

«راهکارهای جلوگیری از افزایش خودکشی در جامعه»

زهرا بخشی^۱

چکیده

یکی از آسیب‌های اجتماعی، خودکشی است و این آسیب اجتماعی، در حال افزایش بین جوانان و مردم است. کسی که خودکشی می‌کند، در فقه، گناه کبیره، محسوب می‌شود. جایگاه ابدی او، در جهنم خواهد بود و عقوبت و عذاب الهی را به دنبال خواهد داشت. اکنون، این مقاله، به دنبال پاسخ‌گویی به این مسأله است که راه‌های جلوگیری از افزایش خودکشی در جامعه چیست؟ در این مقاله، از روش توصیفی و شیوه جمع‌آوری اسنادی و کتابخانه استفاده شده است هدف از این مقاله، بیان راهکارهای اخلاقی، اعتقادی و رفتاری است. راهکارهای اعتقادی، شامل خداشناسی، باور به معاد و باور به امامت، راهکارهای اخلاقی، شامل صبر و توکل، امید به زندگی، شاد زیستن و خودشناسی و در نهایت، راهکارهای رفتاری که شامل تاب‌آوری و ارتباط با خویشاوندان، استغفار کردن و شکرگزاری است.

کلیدواژه: انتحار، خودکشی، راهکار، قتل، قتل نفس.

۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها)، اصفهان، تابستان ۱۴۰۳.
@gmail.com

مقدمه

انگیزه زندگی انسان، رسیدن به کمال سعادت و رستگاری است و در این مسیر، هر کس باید موانع و مشکلاتی را که سد راه او می‌شوند، کنار بزند و با عبور از آن به لذت دائمی برسد. اگر این مسیر را طی کرد به سعادت می‌رسد؛ ولی اگر در این مسیر، از خداوند غافل شد، در زندگی، با سختی‌هایی روبرو می‌شود.

خیلی از انسان‌ها، مخصوصاً نسل جوان وقتی در زندگی با این سختی‌ها، روبرو می‌شوند، از پس آنها می‌توانند بر بیایند و در نتیجه؛ راه حل این مشکلات را تمام شدن حیات خود می‌دانند.

نکته قابل توجه، این که خودکشی از گناهان کبیره، محسوب می‌شود و قتل نفس در فقه عذاب و عقوبت‌های زیاد اخروی را به دنبال دارد.

خودکشی، یک مشکل عمده، بهداشت عمومی با پیامدهای اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی گسترده است، تخمین زده می‌شود که سالانه، بیش از ۷۰۰ هزار خودکشی در سراسر جهان، رخ می‌دهد. هر نفری که از دنیا می‌رود، دردناک است؛ زیرا فرد به جایی می‌رسد که خودش، جان خودش را می‌گیرد و اگر خودکشی مهم است، به خاطر آماری که دارد، نیست؛ بلکه به علت بار روانی است که ایجاد می‌کند.

این مقاله، به روش توصیفی و شیوه جمع آوری اسنادی، کتابخانه‌ای انجام شده است. در حقیقت، این مقاله به دنبال پاسخ به این سؤالات است که راهکارهای جلوگیری از افزایش خودکشی، در جامعه چیست؟ راهکارهای اعتقادی برای جلوگیری از خودکشی چیست؟ راهکارهای اخلاقی، کدامند و راهکارهای رفتاری، شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

درباره این موضوع، پژوهش‌هایی انجام شده تعدادی از آنها عبارتند از:

«محمد مهدی فلاح»، در «نشریه اندیشه فلسفی، ۱۳۹۹ هـ ش، دوره ۱، شماره ۱» در مقاله‌ای با عنوان «پوچی زندگی و خودکشی» به این موضوع پرداخته است که پوچی زندگی، ممکن است منجر به خودکشی شود یا نشود و در صدد اثبات یا بطلان این موضوع است. در این مقاله، فقط به یکی از جنبه‌های راهکارهای جلوگیری از خودکشی و علل آن، اشاره کرده است.

