

رمز گشایی از پایان غلط زندگی



زندگی همواره دارای فراز و نشیب است و اغلب مردم در دوره ای از زندگی با پیشامدهای ناگوار و تلخ رو به رو شده و گاه احساس رسیدن به بن بست کرده اند، ولی معدودی از افراد به جای مبارزه با آن مشکل و یافتن راه حل، به زندگی خود پایان داده اند یعنی به جای حذف مشکل، سعی در حذف فیزیکی خود کرده اند چرا؟

زندگی همواره دارای فراز و نشیب است و اغلب مردم در دوره ای از زندگی با پیشامدهای ناگوار و تلخ رو به رو شده و گاه احساس رسیدن به بن بست کرده اند، ولی معدودی از افراد به جای مبارزه با آن مشکل و یافتن راه حل، به زندگی خود پایان داده اند یعنی به جای حذف مشکل، سعی در حذف فیزیکی خود کرده اند چرا؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، بررسی خودکشی به منزله یک پدیده اجتماعی جدی از دو، سه قرن پیش توسط پژوهشگران اروپایی آغاز شد. در این کشورها عبور از زندگی سنتی و ورود به زندگی صنعتی بر آمارهای مربوط به خودکشی افزود و باعث شد جامعه‌شناسان و روانشناسان در جستجوی علل و عوامل خودکشی برآیند.

بر اساس تعریف، خودکشی، تلاشی آگاهانه به منظور خاتمه دادن به زندگی شخص توسط خودش می‌باشد که ممکن است این تلاش به اقدام تبدیل گردد یا فقط به شکل احساسی در فرد بماند.

انگیزه خودکشی افراد در جوامع گوناگون می‌تواند متفاوت باشد. در ایران، دلایلی همچون اختلافات و خشونت‌های خانوادگی، ازدواج اجباری، فقر و تنگدستی، سوء استفاده‌های جنسی، از دست رفتن آبرو و حیثیت، فشارهای روحی و روانی، افسردگی، تمایلات شدید عاطفی، اعتیاد و امروزه استفاده از مواد توهم‌زا و در یک کلام نومی‌دی بیش از حد می‌تواند عامل دست زدن به این کار شود.

هر چند بنابر اعلام کارشناسان، خودکشی معضل اصلی جامعه ایرانی نیست، اما بررسی آمار خودکشی در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که با این موضوع باید به طور جدی تری برخورد شود. بحران خودکشی تجربه ای مغشوش کننده، دردناک و سخت است.

یک بحران خودکشی معمولاً توسط یک تجربه آسیب‌زا و یا مجموعه ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پامال 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 مقابله ای شخص قادر به رویارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می‌تواند شخص را به سوی خودکشی سوق دهد.

** احساسات شخص خودکشی کننده

برخی از مردم در زمانی که کلافه می‌شوند و تصور می‌کنند که در بن بست گیر کرده اند آرزوی مرگ می‌کنند. آنها به خاطر احساس بدی که در خود دارند تصور می‌کنند که مرگ می‌تواند برطرف کننده احساسات آنها باشد. اما حقیقت این است که مرگ نمی‌تواند تبدیل کننده احساسات ما باشد چون آنها در درون ما هستند و نه در شرایط خارجی زندگی ما.

عموماً شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی، از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری می‌کند. او در کنار انبوه جمعیت، احساس انزوا و تنهایی می‌کند. نیروی لازم برای عملکرد روزانه کاهش می‌یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می‌شود. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می‌گردند. عواطف خشم، آسیب و غمگینی احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می‌گیرد.

به گفته کارشناسان، پیوند مستحکم و قوی با افراد خانواده و فامیل و حمایت عاطفی و راستین از سوی دوستان و آشنایان،

پرهیز از داشتن نگاه منفی به زندگی و برخورداری از باورهای اصیل دینی از عواملی است که می تواند ضریب تاب آوری در مقابله با مشکلات را افزایش دهد و فرد را از دست زدن به خودکشی دور نگاه دارد.

به دنبال برگزاری سلسه میزگرد هایی در خصوص بررسی آسیب های اجتماعی با حضور کارشناسان به بررسی علل و عوامل خودکشی و همچنین راه های کاهش آن در جامعه پرداخته است.

دراین گزارش، گزیده ای از مطالب مطرح شده در این میز گرد ارائه می شود.

