قضيـــــة المـــــــــوت والحيـــــــاة

www.arabpsynet.com/documents/DocShahidiCauseDeath&Life.pdf

د . إدريس عبد السلام شاهدي الوزاني
الطب النفسي - المدينة المنورة
driss.chahdi@gmail.com

قصّة الحياة، عبارة عن مبادىء وقناعات ومواقف، عبارة عن آمال وطموح وغايات تبرز في الأفق تحدو بصاحبها للاستمرار في طريقه ولاسترخاص الغالي والنفيس في سبيل تحقيق هذه الغايات...

السّؤال الذي يطرحه على نفسه كلّ إنسان فوق هذه الأرض مهما كان عرقه وجنسه ومهما كانت البيئة التي ترعرع فيها ونوع التربية التي تلقاها هو قضية الموت والحياة...

التمسّك بالحياة يعني الحرص على توفير كل أسباب الحفاظ عليها وتجنب ما يمكن أن يتسبب في إنهائها....

الحياة عبارة عن مواقف وقناعات وغايات يسعى الإنسان لتحقيقها، أحيانا يكون الحرص على الحياة أيّ حياة هدفا في حدّ ذاته، فيركب صاحب هذه الحياة أيّ مركب ويسترخص أيّ شيء في سبيل الحفاظ على رمق الحياة، لدرجة أن يضحّي بمبادئه وأخلاقه وشرفه...

ومن الناس من يستبسل ويقاوم ويعرّض ربما للاضطهاد في سبيل فكرة أو مبدإ هو مقتنع بصحّته، حتى لو أدّى به الأمر إلى التضحية بنفسه وهي أغلى ما يملك....

هذه هي قصّة الحياة، عبارة عن مبادىء وقناعات ومواقف، عبارة عن آمال وطموح وغايات تبرز في الأفق تحدو بصاحبها للاستمرار في طريقه ولاسترخاص الغالي والنفيس في سبيل تحقيق هذه الغايات...

أمّا قضية الموت ـــــ بلسان حال معظم من على ظهرها ـــــ فهي تعني الآخرين فقط وعلى الخصوص الأشخاص الذين غادروا هذه الدّنيا..!!.

الموت يزور أقرب الناس إلينا ومع ذلك لا نعيش حقيقة الموت، بكلّ بساطة لأننا لم نذق طعم الموت...

الموت عبارة عن فكرة، تصوّر، وتصرّفات أغلب الناس تدلّ على أنّ حقيقة الموت غائبة عنهم، يعترفون بوجودها كأقصى تصوّر لأنه واقع حاصل كلّ يوم، قوافل من البشر تغادر الأرض إلى غير رجعة، ولحدّ الآن لم يعد أحد ممن دفناهم في بطن الأرض ليخبرنا عن العالم الآخر ... فيظلّ الموت فكرة معلّقة في ضمير الإنسان، يتيه يمنة ويسرة، ويغوص بفكره وبكلّ قدراته العقلية والاستبطانية عله يتوصّل لإدراك كنه حقيقة الموت، ويستسلم في

نهاية كلّ شوط من التفكير يضع سلاحه الفكري جانبا، ثم يعاود الكرّة، ويمكن أن يستمر هذا المدّ والجزر سنين طويلة، كلّ هذا والإنسان يملأ الأرض صخبا وضجيجا ويصرخ بالمبادىء والقوانين، يضمّ أحيانا صوته لأصوات أخرى يحاول الإحساس بالانتماء لمنظومة فكرية تقنعه بنجاعة معتقداته وبصواب رؤيته وبضرورة الحياة وملء أرجاء هذه الدّنيا، أثناء هذا الصّخب تضيع مرة أخرى حقيقة الموت، وتظلّ فكرة معلّقة في الذاكرة، نوع من القدر المحتوم يستحسن إبعاده عن المخيّلة الحاضرة من أجل الاستمرار في الحياة.!...

ما الذي يخيف في الموت؟ وما الذي يتبادرللذهن عند ذكر الموت؟....

كلمة موت توحي بنهاية الحياة، وبمنظر جثة إنسان خامدة لا حراك بها، وبوضعها داخل حفرة تسمّى قبرا وإسدال التراب عليه، ثم تركه وحيدا في ظلام الليل الدّامس وظلمة القبر لا أنيس له، هو الذي كان بالأمس يملأ الدّنيا بحضوره وبوجوده وبأفعاله.....

