

نقش اصلاح ارتباطات بر مبنای آموزه‌های دینی در افکار خودکشی‌گرایانه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۲۱
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۱۵
از صفحه ۶۳ تا صفحه ۸۴

چکیده

امروزه، خودکشی به‌عنوان یکی از معضلات جوامع انسانی مطرح می‌شود. روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، در این باره پژوهش‌های بسیاری ارائه کرده‌اند؛ اما در رویکرد مذهبی، راهکارهایی را بر اساس مبانی عقیدتی اسلامی می‌توان جست. با مبنا قرار دادن مؤلفه‌های علت، انگیزه و شرط، در بررسی آیات و روایات می‌توان ادعان کرد که ریشه‌ی بسیاری از خودکشی‌ها در مشکلات ارتباطی میان انسان با خدا، خود و دیگران است. این پژوهش که به روش توصیفی-تحلیلی نوشته شده است، با محوریت آموزه‌های دینی، به بررسی چند نمونه از اصلاح ارتباطات سه‌گانه و نقش آن در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه می‌پردازد. داده‌های لازم برای دستیابی به اهداف پژوهش، با مطالعه‌ی کتابخانه‌ای از منابع دینی، تربیتی، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی گردآوری شده و در ادامه، مورد تحلیل کیفی قرار گرفته است. نتایج این پژوهش، به بیان راهکارهای اصلاحی در حوزه‌ی ارتباطات بر مبنای آموزه‌های دینی می‌انجامد. در حوزه‌ی ارتباط با خدا، راهکارهای اصلاحی ایمان به رحمت و قدرت خداوند، توکل، توبه و معادباوری را برای تضعیف علل خودکشی، به خانواده پیشنهاد می‌دهد. در حوزه‌ی ارتباط با خود، به‌منظور تضعیف انگیزه‌ی خودکشی، به فرد حفظ اعتماد به نفس، کسب مهارت‌های زندگی، ترک افکار منفی، نشاط و مثبت‌اندیشی را توصیه می‌کند و در حوزه‌ی ارتباط با دیگران برای تصحیح شرایط، تغییر موقعیت در حیطه‌ی زمانی، مکانی و فرهنگی و همچنین گسترش و تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی را پیشنهاد می‌دهد.

ناهد مشایی

استادیار گروه معارف اسلامی دانشکده
الهیات و معارف اسلامی دانشگاه
فردوسی مشهد، نویسنده مسئول
mashaee-n@um.ac.ir

فاطمه عقدایی

کارشناس ارشد الهیات و معارف اسلامی
f.aghda@yahoo.com

واژگان کلیدی:

خودکشی، آموزه‌های دینی، اصلاح
روابط، خدا، انسان، محیط

مقدمه و بیان مسئله

خودکشی در لغت، خود را با وسیله‌ای کشتن یا انتحار (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۷، ص ۶۴) و در اصطلاح، عملی است که انسان از روی علم و عمد، جان خود را به خطر اندازد و مرگ را استقبال کند (اشرفی، ۱۳۶۷، ص ۲۳۷) و بر اساس مبانی جامعه‌شناسی، یک رفتار انحرافی- اجتماعی ثانویه به‌شمار می‌رود (ر.ک. کوئن، ۱۳۸۴).

اگرچه علت خودکشی، اغلب به اختلال روانی نظیر افسردگی، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی، اعتیاد به الکل، یا سوءمصرف دارو نسبت داده می‌شود؛ اما خودکشی را نباید تنها یک مشکل پزشکی در نظر گرفت؛ زیرا بعضی از عوامل فردی و اجتماعی، از جمله نومی‌دی، از دست دادن حس لذت در زندگی، توانایی اندک حل مشکلات، از دست دادن توانایی که فرد پیشتر داشته است، ضعف در کنترل تمایلات، حس بی‌مصرفی و بی‌ارزشی، استرس‌های زندگی همچون از دست دادن یک عضو خانواده یا یکی از دوستان، از دست دادن شغل، یا انزوای اجتماعی و زندگی در تنهایی، خطر خودکشی را افزایش می‌دهد (نک: مجموعه مقالات همایش ملی خودکشی: علل، پیامدها و راهکارها، ۱۳۸۹)

از جمله عواملی که در بررسی علل خودکشی، به آن به‌صورت گذرا توجه شده، مشکل ارتباط شخص یادشده با محیط پیرامون خویش است که با وجود اهمیت بسیار، به‌صورت مستقل، بررسی و تحلیل نشده است و پژوهش حاضر از دیدگاهی جدید و مبتنی بر متون دینی، این مسئله را در ارتباط با خودکشی واکاوی کرده است.

نحوه‌ی ارتباط انسان با محیط پیرامونی، میزان تحمل او در برابر مشکلات را تعیین می‌کند؛ اما در زمان حاضر بر اثر تحولات اجتماعی، این ارتباطات دستخوش تغییرات جدی شده است و به‌طور قطع، نداشتن مدیریت صحیح ارتباطات فردی- اجتماعی، پیامدهای سنگین فرهنگی- اجتماعی متعددی را به دنبال دارد؛ از جمله، به ایجاد عوامل، انگیزه‌ها و شرایط منجر به پدیده‌ی خودکشی می‌انجامد. این معضل اجتماعی، ذهن متخصصان تعلیم و تربیت را در جامعه به خود معطوف داشته و آنان را به پیدا کردن راهکارهای مؤثر، برای سازمان‌دهی صحیح روابط فردی و اجتماعی انسان‌ها سوق داده است.

پرسش اصلی این پژوهش آن است: آیا آموزه‌های دینی، به این‌گونه مسائل توجه کرده‌اند و آیا می‌توان میان راهکارهای منتج از متون دینی و کاهش افکار خودکشی‌گرایانه، همبستگی پذیرفتنی یافت؟ این نوشتار تلاش می‌کند ضمن تبیین نحوه‌ی تأثیر این روابط با پدیده‌ی شوم خودکشی، شکل صحیح این ارتباطات را از دیدگاه دینی واکاوی نماید.

در بررسی پیشینه، پژوهشی یافت نشد که به‌طور کامل، با موضوع نوشتار حاضر مرتبط باشد. اگرچه در ایران درباره‌ی خودکشی، تحقیق و پژوهش‌های بسیاری انجام شده است؛ اما بیشتر آنها جنبه‌ی روان‌شناختی یا جامعه‌شناختی دارد. شاید بتوان به نخستین اثر مستقل در این باره، یعنی کتاب افسردگی و خودکشی تألیف ابراهیم امانت (۱۳۴۸) اشاره کرد؛ همچنین بعضی از تألیفات مهم و مستقلی که اخیراً با این موضوع به رشته‌ی تحریر درآمده‌اند، عبارتند از: مداخله در خودکشی: بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری، برنامه‌ای کاربردی برای متخصصین بالینی، اثر پناهی‌فرد و

عرب‌نژاد (۱۳۹۵): نمی‌خواهم به خودکشی فکر کنم، تألیف حنا سب‌زاده اصفهانی (۱۳۸۹): طرح جامع پیشگیری از خودکشی در میان دانشجویان دانشگاه‌ها، اثر فریبا رزانی (۱۳۸۵): خودکشی اثر آذرماهیان (۱۳۸۵): استراتژی‌ها و برنامه‌های پیش‌گیری از خودکشی با تمرکز بر نوجوانان و جوانان، اثر عزت‌الله فولادی (۱۳۸۴). از سوی دیگر، در پژوهش‌های دینی، برخی از محققان اسلامی، خودکشی را از باب فقهی و قاعده‌ی ناروایی ضرر رساندن به خود مطرح کرده‌اند؛ مانند مقالات «انتحار» اثر مصطفی محقق داماد و یا «حرمت خودکشی» اثر رضا استادی که جنبه‌ی فقهی دارند. البته همایش ملی خودکشی (علل، پیامدها و راهکارها) نیز در سال ۱۳۸۸ در ایلام برگزار شده که آثار آن در مجموعه مقالات همایش ملی خودکشی: علل، پیامدها و راهکارها (۱۳۸۹) چاپ شده و چند مقاله، به‌طور مختصر، به نقش تعلیم و تربیت اسلامی در پدیده‌ی خودکشی اشاره دارد؛ اما هیچ‌یک از این مقالات، به نقش اصلاح ارتباطات در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه نپرداخته‌اند.

