



أسباب الانتحار وسبل الوقاية

لقد خلق الله تعالى الإنسان في أحسن تقويم، ووهبه العقل والمقدرة على تمييز الخير والشر، وجعله مكلف في هذه الحياة وحامل للأمانة التي أشفقت من حملها السماوات والأرض. قال تعالى: {إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا} [1]. فإذا وجود الإنسان على الأرض لم يأتي عبثاً فهو هنا لمهمة محددة من عند الله تعالى وهي الاستعداد للامتحان الكبير في الآخرة.

وتظهر بوادر نتائج هذا الإمتحان عند موت الإنسان، حينما يأتيه ملك الموت ليقبض روحه فتبشره الملائكة إما بالنجاح أو الفشل وتريه مقعده من الجنة أو النار. والفائز هو من صبر في هذا الإمتحان وأدى واجباته بما استطاع وأطاع أوامر الله وانتهى عن نواهيه وصبر على ذلك حتى أتاه الموت فلقى الله تعالى بقلب سليم ونفس مخبئة مسلمة لله تعالى ومستسلمة لحكمه.

وأما الفاشل فقد أهمل وضع في الإمتحان ولم يذكر له كما ينبغي فسقط فيه، وكفر وأشرك أو لاقى الله تعالى على معصية أو كبيرة من الكبائر. فلاقته الملائكة بالعذاب والتنكيل. وهناك فاشل آخر لا يتحدث عنه الناس إلا قليلاً، ألا وهو من أنهى حياته قبل وقت الوصول لنهاية الإمتحان. فقتل نفسه وتخطى حدوده واتخذ القرار بوقف الإمتحان دون مشاورة خالقه أو التسليم لحكمه والانتظار لوقت موته الذي قرره له في سابق علمه. فكانت عاقبته أنه خسر الدنيا والآخرة، ففقد حياته وسيلقي العذاب الشديد بعد موته.

حكم الانتحار وعقوبته

الانتحار محرم بالكتاب والسنة والإجماع. قال تعالى: {وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا * وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا} [2]. وقال ﷺ: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَخَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ شَرِبَ سُماً فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَخَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا» [3]. وفي هذا زجر ووعيد شديد لمن يقتل نفسه.

أسباب الانتحار

قتل النفس يعرف بمصطلح **الانتحار** الشائع. وهو من المشاكل المتزايدة في هذا العصر. وله أسباب متعددة؛ وغالباً ما تتعلق بمشاكل نفسية أو مادية أو عاطفية.

الاكتئاب والأزمات النفسية

الإصابة بالأزمات النفسية هو السبب العمومي للانتحار، وإن تنوعت الأسباب التي تؤدي إليها. وذلك لأنها تجعل الإنسان في حالة يأس وعجز حتى يفقد الأمل في المستقبل والحياة ويصاب بالإحباط والاكتئاب. والاكتئاب هو داء العصر العضال الذي لم يخلو من بلد أو حتى مدينة. وهو مرتبط بحالة الإنسان وما يمر به من ظروف ومشاكل تؤثر سلباً على نفسيته. ومثال ذلك نقص في المال، أو البطالة، أو مرض عضال، أو مشاكل في العمل، أو مشاكل أسرية مع الأهل وغيرها من الأسباب. وهناك المشاكل العاطفية والتي انتحر بسببها كثير من الناس. وسنناقش بعض هذه المشاكل وكيفية حلها لتفادي الوصول لمراحل حرجة تؤدي إلى الانتحار.

الصدمات العاطفية وتبعات الاختلاط

الصدمات العاطفية تنتج من إحباط في علاقة بين الجنسين. وهي أكبر دليل على أهمية اتباع شرع الله وأنه هو ما يصلح للبشرية وليس سواه. فقد حرم الله الاختلاط بين الجنسين والعلاقات المحرمة خارج إطار الزواج، والتي كثير منها ينتهب بالإحباط والتدمير النفسي، وكانت السبب في كثير من حالات الانتحار. وتحريم الاختلاط فيه الحل لكل المشاكل من هذا النوع. حيث لو لم يختلط الجنسين إلا في الحلال لما مرت البشرية بكل هذه الإحباطات والعلاقات الفاشلة أو الحرمان من الأحبة، ولانتهت جرائم الزنا والاعتصاب وصار المجتمع في سلام أكثر وطمأنينة بعيداً عن العواصف والأزمات العاطفية التي فتكت به ودمرت استقراره. ففككت الأسر وأضررت بالفتيات أشد ما ضرر وأضررت بالآباء والأمهات وفجعتهم في أولادهم. فكم من فتاة تدمر مستقبلها بسبب علاقة فاشلة، وكم من شاب فقد وظيفته وأصابه الاكتئاب بسبب بنت تركته وتزوجت، وكم من أموال صرفت وضيعت من وراء أشخاص لا يستأهلون وحسرات وندم عليها.

