعد تسلمه جائزة البُولتزر وهي أرفع جائزة في المجال الفوتوغرافي ببضعة أشهر فقط

## **الانتحار بسبب المعاناة الموجودة في العالم**

○ كم الآلام والمُعاناة لا يُمكن لبشر أن يتصورها

○ الظلم جاوز المدى والبشر يعيشون أقصى مراحل هم وأفقرها بلا نزاع  
كما أن الفوارق الطبقيّة واللامساواة في العالم قد استفحلت بشكل  
أسطوري

○ كيف يحافظ الإنسان على عقله وسط هذا الكم غير الطبيعي من غياب  
العدالة في العالم؟

● الانتحار ليس سبيلا للخروج من مأساة الظلم واللامساواة في العالم  
● بسبب الفساد الممنهج والاستغلال الرأسمالي للقارة تقع القارة في أسفل قائمة  
التقدم الحضاري

○ القارة الإفريقية هي المنتجة الأولى للكاكو في العالم لكنها القارة الأخيرة  
من حيث الاستهلاك بينما تأتي أوروبا في المرتبة الأولى من حيث  
الاستهلاك

○ الأطفال يتم اختطافهم وتهريبهم إلى المزارع من أجل إرغامهم على  
العمل كعبيد

○ الشركات الكبرى تعلم هذا الاستغلال الوحشي، ولكن من مصلحتها أن  
تستمر سلاسل الإمداد بهذا الإجرام لأنه يخفض أجر العمالة المطلوبة  
للزراعة فينعكس ذلك على ازدياد ربح الشركات

○ الشركات الرأسمالية تقوم بدعم الحروب الأهلية وتدفع إتاوات  
للمليشيات من أجل الحصول على معدن الكولتان

○ الشركات متعددة الجنسيات في القارة الإفريقية استطاعت أن تهرب أكثر  
من ١١,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ دولار خارج حدود القارة الإفريقية بطريقة غير  
قانونية في عام ٢٠١٠ وحده

○ هذا المبلغ يساوي ستة أضعاف المبلغ المطلوب لتوفير الرعاية الصحية  
لأربع دول إفريقية بأكملها سيراليون وليبيريا وغينيا وغينيا بيساو

○ حجم التهرب الضريبي للشركات متعددة الجنسيات  
٥٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ دولار سنويا رقم هائل يتعدى حجم المساعدات  
الإنمائية المقدمة للقارة بأكملها

● الانتحار بسبب الظلم في العالم يعد كإعلان هزيمة للنفس أمام العالم

● طبيعة الدنيا هي الكد والدفع المتواصل والابتلاء المستمر والمرء لا تهزمه الخسارات وإنما يهزمه اليأس وفقدان الأمل

● الإنسان ربما يتحطم بفعل الظروف لكنه لا ينهزم إلا إذا قرر هو كذلك

● قال تعالى: ولا تياسوا من روح الله إنه لا يياس من روح الله إلا القوم الكافرون  
● دفعنا للظلم له تكلفة

● الأمل في التحرر لا يعني التحرر الآن وعلى الفور فلا بد أن نناضل من أجل الحرية في إطار الظروف التاريخية المواتية فإذا لم تنهيا الظروف علينا أن نواصل العمل متسلحين بالأمل من أجل الحصول على مطالبنا فالتحرر إمكانية وليس قدرا أو مصيرا أو عبثا

● شيمة الصبر المركزية في مسألة الإيمان  
● قال تعالى: أم حسبتم أن تدخلوا الجنة ولما يعلم الله الذين جاهدوا منكم ويعلم الصابرين

● قال تعالى: ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض

● الظلم الذي يتعرض له المؤمنون في الدنيا لا يساوي شيئا أمام عذاب جهنم وأهوال يوم القيامة

● العدالة الكاملة لن تتحقق سوى يوم القيامة  
● ربط إجابة الدعاء بالعمل والسعي من أجل تحصيل التفوق والنصر، قال تعالى: فاستجاب لهم ربهم أني لا أضيع عمل عامل منكم

### **أروى صالح: تسلت روجي من جسدي**

● كاتبة وروائية مصرية

● الرسالة:

○ ابتديت لأول مرة في حياتي أتأمل شوية الموت بس مش من زاوية ميتافيزيقية بمعنى البحث عما وراء الحياة لكن بعده عملية قضاء على الحياة

○ إيه إلهي ممكن يفقده شخص زي ده بالموت؟ ح يتخلص من وضعه المهين على الأقل وضع فقد فيه صفته كبني آدم الغريب إنه من الزاوية دي الموت يبدو لي مش مخيف.

