

خودکشی کلئوپاترا توسط مار، اثر گیدو کاناچی، سال ۱۶۵۸ میلادی.

خودکشی، عملی است که فرد برای پایان دادن زندگی خود بطور آگاهانه و خودخواسته انجام می‌دهد. خودکشی یازدهمین علل مرگ افراد در ایالات متحده آمریکا است. فرد هنگامی دست به خودکشی می‌زند که دیگر امیدی نداشته باشد و راه حل دیگری برای حل مشکل خود نمی‌یابد.

روش‌های خودکشی

از روش‌های خودکشی می‌توان به حلق‌آویز کردن خود، پرش از ارتفاع، غرق کردن، خودسوزی، گازگرفتگی، بریدن رگ‌ها، شلیک گلوله به سر و خوردن بیش از اندازه دارو یا سم و مصرف سیانور را نام برد.

انواع خودکشی

- خودکشی تقلیدی
- خودکشی ترحمی
- خودکشی اجباری
- خودکشی اینترنتی
- خودکشی دسته‌جمعی
- خودکشی آیینی

- حمله انتحاری
- خودکشی با قرار قبلی
- خودکشی نوجوانان
- خودکشی به علت احساس گناه
- خودکشی به علت ترس
- خودکشی به علت شکست عشق

خودکشی از دیدگاه اسلام

در اسلام اقدام به خودکشی حرام و زشت شمرده شده است آیات قرآنی و روایات امامان و پیامبر اسلام بر زشتی و نادرست بودن این کار دلالت دارد.

• قرآن

« ولا تقتلوا انفسکم ان الله کان بکم رحیماً و من یفعل ذلک عدواناً و ظلماً فسوف نصلیه ناراً و کان ذلک علی الله یسیراً^[۱] »

»

«و خودتان را مکشید، خداوند نسبت به شما مهربان است و هر که این عمل را از روی تجاوز و ستم انجام دهد به زودی او را در آتش وارد خواهیم ساخت و این کار برای خود آسان می باشد.»

- حضرت محمد(ص):

«الذی یخنق نفسه یخنقها فی النار والذی یطعنها فی النار»^[۲]»

«آن که خود را خفه کند و بکشد خویشتن را در آتش جهنم خفه کرده‌است و آن که با نیزه خودکشی کند در آتش جهنم است.»

• حضرت محمد (ص):

«من قتل نفسه بشی فی الدنيا عذب به یوم القیامه»^[۳]»

«هر که در دنیا به هر گونه‌ای اقدام به خودکشی کند و بمیرد و روز قیامت به همان گونه مشمول عذاب خداوندی خواهد شد.»

• از حضرت محمد (ص):

«کان فیمن کن قبلکم رجل به جرح فجزع فاخذ سکیناً فخربها یده فما رقا الدم حتی مات، قال الله تعالی: بادرنی عبدي بنفسه حرمت علیه الخبه.»

"قبل از شما مردی بود که بر اثر جراحت دست بی‌تابی می‌کرد چاقو را برداشت و دستش را قطع کرد و از آن به قدری خون چکید تا جان داد. خداوند متعال درباره این شخص فرمود: «بنده من اقدام به خودکشی کرد و جانش را از دست داد من بهشت را بر این آینده‌ام حرام کردم و او را به بهشت راه نمی‌دهم.»"

• حضرت محمد (ص):

« من شرب سما " فقتل نفسه فهو يئتمسأه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها ابداً »؛

»

«هر که زهر بخورد و خودکشی کند، همان زهر را در جهنم خواهد نوشید و در آتش

دوزخ جاودان خواهد ماند.»

آیا تاکنون با پیشامدهای ناکام کننده‌ای در زندگی مواجه شده‌اید، طوری که دلتان بخواهد به

همه چیز خاتمه دهید؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان

مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره‌ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده‌اند، ولی

تعداد بسیار کمی از آنها واقعا به خودکشی عمل می‌کنند. بحران خودکشی تجربه‌ای مغشوش

کننده ، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی ، تعیین عوامل ایجاد

کننده بحران ، فهم احساسات شخص خودکشی کننده و مواجهه با افکار خودکشی‌گرا ،

مسائل بسیار مهم و اساسی هستند .