فقدان العمل والبطالة

فقد العمل قد يؤدي أحياناً إلى الانتحار. وقد حدثت حوادث بالفعل من هذا القبيل، لاسيما في الدول الغربية. والعمل والمال كلها من [الأرزاق](#) التي يوزعها الله بين عباده على اختلاف ليمتحنهم بها إن صبروا أو تسخطوا على أقدار الله. فلا ينبغي للمسلم أن يجعل فقدته لماله أو وظيفته سبب في خسران حياته وإزهاق روحه، لأنه لو فعل لخسر الدنيا برمتها وليس المال فحسب. كما أنه سيلقي العذاب والتنكيل بعد الموت ودخول النار.

فقد الأهل والأصحاب والعشيرة



فقد الأهل والأصحاب قد يسبب الاكتئاب، حيث يشعر الإنسان بالوحدة والحزن ولا يجد من يواسيه ويشد من أزره، لاسيما إن قل إيمان المرء وصبره. وقد أخبرنا الله تعالى بأنه سيبتلينا بالخوف والنقص وأن علينا الصبر والتحمل. قال تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} [4]. فعلى المرء الصبر على أقدار الله والتفكير بأن كل شيء يحدث في هذه الحياة حدث بتقدير الله تعالى وإذنه، وحق إن كان شر. وأن الله تعالى بشر الصابرين بالأجر والفوز بالجنة.

تعاطي الخمر والمخدرات

تعاطي الخمر والمخدرات قد يكون سبب في الانتحار، حيث يقدم متعاطي هذه السموم عادة على أذى نفسه تحت تأثيرها مما أودى بحياة الكثير منهم فمات وفقد حياته. وربما تسمية هذا النوع من الموت بالانتحار غير دقيق؛ إذ لو كان المتعاطي بكامل وعيه لما ازهق نفسه وعرضها لخطر يودي بها إلى الموت. ومع ذلك فإنه لابد وأنه كان يعرف بالبدية أن تعاطي الكحول المخدرات قد يعرضه لأخطار. والمتعاطي تتدمر حياته كلياً أو جزئياً؛ ولذا فهي أسوأ عادة يتعود عليه الإنسان وتخسر كل شيء. وبها يفقد وعيه ويتصرف بغير عقل، فيقتل ويسرق ويغتصب ويدمر نفسه ومن حوله. ولذا حرمها الإسلام وجعلها أكبر الكبائر، لأن بها يقع الإنسان في كل الجرائم. قال ﷺ: «الخمر أُمُّ الفواحش، وأكبر الكبائر، من شربها وقع على أمه، وخالته، وعمته» [5]. ولذا جعل لها الإسلام عقوبة صارمة في الدنيا والآخرة للحد من انتشارها. فهي كبيرة من الكبائر تلقي بصاحبها في النار إن مات ولم يتب منها. ولا تقبل له صلاة.

إنتشار النزاعات والحروب

الحروب والنزاعات من أسوأ الابتلاءات التي تمر بالبشرية عامة وبالأمة الإسلامية خاصة في هذه الحقبة، ولا شك أن الكل سمع بما دار في البلدان العربية من منازعات داخلية أطاحت بالنظام الحاكم ومن ثم انتشرت بعده الفوضى والدمار. ومثال ذلك ما حدث في العراق وليبيا وتونس فلسطين ومصر واليمن والسودان وسوريا ولبنان وغيرها. وقد لعبت الأيدي الخارجية دور كبيراً في نشر الفتن والمشاكل حتى تضعف الحكومات ومن ثم يسهل عليها السيطرة على البلد واستنزاف ثرواته.



وأدى ذلك إلى نشر الجوع والفقر والتشرد والدمار الاقتصادي والعمراني، وتراجعت نهضة البلاد وتقدمها حتى انعدمت فيها سبل الراحة والأمن والاستقرار، وعمت الفوضى وانتشرت الجرائم والاعتداءات والسرقات والاعتداءات. وكل هذه المشاكل والأزمات تضع المواطنين في أزمات نفسية وجسدية حادة، وكثير منهم تشرد بالبلدان ومخيمات اللاجئين أو بقي يعاني ويلات الحروب. وهذه الضغوط قد تزيد من معدل الانتحار لاسيما في البلدان غير المسلمة. فالمسلمين أشد إيماناً وصبراً وتحملاً للأزمات. ومع ذلك ضعف الإيمان منهم قد يقعون في فخ الانتحار ويلجؤون إليه للتخلص مما يمرون به من آلام وشدائد.

