

الطقوس الجنائزية كآلية للتفريغ النفسي

ولاية تلمسان- الجزائر- نموذجاً

Funeral Rituals as a Mechanism for Psychological Release

- Tlemcen Algeria - as a Model

نصر الدين عريس*، جامعة الدكتور الطاهر مولاي سعيدة، arispsychologue@gmail.com

تاريخ النشر: 2024/01/20

تاريخ القبول: 2023/12/29

تاريخ الإرسال: 2023/10/06

ملخص:

عند فقدان شخص عزيز يقوم الفرد بمجموعة من الطقوس بصورة تلقائية، حيث أن هذه الطقوس تتشابه في إطارها العام، كما أنها تختلف من منطقة إلى أخرى في مجتمعنا الجزائري. وتلعب هذه الطقوس الجنائزية دوراً فعالاً في التفريغ النفسي، من خلال مساعدة الفرد للتعبير عن محنته، مشاعره وأحاسيسه وكذا ردود أفعاله، كما تمكنه من تجاوز آلامه.

فمن خلال بحثنا هذا سوف نحاول عرض لأهم الطقوس الجنائزية بولاية تلمسان- الجزائر- حيث نحاول إظهار أن ما يقوم به الفرد خلال تجربة الموت أنه يدخل ضمن سياقات نفسية اجتماعية أنتجها المجتمع وأصبحت تندرج ضمن ثقافته، والتي بدورها تساعد الأفراد على تجاوز العواقب المصاحبة لمصيبة الموت. وأن طقس الصراخ والبكاء التعزية والمواساة يساعد الشخص الفاقد لعزیز على التفريغ الانفعالي الضروري في مثل هذه الظروف. بحيث كلما جاء فرد للتعزية يبكي الحاد وصرخ و يعبر و يتذكر أمور كثيرة خفية ومكبوتة، كما تساعد بذلك كل الحاضرين على التفريغ والتنفيس الانفعالي في ذات الوقت.

الكلمات المفتاحية: الموت، الطقوس، الجنائز، التفريغ، التنفيس.

Abstract:

As far as a dear person died, the individual performs a set of spontaneous rituals. These rituals can be similar in the whole country with some slight differences. These funeral rituals play an effective role in psychological relief, by helping the individual express his distress, feelings, sensations, and reactions, and also they enable him to overcome his pain. Through our research, we will try to present the most important funeral rituals in

* المؤلف المرسل

Tlemcen(Algeria)where we try to show that the acts practiced by the individual during the death experience falls within psychological and social contexts produced by society as they have become part of his culture. These habitual acts helps the individuals overcome the consequences associated with the misfortune of death. The ritual of screaming and crying, offering condolences and consolation, helps the person who has lost a loved one to release the necessary emotional relief in such circumstances. As a matter of fact, whenever an individual comes to offer condolences, the person in distress cries, screams, expresses, and remembers many hidden and repressed things. This also helps all those present to release and vent emotionally at the same time.

Keywords: Death, rituals, funerals, Discharge, catharsis.

مقدمة:

بالرغم مما تشهده مختلف المجتمعات من تقدم وتطور، إلا أنها لازالت تحافظ على خصائصها الاجتماعية والثقافية، وهذا ما يمكن ملاحظته جليا من خلال الطقوس الجنائزية، هذه الطقوس التي تمثل لدى أفراد المجتمع واجبا مقدسا من جهة، ومن جهة أخرى تعتبر كمنفذ أو محطة للتنفيس والتفريغ النفسي والانفعالي، إذ تتمثل هذه الممارسات في مجموعة من الطقوس قد تكون بشكل فردي أو جماعي.

يرجع الفرد إلى هذه الطقوس عند فقدانه لشخص عزيز، فيجد نفسه أمام موقف أو تجربة جد مؤلمة وحادة، وهي تجربة الموت. كما أنه يجد نفسه مضطرا لمواجهة هذا الموقف والتعامل معه وبدون الخروج عن العرف والعادات والتقاليد التي يسير عليها المجتمع، فيمكن لهذه الطقوس أن تكون بالنسبة للفرد عبارة عن إستراتيجية تكيفية لمواجهة هذا الموقف الذي يمكن اعتباره ضاغط وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون صادم.