**** خودکشی يك تاکتيك غلط برای تغییر سرنوشت است**

علیرضا احمدیان روان شناس بالینی و مشاور خانواده، مدیرکل برنامه ریزی و ارزشیابی سازمان نظام روان شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران گفت: خودکشی يك تاکتيك غلط برای تغییر سرنوشت است و فرد در حیطه ای از زندگی خود برای تغییر سرنوشت و دستکاری آن متوسل به ابزار خودکشی می شود که ابزار و شیوه ای غلط است. وی افزود: در این خصوص ردپاهایی از خودکشی های انفرادی و اجتماعی یافت می شود که فرد یا افراد در برخورد با برخی از مسائل و همچنین تغییر در برخی از شرایط فردی و اجتماعی سخت و طاقت فرسا دست به خودکشی می زنند.

**** نحوه مواجهه با مشکل مهم است**

احمدیان گفت: اغلب افرادی که خودکشی می کنند مشکلات عمده و حادثی نسبت به دیگران در زندگی ندارند، اما آنچه مهم است، نحوه برخورد با مشکل و حل مسئله است که در این افراد منجر به خودکشی می شود، این افراد دچار يك نوع تصمیم گیری تکانشی شده و به این اقدام دست می زنند. این روان شناس تاکید کرد: برخی از افراد در برخورد با مشکلات و رسیدن به بن بست برای خاتمه دادن به این بن بست متصور و ذهنی، به اشتباه خودکشی را مؤثرترین روش موجود و بهترین اقدام می پندارند. وی ادامه داد: خودکشی تقریباً جزء رفتارهای پیچیده بشری است که مرز خاصی ندارد و در همه اقشار، همه سنین و همه طبقات جامعه دیده می شود و این امر به پیچیدگی آن دامن می زند. در خصوص خودکشی نظریه پردازی ها و تئوری های غربی زیادی وجود دارد که باید در بستر بوم ایرانی هنجاریابی شوند و بر مبنای واقعیت های روان شناختی يك ایرانی تصریح شود؛ این پدیده موضوع بالینی پیچیده و يك پدیده رفتارشناختی حساس است که در بین اقشار مختلف جامعه دیده می شود که لازم است با يك نگاه علمی رمزگشایی شده و تحت تدابیر درمانی و پیشگیرانه مبتنی بر پژوهش و واقع گرایی قرار گیرد.

**** مفاهیم اعتقادی سالم و مضامین دینی اصیل**

وی تاکید کرد: به اعتقاد من مفاهیم دینی در هنگامه ظهور مکاتب انحرافی و هرج و مرج فکری که متأسفانه امروزه در جامعه شاهد آن هستیم، باید عملیاتی تر شود و بتوان فرمول دینی عملیاتی و اورژانسی برای پیشگیری و درمان فوریتی خودکشی پیدا کرد. به گفته این روان شناس در بررسی ها مشخص شده که برخی از بیماران مبتلا به افسردگی بسیار شدید با وجود فشار ناشی از بار روانی حاد هرگز اقدام به خودکشی نکرده اند، که وقتی موضوع موشکافی شده روشن شده است که شخص دارای باورها و اعتقادات مذهبی راسخی است که وجود آنها مانع از خودکشی وی شده است. وی تاکید کرد: مسائل دینی باید به صورت جامع و کامل در جامعه مطرح شود و از دیدگاه روان شناسی نوین، شایسته ترین سبک زندگی، سبک زندگی دینی (حیات طیبه) است. احمدیان گفت: برای کسی که در حال خودکشی است باید فرمول دینی را عملیاتی کرد و برای رسیدن به این هدف باید راهکار و نقشه های کوتاه مدت و درازمدت ارائه داد و باید توجه شود چه بسا گاهی برنامه های درازمدت، ما را از نگاه اورژانسی به حل فوری این مشکل دور می کند که در برنامه ریزی ها باید به هر دو وجه آنی و درازمدت توجه شود.

**** جنگ نرم غربی ها در مورد بزرگنمایی مشکلات جامعه می تواند موجب افزایش یاس و نوبیدی در مردم شود**

احمدیان گفت: علاوه بر پذیرش نقش افزایش مشکلات اجتماعی و فشارهای روانی، آنچه فراوانی خودکشی را در سال های اخیر افزایش داده است، عملیات موزیانه جنگ نرم، دستکاری روانی و فرایند سیاه نمایی پیچیده ای است که سعی دارد مشکلات

