

الواقع المرير والمستقبل الغامض يفاقمان الانتحار في العراق

الأعداد الحقيقية لحالات الانتحار أكبر من الأعداد المسجلة



الحب صمام أمان ضد اليأس

ويقول الباحث الاجتماعي عبدالمنعم الشوبلي إن "العامل الأبرز وراء الانتحار هو الاقتصاد، بالإضافة إلى ضعف الروابط الاجتماعية وغياب الحب، ما يؤدي إلى حالة يأس من المستقبل". وقبل فترة، دفع تزايد الانتحار بالسلطات في بغداد إلى التفكير بتثبيت حواجز بارتفاع مترين على الجسور للحد من ذلك، لكنها بقيت مجرد فكرة. وتبذل القوات الأمنية جهودا متواصلة لإنقاذ من يحاولون الانتحار. ويقول الضابط محمد الربيعي، القائد السابق للشرطة النهرية في بغداد، إنه بين يناير وأبريل تم إنقاذ 36 شخصا ألقيوا أنفسهم في أنهر. لكن أحيانا يكون الأوان قد فات، بحسب الربيعي الذي يستذكر إحدى حالات الانتحار المؤلمة التي قامت بها "سيدة فالقت أحد أطفالها وعمره أقل من خمس سنوات، من جسر على نهر دجلة ثم رمت نفسها وهي تحمل طفلها الآخر". ويتابع "لحسن الحظ تمكنت الشرطة النهرية من إنقاذها مع أحد أطفالها لكن الطفل الآخر توفي غرقا".

فقد اعتبر المرجع الشيعي الأعلى في العراق آية الله علي السيستاني أن الدافع للانتحار هو "اليأس من المستقبل وعدم القدرة على مواجهة المشكلات"، داعيا الجهات المسؤولة إلى "العمل على معالجة المشكلات وتجاوزها". وترى الأخصائية النفسية أن "هناك حديثا عن الانتحار بشكل أكبر لكن ليس بالأسلوب الجيد دائما"، مضيفة أن "بعض رجال الدين يعتبرون الانتحار ضعفا في الإيمان، وهذا لا يساعد الضحايا ولا عائلاتهم" لمعالجة مشكلاتهم. وتشدد على ضرورة تنظيم "حملات لمواجهة ذلك ووضع أرقام خط أخضر لمشكلة الانتحار وبرامج تلفزيونية تطرح حلولاً"، ودعم الناس في العراق الذي لا يوجد فيه سوى ثلاثة أطباء نفسيين لكل مليون نسمة. وتلفت كباشي إلى أن "الانتحار أكثر بين المراهقين والشباب، لأنهم الفئة الأكثر بؤسا، من حيث فرص العمل والتعليم والاهتمام". وتضيف "لا تتوفر حتى الآن آليات حكومية حقيقية لمعالجة واقع هذه الفئة".

وصمة عار للعائلة ومخالفة لتعاليم الإسلام. لكن ظاهرة الانتحار باتت في تزايد وصارت واضحة ومتكررة بشكل شبه يومي، في بلد يستعيد تدريجيا استقراره الأمني. وتقول معالجة نفسية في بغداد، طالبة عدم كشف هويتها، "كان الخلاص من الإرهاب أكثر ما يشغلنا على مدى سنوات"، مضيفة "الآن بدأ الناس التعامل مع مشكلات اجتماعية مثل الانتحار والمخدرات".

وزاد الوعي بالمشكلة بعد انتشار لقطات لشباب انتحروا شنتقا أو بالرصاص أو بإلقاء أنفسهم من جسر، الانتباه وجعل الناس يتفاعلون معه". وفي المقابل، أثارت مشاهد الانتحار المباشرة والمتكررة صدمة دفعت شخصيات رسمية ودينية للتحرك وهو ما تراه كباشي "إيجابيا".

منها نحو 20 بالمئة من العراقيين- غالبيتهم من الشباب- وظروف النساء وأعباء الثقايلد. وبحسب لجنة حقوق الإنسان البرلمانية في العراق، ارتفع عدد حالات الانتحار من 383 خلال العام 2016 إلى 519 في 2018. وشهدت الأشهر الأربعة الأولى من العام الحالي 199 حالة انتحار.

