



مرگ خودکشی

برای پیشگیری و کنترل پدیده خودکشی بایداز همه ظرفیتهایبهره گرفت

۱۸



یک مرگ؛ پایان چند زندگی

خودکشی چه اثراتی بر خانواده یازماندگان می گذارد؟

۲۰

همیشه برای اجتماعی



پایانی برای دومینوی خودکشی

به گفته رئیس انجمن مددکاران ایران وضعیت آماری پدیده خودکشی در کشور نسبت به میانگین جهانی در نقطه پایینی قرار دارد

گزارش
سحر جعفریان
روزنامهنگار

خودکشی از جمله آسیب های اجتماعی بحران زا در

سراسر جهان است که کارشناسان بسیاری درصدد واکاوی کمی و کیفی آن هستند تا ضمن مهار این پدیده شوم، شتاب مخنی نمودار آن را بکاهند. در حال حاضر آمار مر تبیط با پدیده خودکشی در

ایران نسبت به آمار جهانی در وضعیت مطلوبی قرار گرفته است. وضعیتی که البته به اذعان کارشناسان و مسئولان حوزه بهداشت و سلامت روان، به بررسی های تخصصی تر و یادآور تری نیاز دارد تا دومینوی آن را

پایانی خوش باشد. پاسخ های سیدحسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران ایران و پژوهشگر حوزه آسیب های اجتماعی به سوالات ما در باره ابعاد پیدا و پنهان پدیده خودکشی را در ادامه دنبال کنید.

گونه های یک مرگ بر نامه ریزی شده

خودکشی را می توان براساس نظریات جامعه شناسی که معروف ترین آنها، نظریه امیل دور کیم است، به انواع گوناگونی تقسیم بندی کرد. خودکشی فردگرایانه یا خودمدارانه یکی از انواع خودکشی است که حاصل احساس تنهایی، درونگرایی، انسوا و یا نوعی اختلال روانی است. معمولاً در خودکشی

خودخواهانه همبستگی فرد با خانواده و جامعه به حداقل رسیده و از سبویی ایمنی او نیز نسبت به خودکشی از میان رفته است. این نوع خودکشی در میان مجردان بسیار دیده می شود در نقطه مقابل خودکشی فردگرایانه، خودکشی دگرخواهانه و ایثار گرایانه قرار دارد و در آن ارتباط فرد با جامعه به حداکثر خود رسیده است و فرد حاضر است برای حفاظت از جامعه و جمع، جان خود را به خطر اندازد و یا حتی به کام مرگ فرو رود. در واقع در این نوع خودکشی، فرد وظیفه اخلاقی عمیقی را در خود احساس می کند و علاقه مند می شود تا خود را فدای دیگران کند. وقتی فردی به احساس

همبستگی و انسجام قوی نسبت به یک گروه فوق العاده یکپارچه و متحد مقید باشد، ارزش ها و هنجارهای گروه را از آن خود می داند و بین منافع خود و گروه فرقی نمی گذارد. در جماعی که از همبستگی گروهی بالایی برخوردارند، خودکشی دگرخواهانه بیشتر رواج دارد. خودکشی ناشی از بی هنجاری یا بی قانونی (آنومیک) هم زمانی اتفاق می افتد که نظارت

جامعه بر رفتارها و هنجارها، ضعیف یا حذف شود. در این حالت بی هنجاری یا نابسامانی در جامعه به وجود می آید. بی هنجاری از تضعیف وجدان اخلاقی نیز ناشی می شود و اغلب با بحران های بزرگ اجتماعی، اقتصادی یا سیاسی همراه است. خودکشی تقدیرگرایانه یا جبری، نوعی واکنش به کنترل و تنظیم افراطی اجتماعی جامعه است؛ زمانی که جامعه به صورتی افراطی و شدید اقدام به ایجاد نظم دستوری می کند تا با ایجاد تسلط اجتماعی فراگیر، همه امور را تهدید و کنترل کند؛ این نوع از خودکشی فرصت بروز می یابد.

آمار خودکشی در ایران با وجود رشدی که طی سال های اخیر در آن ایجاد شده، نسبت به سایر کشورهای جهان، وضعیت مطلوبی دارد؛ وضعیتی که باید مورد توجه مسئولان مرتبط قرار گیرد تا از فرمز شدن و یا به هشدار رسیدن آن جلوگیری شود. مانند شهر ایلام که در دهه ۸۰ به سبب آمار صعودی خودکشی ساکنانش، «پایتخت خودکشی»