«جلال یونسی» و «لیلا خدایاری» در «نشریه تازه‌های روان‌درمانی، پاییز و زمستان ۱۳۸۶ هـ ش، سال دوازدهم، شماره ۴۵»، در مقاله‌ای با عنوان «بدنامی، خودکشی، خانواده و فرهنگ» به

این موضوع اشاره کرده است که بعد از خودکشی، رنج بدنایی واکنش‌های نادرست بعد از فرایند خودکشی تأثیرات روانی زیادی به افراد داغ‌دیده یا فرد مورد خطاب دارد. در این مقاله، به آثار رفتاری و فرهنگی و اجتماعی پس از خودکشی، اشاره کرده است.

«مسعود اسدی» و دیگران، در «فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، سال ۱۴۰۱ هـ ش، دوره ۲۱، شماره ۸۲» در مقاله‌ای با عنوان «مقایسه اختلالات روانی و تاب‌آوری در مقابل خودکشی در افراد با و بدون تجربه»، اقدام به خودکشی به این موضوع، اشاره کرده‌اند که اختلالات روانی و تاب‌آوری بر خودکشی تأثیر زیادی دارد و اختلالات روانی، یکی از یکی از عوامل مهم خودکشی، تلقی کرده‌اند که فقط به یکی از راهکارهای جلوگیری که عامل روانی دارد اشاره کرده است.

«ابوالقاسم فاتحی»، در «پایان‌نامه کارشناسی ارشد، گروه علوم اجتماعی، ۱۳۷۵ هـ ش»، در مقاله‌ای با عنوان «علل و عوامل مؤثر بر خودکشی در استان اصفهان، مطالعه راه‌های پیشگیری از آن»، خودکشی را، از سه دیدگاه جامعه‌شناسی، روانشناسی و روانپزشکی، مورد بررسی قرار داده است و مهم‌ترین کار این مقاله، جستجوی ریشه‌های خودکشی در خانواده و در روابط بین زوجین است و رسیدن به این مطلب، که کانون خانواده می‌تواند یکی از عوامل جلوگیری از خودکشی باشد، اشاره کرده و به آن، پرداخته است.

پژوهش‌های انجام شده، به صورت جزئی و دسته‌بندی‌های متفاوت نپرداخته‌اند و تنها به چند راهکارهای کلی و عام، اشاره کرده‌اند؛ در حالی که این مقاله، راهکارهای بیشتری و دسته‌بندی متفاوتی مطرح و در هر دسته‌بندی، مجموعه‌هایی را بیان می‌کند که به صورت جزئی‌تر بیان شده است. در این مقاله راهکارهای جلوگیری از خودکشی، به سه شاخه اصلی، تقسیم شده که عبارتند از: راهکارهای اعتقادی، اخلاقی و رفتاری.

مفهوم‌شناسی

«خودکشی»، سلب ارادی حیات انسان، به دست خود است.

خودکشی در لغت، به معنای کشتن خود است و به کنایه، به معنای سخت کار کردن و کوشش بسیار نیز، به کار رفته است.

معادل عربی این واژه، «انتحار»، از ماده «ن ح ر» است.

انتحار کردن؛ یعنی خود را کشتن و در اصطلاح فقه و حقوق، خودکشی فعلی اختیاری است که فرد عاقل برای سلب حیات از خود مرتکب آن می‌شود. انتحار، به معنای حریص نمودن و خود را کشتن، هم معنا شده است.^۱

در «فرهنگ ابجدی» آمده است: «اِئْتَحَاراً [نحر] الرجلُ»: «آن مرد خودکشی کرد».^۲

اقدام به خودکشی، یا سایر رفتارهای خودتخریبی، به انگیزه فشار بر دیگران، قدرت‌نمایی و یا جلب توجه و کمک دیگران و همچنین بیان احساسات، بدون قصد جدی در کشتن خود و به عبارتی، اقدام آگاهانه صدمه به خود، بدون اینکه خواهان مرگ باشد را، شبه خودکشی یا تظاهر به خودکشی نامیده‌اند.^۳

خودکشی و ضرر به نفس، حرام قطعی است.^۴ خداوند متعال بر هیچکس اجازه خودکشی نداده است و خود را در معرض قتل قرار دادن در «دین اسلام» در حکم خودکشی است.^۵

الف. راهکارهای اعتقادی

یکی دیگر از علل جلوگیری از خودکشی راهکارهای اعتقادی هستند که شامل خداشناسی، باور به امامت و باور به عدالت هستند که به آنها اشاره می‌شود.