أحيانا يُحلق بنا الخيال لنتصوّر أنفسنا مكان هذا الميت – نحن الأحياء – محاولين اكتشاف حقيقة هذا الموت، لكن شيئا بداخلنا، شيئا يتعلق بالحياة يمنعنا من الاستمرار في هذا التحليق، فالمعنيّ بالموت هو هذا الذي وضعناه في لحده وليس نحن الأحياء...، أليست الحياة أغلى من أن نهدرها في مثل هذه التحليقات العقيمة!!؟؟، وهكذا يتوقف هذا التحليق السريع والخاطف حول حقيقة الموت ليغرق صاحبُه وربما بحماس أكبر من ذي قبل في ملذات الدنيا وتحقيق ما أمكن من طموحه ورغباته...

في الحقيقة الحياة أقوى من الموت في ضمير معظم الناس، هذه القوة أو الطاقة نابعة من الحياة نفسها، لأنها أقرب حقيقة للإنسان، والموت مرحلة آتية حتما توحي أساسا بالضعف والاستكانة أمام جبروتها وسلطانها، لا نستطيع إنكارها أو دفعها، ونعمل ما في جهدنا لتفاديها، فهي تعنينا فقط لأنها مسألة حتمية لابد من وقوعها بالنسبة إلينا في يوم من الأيام، وإلى ذلك الحين فمعظم الناس تقدس الحياة وتستغل دقائقها وثوانيها خشية فوات شيء ما، لكن ما هو؟؟؟!

حينما يتعمق التحليق أكثر في حقيقة الموت متجاوزا المعاني السطحية المتعلقة بتوقف القلب عن النبض ومنظر جثة الإنسان الميت أو تصور ظلمة القبر، حينها يسأل الإنسان نفسه عن سرّ خلقه وسرّ وجوده، ينظر إلى اختلاف الناس حوله، ويجول بفكره في المذاهب المختلفة والأعراف والديانات، فيخرج عن نفسه ويتجاوز – مرحليا – عالمه الضيق، يسائل منطلقاته وحقيقته الذاتية، يضع كيانه كله في المحك. فالأمر أعظم من أن يستهان به، وحقيقة الموت لا تعني فقط تلك اللحظة اليتيمة التي يغادر فيها الإنسان هذه الحياة ويسكن في باطن

الموت عبارة عن فكرة، تصوّر، وتصرّفات أغلب الناس تدلّ على أنّ حقيقة الموت غائبة عنهم، يعترفون بوجودها كأقصى تصوّر

فيظلّ الموت فكرة معلّقة في ضمير الإنسان، يتيه يمنة ويسرة، ويغوص بفكره وبكلّ قدراته العقلية والاستبطانية علّه يتوصّل لإدراك كنه حقيقة الموت، ويستسلم في نهاية كلّ شوط من التفكير يضع سلاحه الفكري جانبا

كلمة موت توحي بنهاية الحياة، وبمنظر جثة إنسان خامدة لا حراك بها، وبوضعها داخل حفرة تسمّى قبرا

الأرض، الموت يعني الحقيقة، يعني مغادرة هذه الحياة العادية حيث تتشابه الأيام وتكرر نفس أخطاء البشر وتتجدد الصراعات والحروب وتُسفك الدماء، فهو يعني إسدال الستار على هذه المشاهد الإنسانية التي تملأ بطون كتب التاريخ، ورفع الستار على عالم الغيب، أي إفساح المجال للقلب لمساءلة المعطيات المتعلقة بعالم ما بعد الموت، المعطيات التي تتحدث عنها الأديان أساسا، حقيقة الألوهية والرسالة والحياة الآخرة ...

إلى هذا المستوى تبدأ رحلة مختلفة عن النوع الأول من الناس المنشغلين أساسا بنوازعهم وبتحقيق ما أمكن من واقعهم وغرائزهم، هذه المرحلة فلسفية إلى حد ما، فهي مساءلة لكل المعطيات المعرفية المتاحة، وهي في نفس الوقت بحث عن الذات، عن الحقيقة المطلقة، حقيقة الكون، منشئه ومآله، والتأرجح بين الذهول والحيرة أو الإنكار والجحود...

في هذه المرحلة يظل بعض الناس في حيرتهم أو إنكارهم، فينقلبون إلى معانقة عالم اللذة والمتعة مبتعدين بذلك عن عالم المعاني العقلاني الذي لم يسعفهم بإيمان أو بذرّة يقين، والبعض الآخر يتوصّل إلى الاعتراف بعظمة فاطر هذا الكون ويستبعد مذهب الصُّدفة والعبثية سواء بالنسبة لخلق هذا الكون أو بالنسبة لمآله ... يظل في اعترافه هذا أحيانا لا يجاوز هذه المرتبة، يكون هذا أقصى ما توصل إليه طموحه أو همّته، وينغمس كغيره في ما لذ وطاب ...