إذ تعتبر هذه الطقوس الجنائزية بأنها سلوكيات يقوم بها الفرد لما يتعرض لفقدان شخص قريب أو عزيز، و تكون هذه النشاطات مختلفة و يسعى إلى احترامها، حيث تأخذ هذه الطقوس صورة عادات وأعراف وتقاليد اجتماعية تطبق بتلقائية لأنها راسخة في المجتمع حيث أن طريقة الإعلان عن الوفاة، التعزية، المواساة، تغسيل الميت وتكفينه، طريقة إخراجه من المنزل، وضعه في المسجد، الصلاة عليه، دفنه، كلها نشاطات لا يمكن الاستغناء عنها. هذه النشاطات التي يكون لها دور فعال من الجانب النفسي، والتي تجعل الفرد يحس أنه قام بالواجب الذي يستحقه هذا الشخص العزيز، ولم يقصر بحقه كما أنها تساعده على التفريغ والتنفيس الانفعالي من خلال البكاء والصراخ، وتدعمه اجتماعيا من خلال التعزية و المواساة والمساعدة المقدمة من طرف الأقارب والجيران.

1. الطقوس الجنائزية:

1.1. مفهوم الطقوس الجنائزية:

تندرج الطقوس الجنائزية ضمن طقوس العبور، ويعتبر أول من وظف هذا المصطلح هو العالم فان جيب سنة 1909، فكل إنسان يمر حسب نظرته بمراحل عدة خلال حياته. بحيث تكون الولادة هي المناسبة الأولى لطقوس العبور، والموت يمثل اللحظة الأخيرة لهذه الطقوس (زكية، خليفة، 2012).

أما عن كلود ليفي شتراوس فيعرف الطقوس الجنائزية: "الانتقال من وضع اجتماعي أو ديني إلى آخر، و يرتبط عدد من أهم طقوس العبور وأكثرها تواترا بتحويلات بيولوجية في الحياة، الولادة البلوغ، الزواج، الموت. وجميعها تحدث تحولات في الوضعية الاجتماعية و أحيانا في العلاقات الاجتماعية للشخص المعنى بها". (عواطف، بليلي، 2020، صفحة 112)

وحسب سلامة (2009، صفحة 159): "فإن الطقوس الجنائزية تخضع حسب الكثير من الباحثين إلى ثلاث مراحل رئيسية، هي "العزل" أي عزل المتوفي عن الحادين عليه وعن بقية المجموعة، و ثانيا "الهامش" وهي تؤدي في الفترة الانتقالية التي تفصل عادة بين تجهيز الميت و تطهيره، وجنازته النهائية أو بين حداد الأحياء و إنهاءهم لهذا الحداد. و ثالثا "الإدماج" أي إدماج الميت في مجتمع الأموات، و إدماج الأحياء في المجموعة".

إن الطقوس الجنائزية هي كل الممارسات التي يحرص مختلف المجتمعات على تتبعها وإقامتها مثل المجتمع الجزائري الذي لديه طقوس خاصة ومميزة تختلف بمضمونها من جهة لأخرى ومن ولاية لأخرى، حسب طريقة تفكير كل جهة والبيئة الثقافية السائدة، والتي تقصد بها كل ما يقوم به أهل الميت بداية من طقس الاحتضار إلى غاية دفن الميت. وكل هذه الطقوس لديها قيمة ورمزية خاصة بالنسبة للأقارب والأصدقاء والجيران والتي يظهرونها من خلال ردود أفعالهم، حركاتهم، وضعية أجسامهم، أو الكلمات التي تصدر عنهم.

حيث ترى عواطف (2020، صفحة 114): "أن أخذ الطقوس الجنائزية الجسد كحامل مباشر أو غير مباشر لفعلها، سواء من خلال ظهور علامات عليه (معالم الحزن و الأسمى) أو كونه مصدر تأثير في المحيطين من خلال الانفعالات التي تصدر عنه (البكاء العويل، الصراخ)".

1.2. الطقوس الجنائزية في المجتمع الجزائري:

إن الطقوس الجنائزية في المجتمع الجزائري نلمحها عند وفاة أحد أفراد المجتمع نجد أن هناك تضامنا بين أفراد العائلة، إذ يقوم البعض بتغسيل الجثة، بينما يقوم البعض الآخر بحفر القبر، ثم تبدأ عملية التعزية من قبل بقية أفراد المجتمع الذين يتساءلون عن هوية الميت وأسباب الموت، وأنواع الأدوية التي أعطيت له عندما كان مريضا، إن هذه التساؤلات ليست إلا أسلوبا لإدارة الحديث ومحاولة

جعل أهل الميت يفكرون في الكلام عن أشياء لا علاقة لها بالموت أو الميت، لأن لكل مجمع فكرة ومعتقد على أن الموت قدر محتوم لا يمكن إلا الإذعان له .