ضغوط الحياة العملية

ضغوط العمل والحياة المزدهمة كانت من الأسباب لبعض حوادث الانتحار، لاسيما في بعض الدول المتقدمة في التكنولوجيا والتي تكون تكلفة المعيشة فيها عالية. فيكون هناك ضغط كبير على الموظفين والعاملين بدخل محدود. وذلك لأن كم العمل كبير، وقد يعمل الموظف في تلك البلاد إلى ثمان ساعات متواصلة يوميا وربما يكون شغل مرهق جسديا وفكريا. وبعض أصحاب العمل يكلف العامل بما لا يطيق، أو يحمله أعمال خارجة عن مجال عمله. وكل ذلك يمكن أن يتسبب في اكتئاب وأزمات نفسية قد تدفع العامل إلى الانتحار. وقد حدثت حوادث من هذا النوع في اليابان والصين. ولذا على الدولة وضع قوانين للحد من هذه الممارسات في حق العمال وللتقليل من ضغوط العمل. وهذا يتماشى مع السنة النبوية والعدل المأمور به في الإسلام. قال ﷺ: «أَعْظُوا الْأَجِيرَ أَجْرَهُ، قَبْلَ أَنْ يَجْفَ عِرْقُهُ» [7].

التنمر والعنصرية

التنمر والعنصرية من المشاكل التي تواجه الناس كثيرا في هذا العصر، ويكون عادة بسبب الجنسية أو لون البشرة أو الطبقة الاجتماعية أو الشكل أو غيرها. وهو صفة الكثير من بني البشر إلا من استطاع تهذيب نفسه ومنعها من التنمر. وقد نهى الله تعالى عن السخرية والتكبر على الناس وغمطهم، كما نهى عن التنازع والهمز واللمز. وجعل المسلمون أخوة وسند لبعضهم البعض. قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ} [8].

وقال ﷺ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا. وَشَبَّكَ أَصَابِعُهُ» [9].



وللأسف تجد التمر حتى في بلاد المسلمين بين أخوة الإسلام وتلاميذ المدارس وزملاء العمل. والناس تأخذ أحيانا من السخرية موضوع للتفكُّه والضحك ولكنهم لا يراعون أن التهكم يؤدي الإنسان ويجرح قلبه، لاسيما إن كان مشكلة فيه يعجز عن حلها. ولذا على الإنسان أن يضع لنفسه حد فيما يقوله ويهزر به ويراعي مشاعر الآخرين ويتجنب أذاهم. ويراقب نفسه ولسانه فيما يصدر منه طيلة الوقت. وذلك تقوى لله ورحمة بالناس وكذلك حماية لنفسه من الأذى. فالتنمر قد يدعى الضحية للانتقام والأذى والشر، ولذا يجب ألا يقوم به الإنسان مهما كان.

الألم الجسدي أو المرض طويل الأمد

يعاني كثير من الناس من أمراض مزمنة، وبعضها يكون من أعراضه الألم، ومثل مرض السرطان ووجع. وقد يعاني المريض كثيرا لشدة الألم مما يدعوه لأن ينتحر حتى يتخلص من الألم. وأكد أن الألم المزمن لا أحد يحبه، ولكن على المريض أن يترث قبل أن ينهي حياته فيدخل في ألم أكبر منه وعذاب مقيم. ولذا فليجاهد نفسه للصبر ويتشاغل عنه بعمل شيء آخر كالقراءة أو العمل البدني إن استطاع. وليستعين بالمسكنات والمهدئات التي يكتبها له الطبيب. ويتداوى بما يستطيع وهي سنة. فقد قال ﷺ: «تداؤوا، فإنَّ اللَّهَ تعالى لم يضع داءً إلاَّ وضعَ لَهُ دواءً غيرَ داءٍ واحدٍ الهرمُ»

التكيف مع التغيير الكبير في الحياة مثل التقاعد

بعض الناس يصاب بالاكئاب بعد التقاعد. فالإنسان يألف العمل، ويألف حياته، ويألف بيته، وغيره. والتغيير في هذه الأمور الكبيرة قد يقود الإنسان إلى أزمة نفسية تدفعه للانتحار. وعلى الإنسان أن يكون صبوراً في هذه الحالات. فمعظم الناس لا تحب التغيير، ولكن إن كان لا بد منه فليتصبر الإنسان حت يتأقلم مع الوضع الجديد ويحبه ويتعود عليه. وهذا يأتي مع الزمن والصبر.