العائلات لا تبلغ عن انتحار أحد أفرادها بسبب الإحراج لكون ذلك يمثل وصمة عار لكل العائلة ومخالفة لتعاليم الإسلام

وهذه الأعداد هي الحالات المسجلة فقط، إذ توجد حالات كثيرة تقع في عموم العراق، من الجنوب ذي الغالبية الشيعية والمجتمع العشائري إلى الشمال الكردي والغرب السني، من دون أن تبلغ العائلات عن انتحار أحد أفرادها لكون ذلك يمثل

تشهد ظاهرة الانتحار في العراق تزايدا مخيفا، مع تضافر عوامل عديدة من بينها الوضع الاقتصادي وضعف الروابط الأسرية والاجتماعية وغياب الحب، ما يرفع الوعي بحجم المشكلة ويدفع السلطات والمجتمع المدني للبحث عن حلول تنهي حالة اليأس التي يشعر بها المواطنون وتدفعهم للتفكير في إنهاء حياتهم.

بغداد - لم تتجرأ ندى من قبل على الحديث عن محاولاتها الانتحار، ويوافق أحمد الذي حاول الانتحار كذلك على التطرق إلى الموضوع ولكن عبر الهاتف، ما يعكس استمرار الإحراج الذي يشعر به المجتمع إزاء ظاهرة تزايد فيما تتلاشى المحرمات حولها. شهدت الأشهر الأربعة الأولى من العام الحالي نحو مئتي حالة انتحار، بعضها نقل مباشرة عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ما أثار قلق المؤسسات الحكومية والدينية والإعلامية في العراق الذي يقدر عدد سكانه بأربعين مليون نسمة غالبيتهم من المسلمين فيما يفقر البلد بقوة إلى علاجات نفسية للذين يحاولون وضع حد لحياتهم.

ويؤكد مصدر أمني أنه في منتصف يوليو الحالي، وقعت ثلاث حالات انتحار في بغداد خلال 24 ساعة فقط، كان ضحيتها رجلان وامرأة.

وتقول ندى (22 عاما)، وهو اسم مستعار، إنه "لم يكن هناك ضوء" في أفق حياتها، ما دفعها للقيام بالعثرات من محاولات الانتحار، وإنها بدأت محاولاتها مذ سن الثانية عشرة. واغرورقت عينها بالدموع وهي تستذكر بحسرة تلك المحاولات، إما بتناول سم فئران أو قطع شرايينها أو شنتقا، وذلك عندما منعها أهلها من مواصلة الدراسة، ثم تعرضها لـ"اعتداءات جنسية" على أيدي أشقاتها وتعنيف من زوجها الحالي. أما أحمد (22 عاما) فحاول الانتحار مرتين بتناول مواد سامة، لرفض أهله زواجه من فتاة أحلامه.

ويقول أحمد الذي يسكن قرب مدينة الناصرية في جنوب البلاد، في اتصال هاتفي "لم يكن أمامي خيار آخر غير الانتحار، لأن أهلي رفضوا زواجي، حتى زوجتي، يريدون هم أن يختاروها لي". ولا تقتصر أسباب الانتحار على مشكلات الحب والزواج. فهناك أمراض نفسية وصعوبات اقتصادية خلفتها حروب متلاحقة على مدى العقود الأربعة الماضية، إضافة إلى البطالة التي يعاني

الأشياء الصغيرة تحدث فرقا للاستمتاع بالحياة

برلين - هناك طرق لا تحصي للوصول إلى ما يريده المرء ولكن في ما يتعلق بالسعادة، فالأشياء الصغيرة هي ما يحدث فرقا.

من الطرق التي تسهل ممارستها وتطبيقها في الحياة وتتسم بالفعالية للاستمتاع بالحياة بشكل أفضل نذكر: ■ الرياضة: إحدى أفضل الطرق لاغتنام اللحظات هي الاستمتاع بالحياة أكثر ويأتي هذا عبر ممارسة التمارين. ويقول هوجو هاير الذي يكتب عن السعادة، عبر موقع لايف هاك، إن العنور على شكل من أشكال الرياضات يحول الحياة وهذا ينطبق عليه. ويضيف أن الركض ساعده في التكيف مع الضغط والقلق والملل أكثر مما كان يتوقع.

■ الخروج عن المسار المعتاد: ينصح هاير بالتفكير في تغيير طريق الذهاب إلى العمل والعودة إلى المنزل من أن لأخر، إلى جانب تجربة هذه الوجبة المدرجة على قائمة الطعام التي لا تعرف ماهيتها أساسا.

■ قضاء بعض الوقت في الخارج: كل من يعيشون في المدينة يفقدون إلى التعرض للشمس والهواء المنعش والراحة النفسية التي تأتي معهم. وينصح هاير بالحرص على أن تشمل أيامك التعرض للشمس لبعض الوقت وقضاء بعض الوقت في الخارج.

■ الاعتناء عن الشبكة العنكبوتية: ويؤكد هاير "لا أقول أنبذوا الأجهزة الرقمية تماما ولكن اجعلوا الأمر تحت السيطرة".