نام گرفت و در رسانه های مختلف خبر از فعال شدن گسل خودکشی در مناطق مختلف آن می دادند. نام و عنوانی که مسئولان را پای کار آورد تا امروز که به طور چشمگیری این آمار کاهش یافته است. جنبه یادگیری خودکشی هم از جمله جوانب این پدیده پیچیده است که اخبار خودکشی سلبریتی ها را که افکار عمومی نسبت به آنها حساس تر هستند، در صدر قرار می دهد و به نوعی با پر رنگ شدن در گردش اطلاعات فضاهای مجازی، به خطری بزرگ تبدیل می شود. به واسطه همین جنبه و ویژگی پدیده خودکشی است که می گویند در پوشش

چطور اخبار خودکشی را منتشر کنیم؟

رسانه ای اخبار خودکشی، باید دقت عمل بیشتری صورت گیرد. این نه فقط در ایران که در همه جای جهان جزو الزامات محسوب می شود و ارتباطی هم به سانسور رسانه ای یا معنای خفکان خبری ندارد. توصیه می شود اخبار خودکشی، کوتاه بدون پرداختن به جزئیات و ذکر شیوه و مکان اجرای آن منتشر شود تا افراد آسیب پذیر و های ریسک

در این زمینه با تکانه های عصبی فراوان، به خط کشانده نشوند. پرداختن به جزئیات یک خودکشی به ویژه خودکشی گروه ها و افراد مرجع باعث می شود که افراد با شیوه های نوین خودکشی آشنا شوند. بنابراین باید توجه شود که رسانه های رسمی و تخصصی کشور، نخستین منبع انتشاردهنده اخباری از این دست باشند تا ضمن جلب اعتماد افکار عمومی، به درستی به سوالات آنها پاسخ داده شود. اخبار فیک در فضاهای مجازی می توانند به مثابه سمی کشنده در این ارتباط عمل کنند.

نکته

راه های پیشگیری از خودکشی

۱

زندگی فراز و فرودهای فراوان دارد، فسرآز و فرودهایی که برای گذر از هر یک از آنها به معنا، هدف یا انگیزه های نیاز است. معنا و هدف در زندگی به مثابه سبیری در برابر افکار شوم و پلید خودکشی است که در سر می پیچد. سبیرهای خود را با فکر انتخاب کنید.

۲

افسردگی، پایه اقدام به خودکشی است. یک بیماری بسدون چهره و نشانه که شما می توانید با کمی صحبتی با فرد افسرده، پی به آن ببرید. در این مرحله بهترین واکنش، معرفی فرد به مراکز و افراد متخصص در حوزه سلامت و بهداشت روان است.

۳

اصول هم صحبتی با فردی که افکار خودکشی دارد به قرار زیر است: مهربان، جدی و مصمم باشید. آرام سخن بگو یید. قضاوت و نصیحت نکنید. بیشتر گوش کنید. با او ااشک بریزید. سرزنش نکنید و از کلمات امیدبخش استفاده کنید.

۴

اگر فکر می کنید یکی از دوستان یا اعضای خانواده دچار افکار خودکشی می شود، با او یادی آوری کنید که برایتان قابل اهمیت است و دلایل ناراحتی اش را پیگیری می کنید تا زمانی که بهبود کامل یابد.

۵

تقویت روابط خانوادگی و اجتماعی یکی از مؤثر ترین شیوه های پیشگیری از اقدام به خودکشی محسوب می شود. دورهمی و مهمانی های ساده بر گزار کنید تا اوقات فراغت تان به بهترین شکل ممکن، ساماندهی شود.

۶

لیستی از کار های مورد علاقه خود و نزدیکان تان تهیه کنید تا در اسرع وقت در کنار هم به آنها بپردازید. از استرس و مصرف انواع مواد مخدر بپرهیزید. در ازای آنها، شادی و بهانه برای مهربانی و خنده را جایگزین کنید. با خود تکرار کنید: من همین یک بار فرصت زندگی دارم.

طرح مسئله

رذیلتی که نباید تطهیر شود

این پرونده درباره چیست؟ درباره خودکشی؟ البته می تواند درباره خودکشی هم باشد، اما کاملاً درباره خودکشی نیست. البته که آمار و ارقامی درباره اینکه وضعیت خودکشی در ایران و جهان چطور است، رفتارهایم و البته که نظرات کارشناسان را منعکس کرده ایم، اما بهانه این پرونده، بیشتر درباره خودکشی های اخیر ی است که اتفاق افتاده و واکنش هایی که به آن اتفاقات صورت گرفته است. به زبان ساده تر، موضوع اصلی پرونده، درباره تطهیر خودکشی است؛ به عنوان عملی که هم در نگاه دینی ما یک خط قرمز است، هم در نگاه فلسفی ما چنین است و هم در بیشتر مکاتب فلسفی و اخلاقی، در خط قرمز بودن آن شک و شبهه ای وجود ندارد. اما این تطهیر چگونه اتفاق می افتد؟

اولین گام تطهیر، تغییر واژگان است. هر واژه ای، باری معنایی و باری احساسی دارد. اینطور نیست که کلمات بی تفاوت باشند. چرا یک شعر یا یک داستان یا یک نثر ادبی، اینقدر جا می افتد و جا باز می کند؟ به این دلیل که از واژگانی سود می برد که بار احساسی و ذخیره احساسی فراوانی دارد، اما نکته بعدی، استفاده درست و به قاعده از این واژگان است؛ چرا که اینطور نیست که با ردیف کردن یک سری واژه پشت سر هم، اثر گذاری هم اتفاق بیفتد. نوع چیدمان و نوع اثری که از این واژه ها و مفاهیم می خواهیم بیرون بکشیم، در محصول و دستاورد نهایی بسیار اثر گذار است.