انواع ارتباطات انسانی

انسان در جهانی پیچیده از ارتباطات زندگی می‌کند. مجموع روابط انسان را می‌توان در سه گروه تقسیم کرد: رابطه با خدا، رابطه با خود، رابطه با محیط. مقصود از محیط، همه‌ی آن چیزی است که در اطراف انسان یافت می‌شود. اطراف ما را محیط انسانی و محیط طبیعی فراگرفته است. محیط انسانی مرکب از انسان‌ها، جامعه‌ی انسانی و محیط شهری و مصنوعات بشری است (فتحعلی‌خانی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۱۱). انواع این ارتباطات، پیرو قوانین خاصی هستند و نداشتن اطلاعات کافی در حیطه‌ی مدیریت افکار، گفتار و کردار در این مجموعه‌ی ارتباطی، پیامد آسیب و خسارت جدی را به همراه خواهد داشت؛ اما اگر اطلاعات لازم را از وحی و عقل و تجربه به دست آورد، میزان آسیب و خسارت او به کمترین میزان و بهره‌مندی از امکانات و قوایی که در خدمت او گمارده شده، به بیشترین میزان خواهد رسید. از میان این ارتباطات، ارتباط انسان با خدا، نقش اساسی و کلیدی را ایفا می‌کند؛ زیرا عقیده به خدا و ارتباط با وی، باورها و جهان‌بینی و سپس زندگی عملی انسان را شکل می‌دهد.

۱-۲. نقش اصلاح ارتباط فرد با خداوند در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه

بازنگری و اصلاح ارتباط با خدا، نقش بسزایی در کاهش رفتارهای انحرافی، بالا رفتن آستانه‌ی تحمل و بالطبع تضعیف علل خودکشی دارد. در قرآن کریم آمده است که به هر میزان رابطه‌ی انسان با خداوند ضعیف باشد، به همان نسبت، زندگی برای او تنگ‌تر خواهد شد^۱ (طه: ۱۲۹). قرائن و شواهد تجربی نشان می‌دهد در کشورهای مسلمان، میزان خودکشی نسبت به کشورهای غیراسلامی کمتر است؛ زیرا جامعه‌ی اسلامی و به‌ویژه احکام قرآنی، خودکشی را به شدت محکوم می‌کند (محسنی، ۱۳۶۶، ص ۵۹). نتایج بررسی‌ها حاکی از آن است که دین، عامل دفاعی در برابر

۱- وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا... (طه: ۱۲۹).

افسردگی و خودکشی است (ضرغامی و همکاران، ۲۰۰۸، ص). تولستوی می‌گوید: «داشتن اعتقادات مذهبی، باعث بازدارنده فرد از خودکشی می‌گردد. ایمان یعنی آگاهی از معنای زندگی انسانی. همین آگاهی است که مانع می‌شود انسان خود را از بین ببرد و به زندگی ادامه دهد. این نیروی زندگانی است» (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۱، ص ۹۵). از دید روان‌شناسان، مسلّم و قطعی است که بیشتر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی‌های روحی و تلخی‌های زندگی است، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان استوار و محکمی داشته باشند، از این بیماری‌ها مصون‌ترند؛ از این رو، یکی از عوارض زندگی عصر ما که در اثر ضعف ایمان‌های مذهبی پدید آمده است، افزایش بیماری‌ها و بیماری‌های روانی و عصبی است (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۴۹). در حقیقت، تقویت ایمان به پروردگار سبب می‌شود حضور خداوند، به‌عنوان یک منبع قدرت لایزال، در زندگی فرد پررنگ شود و این شکل از رابطه با خداوند، با ایمان به اینکه همه در محضر خداوند متعال هستیم و او همیشه نگهدار ما خواهد بود، می‌تواند وحشت و نگرانی -که عامل بسیاری از خودکشی‌ها است- را از ما دور کند. خداوند در قرآن کریم وعده داده است: «آگاه باشید که اولیا و دوستان خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند»^۱ آنان که ایمان آوردند و تقوا پیشه کردند^۲ در زندگی دنیا و آخرت شاد و مسرورند...»^۳

بنابراین گفته می‌شود، اگر شکل ارتباط انسان با خداوند، مطابق با حقیقت وجودی حضرت حق باشد، هیچ‌گاه مشکلات و فشارهای زندگی، انسان را تسلیم مرگ نمی‌کند. بیان نورانی امام باقر^(ع) مؤید ادعای بالا است: «به‌درستی که انسان باایمان، به هر بلایی دچار می‌شود و به هر شکل ممکن است بمیرد؛ اما هیچ‌گاه دست به خودکشی نمی‌زند»^۴ (قمی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۰۷؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۴۴).

علامه مجلسی در توضیح این حدیث چنین می‌نویسد: «حدیث فوق، دلالت بر این دارد که کسی که دست به خودکشی می‌زند، ایمان ندارد...» (مجلسی، بی‌تا، ج ۶۴، ص ۲۰۶). باورمندی به توصیه و فرمان‌های دینی بر پایه‌ی ایمان است؛ از این رو، بازدارندگی و نیرومندی عوامل درونی مؤمن در اجتناب از خودکشی، از ناحیه‌ی باور و ایمان وی می‌آید.

فرد مؤمن بر این باور است که پروردگار عالم، آفرینش دنیا را با محدوده و تنگناهای خاصی، بر اساس حکمت لایزال خویش مقدر کرده و آن را مقدمه‌ای برای رسیدن به جهانی بزرگ در سرای دیگر در نظر گرفته است؛ بنابراین، شناخت این مقدرات در جهان‌بینی الهی، او را در برابر تنگناهای مربوط به امور دنیوی، مقاوم می‌سازد و باایمان به پروردگار جهان و اتکا بر حکمت لایزال وی، آستانه‌ی صبر و تحمل خود را در حدّ عالی ارتقا می‌بخشد.

۱- أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ ﴾ لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ... (یونس: ۶۴-۶۲).
 ۲- إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَبْتَغِي بِكُلِّ بَلِيَّةٍ وَ يَمُوتُ بِكُلِّ مِيتَةٍ إِلَّا أَنَّهُ لَا يَقْتُلُ نَفْسَهُ.
 ۳- يَدُلُّ عَلَىٰ أَنْ قَاتَلَ نَفْسَهُ لَيْسَ بِمُؤْمِنٍ...

۱-۱-۲. توکل

کیفیت شناختی که انسان از خداوند دارد، به شدت در نحوه‌ی ارتباط وی با پروردگار مؤثر است. ایمان به خداوندِ قادر مطلق سبب می‌شود انسان در هنگام بروز مشکلات، به خدا تکیه کند و با توکل^۱ (طلاق: ۳) و دعا به درگاه باری تعالی^۲ (غافر: ۶۰) و با یاد و نام او که آرامش‌بخش دل‌هاست^۳ (رعد: ۲۸)، مشکلات را یکی پس از دیگری، پشت سر بگذارد و اسباب آرامش روحی و قوت قلب و عزت نفس را فراهم سازد.

افرادی که خودساخته نیستند و همیشه سعی می‌کنند در هر کاری، به دیگری اتکا داشته باشند، هنگامی که تکیه‌گاه خود، پدر، مادر، رفیق، شغل و ... را از دست می‌دهند، به بیماری روانی گرفتار می‌شوند (زمانی، ۱۳۵۵، ص ۳۱). هرگاه تکیه‌گاه انسان در زندگی، امور زودگذر و موقتی و اسباب زوال‌پذیر و فانی باشد؛ چون این‌ها را دوام و قراری نیست، با نابودی آنها، انسان زیر پای خود را خالی می‌بیند، خود را بی‌کس و بدون پشتیبان می‌یابد، وحشت می‌کند و مضطرب می‌شود و احياناً کار خود را تمام‌شده می‌داند (کارگر، ۱۳۸۰، ص ۱۴۰)، در صورتی که اگر چنین شخصی، از ابتدا با اعتماد به دیگران، روزگار را طی نمی‌کرد، با از دست رفتن تکیه‌گاهش، به چنین وضعیتی دچار نمی‌شد و اینجا حقیقت آیه‌ی شریفه که می‌گوید: «آنان که به دنبال تکیه‌گاه‌اند، باید به خدا تکیه کنند» روشن می‌شود.

توکل، حالتی را در شخص به وجود می‌آورد که سبب می‌شود فرد در تمام حالات و رفتار خویش، حضور پروردگار را در نظر بگیرد و در این حضور، احساس قدرت و توانمندی کند و خود را به وی وابسته ببیند؛ از این‌رو، مدیریت و برنامه‌ریزی کارهایی را به خدا واگذار می‌کند که خارج از تدبیر او است (کریمیان و شفیع، ۱۳۹۳، ص ۹۱). این واگذاری امور سخت و پیچیده به خداوند، تزلزل و شک و تردید را از وی می‌زداید و به‌جای آن، توان مقاومت در برابر مشکلات و بالا بردن آستانه‌ی تحمل را جایگزین می‌سازد و در نتیجه، فرد از آرامش روانی خاصی برخوردار خواهد شد.