ومن الناس من يخطو إلى الأمام خطوات أخرى فيعترف بوجود حقيقة في هذا الكون يمكن التوصّل إليها بالوسائل البشرية المتاحة، ويصل به منطقه إلى الإقرار بوجود هذه الوسائل ضمن المنظومات العقدية أو الممارسات الإنسانية الموجودة فعلا فوق هذه الأرض، وهنا يبدأ أمثال هؤلاء في بحث المعطيات الأرضية المتاحة سواء منها الفكرية أوالعقدية أو السلوكية أو الوجدانية، يصل به البحث إلى الانكباب على وسائله الذاتية التي يستعملها في بحثه هذا، فإذا هو فكر وعقل ووجدان وسلوك، فيستخدم أو يحاول أن يستخدم كل واحدة من هذه الوسائل الذاتية للتوصل إلى صلب الحقيقة ...

مثل هذا حصل لحجة الإسلام أبي حامد الغزالي بعد أن كان مرجعا في العلم الشرعي، أحسّ بأن هناك تناقضا لديه بين معطيات الشرع التي يُمطر بها الناس يوميا في مجالسه الشهيرة وبين حياة قلبه أو نيته، حبّ الظهور والشهرة والتفوق على الأقران كان حاديه لهذه اللحظة عوض إخلاص النية لله، أما حلاوة الإيمان فلم يكن يحسّ بها حقيقة، فوقع في إشكالية عظيمة وأبهم عليه الأمر وبدأت مسيرة المساءلة : "هل الحواس هي الطريق الأمثل للوصول إلى الحقيقة؟"، ويجيب نفسه وبعد تمحيص لها بالنفي، إذ لو كانت هي السبيل حقا

وإسدال التراب عليه، ثم تركه وحيدا في ظلام الليل الدّامس وظلمة القبر لا أنيس له، هو الذي كان بالأمس يملأ الدّنيا بحضوره وبوجوده وبأفعاله.....

الحياة أقوى من الموت في ضمير معظم الناس، هذه القوة أو الطاقة نابعة من الحياة نفسها، لأنها أقرب حقيقة للإنسان

والموت مرحلة آتية حتما توحي أساسا بالضعف والاستكانة أمام جبروتها وسلطانها، لا نستطيع إنكارها أو دفعها، ونعمل ما في جهدنا لتفاديها، فهي تعنينا فقط لأنها مسألة حتمية

لما أرتنا العين الظلّ جامدا وهو يتحرك، ولما أ رتنا الرمل ماء وهو مجرد سراب... وهكذا راح في رحلته هذه يمتحن عقله ووجدانه إلى أن أصيب بخرس نفسي حيث عُقد لسانه عن الكلام رغم كل محاولاته لمواصلة مجالسه العلمية، وقد ضمّن كتابه "المنقذ من الضلال" تفاصيل هذه الرحلة الشيقة ...

من الناس من يفرط في استخدام حواسه يعتبرها الطريق الصحيح للتوصل للحقيقة، وفي ميدان العلاج النفسي هناك اتجاهات منصبّة على الجسد يطلقون عليها "العلاجات الجسدية" تعتبر التعرف على كافة أحاسيس هذا الجسد هو الطريق الأمثل للتوصل إلى قمم من الصحة النفسية...

ومن الناس من ينكبّ على دراسة التراث البشري من فلسفة وعلم اجتماع و"تاريخ أديان" وكذا استنتاجات ونظريات العلماء البيولوجية والجيولوجية والأنتربولوجية والفلكية وغيرها، يعتبر هذا هو المختبر الكبير الذي يحتوي على حقيقة الكون، خصوصا منهم الفلكيون ومرتادوا الفضاء ودارسو هياكل من انقرض وعلم طبقات الأرض، يتوصّلون فعلا إلى أن هذا الكون شاسع جدا لدرجة يصعب تخيّلها، وإلى طول أمده وامتداده السحيق في التاريخ الغابر، وإلى اليوم لا زالت الاكتشافات مستمرة والتنقيب عن حضارات لا تزال آثارها موجودة كأنقاض تحت الأرض تُفسّر لنا خطّ تطوّر البشرية واكتشاف الكتابة وتاريخ نزوح البشر إلى غير ذلك، ومن ينهج هذا النهج يكون بمثابة متفرّج على الآخرين ناسيا نفسه، يتكلم بحقائق علمية تهمّ الكون ونشأته ولاخبر له عن حقيقته الإنسانية وعن مصيره هو شخصيا، يظل سؤال الحقيقة مُعلّقا لديه رغم توصّله لاكتشاف جملة من قوانين وسنن هذا الكون.