کشور و مردم را بیش از حد نشان دهد و به نوعی بن‌بست‌های روانی را درباره مشکلات مرسوم مردم تلقین کند که این القا بسیار آسیب رساننده است، علاوه بر اینکه استحاله فرهنگی ایجاد شده توسط تهاجم فرهنگی را نباید نادیده گرفت. وی تاکید کرد: القاءات و تلقین‌ها در فرآیند جنگ نرم بسیار خطرناک است و نباید به این امر بی توجه بود. وی گفت: در جنگ نرم، عملیات روانی و سیاه نمایی غربی‌ها با ساخت بازی‌های رایانه‌ای، اخبار، سریال‌ها و فیلم‌هایی صورت می‌گیرد که در آن به‌طور هوشمند سناریوهای افسردگی، پژمردگی، پوچی معنوی، خلاهای روانی، بن‌بست، نابودی ملی و خودکشی به جوانان القا می‌شود که می‌تواند مستقیم و غیرمستقیم خودکشی را افزایش دهد. این روان‌شناس تصریح کرد: افزایش ضریب هوش معنوی - مذهبی و هوش هیجانی (عاطفی) در کاهش ریسک خودکشی دخیل است.

**** ردپای کاستی تاب‌آوری و کاهش سرسختی در بسیاری از خودکشی‌ها دیده می‌شود**
احمدیان گفت: دو مفهوم تاب‌آوری و سرسختی در موضوعات اجتماعی، روانی و معنوی در خودکشی‌ها دیده می‌شود و گاه نوسان و کاستی یکی از دو مفهوم و گاه هر دو، می‌تواند در خودکشی وجود داشته باشد. احمدیان گفت: در برخی از طبقات اجتماعی علت خودکشی این است که اتفاقاً مشکل خاصی در زندگی آنها وجود ندارد و زندگی به دلیل نبود چالش، حالت یکنواخت و بی‌انگیزشی می‌یابد و فرد در این فضای پوچی فلسفی دست به خودکشی می‌زند که بدترین خودکشی‌ها است. وی تاکید کرد: باید از استقامت گذشتگان عبرت گرفته شود، از زندگی دانشمندان، بزرگان و اولیای خدا که همواره در طول زندگی خود در سختی بودند ولی هیچ‌گاه دست به خودکشی نزدند و حتی بی‌تابی هم نکرده‌اند درس گرفت. لذا علاوه بر رمزگشایی از زندگی آن‌ها باید به‌عنوان یک نقشه راه برای افزایش تاب‌آوری روانی افراد در معرض خودکشی مطرح شود.

**** خودکشی یک پدیده چندعاملی است**

عالیه شکریگی جامعه‌شناس با بیان اینکه خودکشی یک پدیده چندعاملی است، گفت: برخی عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی که انسان را در برگرفته، در خودکشی تاثیرگذار است. وی تصریح کرد: خودکشی در بستر نابسامانی‌های اجتماعی رخ می‌دهد و جایی که کیفیت زندگی دچار اختلال باشد، فرد به سمت خودکشی می‌رود و هدیه زیبای خداوند که جان یک انسان است، را از بین می‌برد. شکریگی افزود: تامین سلامت اجتماعی به عنوان یک موضوع مهم باید مورد توجه باشد و نباید دچار خدشه شود چرا که منجر به بروز هرگونه آسیب اجتماعی می‌شود و خانواده‌ها نیز باید بیشتر به این موضوع توجه داشته باشند. وی از دست دادن شکوفایی اجتماعی و وجود نابرابری‌های اجتماعی را به عنوان عوامل مهم در راستای به خطر افتادن سلامت اجتماعی بیان کرد و اظهار داشت: بیکاری یک عامل اجتماعی موثر در خودکشی جوانان است.

*** خانواده عامل مهم در تولید سرمایه اجتماعی**

این جامعه‌شناس خانواده را بستر زایش سرمایه اجتماعی فرد بیان کرد و گفت: امروز خانواده دچار مشکل شده است و از نظر اقتصادی نمی‌تواند جوابگوی نیازهای جوان باشد، پیامدهای این موضوع ناگوار است چرا که وقتی کیفیت زندگی دچار مشکل می‌شود، انطباق اجتماعی با محیط زندگی نیز دچار خدشه می‌شود. وی ادامه داد: اگر امروز آسیب‌های اجتماعی بیشتر شده است، باید پیگیری شود چرا که خانواده به عنوان پایه و اساس شکل‌گیری رفتارهای مطلوب یک فرد، نیاز به یک معلم اخلاق در کنارش دارد تا اگر وظیفه خودش را فراموش کرد منجر به بروز آسیب‌های اجتماعی نشود. شکریگی با بیان اینکه بیشترین قربانیان خودکشی در کشور زنان هستند، خاطرنشان کرد: بیشترین میزان خودکشی در سنین 15 تا 44 سالگی رخ می‌دهد.