۱-۱-۱-۲. حسن ظن

باید بپذیریم که زندگی همیشه مطابق میل ما نیست. تقریباً برای هر انسانی پیش‌آمده است که به‌اندازه‌ی کافی تلاش کند؛ اما در یک امتحان ورودی، آزمون شغلی، مراسم خواستگاری یا به دست آوردن هر موفقیت دیگری ناکام بماند، همه‌ی تلاش خود را به کار می‌گیرد تا بیماری عزیزش شفا یابد، درحالی که ممکن است این تلاش‌ها شکست بخورد و او را از دست بدهد (حناسب‌زاده، ۱۳۸۹، ص ۵۲). متون دینی از یک سو، بارها وجه رحمت و مهربانی خداوند را متذکر

۱- وَ يَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (طلاق: ۳).

۲- وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ... (غافر: ۶۰).

۳- الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸).

۴- وَ عَلَى اللَّهِ فليتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (ابراهيم: ۱۲).

شده و از سوی دیگر، به حسن ظن نسبت به خداوند توصیه کرده است، حضرت امام رضا^(ع) می‌فرمایند: «نسبت به خداوند متعال حسن ظن داشته باشید؛ زیرا خداوند می‌فرماید: من با گمان بنده‌ی مؤمن هستم، اگر گمانش به من خوب و امیدبخش باشد، من نیز با همان گمان با وی رفتار می‌کنم و اگر گمانش بد و یأس‌آور باشد، عمل من نیز با او طبق همان گمان خواهد بود» (فلسفی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۳۴۸). برخی افراد در مواجهه با این مصائب و مشکلات، قضاوت‌های نادرستی دارند و خداوند را عامل رنج و سختی پیش‌آمده تلقی می‌کنند. این دیدگاه به بدبینی به خداوند و کم‌رنگ یا قطع شدن رابطه با حق تعالی و در نتیجه، ایجاد حس تنها و ناتوان بودن منجر می‌شود، درحالی‌که انسان مؤمن، در چنین شرایطی ایمان دارد که نقشه‌ی بزرگ‌تری در جریان است^۱ که شاید همیشه این نقشه‌ی بزرگ‌تر یعنی سرنوشت یا خواست خدا، بلافاصله بر او آشکار نشود و شاید هرگز از آن آگاه نگردد. مسلم است ایمان به حضور رحمت مطلق در ورای مصیبت‌ها، عامل مؤثری در حذف بعضی از علل خودکشی است.

۲-۱-۲- ایمان به حکمت‌های الهی

اعتقاد به حکمت الهی و قانونمندی اتفاقات و رویدادهای جهان و نیز پیوستگی زنجیره‌ی حوادث با یکدیگر، عامل مؤثری در پیشگیری از خودکشی است. قرآن کریم بیان می‌کند که علم انسان نسبت به موضوعات، اندک است^۲ (اسراء: ۸۵)؛ بنابراین، فلسفه‌ی بسیاری از پیشامدهای ناگوار را نمی‌دانند. به بیان قرآن شریف، «چه بسا ما اتفاقی را ناخوشایند بپنداریم، درحالی‌که پشت پرده، نتایج مثبتی برای ما به همراه داشته باشد»^۳ (بقره: ۲۱۶). حضرت امیرالمؤمنین^(ع) نیز با بیانی نورانی، این نکته را تأیید می‌کند: «خداوند امور را بر اساس مصلحت پیش می‌برد؛ نه بر اساس میل و رضایت انسان» (همیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۹). اگر دیدگاه انسان نسبت به خداوند و آنچه برای وی مقرر کرده، چنین باشد که مطلق قادر و رحیم، بنا بر مصالح آجل و عاجل، مشکلی را در مسیر زندگی انسان قرار داده، دیگر در مواجهه با این سختی‌ها، کمتر جزع و فزع می‌کند، بلکه با توجه به فلسفه‌ی زندگی دنیوی که آمیخته با رنج و سختی است^۴ (بلد، ۴) و با کسب و به‌کارگیری مهارت‌های مواجهه با مشکلات، راه تعالی و موفقیت را در پیش می‌گیرد و این نگرش مثبت را در خود تقویت می‌کند که شدیدترین رنج‌های انسان، نعمتی است که به وی ارزانی شده تا ارزش ژرف‌ترین آرامش‌های خود را بشناسد و بزرگ‌ترین شکست‌های وی، سبب ایجاد بیشترین تجربیات او در زندگی است و برخی از شرور که به‌ظاهر اموری ناخوشایندند، می‌توانند سبب بالندگی و کمال انسان محسوب گردند.

۱- مَا مِنْ بَلِيَّةٍ إِلَّا وَ لِلَّهِ فِيهَا نِعْمَةٌ تَجِبُ بِهَا (مجلسی، بی‌تا، ۷۵، ص ۳۷۴).

۲- ... مَا أوتَيْتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (اسراء: ۸۵).

۳- عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ (بقره: ۲۱۶).

۴- إِنَّ اللَّهَ يَجْرِي الْأُمُورَ عَلَى مَا يَقتَضِيهِ لَا عَلَى مَا تَرْضَاهُ.

۵- لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد: ۴).

۲-۱-۳- باز بودن راه بازگشت

احساس گناه و عذاب وجدان، یکی از علل خودکشی است. افراد بسیاری با این بحران درگیر بوده‌اند که خواسته یا ناخواسته، جرم و عمل بدی را مرتکب شده و پس از مدتی، به اندازه‌ای در گرداب کوبنده‌ی احساس گناه و پشیمانی گرفتار گشته‌اند که دیگر تاب‌وتوان خود را از دست می‌دهند و برای نجات از این گرداب، دست به خودکشی می‌زنند. متأسفانه این اتفاق در شرایطی رخ می‌دهد که خداوند برای هر گناهی، مسیر جبرانی را ارائه کرده و آیه‌ای با این مضمون آورده است: «پروردگار، رحیم مطلق است؛ پس چرا انسان دست به خودکشی می‌زند؟»^۱ (نک: نساء: ۲۹)؛ بنابراین گفته می‌شود هنگامی که انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۲۱۵).

یأس و ناامیدی از درگاه الهی و رحمت بی‌کران او، از پیامدهای احساس گناه و عذاب وجدان است، درحالی‌که در قرآن ناامیدی، کاری کفرآمیز تلقی شده (نک: یوسف: ۸۷) و یأس از رحمت الهی، از گناهان کبیره به‌شمار می‌آید (بهجت‌پور و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۱۸۷)؛ زیرا مولای متقیان می‌فرمایند:^۲ «نومیدی صاحبش را به کشتن می‌دهد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۳). توبه عامل از بین رفتن ناامیدی و کاهش افسردگی فرد است و یقین به آموزش الهی در آیات توبه، به‌طور چشمگیری می‌تواند نقش مؤثری در کاهش خودکشی داشته باشد. در احادیث نیز آمده است که توبه‌کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است^۳ (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۳۵).

آیات و روایاتی که در باب توبه وارد شده، مربوط به توبه‌ی حقیقی و بازگشت جدی به‌سوی پروردگار است، توبه‌ای که قصد آدمی را بر ترک گناه جدی کند و گذشته را جبران نماید و آینده‌ای پاک و سالم بسازد، چنین توبه‌ای سبب می‌شود انسان زندگی خود را هدفمند ادامه دهد؛ بنابراین، توبه هم از جهت آرامش وجدان را به همراه دارد و هم از این جهت که انسان را هدفمند می‌کند و از زندگی پوچ و بیهوده می‌رهاند، در کاهش آمار خودکشی مؤثر است.

۲-۱-۴- معادباوری

همان‌طور که در ابتدای بحث اشاره شد، تقویت اعتقادات دینی در کاهش آمار خودکشی مؤثر است. مرگ‌اندیشی در شکل صحیح و درست و ترسیم دنیای واقعی پس از مرگ نیز، نقش بسیار مؤثری در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه دارد (نک: حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۱۹۰)؛ زیرا اعتقاد حقیقی به معاد، یعنی پذیرش این واقعیت که انسان با خودکشی از عذاب مقطعی رها می‌شود و در عذاب دائمی، جاودان خواهد شد. در این رابطه می‌توان مهم‌ترین پیامدهای معادباوری در آیات و روایات را در دو بُعد وعده و وعید مشاهده کرد. تحقق کامل عدالت الهی، یکی از

۱- لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد: ۴).

۲- قَتَلَ الْفُلُوطُ صَاحِبَهُ.