- مثلت الفترة الجامعية محور حياتها
- آمنت بالعدالة الاجتماعية حد السماء
- تم القبض عليها في أحد الاعتصامات
- استطاع الشيوعيون توظيفها في النواحي النخبوية وسط الدوائر الثقافية
- شاركت في تأسيس حزب العمال الشيوعي المصري
- بعد وفاة جمال عبد الناصر بدأ الناس في تناول الشيوعية بالسخرية والاستهزاء
- أحزنها الإفراج عن أعضاء الجماعات الإسلامية الذين استرجعوا دورهم الجامعي

- رفقتها في الحركات تخلوا عن القضية وارتموا في أحضان الغرب
- تزوجت ثلاث مرات ولم تنجح في إشباع حاجتها النفسية للاستقرار والسكينة
- صدرت الفصل الأول من كتابها بالأبيات التالية لصالح جاهين:

○ غدر الزمان يا قلبي مالوش أمان، وهيجي يوم تحتاج لحبة إيمان، قلبي ارتجف وسألني آمن بيايه؟ آمن بيايه ... محتار بقالي زمان، وعجبي!

- كانت تستمد ثقتها في المجتمع وفي التاريخ عبر الأشخاص أي أنها لا غنى لها أن تؤمن وتعتقد بشخص معين
- أول تجربة عاطفية لها كانت مع شاب يكبرها بسنوات عديدة، وانفصلت عنه لأسباب غير مفهومة، وتأثر الشاب بهذا وتوفي لاحقا في حادث سيارة
- خاضت رحلة علاج نفسي في إسبانيا

- أصدقاءها ورفاق نضالها سخرروا من كتابها
- أصيبت بصدمة عندما رأت الجميع قد تخلى عن الأحلام المشتركة
- ذبلت روحها تماماً، لا انتماء لشيء ولا إيمان بالله ولا صحبة طيبة ولا زواج أو استقرار ولا عيال ولا عمل أو دخل ولا أمل ولا شيء بالإضافة إلى تدهور مستمر للصحة النفسية والجسدية وضمور ذهني وفكري وانعزال عن الناس

- تابعت مع معالجة نفسية وحولت الانتحار عدة مرات
- الأحزاب الشيوعية صارت متناحرة ونخبوية بعيدة عن الجماهير رفاقه القدامى باعوا القضية واتجهوا إلى التمويل الغربي أو الانسحاب من المجال العام تماما سقط الاتحاد السوفيتي والكتلة الاشتراكية وتسيد الغرب العالم خذلتها زيف الشعارات ورومانسية الأفكار التي كانت تؤمن بها
- وصفت نفسها بأنها عاجزة عن الحب ذات وضع مهين فاقدة ل صفتها كإنسانة هشة في تكوينها النفسي متشردة في الحياة ضائعة بلا أسرة ولا رفاق غير مؤمنة بأي شيء فما الذي يحول بينها وبين الموت

• كانت تؤمن ب يوتوبيا غير قابلة للتحقق ثورة سريعة تصلح ما أفسده الزمان  
بكبسة زر

• لا إله أوؤمن به وأدعوه وأضطر إليه في الشدائد وأظهر إليه الافتقار والانكسار  
وأطلب منه العون والنصرة والثبات

### **جيا خان: أنت من عذبتني وجعلتني أشعر بالموت من داخلي**

- ممثلة هندية
- الرسالة:
- قد أثرت في بعمق إلى نقطة فقدت فيها نفسي في محبتي لك
- كانت حياتك عن الحفلات والنساء وحياتي كانت عملي وأنت فقط
- أنا شخص مخلص وفي لك لن تقدر امرأة أخرى أن تعطيك بقدر ما أعطيت لك أو تحبك بقدر ما أحبتك أستطيع أن أكتب ذلك بدمي
- كل ما أردت هو الحب مجرد الحب منك
- تعلقت بأمها للغاية وظلت تعيش معها حتى انتحرها
- على النقيض كانت شديدة الانفصال عن أبيها فقد ترك أبوها وهي بنت عامين فقط

• قالت عنه أنه يجب أن يشنق في ميدان عام لأنه ترك ابنته وهي ذات عامين  
فقط

- صارت ممثلة مثل أمها وخالاتها فقد ضمنوا لها تقدما مهنيا

- مستواها المادي مرتفع
- شنقت نفسها بنفسها دون أي أثار للاعتداء الخريجة عليه في عمر ٢٥ عاما
- لم تشتكي من شيء لأهلها طيلة الفترة السابقة ولم يبدو عليها أي ميول انتحارية
- تعرفت على سوراج وانتهى الأمر إلى حملها بجنين في بطنها
- قابلها سوراج بجفاء شديد وعنفها للغاية خائفا على مستقبله المهني من الضياع فظل يقنعها مرارا بإسقاط الجنين حتى رضخت له
- ما حدث كان يفوق الخيال: أدخل يده بنفسه في رحمها وأمسك بما استطاع من أحشاء الجنين ثم جذبه بيده خارج الرحم وحمله ورماه في المرحاض وأجرى عليها المياه
- ظل سوراج يتجنبها يوما وراء يوم وهي تستغيث بلا جدوى
- دخلت في نفق اكتئاب مظلم أدى في النهاية إلى انتحارها
- العلاقات الهزلية التي تبدأ بالحرام وتقوم على الأوهام وتستند على الشهوة العابرة لا الزواج المستقر نهايتها كارثية على الأطراف كلها
- المشاعر وحدها ستقودك للهلاك كما أن العقلانية وحدها ستحرمك من تذوق الحياة

