

الثالوث القاتل

الاكتئاب والعنف الأسري والانتحار ثالوث الأزمات القاتلة في مجتمعاتنا العربية



زاحم ساحات
الجهل والباطل،
يرجى نشر ما تقرأ
من علم وحق، ولا
تصمت صوتك في
الحق



سؤال يطرح نفسه بقوة في سياق هذا المقال لنبدأ به: **كيف يمكن للصلاة وقراءة القرآن الكريم القضاء على الثالث القاتل "الاكتئاب والعنف الأسري والانتحار"؟**

ففي زوايا الظلام التي تختبئ خلف جدران المنازل العصرية، يتربّص ثالث قاتل، صامت كالموت، إلا أنه ينزف كالجرح المفتوح في جسد المجتمعات المعاصرة، فهناك اكتئاب يسكن الأرواح، وهنا عنف ينهش بيوتاً وأماكن من المفترض أن تكون ملاذات آمنة، وفي زوايا أخرى قتل يختم المأساة بدماء لا تُمحى آثارها أبداً.

للوهلة الأولى وبمنظرة سطحية تبدو مدن أغلب الدول بواجهاتها اللامعة ومبانيها الشاهقة وكأنّها تحتفل بانتصار الإنسان على ظروف الطبيعة القاسية، إلا أن هناك أزمت إنسانية لا تُرى بالعين المجردة تتفاقم خلف زجاج النوافذ المصقول، فهناك تقبع حلقات مفرغة من المعاناة النفسية والجسدية.

فها نحن ذا نعيش في عصر التناقضات، نتواصل عبر العالم في ثوانٍ ولسخرية الحياة، نعجز في الوقت ذاته عن التواصل مع من يسكنون معنا تحت سقف واحد، نمتلك وسائل رفاهية لم تخطر على بال الأجيال السابقة، إلا أننا رغم ذلك نحمل شعوراً بالوحدة والفراغ.

ففي ظلال هذا الثالث القاتل - الاكتئاب الفردي، والعنف الأسري، والقتل - تظهر حوادث متفرقة أو ظواهر معزولة، أو هكذا نظنّ للوهلة الأولى، إلا أن ما يحدث هو في واقع الأمر نتائج مجتمعات حديثة أهملت جوانب أساسية من الإنسانية، وأصبحت فيها القيم التقليدية متهاوية دون بدائل حقيقية تملأ الفراغ الروحي الذي خلّفته، والوازع الدينيّ قد اندثر وتلاشى وانمحى، فأصبحنا مجتمعات تعاني من تشوهات في أولوياتها؛ فبتنا نهتم بالمظهر أكثر من الجوهر، وبالنجاح المهني أكثر من الصحة النفسية،

وبالسرعة أكثر من العمق، وبالمنافسة أكثر من التعاون، وفي خضمّ هذا الخلل المتراكم، تتفجرّ الأزمات على شاكلة حالات اكتئاب مستعصية، وعنف أسري مستتر، وجرائم قتل تهزّ أركان المجتمع بين الحين والآخر.

ولذلك فإنّ تفكيك ذاك الثالوث يتطلّب منّا بدايةً أنْ نتمسك بجذور الدين ونضع الوازع الديني نصب أعيننا، ونواجه أنفسنا بصدق، وأنْ نعيد النظر في جذور المشكلة بدلاً من الاكتفاء بمعالجة أعراضها السطحية، ويتطلّب منّا أنْ نعترف بأنّ التقدّم التكنولوجي والازدهار الاقتصادي وحدهما لا يكفيان لبناء مجتمعات سليمة، وأنْ نقرّ بأنّ الصّحة النفسيّة ليست رفاهية بل ضرورة، وأنّ الروابط الأسرية القوية هي حجر الأساس في أيّ مجتمع صحيّ.