ويبين أن تقرير السعادة العالمي يدعم هذا سنويا. يقضي الكثير من الأشخاص وقتا عبر الشبكة العنكبوتية أكثر من التفاعل وجها لوجه مع بعضهم وهو ما يسفر عن آثار جانبية سلبية غير مسبوقة على مستويات السعادة.

■ الخروج إلى العالم الخارجي: ويقترح هاير الخروج إلى العالم الخارجي بزيارة شخص أو قراءة مجلة أو زيارة معرض فني بدل مشاهدة فيلم في المنزل. والاحتمالات غير متناهية فور التركيز على الأشياء الصغيرة.

■ تعلم شيء جديد باستمرار: لا يجب الارتكان إلى مناطق الراحة. ويقول هاير إن لا أحد يعلم من أين ومتى ستاتي الفرص التالية.

ويضيف إذا ما أردت دائما الطهي بشكل أفضل ابحث عن دورة لتعليم الطهي.

ويتابع هاير أن الجميع يتمتعون فعل الأشياء مع أصدقائهم ولكن أحيانا لا نتقاسم معهم نفس الاهتمامات. وبالتالي لا تسمح لهذا بأن يوقفك وتذكر أنه لا يوجد وقت أفضل من الحاضر.

■ النوم: تشير دراسات كثيرة إلى أن عدم الحصول على الكفاية من النوم يجعل المرء أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء وال فشل في إنهاء مهمة أساسية حتى الأفكار.

عادة ما تبدأ أحاديث التعارف بين شاب وفتاة بالتعليق عن الطقس وتنتهي بالزواج والأولاد والذرية الصالحة.. وربما بأبغض الحلال ومن ثم لعنة اليوم الذي كانت فيه الشمس غائمة جزئيا أو كليا.

غالبا ما يورطنا الطقس في مواقف يصعب الخروج منها كما حدث مع شخصية "مارسو" في رواية "الغريب" لألبير كامو، ذاك الذي واجه حكما بالإعدام حين أطلق من مسدسه أربع رصاصات صريحة غير مترددة على من سحب سكيناً في وجهه عند شواطئ وهران الجزائرية وأرداه قتيلاً.

سأله المدعي العام: لماذا فعلت كل هذا وبمنتهى التفضد والعدوانية، مع أنك تراه لأول مرة؟

أجاب: كان ذلك بسبب حرارة الشمس وانعكاس ضوءها على السكين في عيني يا سيدي.

ما قد يبرر لبطل رواية ألبير كامو هذا السلوك الذي يبدو غريبا ومستهجنًا هو ما شاهده في يوم شديد الحر من حوار مقتضب دار بين زبون ونادل في مقهى شعبي وقد أدار محطة

جمال

أسباب التجاعيد حول الفم

حذرت مجلة "فرويندين" الألمانية من أن البعض من العادات الخاطئة تعجل بظهور التجاعيد حول الفم، مثل قضم الشفاة والتدخين.

وأضافت المجلة المتخصصة في الصحة والجمال أن قلة شرب السوائل تعجل أيضا بظهور التجاعيد حول الفم بالإضافة إلى تشققها وظهور القشور بها. لذا ينبغي شرب السوائل بكمية كافية على مدار اليوم بمعدل يتراوح بين لترين وثلاثة لترات.

ومن العادات الخاطئة أيضا التعرض لأشعة الشمس دون حماية؛ حيث تسبب الأشعة فوق البنفسجية في ظهور التجاعيد حول الفم. لذا ينبغي استعمال مستحضر عناية بالشفاه ذي معامل حماية من أشعة الشمس "SPF" يبلغ 50.

أصحاب النفوس الضعيفة لاصطياد الحيوانات طلبا لجلدها وفروها وريشها أو حتى لمجرد المتعة.. يا لعدوانية الإنسان وغطرسته على سطح هذه "البرنقالة الزرقاء".

المناخ لم يبق صامتا فهو يتقن الانتقام و"أخذ حقه بيده" فقد عاقبهم على ما اقترفت أيديهم من عبث بمفراداته، ذلك أن غضب الطبيعة من غضب الأقدار التي تعاقب كل من لا يحسن التصرف فيما يشبه لعبة رمية النرد.