**** عوامل موثر در خودکشی**

این جامعه‌شناس گفت: رویدادهای اجتماعی که اطراف انسان‌ها قرار گرفته متغیر و استرس‌زا است و استرس در سه حوزه رویدادهای زندگی، فشارهای مزمن و زندگی روزمره مفهوم سازی می‌شود و اگر راهکارها را به دختران و پسران در برابر رویدادهای استرس‌زا ارائه ندهیم، نتیجه آن انتخاب خودکشی به عنوان حل مساله است. وی خاطرنشان کرد: اگر راه حلی برای شرایط اجتماعی و خلاءهای اجتماعی که در جامعه وجود دارد، ارائه نشود و جوانان مجهز به عامل دینی نباشند، آمارخودکشی در ایران بالا می‌رود. شکریگی افزود: اینکه همه انتظار از حاکمیت داشته باشند، درست نیست بلکه نهادهای واسطه بین جامعه و حاکمیت را باید وارد عرصه کرد تا بتوانیم در کنترل خودکشی تاثیر مثبت آن را ببینیم.

****خودکشی یکی از اثرات نامطلوب ناشی از رخت بستن دین از زندگی است**

حجت الاسلام صادق گلزاده، معاون امور فرهنگی، پژوهشی مجمع تقریب مذاهب اسلامی نیز در این میزگرد با اشاره به رخت بستن اندیشه دینی از زندگی برخی از افراد گفت: هرج و مرج ناشی از بی دینی اثرات نامطلوبی برای فرد دارد که یکی از آنها می تواند خودکشی باشد. وی با اشاره به اینکه پروردگار راه علاج بشر از آسیب ها را در قالب دین به بشریت اعلام می کند، گفت: در خانواده اسلامی تمامی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر مسئولیت دارند.

گلزاده با بیان اینکه امروز در زندگی جدید نقش کارشناسان مذهبی نادیده گرفته می شود، گفت: انسان کنونی در زندگی جدید تنها است زیرا برداشت خودش از زندگی را دارد و فردی را ندارد که به وی کمک کند در حالیکه بیش از 70 درصد مشکلات و آسیب های اجتماعی افراد در جامعه با کمک کارشناسان و اعضای خانواده قابل کنترل و رفع است.

وی افزود: جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک نظام اسلامی باید نسخه دینی برای پیشگیری و حل آسیب های اجتماعی ارائه کند.

گلزاده با بیان اینکه اسلام تمام راهکارهای زندگی را در قالب قرآن بیان کرده است، گفت: سعادت آخرت بدون توجه به دنیا امکان پذیر نیست زیرا دنیا کشتزار آخرت است.

وی با تاکید بر اینکه عمل به اسلام مهم است، افزود: با شعار دادن نمی توان راهکاری برای حل آسیب ها اجتماعی پیدا کرد. همان طور که جایگاه پزشک خانواده برای افراد جامعه مشخص است باید از وجود روحانی خانواده برای آشنایی افراد با موضوعات دینی و قرآنی بهره برد و با تقویت باورهای دینی در افراد آنها را در برابر مشکلات مقاوم ساخت.

وی درخصوص دلایل خودکشی گفت: افسردگی و فقر از مواردی است که ممکن است فرد را به سوی خودکشی بکشاند. گلزاده در ادامه سخنانش افزود: یکی از مواردی که دین و قرآن برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی به آن تاکید کرده پرداخت زکات است.

وی علاوه بر زکات، پرداخت صدقه، خمس و فطریه را که در اسلام بر آن تاکید فراوان شده در راستای جلوگیری از بروز فقر در جامعه، و راهکاری عملی برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی دانست.

این کارشناس مذهبی افزود: قوای مجریه، قضاییه و مقننه باید راهکارهای عملی برای جلوگیری از بروز خودکشی داشته باشند. وی در ادامه تهاجم فرهنگی و جنگ نرم دشمن را از دلایل دست زدن به خودکشی ذکر کرد.

گلزاده با تاکید بر اینکه نباید صددرصد دلیل بروز خودکشی را تهاجم فرهنگی دشمن و همه گیر شدن ماهواره و تکنولوژی های جدید دانست گفت: اگر تدبیر لازم در این موارد وجود نداشته باشد، آسیب های اجتماعی گسترده می شود.

وی در ادامه با اشاره به نقش راهبردی خانواده برای مقابله با آسیب های اجتماعی، گفت: خانواده توانمند و دینمدار از بروز بسیاری از آسیب ها اجتماعی جلوگیری می کند.