فهذا الثالوث ينضوي على علاقات معقدة ومتداخلة؛

إذ يمثّل الاكتئاب الضلع الأول فيه، وهو في جوهره معاناة فردية عميقة صامتة تتخذ أشكالاً مختلفة، فبعيداً عن الصورة النمطية للشخص الباكي أو الحزين، فإنّ الاكتئاب المعاصر قد يتجلّى في صورة فراغ داخلي مزمن، وفقدان للمعنى، وانفصال عن الذات والآخرين، وما أرقام إحصائيات الاكتئاب المتصاعدة عالمياً إلا مؤشرٌ على أزمة وجوديّة تعصف بالإنسان المعاصر، فوفقاً لمنظمة الصّحة العالميّة، فإنّ الاكتئاب قد أصبح ظاهرة متزايدة بين المراهقين وحتى الأطفال، وله تأثيرات سلبية على أكثر من 264 مليون شخص من مختلف الأعمار.

ويأتي العنف الأسري ليمثّل الضلع الثاني من هذا الثالوث، وفي عمقه يعكس صورة تحوّل المنازل من ملاذات آمنة إلى ساحات حرب نفسيّة وجسدية، ويتّخذ هذا العنف أشكالاً متعدّدة من عنف جسدي، لفظي، نفسي، اقتصادي، وحتى جنسيّ للأسف، ومهما اختلفت أشكاله فجوهره واحد وهو استخدام القوة والسيطرة للإيذاء وإخضاع الأفراد الأضعف داخل نطاق الأسرة، وها هي ذي الإحصائيات تكشف عن حجم مروع لهذه الظاهرة فوفقاً لتقارير تابعة للأمم المتحدة، تتعرّض واحدة من كلّ ثلاث نساء حول العالم للعنف الجسديّ أو الجنسيّ في حياتها، أمّا الأطفال، فيتعرّض مئات الملايين منهم للعنف الأسري سنوياً، ممّا يترك ندوباً نفسيّة عميقة قد ترافقهم طوال حياتهم.

وختام الثالث يأتي القتل كضلع هو الأكثر مأساويةً، وهو ليس مجرد حدث إجرامي منعزل، بل هو النتيجة النهائية لسلسلة طويلة من الصراعات والعنف غير المعالج، فعندما تصل العلاقات المتوترة إلى نقطة الانفجار، وعندما يستنفد الاكتئاب والعنف كل مساحات الأمل، يتحوّل اليأس إلى رغبة في إنهاء الحياة، وتشير التقديرات إلى أن ما يقرب من 800 ألف شخص ينتحرون سنوياً حول العالم، فجريمة القتل، سواء أكانت موجّهة نحو الذات أو الآخر، تمثل الفشل النهائي للمجتمع في احتواء وتفكيك دوائر العنف قبل أن تتفاقم، وهنا تكمن خطورة هذا الثالث القاتل في العلاقات المتشابكة بين أضلاعه الثلاثة، إذ يغذي كل ضلع الأضلاع الأخرى في دائرة مفرغة من المعاناة؛

فمن الاكتئاب إلى العنف، إذ يقوم الشخص المكتئب الذي يعاني من مشاعر الإحباط والغضب والعجز باللجوء للعنف كمتنفس لمشاعره السلبية.

ومن العنف إلى الاكتئاب، إذ يعاني أغلب ضحايا العنف الأسري من الاكتئاب نتيجة الشعور بالعجز والخوف المستمر.

ومن الاكتئاب إلى القتل، فقد يقود الاكتئاب الشديد، خاصة عندما يصاحبه يأس وأفكار انتحارية، إلى دفع الشخص إلى إنهاء حياته، وفي حالات أخرى، قد يقترن الاكتئاب بأفكار عدائية تجاه العالم.