موت الزوج أو الزوجة

موت الزوج أو الزوجة من مسببات الحزن العميق الذي يمكن أن يتطور لأكئاب ويؤدي إلى الانتحار. وقد رأينا بعض كبار السن إن ماتت زوجته فإنه يعزف عن الطعام والشراب والحياة برمتها حتى ما يفارق الحياة. ولذا على الابناء التخفيف عنهم ومرافقتهم وتسليتهم حتى لا يغرقوا في أحزانهم ويتطور الأمر. ويمكن اخراجهم لزيارة أقاربهم وأصحابهم، واخذهم إلى أماكن ترفيه مثل المنتزهات العامة ونحوها.

مشاكل السكن والتشرد



السكن هو مكانة راحة الإنسان واستراحته بعد العمل، وبه تكون عائلته وأطفاله وأنسه. وفيه يكتم سره ويستر نفسه ويحفظ خصوصيته ويرتاح ويأكل ويشرب ويجد لذته ويقضي حاجته وينام. وفيه يحفظ ماله ويحمي عرضه وصغاره. لذا فهو من الضروريات الأساسية لكل إنسان. فإذا فقد الإنسان فقد معه كل ذلك وصارت حياته بائسة جدا وغير صحية مما يعرضه للاكتئاب وربما الانتحار إن كان ضعيف الإيمان.

والبيت قمة ومال وأمان من الأعداء والأشرار والوحوش ودواب الأرض. وهو حلم كل إنسان، ولذا دعت امرأة فرعون الله عز وجل بأن يبني لها بيتاً في الجنة. قال تعالى: (وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ). ولذا فقد الإنسان له قد يقوده للاكتئاب الذي قد يتطور للانتحار.

العزلة أو الشعور بالوحدة

الشعور بالوحدة والعزلة شعور صعب ومؤلم، حتى أن عبارة "شعور قاتل" كثيرا ما تطلق عليه. وذلك لأن الإنسان بطبعه يحب اللفة الاستئناس بمن حوله من البشر، وتجده يفرح في العزائم والأفراح التي يجتمع فيها جمع غفير من الناس. وتجده يفرح بالأصدقاء والأحباب والجيران والأهل وغيرهم من الناس. وهذه **فطرة** معظم الناس العاديين إلا من يعاني من أمراض نفسية ونحوه. ولذا سمى النبي ﷺ صاحب الصالح بحامل المسك، وذلك في قوله: («مثل الجليس الصالح والسوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك: إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحا طيبة، ونافخ الكير: إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد ريحا خبيثة») [11]. والصاحب هو الصديق والمرافق والخل والأنيس. ولذا سميت الزوجة بال صاحبة الكرم. قال تعالى: (وَصَاحِبَتِي وَبَيْنِي) [12].

التواجد في السجن

السجن مكان موحش وغير مريح، ولذا يعاقب المجرمين بالحبس فيه. وقد يكون سجن انفرادي أو جماعي، وكلاهما سيء. فالسجن الانفرادي يشعر السجين فيه بالوحدة والانعزال مما قد يعرضه للاكتئاب والملل. وربما يكون أفضل حالاً من السجن الجماعي؛ لما في الآخر من مخاطر وأذى قد يتعرض لها السجين من المساجين معه. وذلك لأنهم عادة نوع خطر من البشر وتسهل عليهم أذية الناس؛ وإلا لم دخلوا السجن. ولذلك كثيرا ما يتعرض السجناء للأذى من زملاءهم. ومثال لذلك قصة السجين الذي قتله سجين آخر بمطواة وغيرها. ولذا يزداد الضغط على السجناء بالخوف والملل والحدة. وقد قال أحد المفكرين: "الجحيم هم الآخرون". وعبارته تلك قد تكون بها شيء من الصحة في بعض الأحيان، لاسيما في بيئة مثل بيئة السجن.

الشعور بالفشل



الشعور بالفشل شعور قاسي يصيب الكثير من البشر في أنحاء العالم. وذلك لأن الدنيا لا تخلو من فشل وإحباطات، والكثير من الناس فشلوا في حياتهم العملية وأصابهم اليأس. والمؤمن ينبغي ألا يجعل **الفشل** عائق له يخرب عليه حياته ومستقبله ويجعله يفقد الثقة في نفسه وفي قدراته، بل عليه أن يجعل الفشل حافز له لتنمية قدراته وتحسين مهاراته وقدراته العلمية والعملية.