هناك صنف آخر من الناس ينصبّ على وجدانه كسبيل للوصول إلى الحقيقة ويتعمق في دراسة عالم الدوافع المختلفة والعواطف والغرائز وما يترتب عنها من حالات التوتر أو الاسترخاء وعلاقة هذه الحالات بالناحية الفكرية العقلانية، ويتوصلون فعلا لفهم بعض هذه العلاقة، كما عبّر عن ذلك مثلا إليس ألبرت مؤسس العلاج العقلاني الانفعالي، حيث أوضح بأن كل فكرة أو معتقد وراءهما انفعال، شحنة عاطفية إيجابية أو سلبية، هذا الباحث شكل في الحقيقة نقطة الانطلاق لما يطلق عليه "الاتجاهات المعرفية" والتي هي أبرز ما يوجد في الساحة النفسية حاليا...

السالك لهذا الدرب بغرض التوصل إلى الحقيقة المنشودة، حقيقة الحياة والموت، يجد نفسه مرغما لدراسة أدق التفاصيل الخاصة بحياته النفسية، أيُّ فرح أو حزن، قلق أو توتر، خوف

"العلاجات الجسدية" تعتبر التعرف على كافة أحاسيس هذا الجسد هو الطريق الأمثل للتوصل إلى قمم من الصحة النفسية...

كل فكرة أو معتقد وراءهما انفعال، شحنة عاطفية إيجابية أو سلبية، هذا الباحث (إليس ألبرت) شكل في الحقيقة نقطة الانطلاق لما يطلق عليه "الاتجاهات المعرفية" والتي هي أبرز ما يوجد في الساحة النفسية حاليا...

الناحية الوجدانية المعرفية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحية السلوكية، وما ازدهار تيار السلوكية المعرفية

أو اندفاع... يحاول أن يرجع هذه التقلبات الوجدانية إلى منبعها العقلاني أي التصور الفكري الأوّل، يُحلّق في دائرة أو مجموعة دوائر تحوم كلها حول ذاته أو حقيقته، لا الحقيقة التي ينشدها!!

الناحية الوجدانية المعرفية مرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحية السلوكية، وما ازدهار تيار السلوكية المعرفية وما تفرّع عنه إلاّ أكبر دليل على ذلك.

السلوك إذاً يؤثر على الوجدان والعكس صحيح، والسلوك مرتبط بالتفكير وبالمنظومة العقلية، وكل هذه الأدوات:الوجدان والسلوك والعقل أو الفكر، كلها تعتبر أدوات فقط وليست الغاية في حدّ ذاتها، لذلك من نشد الحقيقة المطلقة مع اقتصاره على ناحية من هذه النواحي كان كمن يدور في حلقة مفرغة تحوم حول ذاته وعالمه الضيق، والخروج من هذا التقوقع حول الذات هو بالتحديد السبيل للوصول لهذه الحقيقة، وهو طور ما وراء العقل كما عبر عنه أبو حامد الغزالي، وهو الوحيد الكفيل للتوصل للحياة على بصيرة، ولفهم كل من الموت والحياة على أنهما حقائق وقضايا تهمّ الإنسان أوّلا ككيان مستقل مسؤول، ثم كوحدة متناسقة مع سائر وحدات الكون قاطبة ...