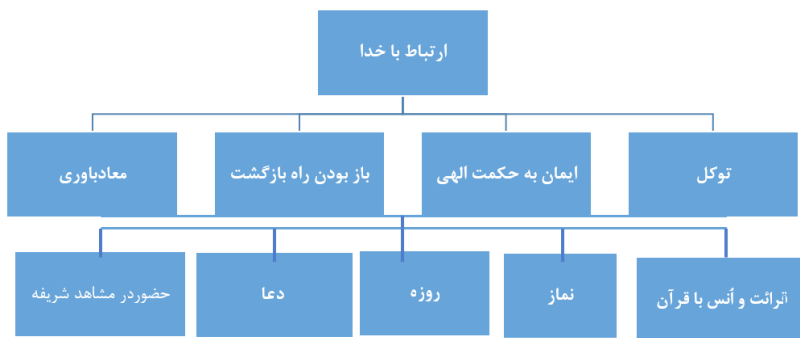
۳- الثَّابِتُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ.

بارزترین وعده‌های الهی است که آیات قرآن به‌نحو چشمگیری به آن پرداخته است.^۱ برخورداری از نعمت‌های اخروی، نظیر تنعمات دنیوی و بلکه بسیار متعالی‌تر^۲، یکی دیگر از وعده‌های الهی است که می‌تواند در افزایش توان تحمل سختی‌ها، به شخص گرفتار کمک کند؛ همچنین وعیدهای فراوانی که در آیات^۳ و به‌ویژه روایات^۴ بیان شده، نقش بازدارندگی مؤثری را ایفا می‌کند؛ به بیان ساده، مشکلات دنیا هراندازه هم که سخت باشد، قابل قیاس با خلود در آتش قیامت نیست و به‌طور ویژه مطلع است که مجازات اخروی خودکشی، جاودانگی در آتش است.

راهکارهای عملی تقویت ارتباط با خداوند

پس از تصحیح اعتقادات، تقویت ارتباط انسان با خداوند از راه‌های گوناگونی حاصل می‌شود که بارزترین آنها را می‌توان در قالب انجام اعمال عبادی همچون نماز- اعم از واجب و مستحب- قرائت و انس با قرآن، روزه، رفتن به مشاهد مشرفه، دعا و مناجات با خدا و ... نام برد. از آنجاکه اضطراب فرد، عامل اصلی خودکشی است، هریک از عبادات یادشده، در کاهش اضطراب و تأمین آرامش روانی مورد پژوهش قرار گرفته است (نک. مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲)

می‌توان اذعان کرد که در هنگام انجام هریک از این عبادات، رابطه‌ی عاطفی ژرفی میان انسان و خدا برقرار می‌شود و این ارتباط با نیروی لایزال و قدرت تامه، امید به غلبه بر مشکلات را در حدّ اعلا متجلی می‌سازد و نقش چشمگیری در کاهش اضطراب‌ها و افسردگی فرد ایفا می‌کند.



نمودار شماره ۱: ارتباط با خدا.

۱- فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾ (زلزال: ۷ و ۸).

۲- وَ أَمَدُ ذُنُوبِهِمْ يَفَاكِهِةٌ وَ لَحْمٌ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (طور: ۲۲).

۳- لَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا، وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَ ظَلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهُ نَارًا.

۴- مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ مُتَعَمِّدًا فَهُوَ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا (صدوق، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۵۷۱).

۲-۲- نقش اصلاح ارتباط فرد با خود، در کاهش افکار خودکشی گریانه

«اصلاح رابطه‌ی انسان با خود»، یعنی شناخت توانایی‌ها و نقاط ضعف خود و مدیریت افکار بر اساس این شناسایی‌ها، به‌گونه‌ای که میزان اظهار عجز و ناتوانی و به عبارت دیگر، مقدار درگیری‌ها با خودش به کمترین برسد که برای شناخت و کسب این توانایی‌ها، باید قوانین عزت نفس و خودباوری را بدانند و به آنها عمل کند.

۲-۲-۱- علم به جایگاه انسان در هستی

بیشتر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روان‌شناسی و حتی پیش از آنها، در مکاتب الهی و به‌ویژه اسلام و آموزه‌های دینی و احادیث و روایات ائمه‌ی اطهار^(ع)، افراد را به تدبیر در خویشتن فراخوانده‌اند (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۵، ص ۱۰۱). اگر دیدگاه انسان به خود، این‌گونه باشد که خداوند من را اشرف مخلوقات و خلیفه‌ی خود روی زمین^۱ قرار داده است، طبیعتاً هر انسانی با چنین عزت نفسی و چنین دیدگاهی نسبت به خود، هیچ مشکل و فشاری را تواناتر از خود نخواهد دید و با مدیریت بحران و آموزش مهارت‌های زندگی، به جنگ با سختی‌ها خواهد رفت.

نتایج بعضی از تحقیقات پژوهشی مؤید ادعای بالا است؛ به‌عنوان نمونه، در زمینه‌ی علل خودکشی در استان چهارمحال و بختیاری، تحقیقی صورت گرفته که میانگین علل خودکشی را ۳۹/۱ مشکلات و اختلافات خانوادگی، ۱۷/۸ ناراحتی روحی-روانی و افسردگی، ۵/۴ اعتیاد به مواد مخدر، ۳/۱ ناامیدی و مشکلات زندگی، ۱/۹ بیماری‌های غیرقابل درمان، ۱/۹ مشکل مالی و فقر، ۱/۲ نداشتن موفقیت در عشق، ۱/۲ مسائل اخلاقی، ۰/۸ بیکاری و نبود اشتغال به کار، ۰/۴ اتهام به قتل، ۰/۴ نداشتن موفقیت تحصیلی، ۱/۲۶ نامشخص عنوان کرده‌اند (آذریان و مرتضوی‌تبار، ۱۳۸۹، ص ۲۹۳). نکته‌ی مشترک در علل ذکرشده این است که این افراد توان خود را کمتر از نیروی مشکل دانسته و بنابراین، به‌جای مبارزه، دست به فرار زده‌اند.

خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خود پردازید^۲...» (مائده: ۱۰۵). در این آیه، خداوند وظیفه‌ی هر فرد با ایمان را به خود پرداختن و از توانائی‌های خویش آگاه شدن مقرر کرده است. بدین منظور، خداوند انسان را به این پرسش وامی‌دارد که «آیا می‌پندارید که بیهوده آفریده شده‌اید؟» (مؤمنون: ۱۱۵) و «آیا سرگردان، رها می‌شوید؟» (قیامت: ۳۶). انسان مؤمن با بیان ترسیم حکمت‌آمیز و هدفمند آفرینش خویش از سوی خداوند، به مدد عقل خویش درمی‌یابد که چگونه ممکن است پروردگار جهان، راه مواجهه با مشکلات را در فطرت او قرار نداده باشد، بلکه این استعداد در همگان نهاده شده و تنها خداوند بنا به اختیاری که به

۱- وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً... (بقره: ۳۰).

۲- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسِكُمْ.

۳- أَوْحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا.

۴- أَوْحَسِبَ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى.

انسان داده، کشف آن را بر عهده‌ی خودش گذاشته است.

۲-۲-۲- آموزش مهارت‌های زندگی

افرادی که به خودکشی فکر یا حتی به آن اقدام می‌کنند، معمولاً همیشه هدفشان مردن نیست، بلکه آنان معمولاً آرزو دارند به احساسات ناخوشایند و دردناک خود پایان دهند، این در حالی است که احساسات منفی و درد روانی، همیشگی نیست. در همین زمینه، «رود»، محقق برجسته‌ی معاصر، در حیطه‌ی خودکشی‌گرایی معتقد است: بسیاری از بیماران خودکشی‌گرا، این واقعیت ساده را که «احساس‌های بد تا ابد دوام ندارند»، فراموش می‌کنند و در میان باتلاقی از درد، رنج، احساس گناه و غمگینی گم می‌شوند، چیزی که از آن به‌عنوان بحران خودکشی‌گرایی نام‌برده می‌شود (حناسب‌زاده اصفهانی، ۱۳۸۹، ص ۴۳). به همین سبب، در سال‌های اخیر، بسیاری از متخصصان روان‌شناسی، با آگاهی از این امر، مهم‌ترین هدف درمان خود را کمک به بیمار خودکشی‌گرا برای پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز این بحران قرار می‌دهند و با استفاده از راهبردهایی مانند حل مسئله، پذیرش و مدارا با افکار و هیجانات دردناک، به این افراد مدد می‌رسانند (همان، ص). به نظر می‌رسد بهترین راهکار برای کمک به این افراد، آموزش مهارت‌های زندگی باشد. مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی برای رفتار انطباقی و مثبت هستند که افراد را برای برخورد مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره قادر می‌سازد. مهارت‌های زندگی در جزء-جزء تعالیم الهی به‌ویژه در قرآن کریم و احادیث معصومین^(ع) به‌وضوح بیان شده است. این یافته‌ها شامل حقایق و راهبردهای بسیار زیبایی درباره‌ی مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه‌ی مدیریت خشم، ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خلاقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله ... است.