الشعور بالنقص والحرمان

الشعور بالنقص قد يقود الإنسان إلى الاكتئاب والحزن الدائم. وقد يكون نقص حسي كالعجز البدني مثل العمى أو العرج أو الشلل أو فقد القدرة على النطق أو السمع أو الفهم أو غيره، أو خلل الطبي، أو مرض وراثي أو مكتسب أو عيب خلقي أو ضعف جنسي أو تشويه أو حرق أو إصابة غيرت شكله أو غيره من الحالات التي تشعر الإنسان بأنه أقل من غيره أو تشعره بالنقص. وقد يكون ضعف في المقدرات والمواهب كثل بطيء الفهم أو قلة التركيز أو حتى الغباء والبلادة أو غيرها. أي كان نوع النقص فلا ينبغي أن يحبط الإنسان أو يجعله يصاب بالاكتئاب. فالمؤمن يعلم أنه مصاب في هذه **الحياة الدنيا** وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه. وأن كل شيء بتقدير الله ليمتحن صبره ورضاه بما قسم الله له. فليصبر وليحتسب، ويحاول أن ينمي ما لديه من قدرات أخرى ويكتشف مواهبه ويبرزها للوجود. كما عليه بالاجتهاد في العلم والعمل وتطوير الذات.

الحمل والولادة واكتئاب ما بعد الولادة

كثيراً ما يصيب النساء اكتئاب بعد الولادة أو في فترة الحمل. فالأم تكون أسيرة الحمل بمتاعبه وآلامه وضجره، أو تكون أسيرة الرضيع بعد الولادة ببكائه وطلباته التي لا تنتهي من إطعام وعناية تشغل جل وقت الأم. ولا مفر حتى لو كانت مريضة أو خارجة من عملية أو متعبة أو مشغولة، فالطفل يحتاج رعايته ولا يدري عن حال الأم أو ما يجري لها. ولذا تجد هناك ضغط على النساء في تلك الفترات، لاسيما من ليس لها أم أو أخت تساعدنها وتكون قريبة منها.

والأزواج مهما ساعدوا فإن مساعدتهم تكون عادة مؤقتة ولجزء بسيط من الوقت ولأن الزوج لديه وظيفته وأعماله الأخرى فلن يكون مع الأم طيلة الوقت ليساعدها، ولذا تعاني الأمهات كثيراً ويتعبن في رعاية الرضيع تعباً لا يعلم به إلا الله ولا يقدره التقدير الذي يكافئه إلا الله لأنه أعدل من عباده وأرحم بهم. وكل تلك الضغوط قد تؤدي إلى اكتئاب عند الأمهات ومن ثم إلى احتمال حدوث انتحار إن لم يكن لدى الأم الإيمان القوي الذي يصبرها على التحمل. فللتصبر الأم وتتيقن بأن الله تعالى سيفرج همها ويخفف عنها وسيكافئها ويجزيها خير الجزاء. ولتفكر في أن فترة الرضاعة ستمر سريعاً وتنتهي وتصير ذكريات، وأن طفلها سيكبر ويملاً عليها حياتها سعادة وفرحاً وأنه سيكبر وتقل طلباته وسيعتمد على نفسه شيئاً فشيئاً.



ويمكن للواضعات زيارة اختصاصية نفسية إن ساء الوضع لتساعدها حتى لا تقع في حبال الاكتئاب. وعلى الأزواج الوقوف بجانب زوجاتهم في تلك الأوقات العصيبة ابتداءً من الحمل والولادة لنهاية الرضاعة. فالأم تمر بأوقات صعبة لأجل ابنهما معاً؛ كما أن الزواج والأبوة والأمومة مشاركة تلزم التعاون والتضحية وبذل الجهد.

شكوك حول هوية الوالدين

بعض الناس يصيبهم الحيرة والضياع عندما لا يعرفوا من هم أوبيهم ومن أين أتوا، كما يحدث للقطاء وأطفال الملاهي وحق من تتبناهم أسر ثم يكتشفوا بعد أن يكبروا أن اللذين ربوهم ليسوا بوالديهم الحقيقيين. وهذه حالة نادرة ولكن حدث منها ضياع واكتئاب. ولذا ربما الأفضل اخبار الطفل بها تدريجياً منذ الصغر حتى لا يكبر على شيء ويصدم بأنه غير حقيقي.