۱. باور به عدالت

یکی از مبانی جلوگیری از خودکشی، باور به عدالت خداوند است. با توجه به برخورداری انسان‌ها، از قوه اختیار انسان‌هایی یافت می‌شوند که با عبادت فراوان و تسلیم بودن در مقابل خدای متعال، جزء مصلحان نیکوکاران واقعی به حساب می‌آیند و از سوی دیگر، تبه‌کارانی پیدا می‌شوند که به خاطر هوس‌های شیطانی بزرگترین ظلم‌ها و گناهان را مرتکب می‌شوند.

۱. ابن منظور، لسان‌العرب، ج ۵، ص ۱۹۷.

۲. مهیار، فرهنگ ابجدی، ص ۱۳۸.

۳. رضائیان، اپیدمیولوژی خودکشی، ص ۱۹۷۲-۱۹۷۱.

۴. قرائتی، تفسیر نور، ج ۱، ۳۰۹.

۵. طبرسی، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۱۶۹.

مد نظر است که در این جهان، نیکوکاران و تبهکاران به پاداش و کیفری در خور اعمالشان نمی‌رسند و اساساً زندگی دنیا، ظرفیت پاداش و کیفر بسیاری از کارها را ندارد. برای مثال، کسی که هزاران شخص بی‌گناه را به قتل رسانده است، یک بار قصاص، کیفر تمام جنایت‌هایش نخواهد بود.

خدای متعال، عادل است و هر کس را به پاداش یا عذاب متناسب با اعمالش می‌رساند. بنابراین باید جهانی دیگر که سرای پاداش و کیفر انسان‌هاست، باشد تا عدالت خداوند متعال، تحقق عینی یابد.

عدالت خداوند، مقتضی آن است که جهان دیگری باشد تا در آن نیکان و بدان پاداش و کیفر کامل اعمال نیک و بد خود را ببینند و این جهان، همان جهان آخرت است.

توجه به اوصاف الهی، سبب می‌شود که انسان چشم دل را به نقطه کمال مطلق بدوزد و سعی کند در سیر درونی و برونی، خود را به او نزدیک‌تر سازد و این نزدیکی، سرانجام، سبب پیوستگی به اخلاق الهی و انعکاس صفات خداوند، در اخلاق و عمل انسان می‌شود. بنابراین، هر قدر، انسان به او نزدیک‌تر شود، این صفات، در او قوی‌تر می‌شود.

کسی که صفات خداوند را کامل می‌شناسد و در عمل و فکر او تأثیر می‌گذارد، محال است به خودکشی و تمام شدن اجباری حیات خود فکر کند.^۱

۲. باور به امامت

یکی دیگر از راهکارهای اعتقادی جلوگیری از خودکشی در مبحث اعتقادی، باور به امامت است. از غفلت‌های بزرگ بشر، این است که نمی‌داند نیاز به حجت دارد. بشر، از جایی که مقصد اصلی را فراموش کرده نیاز رسیدن به مقصد اصلی را که با نظر به حجت الهی امکان دارد، از یاد برده است.

اکثر مردم می‌خواهند خوب باشند؛ ولی چون حجت مشخصی ندارند، راه خوب شدن را نمی‌دانند. امام، از هر گناهی پاک و از هر عیبی مبرا است و نمایانده حلم و عامل نظام و سرور و سامان یافتن دین و عزت مسلمانان و غضب منافقین و پراکندگی کافران است.

۱. الهی‌راد، «امکان و ضرورت معاد روحانی»، ص ۴۸.

نتیجه گیری

یکی از آسیب‌های اجتماعی، خودکشی است که ضرر و زیان زیادی به اجتماع، خانواده و فرد می‌زند و اگر برای جلوگیری از این آسیب اجتماعی، تلاشی صورت نگیرد و برای آن، راهکارهایی بیان نشود، آسیب‌های جدی به خانواده جامعه و حتی فرد وارد می‌شود.