۲-۲-۱- مهارت مقابله با هیجانات

مهارت مقابله با هیجانات شدید عاطفی، از مهارت‌هایی است که انسان بدان نیاز دارد. انسان به‌طور طبیعی، هرروز به انواع و اقسام هیجانات دچار می‌شود. هیجان‌اتی از قبیل ترس، خوشحالی، اندوه، خشم و مانند آن، تحت تأثیر عوامل درونی و بیرونی اتفاق می‌افتد. هرکسی باید نسبت به هیجان‌های خود و دیگران شناخت داشته باشد؛ زیرا آگاهی و معرفت نسبت به هیجان‌ات، به انسان کمک می‌کند تا راه‌های مدیریت و مهار و مقابله را نیز بیاموزد و هیجان‌ات خویش را برای کمال‌یابی به کار گیرد. در آموزه‌های قرآنی، بر اساس اصل پیش‌گفته در تزکیه و پرورش انسان‌های کامل، همواره به هیجان‌ات و عوامل و آثار آن توجه شده و حتی دستور‌ها و راه‌هایی برای مهار و مدیریت و بهره‌وری از هیجان‌ات بیان شده است؛ زیرا هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار ما ارتباط دارند و زندگی دنیوی و اخروی ما را تحت تأثیر مستقیم و شدید خود قرار می‌دهند. در آیات قرآن و آموزه‌های اسلام، راه‌های مقابله با هیجان‌اتی چون ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب و مانند آن بیان شده است. خداوند در آیاتی از قرآن به‌عنوان نمونه، راه‌های مقابله

با هیجان‌های شدید خود و دیگران مانند هیجان خشم را بیان می‌کند و می‌فرماید چگونه انسان می‌تواند خشم خویش را مهار کند و آن را فروخورد. آگاهی نسبت به مصیبت‌ها و علل و عوامل آن و اینکه هر مصیبتی در زندگی انسان بر اساس حکمت و مشیت الهی است، به آدمی یاری می‌رساند تا آنها را مهار کند (حدید: آیات ۲۲ و ۲۳). دسته‌ای از این آموزه‌ها، به ارائه‌ی راهکارهایی برای خاموش کردن هیجانات پرداخته^۱ و گروهی دیگر با ترسیم زاویه‌ی دید مثبتی نسبت به مصیبت‌ها،^۲ تحمل آنها را آسان کرده است و بدین ترتیب، انگیزه‌ی خودکشی جایی برای جولان نمی‌یابد. این آیه، آگاهی نسبت به مصیبت‌ها و علل و عوامل آن را و اینکه هر مصیبتی در زندگی انسان بر اساس حکمت و مشیت الهی است، عاملی می‌داند که به آدمی کمک می‌کند تا آن مصیبت را مهار نماید.

۲-۲-۲-۲- مهارت حل مسئله

حل مسئله فرآیندی است که شخص با توجه به تجربه‌های عملی و توانمندی‌های ذهنی خود می‌تواند برای رفع ابهام و رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب گام بردارد (توانایی، ۱۳۹۱، ص ۲۰۵). هر مسئله باید برای انسان، یک ظرفیت کمال‌آفرین و کمال‌بخش باشد؛ بنابراین، باید آن را شناخت و راه‌حل آن را یافت. خداوند بیان می‌کند: سرنوشت همه‌ی انسان‌ها، به چگونگی مواجهه‌ی آنان با مشکلات زندگی‌شان گره خورده است (بقره: ۲۱۴).^۳ ابتلائات و مصیبت‌ها و مشکلات در زندگی دنیوی انسان، برای کمال‌آفرینی اوست؛ بنابراین، نباید از مسائل و طرح آنها فرار کرد، بلکه باید آنها را نعمتی از سوی خداوند دانست و به استقبال مسئله رفت و برای حل آن تلاش کرد؛ زیرا امام علی^(ع) می‌فرماید: «هر چیزی چاره‌ای دارد.^۴ هرکه به چاره‌اندیشی برنخیزد، سختی‌ها او را از جای برکنند.^۵»

تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن، هنگامی شدنی است که شخص در آن قرار گیرد و با تکرار و تجربه، بر دانش و کار خویش بیفزاید (سیف، ۱۳۷۱، ص ۵۴۱) و افراد بدون مهارت حل مسئله، در مراحل مختلف زندگی، خود را در بن‌بست می‌بینند و از چاره‌جویی ناامید می‌شوند. انسان با مشورت و کسب آگاهی لازم درباره‌ی مسئله‌ی پیش‌رو و همچنین بهره‌گیری از فکر و خلاقیت خود می‌تواند راه‌حل‌های متعددی برای مشکل حدس طراحی کند و از میان آنها، بهترین گزینه را عملی سازد.

۱- أَنَّهُ ذَكَرَ عِنْدَهُ الْقَضَبُ فَقَالَ إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ حَتَّى مَا يَرَى أَيْدَا وَ يَدْخُلُ بِذَلِكَ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَ هُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجُلٌ الشَّيْطَانُ وَ إِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ وَ أَيْمًا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَجْمِهِ فَلْيَتِمِّمْ إِلَيْهِ وَ لِيَذَنْ مِنْهُ وَ لِيَمْسَهُ فَإِنَّ الرَّجْمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّجْمَ سَكَتَتْ (صدوق، ۱۴۰۶، ص ۳۴۰).

۲- يَكْبَلًا تَأْسُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید: ۲۳).

۳- لَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَ لَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمِ الْأَبْسَاءِ وَ زُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ (بقره: ۲۱۴).

۴- لِكُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجٌ (قمی ام‌دی، ۱۳۶۶، ص ۴۸۱).

۵- مَنْ قَعَدَ عَنْ حِيلَتِهِ [حِيلَتِهِ] أَقَامَتْهُ الشَّدَائِدُ (همان، ص ۴۶۳).

۲-۲-۱- مهارت تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری، یکی دیگر از مهارت‌ها در سبک زندگی اسلامی است. خداوند به پیامبر (ص) آموزش می‌دهد که چگونه تصمیم‌گیری کند، چنان‌که می‌فرماید: به [برکت] رحمت الهی، با آنان نرم‌خو [و پرمهر] شدی و اگر تندخو و سخت‌دل بودی، قطعاً از پیرامون تو پراکنده می‌شدند؛ پس از آنان درگذر و برایشان آمرزش بخواه و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن؛ زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد» (آل‌عمران: ۱۵۹).

از این آیه به دست می‌آید که تصمیم‌گیری باید بر مبنای آگاهی از حقایق و ارزیابی دقیق موقعیت‌ها باشد که از راه مشاوره و مانند آنها به دست می‌آید؛ همچنین تصمیم‌گیری باید به قصد تعیین اهداف واقع‌بینانه انجام گیرد و در آن، بر برنامه‌ریزی و نیز پذیرش مسئولیت اعمال خود تأکید شود (توانایی، ۱۳۹۱، ص ۲۰۶). امروزه، بسیاری از پژوهشگران درباره‌ی سلامت روانی، جسمی و اجتماعی معتقدند که سلامت انسان، وابسته به تصمیم‌گیری‌های اوست (همان)؛ زیرا تصمیم نادرست، پیامدهای منفی بسیاری را به دنبال دارد که موجبات آشفتگی روانی را فراهم می‌کند.

در روایات اسلامی تأکید شده است که با افراد خردمند، خداترس، متخصص، باتجربه و دوراندیش مشورت کنیم و از مشورت با افراد ترسو، بخیل، حریص، احمق، دروغ‌گو و دل‌مرده اجتناب نماییم (محمدی ری‌شهری، ۱۳۶۲، ج ۶، ص ۲۹-۲۹۰۴).

مجموعه مباحث بالا، مؤید نقش پررنگ تصمیم‌گیری در جهت‌دهی به مسیر زندگی انسان است. اگر شخص در مواجهه با دوره‌های زندگی بتواند صحیح مسیریابی کند، قطعاً به آرامش خاطر می‌رسد و در غیر این صورت، انواع اضطراب و تشویش خاطر ممکن است به ایجاد انگیزه‌ی خودکشی منجر شود.