چه چیزی به بحران خودکشی منجر می‌شود؟

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب‌زا و یا مجموعه‌ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پایمال می‌کنند، ایجاد می‌شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی و یا مشکلات شخصی دراز مدت می‌باشند.

زمانی که نظام مقابله‌ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می‌تواند شخص را به افکار خودکشی، آسیب‌پذیر نماید.

احساسات شخص خودکشی کننده

عموماً شخص در معرض خودکشی، به دلیل احساس بیگانگی از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری می‌کند. او در پس‌انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می‌نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می‌یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می‌شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می‌گردند. شخص ممکن است دلیل سخت و غیر قابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کلاس درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می‌گیرد.

شیوه‌های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با معمای بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای پیشرفت از طریق این حالت ، برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راههای جایگزین جهت توجیه زندگی (زنده ماندن) است .

- ترسها ، ناکامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین ، دوست ، همسر ، استاد ، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه‌حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه‌حلی وجود ندارد. ابراز افکار و احساساتتان آغازکننده فرایندی است که از طریق آن نیرو ، امید و احساس ارزشمندی مجدداً ایجاد شده و به کشف راه‌حلهای دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می‌گردد. اگر افکار خودکشی پیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه‌ای و تخصصی الزامی خواهد بود .

- آنچه را که موجب ناراحتی شما می‌شود، بطور مشخص بنویسید. علاوه بر این ، چگونگی رویارویی‌تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، دریچه ذهن خود را برای راه‌حلهای دیگر باز می‌گذارید .

- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما بطور دائمی درباره نقائص ، تقصیرها و بدبختی‌های زندگی خود تعمق و تفکر نمائید، خود پنداری و نگرشی منفی

در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها ، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت ، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی‌هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید .

- کسانی را که در صورت کشتن خودتان ، زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید .تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. بهر حال ، ما همه در شبکه‌های اجتماعی درگیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه‌ای معنی‌دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می‌آیید و برای دیگران مهم هستید، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید .زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت می‌گردد، همه فراز و نشیب دارند. یک بخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوارید فردا بهتر از دیروز خواهد بود. اگر شما از افسردگی ، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصین بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود .

پیشگیری از خودکشی؟! چرا مردم خودکشی می‌کنند؟

خصوصیت مشترک مابین افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند، داشتن این باور است که خودکشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیرقابل تحمل است. کشش خودکشی در این است که نهایتاً به این احساسات غیرقابل تحمل خاتمه می‌دهد. در تراژدی خودکشی ، آشفتگی و

مشکلات عاطفی به حدی شدید می‌گردند که فرد را دریافتن راه‌های مختلف حل مشکل خود ناتوان می‌سازند. درحالی که راه‌حل‌های دیگری نیز وجود دارند..

همه ما درطول زندگی احساس تنهایی، افسردگی، بی‌کسی و ناامیدی را تجربه می‌کنیم. مرگ یکی از اعضای خانواده و شکست در برقراری ارتباط از جمله مواردی هستند که اعتماد به نفس ما را تحت تأثیر قرار داده احساس بی‌ارزشی را در ما بوجود می‌آورند. ورشکستگی‌های اقتصادی نیز از جمله مشکلات عمده‌ای هستند که بعضی از ما در طول زندگی کم و بیش با آن مواجه می‌گردیم. از آنجایی که ساختار هیجانی هر شخص منحصر به فرد می‌باشد، هرکدام از ما در شرایط مختلف پاسخ‌های متفاوتی می‌دهیم.

در تشخیص این که آیا واقعا فردی قصد خودکشی دارد، لازم است این موقعیت بحرانی، از دید فرد مورد ارزیابی قرارگیرد، چرا که ممکن است موضوعی که از دید شما از اهمیت کمی برخوردار است بنظر شخص دیگر بسیار مهم باشد، و یا واقعه‌ای که شما برای آن اهمیتی قائل نمی‌شوید برای شخص دیگر بسیار ناراحت کننده و مهم تلقی گردد. بدون توجه به ماهیت بحران، اگر کسی احساس می‌کند که دیگر تحمل مشکلات را ندارد خطر اقدام به خودکشی، به عنوان راه‌حل جذاب برای وی وجود دارد.