الزواج التعيس أو القسري

الزواج القسري والزواج الظالم قد يكون سبب في حدوث الاكتئاب. وهناك حوادث وصلت لحد الانتحار بسبب ذلك. ولقد نهي الإسلام عن القسر في الزواج. قال ﷺ: (لا تُنكحُ الأيِّمُ حتَّى تُسْتَأْمَرَ، ولا تُنكحُ البكرُ حتَّى تُسْتَأْذَنَ قالوا: كيف إذنها؟ قال: أنْ تُشْكُتْ)[13].

سوء المعاملة والعنف المنزلي

سوء المعاملة والعنف المنزلي سواء كان بدني أو جنسي أو معنوي كلها أمور تحزن الإنسان وتورث الاكتئاب إن استمر لفترات طويلة. وقد أمر الله تعالى الأزواج بحسن المعاملة والعشرة لزوجاتهم. وأمر الزوجات بالطاعة للزوج وحسن التبعل. وكل ذلك لمنع العنف المنزلي والجسدي وإشاعة المودة والسلام بين الأزواج في أرجاء البيت. وسوء المعاملة لا يشترط أن يكون بين الأزواج فقط، بل قد يكون من الأهل والأقارب. كمعاملة الأب السيئة لأبنائه، أو قسوة الأم على بنتها، أو ضرب الأخ لإخوانه، أو العم لأبناء أخيه، أو غيره من الأقارب. وقد تكون المعاملة السيئة من سيدة المنزل للخادمة أو من صاحب العمل للموظفين أو بين زملاء أو غيرها. وكلها تخالف آداب الإسلام الذي أمر بحسن الخلق ومعاملة الناس بالحسنى وكظم الغيظ والعفو عن الناس وغيره.

مشاكل الصحة العقلية

الجنون وفقد العقل ولو مؤقت يفقد الإنسان وعيه بنفسه وقد يؤدي نفسه أو يزهق روحه وهو غائب عن وعيه أو تحت تأثير الجنون. ولذا يفضل أن يعتني أهل المريض به ويحرسونه أو يبقون معه رفقة حتى لا يؤدي نفسه.

ضياع الثروة والمال



ضياع الثروة قد تفقد المرء صوابه وتجعله ينتحر، لاسيما إن حدث ذلك فجأة أو كان غير متوقع حدوثه. وجمع الثروة ليس سهلاً وعادة يأخذ من الإنسان وقت طويل، وفقدتها يشكل صدمة عليه كبيرة ويحوّله فجأة من الغنى إلى الفقر. ومثل ينبغي أن يرحمه الناس لما يمر به من شدة وخطب شديد ويسندوه حتى يقوم على قدميه من جديد. وكما قيل: "ارحموا عزيز قوم ذل" [14].

سبل الوقاية من الانتحار

علاج الانتحار يكون بعلاج أسبابه. فهو وقاية أكثر منه علاج، إذ لو وقع الانتحار لم يعد هناك علاج أو مريض ليعالج لأنه سيكون ذهب إلى الدار الآخرة. وهناك عوامل تساعد على خفض معدل الانتحار، منها:

- **الإيمان بالقضاء والقدر:** لو آمن الإنسان بأن الأرزاق بيد الله وأنه لن ينال إلا ما كتب الله له ولن يخسر إلا ما قدر الله عليه أن يخسر وأن ما أصابه ما كان ليصيبه إلا بإذن الله لسلم لله واستسلم للأمر الواقع وتعايش معه دون أن يخسر حياته ويقع في جريمة الانتحار. وهي بالفعل جريمة لأن نفس الإنسان ملك لله وليس لنفسه. فليس لإنسان أن يزهد روحه بعد أن يعلم أن الله تعالى نهى عن ذلك. لأنه هو الخالق والمالك في هذا الكون وما وعاه وله الأمر من قبل ومن بعد.

قال تعالى: ({مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ }) [15]. وقال ﷺ: («يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف ») [16]. إذن لم يحزن الإنسان على شيء في هذه الحياة وقد علم أنها من قضاء الله؟ وحتى ولو كانت في ظاهرها من فعل البشر فليوكل الإنسان أمره إلى الله ويطلب منه النصرة على من ظلمه وليأخذ بالأسباب الممكنة أن تعينه على ذلك إن استطاع، كأن يلجأ إلى القانون والقضاء أو يعمل عقله في كيفية رد حقه ممن ظلمه دون أذى أو معصية. ثم يدعو الله تعالى أن يعينه على الصبر ويسليه.