۲-۲-۳- مهارت نگاه به آینده به‌جای ماندن در گذشته

افرادی در گذشته دچار شکست شده و همه‌ی عمر خود را با همان شکست می‌گذرانند، درحالی‌که خداوند می‌فرماید: بر آنچه در گذشته از دست داده‌اید، تأسف نخورید (حدید: ۲۳؛ آل‌عمران: ۱۵۳). امام هادی (ع) در این باره می‌فرماید: «افسوس کوتاهی کارهای گذشته را با تلاش برای آینده جبران کنید» (مجلسی، بی‌تا، ج ۷۵، ص ۳۷۰)؛ بنابراین، اگر انسان بخواهد بنا بر اصول صحیح رابطه با خود عمل کند، نباید مرتب در اندیشه‌ی شکست‌های گذشته سیر کند، بلکه باید به آینده بیندیشد و با توجه به توانایی‌هایی که خداوند به او بخشیده است، برای آینده تلاش کند. این مهارت را می‌توان یکی از پیامدهای بارز توبه و بازگشت انسان به خیر دانست.

۱- لَيْكِلَا تَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ... (حدید: ۲۳).

۲- لَيْكِلَا تَحْزَنُوا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (آل‌عمران: ۱۵۳)

۳- اذْكُرْ خَسْرَاتِ الْفَرِيطِ بِأَخْذِ تَقْدِيمِ الْحَزْمِ.

۴-۲-۲-۲- مهارت تقویت اعتمادبه‌نفس

اعتمادبه‌نفس، یکی از مهم‌ترین مواهبی است که خداوند متعال به انسان ارزانی داشته است. درواقع، اعتمادبه‌نفس نیرویی است که شخص را در استفاده‌ی بهینه از قابلیت‌ها و توانمندی‌های خویش، برای رسیدن به اهدافی که در نظر دارد، یاری می‌کند. انسانی که اعتمادبه‌نفس ندارد، نمی‌تواند آن‌طور که باید، از استعدادهای خویش بهره‌جوید و در زندگی دچار افسردگی، سرخوردگی و شکست خواهد شد؛ زیرا اعتمادبه‌نفس، برگرفته‌شده از اعتماد به ربّ و خالق است، برخلاف دیدگاه مادی که انسان را محور هر چیز قرار داده و او را بیکه‌تاز عالم هستی قلمداد می‌کند. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «خیر الغنی غنی النفس» (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۴۸۸). درواقع، اعتمادبه‌نفس به معنای پذیرش مسئولیت خود در زندگی خویش و کوشش برای تحقق بخشیدن به آن گوهر خدایی است که در درون هر یک از ما قرار دارد. نتیجه‌ی این ویژگی آن است که شخص همواره آماده‌ی آزمون‌پذیری است و از زیر بار آن شانه خالی نمی‌کند. کسی که بدون اعتمادبه‌نفس باشد، هر آزمونی او را می‌هراساند و او را به واکنش ناخوشایندی وامی‌دارد؛ بنابراین، فردی که خود را ضعیف می‌پندارد، دست به خودکشی می‌زند؛ اما انسانی که در خود احساس نیرو و توانایی مواجهه با مشکلات می‌یابد، مشکل را به‌مثابه پله‌ای برای صعود و رسیدن به موفقیت می‌بیند.

راهکار و مهارت تقویت اعتمادبه‌نفس، شناخت انسان نسبت به ارزش وجودی خویش، استعدادها و توانمندی‌هایش است و چه زیاست اگر این شناخت را از خالق خویش بجوید، آنگاه که خداوند در قرآن می‌فرماید: «من از روح خویش در انسان دمیدم» و همچنین آنگاه که به فرشتگان فرمان سجده بر آدم را می‌دهد و آنگاه که انسان را جانشین خویش در زمین قرار می‌دهد. انسان مسلمان با تفکر و تدبیر در این آیات، به‌خوبی درمی‌یابد که چه جایگاهی نزد خالق و پروردگار و چه مقامی در میان سایر مخلوقات بی‌شمار الهی دارد و به الطاف خداوندی پی می‌برد و می‌داند که خداوند چقدر او را دوست دارد؛ پس او نیز قلبش را لبریز از محبت به خداوند می‌کند و این رابطه‌ی صمیمی و ناگسستنی به او نیرویی می‌بخشد که از هیچ‌کس جز خداوند نهراسد و به این یقین می‌رسد که یاور و پشتیبانی بس عظیم دارد که در همه‌ی امور می‌تواند به او تکیه کند و از عهده‌ی هر کاری برآید، اگرچه سخت و بزرگ به نظر برسد.

یادآوری نعمت‌های الهی و مرور موفقیت‌ها به طریق ایجابی و فراموش کردن ناکامی‌ها و پرهیز از منفی‌بافی و منفی‌گرایی در طریق سلبی، راهکارهای مناسبی برای تقویت اعتمادبه‌نفس به‌شمار می‌آیند.

۳-۲-۲- ترک افکار خودآیند منفی

این افکار، شامل مجموعه‌ای از افکار منفی است که خُلُق افسرده یا مضطرب را در بیمار ایجاد می‌کند (حناساب‌زاده اصفهانی، ۱۳۸۹، ص ۳۷). امروزه، گاهی فشار ناملایمات و سختی‌های زندگی به‌اندازه‌ی زیاد می‌شود که ممکن است به ذهن برخی افراد خطور کند، تنها راه خلاص شدن از آن، مردن است. این فکر می‌تواند در برهه‌ای از زمان، به ذهن هر فرد سالمی نیز راه‌یافته باشد؛

از سوی دیگر، پرداختن به فکر خودکشی می‌تواند منجر به اقدام به خودکشی شود (همان، ص ۳۳). از دیدگاه بزرگان دین، نیت کار خلاف و فکر کردن درباره‌ی گناه، مانند خود گناه نكوهیده است و منشأ آثار و عواقب زیان‌باری در زندگی انسان می‌شود. حضرت امام علی^(ع) می‌فرماید: «کسی که درباره‌ی گناهان، بسیار فکر کند، این امر او را به سوی ارتکاب آن گناهان خواهد کشید» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۶). بدین ترتیب، ترک پرداختن به فکر خودکشی هم برای افراد سالم و هم افراد بیمار اهمیت اساسی دارد؛ زیرا این درخت شوم و پلیدی خواهد شد که توسط وساوس شیطانی آبیاری می‌شود و میوه‌ی آن، جز هلاکت و نابودی و ذلت دنیا و آخرت نخواهد بود. اگر چنین افکاری به ذهن ما خطور کرد، از شرّ شیطان به خداوند پناه ببریم و از او بخواهیم که فکر و دل ما را کانون نور امید به خودش و عشق به حضرتش قرار دهد (کارگر، ۱۳۸۰، ص ۲۱). افکار انسان شکل‌دهنده‌ی تصمیم نهایی، رفتار و سبک زندگی وی است. این ارتباط مستقیم، بیانگر این حقیقت است که اگر انسان مثبت‌اندیش باشد، به‌طور طبیعی، سبک زندگی مثبتی را برای خود رقم خواهد زد و شکل‌گیری انگیزه‌های خودکشی، در این مسیر توجیهی ندارد و اگر بدبین و منفی‌گرا باشد، سبک زندگی‌ای را در پیش‌رو خواهد داشت که اضطراب و ناآرامی را برای وی به ارمغان خواهد آورد.

۲-۲-۴- تقویت نشاط و پویایی در زندگی

مشغول شدن به کارهای روزمره و انجام یکنواخت کارها، سبب کسالت روح و غمگینی می‌شود. هنگامی که انسان غمگین است، همه‌ی مشکلات کوچک و جزئی را فاجعه‌آمیز قلمداد می‌کند. هنگامی که دچار ملال و اندوه است، افکار منفی دارد و خود، دنیا و آینده را بد و سیاه ارزیابی می‌کند. حتی قضاوت انسان نیز تا حدود بسیاری، وابسته به روحیه‌ی انسان است. انسان افسرده درباره‌ی نیات و انگیزه‌های دیگران، قضاوت منفی می‌کند و آنان را مقابل خود می‌پندارد. درباره‌ی حافظه نیز همین‌طور است. هنگام اندوهگینی، خاطرات منفی و دردناک گذشته، بیشتر در خاطر مرور می‌شود تا خاطرات خوب و خوشایند (حناساب‌زاده اصفهانی، ۱۳۸۹، ص ۵۴).