علائم خطر

حداقل ۷۰ درصد کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند، قبل از اقدام، به گونه‌ای قصد خودشان را نشان می‌دهند. آگاهی از این نشانه‌ها و حاد بودن مشکلات فرد می‌تواند در

پیشگیری از چنین تراژدی‌هایی کمک‌کننده باشد. اگر شما فردی را می‌شناسید که در برقراری یک ارتباط هدفمند و یا رسیدن به اهداف از پیش تعیین شده درموقعیت پراسترسی قرار دارد و یا حتی به دلیل شکست در امتحان دچار مشکل می‌باشد، لازم است درصدد یافتن سایر علائم بحران برآیید.

بسیاری از افراد غالبا با ابراز جملاتی همچون ، دلم می‌خواهد خودم را بکشم ، یا ، نمی‌دانم چه مدت دیگر می‌توانم این فشارها و مشکلات را تحمل کنم ، یا اینکه ، من قرص‌هایم را برای روزی نگهداشته‌ام که کارها واقعا بدتر گردد ، یا ، اخیرا طوری رانندگی می‌کنم گوئی واقعا برایم اهمیت ندارد چه اتفاقی برایم پیش بیاید. دیگران را مستقیما از برنامه خود کشتی خود مطلع می‌گردانند. بطور کلی وجود احساس افسردگی ، ابراز درماندگی ، تنهایی و ناامیدی شدید ، می‌تواند بیانگر افکار منجر به خودکشی در فرد باشد. گوش دادن به صحبت‌های فرد که نشانه درخواست کمک از طرف اوست، حائز اهمیت بسیاری است. چرا که معمولا این گونه صحبت‌ها تلاش ناامیدانه فرد جهت برقراری ارتباط ، دریافت کمک و درک مشکلاتش توسط دیگران می‌باشد.

بیشتر اوقات در رفتار بیرونی افرادی که به فکر خودکشی می‌افتند تغییراتی دیده می‌شود آنها ممکن است با بخشیدن اموال قیمتی خود و مرتب کردن کارهایشان خود را برای مرگ آماده کنند. آنها همچنین ممکن است از اطرافیان خود کناره‌گیری نموده الگوی خواب و خوراک خود را تغییر دهند و یا علاقه‌شان را نسبت به فعالیتها یا ارتباطات گذشته‌اشان از دست بدهند. چنین تغییرات ناگهانی و شدید می‌تواند به عنوان زنگ خطر تلقی گردد. چرا که با این

تغییرات فرد خود را درموقعیتی می‌بیند که بزودی مشکلاتش تمام خواهد شد و به آرامش دست خواهد یافت .

باورهای غلط و حقایق راجع به خودکشی

باور غلط : فرد باید دیوانه باشد که حتی فکر خودکشی به سرش بزند .
حقیقت : بیشتر مردم گاهی در طول زندگی خود در مورد خودکشی فکر کرده‌اند. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند و یا اقدام به خودکشی کرده‌اند، در زندگی خود افراد عاقلی بوده‌اند.

باور غلط : افرادی که یک بار اقدام به خودکشی میکنند دیگر سراغ آن نمی‌روند .
حقیقت : اغلب مواقع عکس قضیه درست است . کسانی که اقدام‌های قبلی خودکشی داشته‌اند، بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند. برای بعضی از این افراد ، خودکشی در دفعات دوم و سوم آسانتر می‌باشد.

باور غلط : کسانی که قصد جدی خودکشی دارند هیچ کاری را نمی‌توان برای آنها انجام داد .

حقیقت : بیشتر بحرانها ی منجر به خودکشی ، محدود به زمان بوده و براساس افکار مبهم صورت گرفته‌اند. کسانی که اقدام به خودکشی می‌کنند به نحوی قصد فرار از مشکلات را دارند. درحالی که آنها می‌باید مستقیماً با مشکلات برخورد نموده تا بتوانند راه حل‌های

دیگری را بیابند. راه‌هایی که با کمک افراد علاقمند به آنها درطول بحران مطرح شده و با حمایت آنها این افراد قادر خواهند بود دقیق‌تر راجع به مسائل فکر کنند.