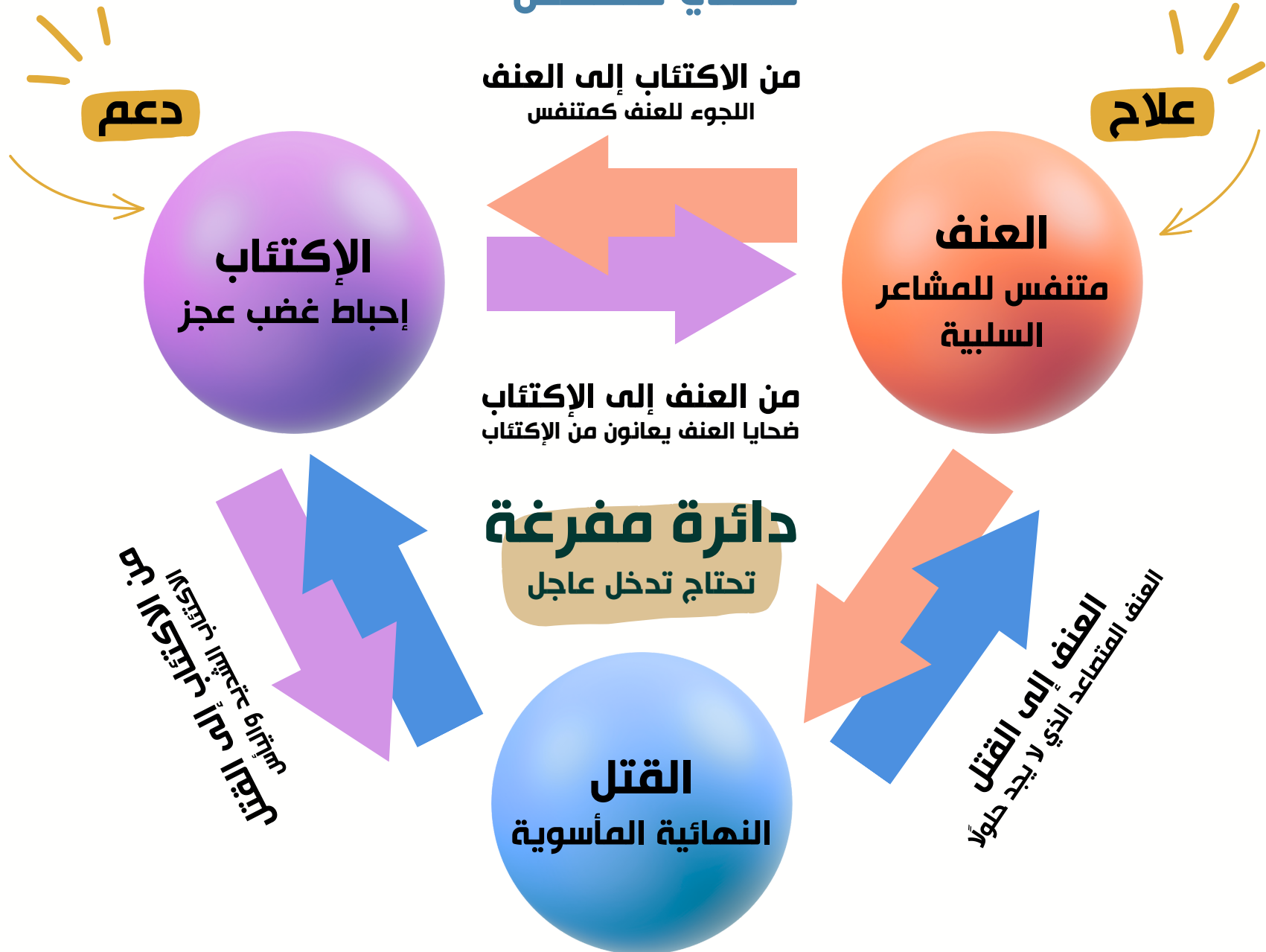
ومن العنف إلى القتل، فالعنف الأسري المتصاعد الذي لا يجد حلاً قد ينتهي بمأساة القتل. **ومن القتل إلى الاكتئاب والعنف**، وهنا لا تنتهي الدائرة عند القتل، بل تمتد لتؤثر في المحيطين بالضحية.