وبعد رفع الموكب الجنائزي، يلزم كل أفراد العائلة بالخروج معه لتشيع الجنازة، حيث تبقى هذه الطقوس مترسخة بمجتمعنا منذ القدم إلى زمننا هذا (الله، بوشطارة احمد ونابي فتح، 2017) .
ما هو معروف عن الغرب الجزائري وبالتحديد ولاية تلمسان أن ظاهرة الموت تمثل حدثا مهما في حياتهم، حيث يرافق هذا الحدث مجموعة من الممارسات يشترك فيها معظم أفراد المجتمع، و يحرصون حرصا تاما على تطبيقها بأكمل وجه، بل و يتقيدون بها لا شعوريا دون الاهتمام لما تحمله من أبعاد رمزية.

2. الطقوس الجنائزية بولاية تلمسان:

1.2. طقس لحظة الموت:

يوجد العديد من العلامات التي تدل على الموت في معتقدنا الشعبي، خاصة عندما يكون الشخص مريض أو كبير في السن، فهنا يقوم أهله باستدعاء أفراد عائلته المقربين لإلقاء النظرة الأخيرة عليه والتسامح معه، و يتم تلقيته الشهادة من أحد المقربين، كالابن، الأخ، البنت، الزوجة أو الأب إذا كان الميت من الأبناء. كما قد يكون الملقن من الجيران أو إمام الحي، هذا بطبيعة الحال في حالة الموت العادي والذي يأتي بعد مرض و ليس موت مفاجئ.

ويوجه الشخص الذي يحضر نحو القبلة، و يقرأ عليه سورة "يس" تسهيلا لخروج الروح وتيمنا بالقبلة، ويقدم له الماء في كوب أو ملعقة لصعوبة البلع في هذا الموقف، ويستحب أن يكون ماء زمزم الذي يحضره من قبل أثناء ظهور علامات الموت. فإذا فاضت روحه ومات يقوم أحد الحاضرون بإغماض عينيه إذا بقيت مفتوحة و ربط فكه السفلى إذا بقي فمه مفتوحا، و يغطوه بلحاف يستر جميع بدنه.

2.2. طقس الإعلان عن الوفاة:

في ولاية تلمسان سابقا كانت الصيغة الشائعة في الإعلان عن الوفاة هي الصراخ والنياحة، وهذا خاص بالنساء التي حضرن الموت، وعند سماع الجيران للصراخ المعروف بـ (التواوغ) أيقنوا أنه يدل على خبر وفاة، فتسرع الجيران إلى بيت الفقيد، وهذا ما يعرف بتلمسان بالفزع والمشتق من كلمة الفزع فيجدون رجال أهل الميت يقفون خارج المنزل مكونين ما يعرف بحائط الجنازة، كل المارة عندما يرون هذا الموقف يدركون أن هذا البيت به جنازة و يقفون للعزاء.

أما حاليا مع التطور والوعي الاجتماعي والديني، فقد اختفت نهائيا طريقة الإعلان عن طريق النياحة والصراخ، لتعوضها صيغ أخرى مختلفة أبرزها الإعلان عن الوفاة بإذاعة تلمسان الجهوية،

حيث يقوم أحد أفراد الأسرة بكتابة رسالة نعي الفقيد ويذهب بها للإذاعة لنشر الخبر، وهم بدورهم يقومون بالإعلان عقب كل نشرة إخبارية أو موجز إخباري وبهذا ينتقل الخبر بسرعة، بالإضافة إلى الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي.

إذن فطقس الإعلان عن الوفاة يقوم بوظيفة الاتصال، حيث أن الأمر يتعلق بالإعلان عن الوفاة وهدفه إيصال المعلومة وبأن هناك حدث هام سواء كانت الوسائل لفظية مثل (الكلام، الصراخ، النباحة) أو غير لفظية مثل (البكاء ومظاهر الحزن).

3.2. طقوس إعداد الميت:

1.3.2. التغليف:

بعد التأكد من الموت مباشرة يحضر الغسال أو المغسلة إذا كان الميت امرأة بشرط أن يكون من الأتقياء والمتدينين حتى وإن كان من أفراد العائلة أو الجيران ولا يتقاضى عليه أجرًا. ويمارس المغسل عمله بحضور أهل الميت ما عدا النساء ونفس الشيء مع النساء لا يمكن حضور الرجال. وحسب ما جاء به موفق (2002، صفحة 119): "إن الغرض من هذه الممارسة الطقسية هو تطهير الميت وإزالة دنس الموت العالق به. والملاحظ عندنا أن الماء الذي يتم تغسيل الميت به لا ينبغي أن يبقى عرضة الناس، بل يخبأ في سرية تامة ليرمى بعيدا في وادٍ جاري حتى لا يبقى له أثر، و يعود هذا الإجراء إلى الخوف من استعماله في السحر".