باور غلط : صحبت راجع به خودکشی می‌تواند ایده خودکشی را در فرد بوجود آورد .
حقیقت : بحران و آشفتگی‌های هیجانی ناشی از آن ، فکر راجع به خودکشی را در ذهن فرد مستعد ایجاد نموده است. علاقمندی و صحبت مستقیم راجع به خودکشی ، این اجازه را به فرد می‌دهد فشار یا ناراحتی صحبت درباره مشکلات خود را تجربه نماید که این امر می‌تواند منجر به کاهش اضطراب در وی گردد. این گونه صحبتها همچنین باعث می‌شود فردی که قصد خودکشی دارد کمتر احساس تنهایی یا انزوا داشته و احتمالا برای وی تسکین دهنده نیز باشد .

چگونه می‌توان به فردی که قصد خودکشی دارد کمک نمود .

اغلب خودکشی‌ها را می‌توان با اقدام‌های بجا و مناسب در مورد افراد در معرض بحران پیشگیری نمود. اگر فردی را که قصد خودکشی دارد می‌شناسید، لازم است اقدامات زیر را انجام دهید :

- خونسرد باشید. در بیشتر موارد عجله‌ای در کار نیست. بنشینید و واقعا به صحبت‌های فرد گوش فرا دهید و ضمن درک ، حمایت‌های عاطفی خود را در مورد وی اعمال نمائید .

- بطور مستقیم راجع به خودکشی بحث نمائید. بیشتر افراد راجع به مرگ و مردن احساسات مبهمی داشته و آماده دریافت هر نوع کمکی هستند. از صحبت یا سوال مستقیم راجع به خودکشی، ترس و وحشتی بخود راه ندهید .
- فرد را به استفاده از روش‌های حل مسئله و اقدامات مثبت تشویق و ترغیب نمایید .
 بخاطر داشته باشید فردی که در موقعیت بحران عاطفی قرار دارد، نمی‌تواند منطقی و دقیق فکر کند. او را از هر گونه اقدام جدی و تصمیمات غیر قابل برگشت در موقعیت بحران باز دارید و راجع به تغییرات مثبتی که امید به زندگی را در وی افزایش می‌دهد بحث و گفتگو نمائید .
- از دیگر افراد کمک بگیرید. علیرغم اینکه شما قصد کمک را دارید، سعی نکنید با ایفای نقش مشاور تمام مسئولیت را خود برعهده بگیرید. در جستجوی افرادی که بتوانند در زمینه‌های تخصصی به شما کمک کنند برآیید، حتی اگر به قیمت از بین رفتن اعتماد او به شما شود. اجازه دهید فرد مشکل‌دار بفهمد که شما برای وی اهمیت قائلید و نسبت به او چنان علاقمندید که قصد گرفتن کمک از دیگران جهت رفع مشکلات وی را دارید .

اطلاعات ارائه شده را می‌توان چنین خلاصه نمود که

بحران منجر به خودکشی موقتی است. غیر قابل تحمل‌ترین دردها و ناراحتی‌ها نیز می‌توانند تحمل گردند. کمک همیشه در دسترس شماست. افراد باهوشی بوده‌اند که

در موقعیت بحران ، انتظار بیش از حدی از خود داشته و موقتا دچار آشفتگی و پریشانی احوال شده‌اند.

پانویس

۱. ↑ قرآن سوره نساء آیه ۲۹ و ۳۰
۲. ↑ میزان الحکمه خ ۱۶۰۲۳، کنزل العمال، ج ۱۵، ص ۳۵، خ ۳۹۹۶۱
۳. ↑ میزان الحکمه، خ ۱۶۰۲۴، کنزل العمال، خ ۳۹۹۶۵
۴. ↑ سنن ابن ماجه: ج ۲ ص ۱۱۴۵، به نقل از آثار الصادقین، ج ۱۷، ص ۱۳۵