أعرف قصة غريبة لصديقة سورية حسناء كانت قد دخلت إلى المصعد وهي تهوي (تمروح) بجريدة فرنسية وجديتها بالصدفة في بهو الفندق وقالت متذمرة من حرارة الطقس بلكنة شامية مؤنثة "ولي... شو في شوب"...!أي ما هذه الحرارة، بين إليها السائح الفرنسي بابتسامة إعجاب ووافقها القول فلنا منه أنها تقول كلمة "إيل في شو" بالفرنسية أي "الطقس حار" وهي مصادفة صوتية لغوية بحتة، تؤدي نفس المعنى بالتمام، وعلى سبيل التطابق العشوائي. تطورت المحادثة بإشارات ونظرات وهنأت لغات، صار الحب والزواج والأولاد وحوار الحضارات.. انظروا إلى ما يفعله الطقس بالناس وبالشعوب وحكامها وشعرائها أيضا.

الجوية وتقدمها على النشرة الإخبارية والأحداث السياسية التي لا شك أنها تتأثر بكل ما تفعله الشمس برؤوس الملايين من البشر من عسكر وساسة ومواطنين قلقين ومزاجيين.

غالبًا ما يورطنا الطقس في مواقف يصعب الخروج منها كما حدث مع شخصية «مارسو» في رواية «الغريب» لألبير كامو

ما يصنعه الطقس بالناس هو ما تفعله رمية النرد في لعبة الطاولة قاتلة: هذا قدرك وأنت تصنع مصيرك لأجل البقاء على رأس اللعبة أو مغادرتها. جعلت الشمس، في ظهورها واختفائها، البشرية تفكر في أساليب التكيف والتأقلم والمقاومة والاستمرار عبر تاريخها، وهو ما يعرف اصطلاحا بالذكاء. الطقس جعل الأذكاء يبتدعون المعاطف والقفازات والمكثفات والشمسيات والبرادات، كما جعل أصحاب السطوة من الحمقى يسخرون

وبناء على ما تقدم فإن لسانل أن يسأل (وبعيدا عن مسألة الإيمان الديني أو عدمه): هل أن ضعف عقيدة وإيمان بلاد الشمال الإسكندنافي، سببه التلوج التي تجعل بعضهم لا يخاف جهنم يوم الحساب، بل وربما يتمناها أثناء الأوصاف الثلجية... مما جعلهم يقولون في لغتهم "هذا أمر يدفي صدري" للدلالة على الرضاء والانشراح.أما نحن، سكان النصف الجنوبي من الكرة الأرضية أو المتوسط، فنعبر بقولنا "هذا شيء يتلج صدري"، وذلك للدلالة على نفس الإحساس. كما أن سكان الشمال يخافون الليل، وحتى القمر، ويشبهون به كل ما هو موحش وقبيح... أما نحن فيتغزل به شعراؤنا ونختاره ظرفا آمنا للروح ومناسبا للقاءات المتعذرة في المنهات المزدحمة. لقد جعلناه بلا عيون، وجعلنا النهار بلا أذان (على عكس الحيطان) ثم غنينا "يا ليل يا عين".

ويسبب قسوة الطقس أيضا يحكى أن تقاليد رجال الأسكيمو تقضي بأن يهدي الواحد لضيفه امرأة تدفئ فراشه طيلة فترة الإقامة وتبعد عنه الكابة التي تسببها صحاري الثلج... كذلك يفعل (رجال) بعض القبائل الأرييقية في (أخلاقهم)...وللسبب عينه... ما يفعله الطقس بالناس جعل القنوات التلفزيونية تبجل النشرة

الراديو على أغنية "حببتك بالصف" لفيروز.

■ الزبون: شغل المكيف وغير المحطة فورا، أرجوك.

● النادل: إنها فيروز يا رجل.. كيف لا تحب الاستماع إلى سيدة الحب والرومانسية؟

■ الزبون: .. إلا هذه الأغنية بالذات.. أنا في الحر لا أطيق ملابسني كيف لي أن أحب؟

وبسبب رداءة الطقس وتطرفة نحو البرودة، انتسب الشاعر السوري الراحل محمد الماغوط، في خمسينات القرن الماضي إلى أحد الأحزاب الراديكالية المنغلقة لأنه وجد في مقره مدفاة تحرك الدم الذي كاد يتجمد في عروقه أثناء شتاء طويل وفقير مثل ليل الجائع. يكاد المرء يجزم أن أغلب ما نعرفه تاريخ البشرية من متغيرات جذرية كان بسبب الطقس الذي يقسو: من الثورة الفرنسية في باريس إلى الثورة البولشيفية في موسكو، من رسومات الفنان الانطباعي الفرنسي بول غوغان لصدور النساء العارية في جزر تاهيتي، إلى رحلة الفنان الكردي عمر حمدي الملقب بـ"مالفا" بألوانه الحارة القادمة من الجزيرة السورية والتي حطت في صالات فيينا الباردة وأدهشت جمهورها.



حكيم مرزوقي كاتب تونسي