2.3.2. التكفين:

تلي مباشرة عملية الغسل تكفين الميت بالقماش الأبيض الذي يرش بالروائح العطرة، الغرض منها منع تسرب أي روائح يمكن أن تصدر من الميت. ويؤكد موفق (2002): يبرز هذا السلوك الطقوسي أهمية العناية بجسد الميت حتى يبقى في أحسن صورة خلق عليها. ويرجع هذا السلوك إلى الاعتقاد السائد في منطقة تلمسان بأن الروح تعود إلى جسد الميت بعد الدفن.

3.3.2. النعش:

بعد الانتهاء من عملية التكفين، يوضع الميت في النعش، وهو عبارة عن حاملة في شكل صندوق غير مغلق من الخشب نجدها في المساجد، وعند وفاة شخص يذهب أحد أفراد عائلته وجليه وتوضع عند باب المنزل، وكل المارة عند رؤيته يعرفون أن هذا المنزل به جنازة. وعند إخراج الميت من المنزل يوضع فيه الميت ويغطى بغطاء مزركشا وملون، وهناك من يغطى بالعلم الوطني.

4. طقوس ما بعد الموت:

1.4.2. طقوس إعداد الطعام:

بمجرد إعلان الوفاة، يتكفل فريق من أهل البيت والجيران بإعداد الطعام في بيت الميت فيبدؤون بتحضير المعدات وإحضار كل المستلزمات لدرجة أنه في بعض الأحيان قبل دفن الميت يكون الطعام جاهز. وما يميز مدينة تلمسان أن الطعام يتم إعداده في بيت الميت من طرف أهله وجيرانه وبمصاريضهم الخاصة. غير أن هناك بعض المناطق في ولاية تلمسان لا يحضرون الطعام تماما في المنزل لمدة ثلاث أيام كاملة، ويتكفل به الجيران كل حسب استطاعته. الشيء المشترك أن نوع الطبق واحد هو "الكسكس".

يكون الإطعام من طرف الجيران لمدة ثلاث أيام، وبعد انقضاء هذه الأيام يرجع أهل الميت لنشاطهم العادي بهدف جعلهم يتأقلمون ويندمجون في الحياة ومحاوله تجاوز الحزن بتضامن المعزين قبل أن يفرغ المنزل، وهذا ما يجعل أهل الميت يعودون تدريجيا إلى ممارسة الحياة بعد الأزمة التي مروا بها.

2.4.2. طقوس تشييع الجنازة:

التعزية هي سلوك اجتماعي واجب، يقوم به الأهل والأقارب والجيران والأحباب، تجاه أهل الميت بهدف مساندتهم ومواساتهم والحث على الصبر والثبات خاصة عند تلقى الخبر للوهلة الأولى. وتكون التعزية بعبارات معروفة ومتداولة بمدينة تلمسان مثل: البركة في روسكم، الله يبذل المحبة بالصبر أو عبارة الله يرزق الصبر، وسعوا خاطركم، ربي يطرح البركة فيكم وفي أوليادكم ويقول آخرون الله يعظم الأجر.

عند اجتماع الأهل و الأقارب ببيت الميت، يتقرر زمن الدفن ويكون في الغالب بعد صلاة الظهر، حيث عند إخراج الميت من بيته، تقوم النساء من مكانهن بغية إتباعه لكن الرجال يضعون حائط بشري بغية منعهن، ويردد بعض النساء من الحاضرات عبارة "باش نعاونو هاذ المسافر بالصلاة على محمد ويكون الهدف منها تغطية صراخ وعويل أهل الميت نتيجة هول صدمة الموت.

عند إخراج النعش يحمله أربعة رجال على الأكتاف ويوضع في سيارة ويتجه به إلى المسجد الكبير بولاية تلمسان، وبعد صلاة الظهر يصلى عليه صلاة الجنازة، ويحمل مرة ثانية ويوضع في السيارة ويتجه به إلى مقبرة "سيد السنوسي" ويمشي صاحب السيارة ببطيء ويكون وراءه أهل الميت وأقاربه وجيرانه وأحبابه وبعض من المارة الذين يبحثون عن الثواب والأجر مرددين طوال الطريق "لا إله إلا الله محمد رسول الله، اللهم صل وسلم دائما أبدا".

3.4.2. طقوس الدفن:

عند دفن الميت ينزل ثلاثة من الرجال في القبر لاستقبال الميت إذا كان رجلا بحيث ترفع الملاءة التي تغطي النعش عليه، ثم يوضع في القبر على شقه الأيمن، أما إذا كان الميت امرأة فلا ترفع الملاءة بل

يحملها أربعة رجال من المحارم حتي لا يراها الحاضرون، وهذا ما يفسر انتقال حرمة المرأة ومكانتها حتي إلى القبر.