- التربية الدينية للصغار والنشء: وهذا بدأ من سن الطفولة المبكرة، حين يعلم الطفل أساسيات التوحيد والعقيدة والحساب والجنة والنار. فوجب تعليمهم أن الانتحار محرم في الإسلام، وأن من يقتل نفسه سيعذب في القبر وفي النار. وتعليمهم أن الدنيا ما هي إلا معبر للدار الآخرة وامتحان لها، ولا تستحق أن يقتل الإنسان نفسه لأجلها. وتعليمهم عن القضاء والقدر وأن كل شيء كان وسيكون ما حدث إلا بتقدير الله تعالى، وأن ليس لنا إلا التسليم والإسلام لله تعالى. قال تعالى: ({إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ }) [17].



- التعلق بالمساجد: تعلق الشباب بالمساجد والصلاة فيه راحة كبيرة لهم، وتغيير. ورغم أنه عبادة وعبادة مطلوبة في حق الذكور، إلا أن فيه تغيير أيضا عندما يذهب الانسان للمسجد ويلقي المسلمين ويسالهم ويسعد بسؤالهم وترحيبهم.
- التمسك بالقرآن والصلاة: على المسلم أن يتمسك بالقرآن الكريم، قراءة وتدبرا ومعاودة. وإن انتابه حزن فليهرع لكتاب الله يسمعه ويتدبر آياته ليفوقه على حقيقة الحياة الدنيا وإنها لا تسوى عند الله جناح بعوضة وأن أهم ما فيها هو التحضر للدار الآخرة.
- نشر الوعي عن عقوبة الانتحار: عمل حملات رقمية وميدانية لنشر الوعي بعقوبة الانتحار في الآخرة، وأنها سبب في عذاب النار وعذاب القبر، وأن التخلص من الحياة لا يعني توقف الألم، بل سيكون بداية لألم أشد وأبقى. الصحبة الصالحة: الصحبة الصالحة والبعد عن جلساء السوء من السبل للترويح والاستقامة في نفس الوقت. فالإنسان بطبعه يتأثر بخلافه وأصحابه ويحاكيهم. ودليل ذلك قوله ﷺ: («المرء على دين خليله، فليَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ») [18]. وكذلك الأصدقاء زينة في الحياة ورفقة ومتعة. ومنهم تجد الإعانة على المصائب والملمات. فليتخير صديق صالح يخفف عنه الأزمات ويعينه على نوائب الدهر.

علاج الاكتئاب

ينبغي للإنسان إن أصابه اكتئاب ألا يهمل نفسه ويعاندها، بل يبحث عن علاج. والأفضل أن يذهب إلى طبيب إن استطاع. وهناك أيضاً طرق مساعدة النفس ذاتياً بأن يجد من يبيح له بما يعذبه ويدور في خلده. فهي تساعد كثيراً. وكذلك عدم البقاء وحيدا والتقرب من الآخرين ممن يثق بهم من أهل أو أصحاب.

مساعدة الضعفاء والمحتاجين

ينبغي للمسلم أن يعاون **الضعفاء** والمحتاجين مثل أصحاب الإعاقة والأرامل والمتقاعدين واليتامى وغيرهم. فإن له الأجر الكبير في ذلك، وربما يمنع حوادث انتحار. فمنهم من صدته الحياة ويأس منها، وقد يكون منهم من هو ضعيف الإيمان فيصل لحد الانتحار ليرتاح من شقاء الدنيا كما يظن.

مساعدة المنكوبين



مساعدة المنكوبين في بلاد الحروب والنازحين ومن تضرروا من جراء ظروف مناخية وطبيعية كالسيول والأمطار والفيضانات والبراكين والحرائق وغيرها. وإرسال الإعانات الغذائية والطبية تساعدهم كثيراً. وفيها الأجر الكبير. الله في عون من يعين الآخرين. قال ﷺ: («وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا دَامَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ») [19]. توفير فرص عمل للعاطلين توفير فرص عمل للعاطلين فيه مساعدة كبيرة لهم، وهو خير من اعطاءهم صدقة تنتهي. ومساعدة الناس عمل إنساني فيه أجر كبير. قال ﷺ: («مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ») [20].

يفضل لأصحاب العمل أن يساعدوا الشباب بتوظيفهم إن استطاعوا. كما ينبغي للدولة أن تساعدهم في ذلك أيضاً. ويمكن ذلك بعمل مشاريع إنتاجية كالمصانع والمزارع وغيرها توظيفهم فيها.

مساعدة الشباب على الزواج

مساعدة الشباب والعزاب من الشباب والفتيات على الزواج. ويمكن ذلك بالعون المادي أو تنظيم عمل زواج جماعي ونحوه.