به همین دلیل، در مقاله حاضر، راهکارهای جلوگیری از افزایش خودکشی در جامعه مورد بررسی قرار گرفت.

طبق تحقیقات انجام شده راهکارها، به سه شاخه اصلی قسیم شده‌اند:

اولین شاخه، مربوط به راهکارهای اعتقادی است. اگر انسان به حجت الهی باور داشته باشد، از راه و روش آن بزرگوار پیروی کند به راه نادرست هدایت نمی‌شود.

در باور به عدالت، به این نکته باید توجه شود که هر چیزی خدا برای ما مقدر کرده، صلاح و مصلحت ما است و دنیای دیگر برای تحقق پاداش کیفر اعمال انسان‌ها وجود دارد.

اگر انسان، با تمام وجود خدای خود را بشناسد تأثیر زیادی در عمل و رفتار او در زندگی دارد

دومین شاخه، مربوط به راهکارهای اخلاقی است. اگر انسان، خود را بشناسد و ارزش و جایگاه خود را بداند، به تمام‌شدن اجباری حیات خود دست نمی‌زند و می‌داند با خودشناسی به خدا نزدیک‌تر می‌شود.

صبر ایستادگی در برابر مشکلات است. اگر انسان دید الهی داشته باشد، تمام شکلات و حوادث را به زیباترین صورت می‌بیند.

امیددرمانی، به عنوان یک شیوه درمانی مطرح می‌شود که انسان روی نقاط قوت خود، تمرکز کرده و در نتیجه امید به زندگی بیشتر و سبب پیشرفت در کار و تحصیل و زندگی می‌شود.

توکل، به این معنا است که انسان تمام مراحل زندگی را به خداوند واگذار کند و بداند خداوند در تمام مراحل زندگی او را یاری می‌دهد.

سومین شاخه، مربوط به راهکارهای رفتاری است. شکرگزاری، انسان را به وادی شادی و نشاط حقیقی نزدیک می‌کند.

تاب آوری به انسان آموزش می‌دهد که در مواجهه با مشکلات، چگونه رفتار کند و افراد تاب‌آور خصوصياتی مثل توانایی، شادبودن، سازگاری با شرایط و منعطف‌بودن را دارند.

توبه و استغفار، مثل آب دادن به درخت خشکیده که آن را زنده و شاداب می‌کند و توبه حقیقی انسان هم می‌تواند ریشه وجود او را از نو احیا کند و باعث تغییر و تحول او شود.

ارتباط با خویشاوندان، در هر شرایطی مؤثر است. چون انسان، در تمام مراحل زندگی، خصوصاً، در مشکلات و سختی‌ها می‌داند که حامی و پشتوانه‌ای دارد که او را یاری می‌دهد و همین تفکر باعث می‌شود، مشکلات سختی کمتری داشته باشند.

فهرست منابع

* قرآن کریم ترجمه ناصر مکارم شیرازی.

منابع فارسی:

- ۱- انصاریان، حسین، صبر از دیدگاه اسلام، قم: دارالعرفان، ۱۳۹۱ هـ ش.
- ۲- حسینی قمی، حسین، وعده‌های الهی به صابران، باورهای آرام بخش، قم: نشر عطش، ۱۳۹۲ هـ ش.
- ۳- خادمیان، مهدی، راز شکرگزاری، بی‌جا: دعوت، ۱۳۸۸ هـ ش.
- ۴- رضائیان، محسن، اپیدمیولوژی خودکشی، اراک: نشر نویسنده، ۱۳۸۵ هـ ش.
- ۵- طاهرزاده، اصغر، مبانی نظری نبوت و امامت، اصفهان: لب‌المیزان، ۱۳۹۱ هـ ش.
- ۶- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ هـ ش.
- ۷- مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، قم: دفتر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۴ هـ ش.
- ۸- مهیار، رضا، فرهنگ ابجدی، تهران: بی‌نا، ۱۳۷۹ هـ ش.