يغلق القبر أولاً بحجارة مسطحة، ثم تبلل التربة لسد بها كل المنافذ ثم يغطي القبر ككل بالتراب ويوضع حجران كشاهد واحد فوق الرأس و الثاني عند الرجل. ما نلاحظ عند دخولنا للمقابر ، اختلاف كبير من حيث الاهتمام بالقبور فهناك من يتركها كما هي من تراب، وهناك من يضع شاهد واحد عند الرأس وهناك من يضع شاهدين، فيحين نجد مقابر أخرى مبنية بمواد فخمة كالرخام. كما يلاحظ من جهة أخرى تزايد في ظاهرة حجز أماكن الدفن في المقبرة من قبل بعض العائلات بحجة أن هذه المنطقة مخصصة لعائلتهم وأن أفراد عائلتهم يدفنون أمام بعضهم البعض وهذا ما يحدث لحد الساعة في المقبرة سالفه الذكر "مقبرة سيد السنوسي".

4.4.2. طقوس الحداد:

تري عواطف (2020، صفحة 125): "إن موت شخص داخل الجماعة يدفعهم للقيام بمجموعة من الطقوس التلقائية التي تكتسي مكانة هامة في نفوس الحادين تساعدهم على تجاوز هذه المحنة بأقل الأضرار النفسية، لكنها في الأغلب تنتهي بعد مضي أربعين يوما من دفن الميت، من بينها التزام أهل الميت بمجموعة من القيود منها:

تحرص النساء على عدم غسل الملابس، كما لا يضعن الحلي ولكحل والعطور والسواك أو يمشطن شعورهن. أما الرجال فيلتزمون بعدم حلق شعر الرأس والذقن. وتجنب دهن البيت أو التعديل فيه وعدم سماع المذياع أو تشغيل التلفاز."

وحسب ما جاء في (موفق، زازوي، 2002، صفحة 130): "الملاحظ على المجتمع التلمساني أنه فيما يخص الطقوس الجنائزية المتعلقة بالحداد هناك مجال خاص بالرجال وآخر خاص بالنساء. أما فيما يخص المجال المتعلق بالنساء فنجد أن التعبير عن الحزن يكون بأصوات مرتفعة من عويل وبكاء حتي وإن كان هذا السلوك غير صادق إلا من طرف المقربين من الميت. وهناك حالات من يغى عنها، وهناك من تشق ثيابها وتلطم وتخدش وجهها في سلوك أقرب ما يكون إلى النوبة الهستيرية".

وفي نفس السياق إتجه موفق (2002) إلى أنه نلاحظ مظاهر أخرى للحزن تظهر في لباس النسوة، حيث يلبسن ثياب خاص بالحزن والحداد لكن ما يميز لباس الحداد في مدينة تلمسان أنه خاص وجميل وجذاب ويتميز بألوان مختلفة، حيث يرتدين ما يعرف "بالبلوزة نتاع الوقر" وهي مشتقة من كلمة "وقار" يتميز هذا الزي التقليدي بأنه خالي من الزينة أو اللعان يكون من حرير يلبسه كل أهل الميت حتي المقربون، ويمتنعن عن كل مظاهر الزينة من الذهب ومساحيق الزينة والتجميل والعطور وحتى المساحيق التقليدية كالحنة ولكحل.

كما أضاف موفق (2002، صفحة 132): "فيما يخص المجال الخاص بالرجال فإن التعبير عن الحزن يكون من خلال الامتناع عن كل ما يمكن أن يشير إلى عكس الحزن وقد يصل بهم إلى حد البكاء أحيانا، خاصة إذا كان الفقيد غاليا عليهم. ومن جهة أخرى يمارس الرجال طقوس جنازية أكثر تنظيما ووضوحا تتجسد من خلال تخصيص مكان للعزاء، وتنظيم سهرات ليلية تخصص لإطعام المعزين وقراءة القرآن والدعاء للميت بالرحمة ولأهله بالصبر.

وتتكرر هذه السهرات ثلاثة أيام، أما اليوم الثالث فيسمى بيوم الزيارة، حيث يقوم أهل الميت المقربون من الرجال والنسوة بزيارة قبره صباحا، وبعدها يرجعون للمنزل لاستقبال المعزين من جديد كما يحضر أي شخص كان لازال لم يقم بواجب العزاء بسبب ظروف خاصة، وبعد الظهر تجتمع كل النسوة في مكان واسع و تأتي امرأة إما من الحضور أو يدعونها خصيصا لتقوم بما يعرف في مدينة تلمسان "بالذكر" يكون على شكل مديح ديني لدرجة أن هناك من الأطفال من يظنه غناء ويرقص عليه، ويختمون هذه الجلسة بالدعاء للميت وأهله ولجميع الحضور.