برعکس، هنگامی که انسان روحیه‌ی خوبی دارد به این باور می‌رسد که زندگی عالی است (نک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۱۹)^۱؛ بنابراین، باید سبک زندگی را به سوی بهجت و شادی تغییر داد. بهجت نتیجه‌ی معنویت و نشاط است (زرودی، ۱۳۹۶، ص ۱۷۸). در این شرایط، انسان از خوردن خود لذت بیشتری می‌برد و حتی به مسائلی شک می‌کند که سیاه به نظر می‌رسیدند و می‌بیند آنها به آن بدی هم نیستند که فکر می‌کرد؛ بنابراین، از جمله اهداف مکتب تربیتی اسلام، ایجاد نسلی سالم، بانشاط، شاداب و باطراوت است. امام صادق^(ع)، تنبلی و کسالت را کلید هر کار ناشایستی

۱- مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا.
۲- السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يُبْرِئُ النَّشَاطَ.

معرفی می‌کند^۱ و نبود شادی در زندگی، زمینه‌ساز تفکری است که بر مبنای آن، انسان راحتی خود را در مرگش می‌پندارد^۲.

فرد یا ملتی که غبار غم و اندوه و نگرانی بر چهره‌اش نشست و گل وجودش پژمرده شد، محکوم به مرگ و شکست است. آمار خودکشی و ابتلا به بیماری‌های روانی، در چنین جامعه‌ای، سیر صعودی پیدا می‌کند و تا مرز سقوط پیش می‌رود. رونق و رشد و توسعه، از این جامعه رخت برمی‌بندد و در یک کلام، به فرموده‌ی بزرگان دین «سعادت دنیا و آخرت از بین می‌رود»؛ بنابراین، انسان باید از راه‌های گوناگون از جمله کار و ورزش، زمینه را برای ایجاد نشاط و پویایی در زندگی فراهم آورد.

۲-۴-۲-۱- اشتغال به کار

بیکاری، چه در اثر تنبلی و چه در اثر نبودن زمینه‌ی کار، اضطراب‌زا است؛ در مقابل، اشتغال و فعالیت، مانع تنش و نگرانی می‌شود (توانایی، ۱۳۹۱، ص ۲۴۸). به‌ویژه کاری که موردعلاقه هم باشد. دکتر الکسیس کارل، نویسنده‌ی کتاب انسان، موجود ناشناخته، می‌گوید: «اشخاصی که با حرارت و کار زیاد فعالیت می‌کنند، هر نوع کار و مشغله برای آنان سرگرمی و لذت‌بخش است و کمتر فرصت غصه خوردن و آه کشیدن برای آنان فراهم است» (طریقه‌دار، ۱۳۷۷، ص ۵۱). در قرآن کریم^۳ بر اهمیت کار تأکید شده است؛ زیرا بیکاری، اختلال روانی ایجاد می‌کند و انسان را به تباهی می‌کشانند و از سوی دیگر، کار یکی از عوامل سازنده‌ی شخصیت انسان است (توانایی، ۱۳۹۱، ص ۲۴۹). رسول خدا^(ص) می‌فرماید: «عبادت هفتاد جزء دارد که برترین آن طلب روزی حلال است»^۴ (صدوق، ۱۴۰۶، ص ۱۸۰) و بنا بر فرمایش امام معصوم^(ع)، کسب روزی حلال، سبب آرامش انسان می‌شود (جنتی، ۱۳۸۲، ص ۹۷). با توجه به نقش عمده‌ای که اشتغال، در ایجاد حس عزت‌نفس و احساس کارآمد بودن برای فرد دارد، می‌توان گفت ارتباط مستقیمی با تضعیف انگیزه‌ی خودکشی دارد.

۲-۴-۲-۲ ورزش

مثلی معروف می‌گوید: «عقل سالم در بدن سالم است»؛ زیرا تأثیر متقابل جسم و روح، مسئله‌ی ثابت‌شده و مسلمی است. افرادی که بر اثر تنبلی و نداشتن تحرکات جسمی، بدن نحیف و علیلی دارند و یا بسیار فربه و چاق هستند، نمی‌توانند روحیه‌ی آرام و بانشاطی داشته باشند. بی‌دلیل نیست که رسول خدا^(ص) بی‌حرکی را مرتبط با خشونت می‌داند؛ زیرا این‌گونه افراد، معمولاً عصبی‌مزاج، کم‌حوصله، بهانه‌گیر و دارای روحیه‌ی ناهنجار و فکری بیمار هستند و همین مسائل

۱- اِيَّاكَ وَالصَّجْرَ وَ الكَسَلَ انْتَهَمَا مِفْتَاحَ كُلِّ سُوءٍ (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۳۶).

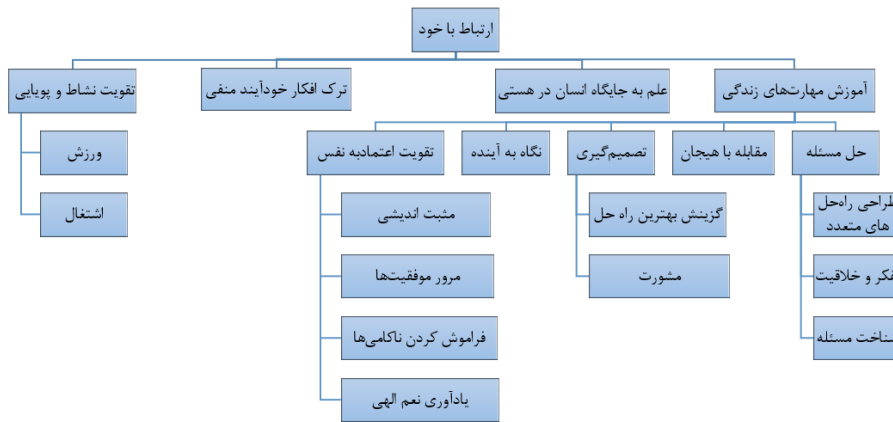
۲- مَنْ قَلَّ سُرُورُهُ كَانَ فِي الْمَوْتِ رَاحَتَهُ (مجلسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۱۲).

۳- إِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصَبْ (انشارح: ۷).

۴- الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءً أَفْضَلُهَا جُزْءُ طَلَبِ الْحَلَالِ.

۵- الهوا و العبوا فإني أكره أن يري في دينكم غلظة (پاینده، ۱۳۸۹، ص ۲۵۹).

در جسم آنان نیز اثر سویی می‌گذارد؛ بالعکس، تحرک بدنی مناسب می‌تواند به کارکرد بهتر بدن منتهی گردد که در نتیجه، سبب کاهش عوامل تنش‌زا و افزایش سلامت بدن خواهد بود (فینو، ۱۳۳۲، ج ۲، ص ۵۹۴). امام علی^(ع) در تفسیر آیه شریفه «وَلَا تَتَسَّ بِمَنْ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷) فرمودند: «تندرستی، توانایی، آسایش خاطر، جوانی و نشاط خویش را فراموش مکن و با این‌ها آخرت را به دست آور^۱». در این بیان، پیرامون تفسیر سخن خدا، به اموری توصیه شده که هرکدام با ورزش به دست می‌آید؛ زیرا سلامتی، توانایی، آسایش خاطر و نشاط و شادابی، حتی جوان ماندن، از آثار ورزش است. شنا، یکی از مؤکدترین رشته‌های ورزشی از دیدگاه اسلام^۲ و علم ورزش است. این رشته‌ی ورزشی، به نحو کاملاً ملموسی، موجبات آرامش روحی و کاهش فشارهای روانی را فراهم می‌آورد.



نمودار شماره ۲؛ ارتباط با خود.

۳-۲- نقش اصلاح ارتباط فرد با محیط در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه

اندیشمندان مسلمان به تأثیر تربیت و محیط اجتماعی معتقد بوده‌اند. استناد آنان به حدیث نبوی «کل مولود یولد علی فطره» بوده است و نیز سخن امام علی^(ع): «العلم فی الصغر کالنقش فی الحجر»؛ بنابراین، ضمیر کودک را در بدو تولد، چون لوحی سفید و صاف می‌دانستند که تحت تأثیر تربیت و محیط شکل می‌گیرد (ستوده و همکاران، ۱۳۷۶، ص ۱۰۷). به اعتقاد دورکیم، مهم‌ترین علت خودکشی، سستی همبستگی‌ها و پیوندهای اجتماعی و از بین رفتن همکاری و همدلی و گرایش افراد به انزواست (محسنی، ۱۳۶۶، ص ۲۹)؛ بنابراین، به نظر می‌رسد بررسی و تصحیح روابط اجتماعی نقش مؤثری در کاهش افکار خودکشی‌گرایانه ایفا کند. «اصلاح ارتباط

۱- لَا تَتَسَّ بِصَحَّتِكَ وَ قُوَّتِكَ وَ فُرَاغِكَ وَ شَبَابِكَ وَ نَشَاطَتِكَ (دیلمی، ۱۳۶۹، ج ۴، ص ۲۵).
 ۲- خیر لهو المؤمن السباحة (پاینده، ۱۳۸۹، ص ۴۷۴).