منابع عربی:

- ۹- ابن منظور، محمد، لسان العرب، ج ۵، بیروت: دار صادر، ۱۴۱۴ هـ ق.
- ۱۰- طبرسی، فضل، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۷۲ هـ ش.

۱۱- کلینی محمد بن یعقوب، اصول کافی، بیروت: در التالیف المطبوعات، ۱۴۱۱ هـ ق.

مقالات:

۱۲- نظرنژاد، نرگس، میرزا پور، زینب، راسخی، فروزان، «تقویت تاب‌آوری بر اساس آموزه‌های

روایان و مولانا»، مقاله علمی پژوهشی آینه معرفت، شهریور ۱۴۰۲ هـ ش، دوره ۲۳،

شماره ۲، ص ۱۳۸-۱۱۷.

۱۳- صفورایی پاریزی، محمدمهدی، «نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت روان»، راه

تربیت، تابستان ۱۳۸۹ هـ ش، شماره ۱۱.

۱۴- الهی‌راد، صفدر، «امکان و ضرورت معاد روحانی»، مجله معرفت، ۱۳۹۱ هـ ش، شماره

۱۷۸.

۱۵- علوی، حمیدرضا، یاری دهنوی، مراد، قطبی‌نژاد، حمیده، «اهداف و اصول و روش‌های

تربیت عاطفه (غم و شادی) انسان از منظر صحیفه علویه»، علوم تربیتی، بهار و تابستان

۱۳۹۸ هـ ش، شماره ۱۲.

۱۶- کمری سنقرآبادی، سامان، فتح‌آبادی، جلیل، «بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به

زندگی در میزان رضایت از زندگی»، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، بهمن

۱۳۹۱ هـ ش، دوره ۷، شماره ۲۸، ص ۱۷۸-۱۵۹.

۱۷- مشایخی پور، محمدعلی، فرامرز قراملکی، احد، صادقی، هادی، «بررسی مفهوم خودشناسی

در دیدگاه امام علی»، انسان‌پژوهی دینی، بهار و تابستان ۱۳۹۷ هـ ش، شماره ۳۹.

۱۸- زراعی توپخانه، محمد و دیگران، «بررسی رابطه بین شخصیت با رضایت از زندگی و

امید به آینده»، نشریه اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، بهار و تابستان ۱۳۹۶ هـ ش،

شماره ۱.

- ۱۹- زینبی، رقیه، صالحی، مبین، «دینداری و تاب‌آوری، نقش واسطه‌ای امیدواری»، ۱۴۰۱ هـ ق، شماره ۱.
- ۲۰- سجادی، ابراهیم، «نقش خویشاوندان در تحکیم خانواده»، پژوهش‌های قرآنی، ۱۳۸۶ هـ ش، شماره ۵۰ و ۴۹.
- ۲۱- سلاروند، ابراهیم، رضاییان، حسین، حقانی، ابوالحسن، «نقش واسطه‌ای قدردانی معیار مرجع (شکرگزاری دینی) در رابطه بین قدردانی هنجار مرجع با رضایت از زندگی»، اسلام و پژوهش‌های روانشناختی، زمستان ۱۳۹۴ هـ ش، شماره ۳.
- ۲۲- صفری، رؤیا، «الگوی سبک زندگی اسلامی در ارتباط با خویشاوندان (با تأکید بر آیات و روایات)»، مطالعات علوم انسانی، بهار ۱۳۹۸ هـ ش، شماره ۱۷، ص ۱۳۰-۱۲۳.
- ۲۳- ایمانی، مختار، «توکل جایگزینی برای خودکشی»، مجله پرسمان، ۱۳۸۲ هـ ش، شماره ۱۳.
- ۲۴- حسینی، مریم، یزدی، اقدس، «بررسی براهین خداشناسی در کلام امام علی»، پژوهش‌های فلسفی، کلامی، زمستان ۱۳۹۳ هـ ش، شماره ۲.
- ۲۵- حسینی، مونس، «رابطه امید به زندگی و سرسختی روان شناختی»، نشریه اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار)، ۱۳۸۸ هـ ش، دوره ۳، شماره ۱۲، ص ۵۷-۶۵.