قضية الموت والحياة تعترض يوميا العاملين في مجال الطب النفسي، كأنّ طبيعة المعاناة النفسية تحمل في طياتها مثل هذه التساؤلات، وهذا شيء طبيعي إلى حد ما إذا افترضنا بأن المعاناة النفسية أو الاضطرابات النفسية عموما تشكل فترة طارئة أو ممتدة نسبيا من حياة الإنسان، أي أنها جزء من وجوده فوق هذه الأرض، فطبيعي أن يسائل البعض الكل، لذا فمعاني مثل :"ما قيمة الحياة؟" و"ما حقيقة الموت؟" وما مدى تمسك الناس بهذه الحياة أو تفضيلهم الإجهاز عليها والتخلص من تبعاتها، مثل هذه المعاني أو التساؤلات تتردد على أسماع العاملين في الحقل النفسي يوميا أي أنها تشكل جزءا من ممارستهم، فهي بهذا المفهوم جزء من حياتهم فلابد أن تثير شيئا بداخلهم وأن توقظ أحيانا أسئلة خافتة طرحوها على أنفسهم وهمسوا بها لها وحاولوا تجاوزها في خضمّ انشغالهم بمشاكل ومعاناة الآخرين ... لكنها تظلّ قضية جوهرية وحسّاسة لأنها جزء من حياتهم، فما لم يتم الجواب على مثل هذه الأسئلة، يظل الكيان متعطشا لهذا الجواب، يستجمع قواه تارة ويستسلم أخرى مكتفيا بأجوبة جزئية غير مقنعة، وأحيانا يوهم نفسه بعدم أهلية البشر للجواب على مثل هذه الأسئلة، وهنا ربما مربط الفرس، أي أن الجواب الحقيقي لا يكمن في الأدوات البشرية كالعقل والتفكر والوجدان والدوافع، بل في استعمال هذه الأدوات وفق خطة معينة وبضوابط معينة تحلق بالكيان برمته بسائر أدواته ومكوناته، وذاك بالتحديد ما سنتطرق إليه حين الحديث عن علم

وما تفرّع عنه إلاّ أكبر دليل على ذلك

الوجدان والسلوك والعقل أو الفكر، كلها تعتبر أدوات فقط وليست الغاية في حدّ ذاتها، لذلك من نشد الحقيقة المطلقة مع اقتصاره على ناحية من هذه النواحي كان كمن يدور في حلقة مفرغة تحوم حول ذاته وعالمه الضيق

ولفهم كل من الموت والحياة على أنهما حقائق وقضايا تهمّ الإنسان أوّلا ككيان مستقل مسؤول، ثم كوحدة متناسقة مع سائر وحدات الكون قاطبة ...

السلوك أو علم التزكية في الصفحات المقبلة إن شاء الله. ولأهمية هذه المسألة ـــــ وأعني بها قضية الموت والحياة ـــــ وحضورها تقريبا ضمن جُلّ الاضطرابات النفسية، ارتأيت أن أُحلّق بالقارىء الكريم في عالم الانتحار الذي هو آخر خيار يرتئيه الإنسان المُعذب لوضع حد لمعاناته، حيث يكون قد استنفذ كل الخيارات والحلول الأخرى، يشمل حديثنا ضمنيا كل الاضطرابات النفسية المؤدية للانتحار في بعض مآلاتها التطورية كالاكتئاب النفسي والفصام الذهاني واضطراب سمات الشخصية وكثير من الأمراض العصابية التي تنطوي على صراعات نفسية مريرة، نجول في نفسية المنتحر أو من يحاولون الانتحار، ندرك من خلال هذه الجولة عظم وفداحة الخطب، ونتبين أكثر جوهرية هذه المسألة، ونستخلص منها بحول الله أصولا وآليات وقواعد تشكل في نظري المتواضع بعض دعائم العلاج النفسي من منظور إسلامي، يكون هذا البحث المتواضع لبنة وحجر أساس لبحوث مستقبلية تركز على مرض نفسي بعينه كالاكتئاب أو الاضطراب الوجداني أو اضطراب سمات الشخصية وغيرها، تتطرّق بعمق أكثر لتشخيص هذا الاضطراب أو ذاك وعلاجه ووسائل الوقاية من حدوثه، يسهل التواصل بشأنه حين تكون الأصول والمنطلقات مفهومة.

الجواب الحقيقي لا يكمن في الأدوات البشرية كالعقل والتفكر والوجدان والدوافع، بل في استعمال هذه الأدوات وفق خطة معينة وبضوابط معينة تحلق بالكيان برمته بسائر أدواته ومكوناته

"مراسلات الشبكة" على الفايس بوك
http://www.facebook.com/Arabpsynet

*** *** ***

الكتاب الذهبي للشبكة

للأطباء النفسانيين
http://www.arabpsynet.com/propsitions/ConsPsyGoldBook.asp

لأساتذة و اخصائيي العلوم النفسية
http://www.arabpsynet.com/propsitions/ConsGoldBook.asp

شارك برأيك لتطوير الموقع
form / نمـــوذج / formulaire
http://www.arabpsynet.com/propsitions/PropForm.htm

*** ***

بريد مراسلات الشبكة
http://www.arabpsynet.com/mailinglist/ConsMailingList.asp

أرسل بريدك
form / نمـــوذج / formulaire
http://www.arabpsynet.com/mailinglist/MailingListForm.htm