ما يميز يوم "الزيارة" بتلمسان أنه كان محدد بيوم الإثنين والخميس فقط ومع تغيير العطلة الأسبوعية أصبح هذا اليوم يقام يوم الثلاثاء والسبت فقط وكذلك ما يميز اليوم الثالث من العزاء أنهم يسمونها في مدينة تلمسان "ليلية الغربية" لأنهم يعتقدون أن في تلك الليلة تحضر روح الميت للمنزل وتحوم أجواء كل المنزل وتودع كل الأقارب والأحباب، وهي معتقد شعبي سائد بصفة كبيرة في ولاية تلمسان والمدينة خصوصا.

5.4.2. طقس الأربعين:

يقوم أقارب الميت في صباح يوم الأربعين ببناء قبره ويوضحون حدوده بعلامات كنصب بعض الأحجار تدعى بـ (الروسيات) يعنى توضع عند رأس الميت في قبره، و يدعون له بالرحمة والمغفرة وهناك من يأتي بالفقهاء أو ما يعرف في تلمسان "بالطلبة" لقراءة القرآن على روح الميت والدعاء له. كما يقومون بإعداد الطعام للحاضرين وجزء آخر يتصدقون به للجيران والمساجد والأطفال في الشوارع. و الهدف من هذه الليلة هو تخليدا لموتاهم ولو لفترة قصيرة بعد موتهم.

إذن فالطقوس الجنائزية ما هي إلا عناصر بارزة في الممارسات الاجتماعية للشخص الذي فقد عزيز ولكي نستطيع فهم البعد النفسي الذي تلعبه هذه الطقوس في سياق التفرغ النفسي، من المفروض أن نتساءل أولا عن الواقع النفسي والاجتماعي الذي يرجع لحادث فقدان من حزن وألم وفقدان الثقة في الذات والمحيط، والفراغ النفسي، واضطراب الشهية والنوم... الخ وبالتالي نتساءل عن هذه الطقوس الجنائزية إذا ما كانت عبارة عن إستراتيجيات تكيفية نفسية واجتماعية يلجأ إليها الشخص المفجوع للتكيف مع الوضع الجديد للفقدان.

وحسب اضطلاعنا وبحثنا، فإنه لا توجد في مجتمعنا دراسات تؤكد فاعلية ممارسة الطقوس الجنائزية في محافظة الفرد على استقراره النفسي ومساعدته على مواجهة الألم، ولكن بالتأكيد هناك عوامل تساعد الفرد على التغلب على تبعات الصدمة والحداد، ويمكن أن يكون بعضها مرتبط بممارسة الطقوس الجنائزية، بما تتضمنه من احتواء للحداد وإسناده نفسيا واجتماعيا .

3. التفرغ النفسي والطقوس الجنائزية:

يعتبر التفرغ النفسي كل من أشكال التنفيس من أجل خفض الضغوط والألام النفسية وهذا ما اتجه إليه الفسفسوس (2008) على أن التفرغ النفسي هو التخفيف من المعاناة النفسية والحد من الألم النفسي، عن طريق التعبير عن الأفكار والانطباعات والمشاعر.

وفي نفس السياق يرى توماس برنبا (2013) بأن: "التفرغ النفسي يعتبر وسيلة لإفراغ الطاقة السلبية التي قد تملأ الكيان النفسي للإنسان من كآبة وحزن وقلق وأرق وصراع وإحباط وغيرها من المشاعر النفسية السلبية، التي إذا لم تخرج من داخل الإنسان وتعبّر عن نفسها بطريقة تؤدي إلى مشاكل أخرى غير متوقعة كالاضطرابات السيكوسوماتية".

وفي نفس السياق ذهب برنبا (2013) إلى أن العديد من الأفراد يشاركون في مناسبات العزاء والجنائزات ومراسم الدفن. كفرصة لإفراغ حزن وألم مكتوم ومكبوت، حيث نجد بعض الحالات من النسوة يقومون بالتعبير والعويل والصراخ على الميت من قبل الأقارب والجيران أكثر من أهل المتوفي أنفسهم، لأن في ذلك راحة وتفرغ نفسي لألام تراكمت، وتزيد النساء من هذه الممارسات في استحضار خبرات مع ذويهن المتوفين من أب أو أم، أو إخوة، أو زوج أو زوجة وكيف يفقدوهم، وهذا ليس متعب لها أبدا ولكنها وسيلة لإفراغ مشاعر نفسية سلبية كثيرة في موقف شرعي للتعبير عن الحزن والألم الذي ربما يحرم عليها التعبير عنه في حياتها العادية.