فهذا التشابك المعقّد بين الاكتئاب والعنف الأسري والقتل يجعل من الصعب معالجة أيٍّ من هذه المشكلات بمعزل عن الأخرى، فنحن لا نواجه ثلاث مشكلات منفصلة، إنّما هو نظام متكامل من المعاناة الإنسانية التي تتغذى على نفسها وتتضخم مع مرور الوقت.

ولا يتأتّى هكذا ثالث من فراغ، إنّما هنالك العديد من العوامل التي تلعب دوراً محورياً في تشكيله، ومنها **العوامل الاجتماعية والثقافية** التي ترتبط بتفكك النسيج الاجتماعي نتيجة انتقال المجتمعات من الأنماط التقليدية إلى الأنماط الحديثة، وانتشار ثقافة العنف التي ساهمت وسائل الإعلام والترفيه

دائرة الاكئاب والعنف والقتل

كسر الدائرة المفرغة يتطلب تدخل مهني متخصص



من القتل إلى الاكئاب والعنف
تأثير على المحيطين بالضحية - الدائرة لا تنتهي

المعاصرة في تطبيعها وتقديرها كحلٍّ مقبول للصراعات، والأدوار الجندرية التقليدية التي مازالت المجتمعات تتمسك بمفاهيمها التقليدية للذكورة المتربطة بالسيطرة والقوة، ووصمة العار المرتبطة بالمرض النفسي، إذ لا تزال الصحة النفسية موضوعاً محاطاً بالوصم في العديد من المجتمعات، وثقافة الصمت التي ترتبط بفكرة الصمت حفاظاً على "سمعة العائلة".

وهناك أيضاً **العوامل الاقتصادية**، التي ترتبط بالضغوط المالية من بطالة وديون وفقر إلى ضغوط هائلة على الأفراد والأسر، و عدم المساواة الاقتصادية إذ تساهم الفجوة المتزايدة بين الأغنياء والفقراء في خلق مشاعر الاغتراب والظلم الاجتماعي، وساعات العمل الطويلة التي أضعفت الروابط العائلية، واللامساواة بين الجنسين في سوق العمل، إذ تواجه النساء في العديد من المجتمعات تمييزاً في الأجور وظروف العمل.

وهناك **الأسباب النفسية** التي تتفاعل مع العوامل السابقة لتشكّل أرضية خصبة لهذا الثلاث القاتل ، فالصدمات الطفولية غير المعالجة تزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب والميل للعنف في مرحلة البلوغ، وأنماط التفكير السلبية تجعل الشخص المكتئب يميل إلى تضخيم السلبيات وتجاهل الإيجابيات، والافتقار لمهارات التواصل والتعامل مع الغضب يؤدي إلى تصاعد الخلافات البسيطة إلى صراعات عنيفة، فضلاً عن أن الإدمان والاضطرابات النفسية الأخرى قد تؤدي لحوادث العنف الأسري تحت تأثير المواد المخدرة. وتظهر أيضاً **الأسباب التكنولوجية**، فمن خلال العزلة الرقمية يفقد الأفراد القدرة على التواصل العميق والحقيقي رغم كثرة الاتصالات السطحية، وثقافة المقارنة التي تغذيها منصات التواصل الاجتماعي، إذ يقارن الأفراد حياتهم الواقعية بالصور المثالية المفطرة التي يراها الآخرون، والتنمر الإلكتروني الذي يشتمل على العنف النفسي والتحرش، وسهولة الوصول إلى المحتوى العنيف والمتطرف الذي يقدم تعليمات مفصلة عن الانتحار وإيذاء الذات، مما قد يؤثر في الأفراد الضعفاء نفسياً.