اجازه بدهید بحث را از جایی دیگر دنبال کنیم. می دانید چرا انجمن های مختلف مبارزه با دخانیات و بیشتر کارشناسان، اینقدر تأکید می کنند که نباید صحنه های سیگار کشیدن در فیلم ها و سریال ها نمایش داده شود؟ اما چرا؟ چون وقتی چنین کاری در کنار هنر قرار می گیرد، عملاً تبدیل به یک امر مثبت می شود؛ هر چند که علم و عقل ثابت کند که چنین نیست. به واقع جادوی هنر، سینما، تصویر و حرکت در کنار موسیقی، عملاً یک تداعی مثبت ماندگار ایجاد می کند. پس چطور می توانید انتظار داشته باشید که این تداعی ها، اثر گذار نباشند؟

درباره خودکشی نیز چنین است. اگر شما فیلمی بسازید که یک اثر ماندگار سینمایی محسوب شود و در آن به نوعی خودکشی ستایش شود، آیا می توانید مانع از شیوع خودکشی شوید؟ هرگز. اما چرا؟ چون هنر، هر چیزی را عمیق تر، مهیج تر و الگوپذیر تر می کند. درست مثل یکی از موسیقی های ترکیه ای که درباره خودکشی بود و می گویند باعث و بانی خودکشی عده ای هم شده بود. نکته نهایی آن است که واژگان، اثر و احساس دارند و با نوع و چیدمان خاصی که پیدا می کنند، می توانند عملاً اثر چیزی را از بین ببرند یا اثراتش را بیشتر کنند. درباره خودکشی هم چنین است؛ اگر واژگانی که می خواهید خودکشی را توصیف کنند، تبدیل به واژگانی بی طرف یا حتی واژگانی نسبتاً دوست داشتنی شوند، در این صورت ما مسئولیت اجتماعی خودمان را در این زمینه به خوبی رعایت نکرده ایم.

مسئله بعدی هم، بازگشت به عقیه های فکری نوع بر خورد با موارد خودکشی است؛ اینکه حس می کنیم هر کسی حق انتخاب دارد و هر کسی مالک نهایی زندگی خود است و هر کسی می تواند دست به انتخاب بزند، حتی اگر این انتخاب خواهیند ما نباشد. به واقع هر کلامی که از دهانی خارج و هر پستی که نوشته می شود و هر واکنشی، از فلسفه ای برمی خیزد. وقتی فردی می خواهد از حق انتخاب یک فرد دیگر، درواقع از بخشی دین زندگی اش بگروید، درواقع از فلسفه ای تبعیت می کند که در آن، انسان تعیین کننده «حق» است؛ در حالی که چنین نیست. انسان البته دایره اختیارات فراوانی دارد، اما چنین نیست که این دایره اختیارات بی نهایت باشند و حتی به مواردی مهم چون حق زندگی و حق زیستن او هم سرایت کند. چنین تفکری به واقع از فلسفه و تفکری به ما رسیده که ریشه در اینجا نداشته است؛ و گر نه در فلسفه و اخلاقیات ما هم چنین مواردی نه بحث شده و نه مطرح است.

مسئله اصلی ما، مسئولیت اصلی ما در قبال و مواجهه با خودکشی و اخبار مر تبیط با آن است. ما مسئولیتی نداریم که چنین رویکردی و چنین اخباری را اول تطهیر کنیم و بگوییم که حالا اشکالی ندارد و یک نفر حق انتخاب داشته و خودش را پایان بخشیده است. از سوی دیگر حتی جنبه های حماسی تر و شجاعانه تری هم به این ماجرا ببخشیم؛ شجاعتی که به واقع شجاعت نیست و نوعی بلاغت است که به مرزهای تهور رسیده... آنچه هم می دانیم این است که در اخلاقیات ما، شجاعت وقتی که از حد متعادل خودش عبور کند، می شود تهور و این یک رذیلت اخلاقی خواهد بود. بیایید با خودمان روراست باشیم و برای افرادی که قربانی چنین فرایندی می شوند، ناراحت باشیم و حتی فکری برای پیشگیری کنیم، اما برای رذیلتی به نام خودکشی، یک مروج و یک مبلغ نباشیم.