وهذا ما اتجهت إليه عواطف (2020، صفحة 11) في قولها: "إن طقس البكاء على الميت يسمح للحادين بالتفرغ النفسي لانفعالهم العاطفية، فالبكاء الجماعي هو بمثابة المشاركة الوجدانية للمعاناة وتقاسم الألم مع أهل الميت، مع يساهم في تقوية الروابط الاجتماعية، وتوطيد العلاقات بين الأفراد في هذه المناسبة الحزينة. وتختلف كيفية التعبير عند النساء عن مشاعرهن اختلافا كبيرا، بدءا بالنديب والبكاء إلى الصراخ والتعويل، وخدش الوجوه وتمزيق الثياب وتلطّيح الوجه بالفحم والتراب، إن مثل هذه الممارسات تعبّر وظيفيا عن المعاناة النفسية ذات الصلة بصور متعددة عن الظلم والقهر الذي تعانيه المرأة في مجتمع ذكوري متسلط، من أجل ذلك كانت الجنائز بطقوسها الحزينة فرصة مناسبة ومواتية لتفرغ جزء كبير من الشحنات العاطفية، ولو بالصراخ والعويل لتكون بذلك متنفسا لهن عن الكبت والمعاناة التي يعشنها".

وحسب ما ورد في (عيسى، رضوان زقار وهاجر بن، 2019، صفحة 677): "يظهر طقس التعزية مهما جدا بالنسبة للحالات فهو يساعد على التفريغ الانفعالي، والإحساس بالتضامن من طرف الحاضرين". فهذا يعبر على مكانة طقس التعزية في سياق التفريغ النفسي للشخص الذي فقد قريبا له، كما يعمل هذا الطقس على كسر حالة التصلب في العلاقات الاجتماعية، فهي تجعل الحاد يبقي في بيته و يأتي إليه أفراد المجتمع لزيارته و مواساته و الوقوف معه.

ويظهر التفريغ النفسي والانفعالي بصورة واضحة من خلال طقس البكاء حيث يعبر الأفراد جليا عن ارتياحهم بعد البكاء، وتكون لهم فرصة عن التعبير وإخراج كل ما بداخلهم، كما تسمح لهم الفرصة كذلك للتعبير والتفريغ النفسي عدة مرات وفي مواقف مختلفة ومع أشخاص كثيرين، بحيث كلما جاء فرد للتعزية تبكي وتصرخ وتذكر أمور كثيرة خفية ومكبوتة، وتساعد بذلك كل الحاضرين على التفريغ والتنفيس الانفعالي في ذات الوقت. إذن فطقس البكاء يسمح بالتفريغ النفسي ويساعد على تقوية التقبل.

تلعب كل الطقوس الجنائزية دورا ومساهمة فعالة في مساعدة الحاد على التفريغ النفسي، والتنفيس الانفعالي، فمن خلال طقس التغمسيل والتكفين يبكي وينوح الحاد فقيده ويتذكر كل خصاله، ومن خلال طقس تشييعه يعبر عن ألم فراقه وافتقاده ومدى الفراغ الذي يتركه وراءه وهذا بمساعدة أقربائه وأحبابه وجيرانه، ومن خلال طقس الدفن يبكي الحاد ميتة ويتيقن بأنه ذهب لمثواه الأخير، وكما هو معروف في مدينة تلمسان و متداول كثيرا أنه بمجرد وضع الميت في القبر ووضع التراب عليه تنزل رحمة من السماء على أهل الميت ويعبرون عنها "بالبرود" و كأن الحاد يبرد ويهدأ بمجرد أن يوارى الميت التراب، فنرى كل الحادون يبكون بكاء رحمة ويختفي الحبيب والصراخ.

أما بالنسبة للطقوس الجنائزية المتمثلة في طقوس الإطعام والحداد (يوم الزيارة) كلها لا تقل أهمية عن سابقتها وتلعب دورا فعالا في مواصلة ومساعدة الحاد على التفريغ النفسي، وإعطاءه فرصة للتعبير عن مكبوتاته وصراعاته الخفية التي لازال لم يفصح عليها أو لم يجد الجرأة للإفصاح عنها، فتكون هذه الطقوس كفرصة إضافية للحاد للتفريغ والتنفيس الانفعالي.

وبعد انتهاء الجنازة وذهاب كل المعزين إلى منازلهم ويفرغ المنزل على أهل الميت، تكون هذه المرحلة جد صعبة يحسون فيها بألم وحزن و فراغ شديد، لتأتي فرصة أخرى لهم وهي طقس الأربعين، وهو اليوم الأربعون من الوفاة ليجتمع فيه أهل الميت المقربون ومن خلالها يعبرون عن كل ما عاشوه بعد انتهاء الجنازة، حيث يقومون بتفريغ نفسي جد فعال باحثين عن من يسمح لهم ويصغي إليهم، لتفريغ إحساساتهم، ومكبوتاتهم وردات أفعالهم، وطريقة تفكيرهم وماذا عاشوا خلال هذه الفترة التي وجدوها ربما أصعب من لحظة الوفاة التي وجدوا فيها الدعم والمساندة الاجتماعية، على عكس مرحلة ما بعد الجنازة التي أحسوا فيها بالوحدة والعزلة والكآبة، والفراغ النفسي والعاطفي.