التربط الأسري

تقوية الرباط الأسري يساعد الإنسان على الوقاية من الاكتئاب. وفي النهاية هي صلة رحم مأمور بها في الإسلام وتدر الخير والبركة على الإنسان. وأهل الإنسان هم خاصته وأحبابه وأعوانه وعزوته، فليتمسك بهم ويقوي صلته بهم حتى لا يستوحّد وتنفرد به الأفكار السوداوية واليأس من الحياة.

الترويح عن النفس

ينبغي على المسلم أن يروح عن نفسه من حين لآخر. وعندما يصيبه الضجر يمكنه أن يفضفض لمن هو قريب منه بما يزعجه فإن ذلك يخفف عنه الكثير ويشعر بأن هناك من يتقاسم معه الهموم. وكذلك يمكنه أن يخرج مع أسرته للترويح. وهذا سنة نبوية. قال ﷺ: («وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي فِي الذِّكْرِ، لَصَافَحْتُكُمْ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فَرَشِكُمْ فِي طَرَقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةَ سَاعَةً وَسَاعَةً، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ») [21]. فقلوه ﷺ “ساعة وساعة” فيه تخفيف على الناس وإباحة للترفيه المباح في غير غلو. وفي هذا رحمة ولطف بالناس؛ ولو أن الإنسان قضى وقتع كله في العبادة لملت نفسه وتركها.

تقليل الضغوط العملية



العمل مباح بل ومطلوب في الإنسان حتى يعول نفسه ويكفيها شر السؤال، وهو عبادة إن اخلص فيها النية. ولكن لا ينبغي أن يجعله الشيء الأهم في حياته ويقدمه حتى على العمل للآخرة. ولا يحمل نفسه بعمل كثير يشق عليه ويضع ضغوط على كاهله قد تؤثر عليه سلباً وتوصله لمراحل بعيدة. فالاعتدال هو الأفضل في الأمور كلها. وحتى في الدين نهى النبي ﷺ عن التشدد فيه. فما بالك بالعمل الدنيوي الذي ليس بأهمية العمل للآخرة. قال ﷺ: (إياكم والغلو في الدين فإنما أهلك من كان قبلكم الغلو في الدين)[22]. وقال: «(هَلْكَ الْمُتَنَطِّعُونَ. قَالَهَا ثَلَاثًا)» [23].

مساعدة الحوامل والمرضعات

مساعدة الحوامل والمرضعات والنفساوات والترفيه عنهن يساعدن على تجاوز تلك المراحل الصعبة بأمان. وفي النهاية الأم تعاني ما تعاني لأجل استمرار البشرية وخروج إنسان آخر للعالم. والأب سيجني ثمرة هذا الطفل فيما بعد. فليستمع لوصية الرسول ﷺ ويتفرق بزوجه ويحيطها بالرعاية والحنان ليخفف عنها شدة ما تمر به لأجله وأجل ابنه. والمرأة ضعيفة وأقل تحملاً من الرجل ومع ذلك تتحمل كل تلك الآلام والصعاب في سبيل خروج طفل للعالم. ألا تستحق على ذلك التكريم والرعاية واللفظ. قال تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) [24]. وقال ﷺ: («رِفْقًا بِالْقَوَارِيرِ») [25].

التعود على الصبر وتحمل الأزمات

على الإنسان أن يعود نفسه على الصبر على الأزمات والشدائد، وتذكر أن الدنيا زائلة وأن ليس للإنسان إلا الصبر فيها لكل ما فيها من مصاعب ومصائب تمر به وأن الله تعالى يحب الصابرين ويجزيهم خير الجزاء على صبرهم. قال تعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} [26].

الخاتمة



هذه خواطر حول موضوع الانتحار وما يمكن أن يسببه وكيفية تفاديه. والأهم في كل ذلك هو الإيمان بقضاء الله والصبر على أقداره. وكذلك اليقين بأن الدنيا معبر للآخرة وليست هي القرار، فما يصيبنا فيها من ألم وحزن زائل ولا يدوم، وأقدار الله تعالى نافذة علينا شئنا أم أبينا وإن تسخطنا عليها سخط علينا وإن صبرنا عليها جزانا الجنة. فالمعادلة إذن سهلة الحل وهي الصبر ثم الصبر ثم الصبر. ومن يصبر يصبره الله ويجل الحزن سهلا والألم محتمل ورضي عن الله وأرضاه. ومع ذلك لا نكف عن دعاء الله بالفرج والخير والرحمة، ونسأله تعالى أن يخفف عن المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها ويرحمهم برحمته الواسعة في الدنيا والآخرة، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.