وهنا يحتم على مؤسسات التنشئة الاجتماعية أن تقوم بدورها في مواجهة هذا الثلاث القاتل وبناء ثقافة الوقاية منه، **فالأُسرة** لها دور يتجلى في بناء أساس نفسي متين للأطفال بتقديرها للحب غير المشروط والدعم العاطفي المستمر، وربطهم بالصلاة وقراءة القرآن والأسس الدينية القويمة، فإنها تبني لدى الطفل ثقة بالنفس وقدرة على التكيف مع الضغوط، مما يقيه من الاكتئاب في المستقبل، **وتعليم نماذج صحيّة للتواصل وحلّ الخلافات** بالحوار والتفاهم بدلاً من العنف ، والتربية الواعية بالمشاعر

والتعبير عنها بطرق صحيّة، وتقبّل المشاعر السلبية كجزء طبيعي من الخبرة الإنسانية، ممّا يقيهم من كبت المشاعر الذي قد يؤدي لاحقاً إلى الانفجار العنيف، وتقديم نموذج المساواة واحترام الخصوصية والكرامة الإنسانية، ممّا يرسّخ قيماً مضادة للعنف والهيمنة.

والمؤسسات التعليمية من مدارس وجامعات لها دور أيضاً بتعليم المهارات الحياتية والاجتماعية للطلبة، إذ ينبغي أن تتجاوز المناهج التعليمية المواد الأكاديمية التقليدية لتشمل مهارات التواصل، وإدارة الغضب، وحلّ النزاعات، والذكاء العاطفي، وتقديم التوعية بالصحة النفسية وتشجيع الطلبة على الاعتناء بصحتهم النفسية مثلما يعتنون بصحتهم الجسدية، وإتاحة خدمات الدعم النفسي بتوفير مرشدين نفسيين مؤهلين في المؤسسات التعليمية للتدخل المبكر عند ظهور علامات الاكتئاب أو السلوك العدواني لدى الطلبة.

وتلعب **وسائل الإعلام** دوراً مؤثراً من خلال القيام بتغطية مسؤولية لقضايا العنف والانتحار وإرفاق التغطية بمعلومات عن خدمات الدعم المتاحة للمتضررين، والعمل على تقديم نماذج إيجابية بعرض قصص ملهمة لأشخاص تغلبوا على الاكتئاب أو أنهوا دوائر العنف في حياتهم، ممّا يعزز الأمل في إمكانية التغيير، والتوعية المستمرة بتخصيص مساحات إعلامية للتوعية بالصحة النفسية وأشكال العنف الأسري وكيفية الوقاية منها، ومراجعة المحتوى الترفيهي والبعد عن تمجيد العنف أو تصويره كحلّ بطولي للمشكلات.

هذا وتتمتع **المؤسسات الدينية** بتأثير عميق على قيم وسلوكيات الإنسان، من خلال التأكيد على قيم الرحمة والتسامح بتسليط الضوء على النصوص والتعاليم الدينية التي تؤكد على الرحمة والتسامح والتعامل الإنساني، بدلاً من التفسيرات التي قد تبرّر العنف، والدعوة للعودة لجذور الدين الإسلامي والتمسك بالقرآن الكريم والصلاة لما فيهما من تهذيب للنفس وضبط للانفعالات، ونبذ العنف الأسري ورفض أي تبرير ديني للعنف ضد النساء أو الأطفال، وتقديم الدعم النفسي والروحي من خلال برامج للمتضررين من الاكتئاب والعنف، ومدّ جسور التواصل مع المختصين في مجال الصحة النفسية لتحويل الحالات التي تحتاج إلى تدخل مهني متخصص.

ختاماً،

فإنّ مواجهةً ثالوث الاكتئاب الفردي والعنف الأسري والقتل تعدّ في جوهرها مواجهةً لتحديات الإنسانية في العصر الحديث، فنحن لا نتعامل مع أعراض مرضية وحسب، بل مع أزمة قيم وعلاقات وأولويات، فالطريق لا محالة سيكون طويلاً وشاقاً، إلاّ أنّه يبدأ بوعي جمعيّ بحجم المشكلة وترابطاتها المعقّدة، وإرادة مجتمعيّة للعمل على مختلف المستويات، فمثلاً تتشابك حلقات هذا الثالوث القاتل، يجب أن تتشابك جهود مواجهته، في إستراتيجيّة متكاملة تجمع بين الوقاية والعلاج والتأهيل.