خاتمة:

لقد استمدت الطقوس الجنائزية مشروعيتها من الدين الإسلامي من جهة، ومن المحيط الاجتماعي من جهة أخرى، حيث أن دعم الأهل والأقارب والجيران لأهل الميت بتقديم العزاء لهم وتشجيعه والصلاة على روحه، وتقديم العون المادي والمعنوي لهم، في محاولة للتخفيف من أعباء تكاليف الوفاة، وما لاحظناه أن هذه الطقوس حاولت تحقيق نوع من التوازن بين ما يلزمنا به الشرع وبين ما يفرضه علينا المجتمع من عادات وتقاليد راسخة ومخلدة لدى أفراد المجتمع منذ القدم.

وبالرغم من التعارض بين ما هو شرعي وما هو اجتماعي كالصراخ والنياحة على الميت إلا أننا وجدنا له منحى إيجابى على الصعيد النفسي، حيث أن الحاد يحاول من خلاله التفرغ النفسي، والتنفيس الانفعالي عن ما يعيشه من ألم وحزن جراء خبر الوفاة وفقدان شخص عزيز، بالإضافة إلى تعزيز التضامن والمساندة الاجتماعية التي تشير إلى تقاسم المعاناة والمشاركة الوجدانية للتجربة المؤلمة. كما نستخلص أن هذه الطقوس متجذرة في اللاوعي الإنساني، تهدف إلى تجنب التفكك والهدم الأسري وإعطاء أمل للأحياء لإكمال مسيرة حياتهم وتكون كمتنفس لهم للتحرر من الضغط الذي تحدثه فاجعة الموت، حيث أن العامل النفسي يلعب دور جد فعال في تجاوز الحاد لمحتنه ومساندة الأقارب تكون كركيزة أساسية يقوم على أساسها وتعطيه رغبة في البقاء وتساعد على تقبل مصيبتها وتكيفه مع حزنه وآلامه والتعبير والإفصاح عنها في وقتها ومكانها المناسب. حيث نجد أن أغلبية الأشخاص من الأقارب والجيران يمتنعون الحاد من الصراخ والبكاء يوم الجنازة ليجد هذا الأخير نفسه بعد الانتهاء من الطقوس الجنائزية بأنه لم يعبر عن حزنه وألمه، وبأن لديه رغبة في البكاء والصراخ والتعبير بأعلى صوت إلا أن المكان والزمان لم يعودا مناسبين لهذا الفعل مما يجعله يعيش حالة من الضغط والكبت في نفس الوقت، وبالتالي يمكن أن يعيش معاناة نفسية قد تصل إلى درجة الاكتئاب وهناك من الحالات من تناولت حتى الأدوية المهدئة والمضادة للاكتئاب لمواجهة هذه الأزمة النفسية.

قائمة المصادر والمراجع

- احمد، الفسفوس. (15 جويلية، 2008). *التفرغ الانفعالي*. تاريخ الاسترداد 18 سبتمبر، 2023، من pulpit.alwatanvioce.com/articles/2008/07/15/139379.html.
- بليلى، عواطف. (2020). *الطقوس الجنائزية في منطقة الشرق الجزائري- مقارنة أنثروبولوجية*. برلين: المركز العربي الديمقراطي.
- بوشطارة، احمد. (2017). *الطقوس الجنائزية في الوسط الحضري دراسة سوسيو أنثروبولوجية*.
- مستغانم: مذكرة لنيل شهادة الماستر.

- توماس، برنبا. (03 اوت، 2013). *استراتيجية التفريغ النفسي كعلاج نفسي ومعرفي لا دوائي للكثير من الاضطرابات النفسية*. تاريخ الاسترداد 18 سبتمبر، 2023، من ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=371621.
- خليفة، زكية. (03 مارس، 2012). *الأشعار والطقوس الجنائزية بمنطقة واقلون*. تيزي وزو، قسم اللغة العربية وادابها، الجزائر.
- رجاء، بن سلامة. (2009). *الموت وطقوسه من خلال صحيحي البوخاري ومسلم*. رؤية للنشر والتوزيع.
- رضوان، زقار وهاجر، بن عيسى. (2019). *مكانة الطقوس الجنائزية في سياق الحداد النفسي في منطقة تمنراست*. *افاق علمية*، 677.
- زازوي، موفق. (2002). *الطقوس الجنائزية في منطقة تلمسان*. تلمسان: مذكرة لنيل شهادة الماجستير.