## خاتمة

### حالات الانتحار المقلدة

- هل يمكن لحلقات المحقق كونان أن تحفز على الانتحار؟
- صورت الحلقة كيفية أن الإنسان الميت يمكنه أن يعود إلى الحياة
- اغرى هذا الأمر العديد من الأطفال بطريقة أو بأخرى وقتلوا أنفسهم مقلدين للمسلسل الكرتوني
- الممثل الأمريكي المرموق روبن ويليامز انتحر مما أدى إلى انتحار رجال من نفس الفئة العمرية في الولايات المتحدة
- ما الذي يدفع البعض إلى الانتحار دوناً عن البقية الأخرى؟
- العوامل التي تؤدي إلى الانتحار مركبة ومتعددة الأبعاد وتراكمية في طبيعتها

○ عندما يتخطى الألم النفسي حاجز التحمل النفسي وقدرة المرأة على التعامل مع الضغوط لا سيما إذا لم يجد مساعدة ممن حوله ولا متنفسا صحيا لآلامه

○ من فكر مليا في الانتحار إلى درجة أنه بدأ في التخطيط له وتصور مشاهدته ومحاولة الإقدام عليه بالفعل فقد وصل إلى درجة خطيرة ينبغي معها إرشاد إلى المتخصصين النفسيين فورا دون أدنى تأخير

### ● كيف نقي أنفسنا من الوصول لهذه المرحلة ابتداء؟

○ كل قارئ للكتاب س يشتبك مع شخصية بعينها في الكتاب

○ غياب المعنى عن الحياة هو أحد أهم مسببات الانتحار

○ الدين لم يكن حاضرا قط في تجارب المنتحرين

○ الدين يؤثر في سلوكيات ومعتقدات الناس وخبراتهم مع الآلام والأمراض بالإضافة إلى أنه يعطي للناس المعنى والقدرة على التعامل مع المشكلات النفسية

○ في الحالات التي تقدم على الانتحار ينبغي للدين أن يكون جزء من العلاج لأن الدين يتناول مسائل أخلاقية ورؤى لما بعد الموت كما أنه يوفر للإنسان المعنى والأمل والغاية في الحياة في مقابل الشعور بالفراغ والضياع وفقدان المعنى الذي يعانىه أغلب المقدمين على الانتحار

○ موقف الديانة البروتستانتية من الانتحار

○ الدور المهم للدين في توفير المعنى والغاية والقدرة على تحمل الآلام والمصاعب

○ ندرة حالات الانتحار في المجتمعات الإسلامية قديما

○ ما من شيء أشد تعارضا مع الروح العامة للحضارة المحمدية من الانتحار

○ الفضيلة التي تسمو على جميع الفضائل الأخرى في التصور الإسلامي هي الخضوع المطلق للإرادة الإلهية والاستسلام الطيع الذي يجعل الإنسان يصبر على كل ما أصابه، وهكذا فإن الانتحار بوصفه عصيانا وتمردا لم

يكن من الممكن إلا أن يكون إخلالا فادحا بالواجب الأساسي للإنسان  
في الحياة

○ إن الصبر على البلاء أحد أهم مركزيات الدين الإسلامي

### ● الأسرة هي الرافد الأول للصحة النفسية

○ أحد أهم المقومات الصحة النفسية هو الصلاح حال الأسرة والتماسك

#### الأسري

○ أحد أهم سبل الوقاية من شبح الانتحار هو الصحبة الصالحة التي توفر

ملازم طيبا ومساحة آمنة للفرد يبوح فيها عما بداخله ويشارك غيره

همومه ويستعين بإخوانه على معاناته

○ قال تعالى: واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشي يريدون  
وجهه ولا تعد عينك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا ولا تطع من أغفلنا  
قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فرطا

○ الفقيه من واجه الحياة كما هي، مستعينا بالمنهج القرآني ثم بعائلته إذا

سنتحت الفرصة وإياخوانه من حوله وأخيرا بتعلم كيفية مواجهة

المشكلات وإدارة المشاعر وفهم طبيعة الدنيا والحياة ثم مقاومة الألم

والصبر على البلاء ودفع الباطل قدر وسعه حتى يلقي الله وهو عنه راض

○ عمر رضي الله عنه عندما طعنه أبو لؤلؤة المجوسي كان في حالة إغماء

من شدة النزيف ولم يستطيعوا إفاقته، قال المِسْوَرُ ابن مَخْرَمَةَ: أيقظوه

بالصلاة، فإنكم لن تؤذوه بشيء أفزع له من الصلاة، فقالوا الصلاة يا

أمير المؤمنين! ففاق عمر وقال ه الله إذا لاحظ في الإسلام لمن ترك

الصلاة، فصلى عمر وإن جرحه ليثعب دماً و يعني يتفجر منه الدم

ويسيل في أثناء صلاته

○ إذا كان أمر الصلاة عندهم كفيلا بإفاقتهم من الإغماء لشدة تعظيم

الصحابة لعمر الصلاة لقد نسي عمر معاناة وترك إعلام جانباً أمام وقت

الصلاة حتى أنه صلى وجرحه تسيل منه الدماء

الحمد لله رب العالمين