با دیگران»، یعنی افراد انسانی را بشناسد و بتواند ارتباط با آنان را به شکل صحیح مدیریت کند به نحوی که بر اثر این مدیریت، یا از کمک و همراهی دیگران بهره ببرد و یا سختی و فشارهایی را که از سوی ایشان بر وی تحمیل می‌شود، به حداقل برساند. این موضوع نیز از اصول خاصی پیروی می‌کند و اگر انسان مطابق اصول صحیح ارتباط با دیگران رفتار کند، درصد بسیار فراوانی از عوامل تنش‌زا حذف خواهد شد که منجر به گرایش افراد به خودکشی می‌گردد.

۲-۳-۱- گسترش و تحکیم روابط اجتماعی

«امیل دورکیم» در مطالعه‌ی خود درباره‌ی خودکشی، عامل همبستگی اجتماعی را مرتبط با خودکشی عنوان می‌کند و می‌گوید: اعتقاد و تمایلات دینی، سبب همبستگی قوی‌تر افراد از طریق همکاری، اتحاد و تماس بیشتر می‌شود و هر قدر در میان معتقدان به یک دین، حالت همبستگی شدیدتر باشد، میزان خودکشی میان آنان کمتر است (محسنی، ۱۳۶۶، ص ۳۱). خانواده اولین و مهم‌ترین نظام اجتماعی است که انسان با آن مواجه می‌شود. خانواده به لحاظ فضای حاکم بر آن، ویژگی‌هایی دارد که کمتر در محیط‌های دیگر یافت می‌شود. بعضی از این ویژگی‌ها عبارتند از: اعتماد، امنیت روانی، مقبولیت، تبادل عاطفی، مشاوره، درک و تفاهم (علوی، ۱۳۸۹، ص ۴۳)؛ بنابراین، بر تحکیم روابط خانوادگی که در اسلام، از آن با عنوان «صله رحم» یاد شده، بسیار تأکید شده است تا جایی که صله رحم را به عنوان یکی از عوامل طول عمر معرفی می‌کند (مجلسی، ج ۷۱، ص ۸۸).^۱ در برخی مقالات، آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی انسان بررسی شده است، در این مقالات نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانندسازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است (نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲، ص ۱۹). آشکار است هر کدام از این مؤلفه‌ها تا چه میزان در تضعیف افکار خودکشی‌گرایانه مؤثر است. در این میان، توجه به نظریه انتقال فرهنگی اهمیت دارد؛ زیرا نوع تأثیر ارتباطات در گروه دوستان، به کیفیت سلوک معاشران بستگی دارد. این نظریه بر این نکته تأکید دارد که رفتار انحرافی از طریق معاشرت با «دوستان ناباب» آموخته می‌شود (ستوده، ۱۳۷۶، ص ۱۱۱). با توجه به اینکه افراد انسانی از دادوستد روحی- فرهنگی با یکدیگر ناگزیرند؛ بنابراین، کیفیت شخصیت افرادی که با آنان معاشرت داریم، بسیار اهمیت دارد. هرگاه گروهی که فرد غالباً با آن مرتبط است، تصادفاً در رفتارهای خود منحرف باشد، احتمالاً فرد نیز از الگوهای رفتار انحرافی پیروی خواهد کرد (کوئن، ۱۳۸۴، ص ۲۳۳). حال اگر این افراد متمایل به افکار خودکشی‌گرایانه باشند، به‌طور قطع، در مصاحبان و معاشران تأثیرگذار خواهد بود. آموزه‌های دینی، متضمن هشدارهای فراوانی در رابطه با انتخاب دوست و هم‌نشین است^۲ تا جایی که شقاوت و سعادت نهایی انسان را در گرو این مهم می‌داند.

۱- صَلَّة الرَّحْمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ.

۲- وَ يَوْمَ يَعْصُ الطَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿۱۴۰﴾ يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا (فرقان، ۲۸-۲۷) اَلْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ اَحَدَكُمْ مَن يَخَالِ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۱۹۲).

دین اسلام برای گسترش و تحکیم روابط اجتماعی، راهکارهای فراوانی را به انسان ارائه کرده که در قالب سفارش‌هایی در باب صلہ رحم، حمایت مالی و روحی از اقشار مستضعف، پرداخت نفقات واجب و مستحب، حسن ظن به مردم، مهرورزی، گشاده‌رویی و ... آمده‌اند.

۲-۳-۲- اصل تغییر موقعیت

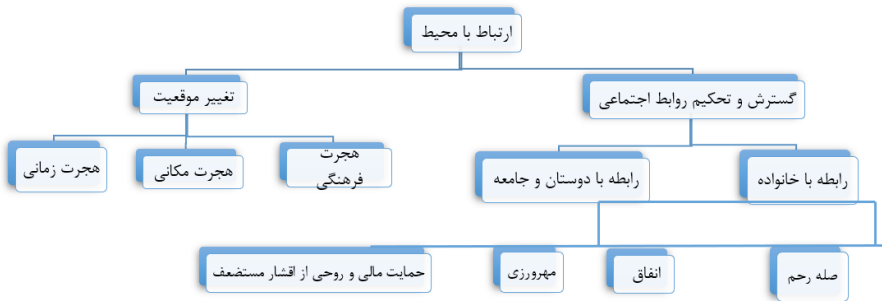
مهاجرت و تغییر موقعیت نسخه‌ای است که خداوند برای برون‌رفت از بسیاری از سختی‌ها و مصائب، برای انسان در قرآن کریم^۱ ارائه کرده است. در نگاه اول، این آیه در رابطه با هجرت مسلمانان به حبشه و هجرت رسول خدا^(ص) به مدینه است؛ اما با توجه به اینکه قرآن نسخه‌ی شفابخش برای همه‌ی مردم در همه‌ی اعصار است و قابلیت اجرا در معنای کلان دارد، می‌توان آن را در زندگی روزمره کاربردی کرد. خداوند به انسان با ایمان بشارت می‌دهد که اگر بر اساس استعدادها و توانمندی‌هایت، در یک محل و شهر و جایگاه به تو توجه نکردند و بر تو ستم روا داشتند، حال که خود به تو اعتمادی خویش آگاهی؛ پس در راه خدا مهاجرت کن که خداوند در همین جهان، جایگاهی نیکو به تو خواهد داد، کما اینکه اجر آخرت بزرگ‌تر است. روایات (نک: مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۱، ۱۹۹)^۲ نیز، هجرت مکانی و فرهنگی را به انسان آموزش می‌دهند. در واقع، هر نقطه از هستی، رنگ و بوی ویژه‌ای دارد و انس با هر موقعیتی، حال و هوای معینی در انسان پدید می‌آورد (باقری، ۱۳۹۳، ص ۱۴۰)؛ بنابراین، توصیه شده اگر در موقعیت گناه هستید و توانایی تغییر آن را ندارید، برای مصونیت روح خود از آسفتگی و سنگینی گناه، از آن موقعیت هجرت مکانی و یا فرهنگی کنید. قابل توجه است که دورکیم نیز به موضوع هجرت از مکان، برای پیشگیری از خودکشی اشاره کرده و به‌عنوان نمونه، شهرنشینی را از عوامل مهم خودکشی می‌داند و راه برون‌رفت را بازگشت به روستا و مکان‌های کوچک‌تر عنوان کرده است (نک: محسنی، ۱۳۶۶، ص ۴۵-۴۳). در بعد فرهنگی نیز می‌توان برنامه‌ی زندگی را از حضور و گذراندن وقت در کافه‌های شبانه و یا فضای مسموم مجازی به مساجد (نک: علیزاده، ۱۳۸۲، ص ۱۳۸) و یا محفل ورزشی و علمی تغییر داد.

همچنین روایاتی که در باب فضیلت اوقات^۳ وارد شده، مؤید اصل هجرت زمانی و تغییر سبک زندگی است؛ به‌طور مثال، امروزه، دانشمندان دیر خوابیدن را مردود اعلام کرده و معتقدند این سبک زندگی، سبب مشکلات روحی-جسمی متعددی است؛ بنابراین، اصل هجرت که در سه قالب هجرت مکانی، هجرت زمانی و هجرت فرهنگی قابل‌تعریف است، یکی از بهترین راه‌های درمان و مسیر برون‌رفت از مشکلات است. تغییر محفلی که انسان با آن مانوس است، تأثیر انکارنشدنی در روحیه و افکار انسان دارد؛ همچنین یکی از آفات زندگی‌های امروزی، تغییر زمان خواب و خوراک است. متخصصان علم فیزیولوژی نیز، به لزوم تغییر سبک زندگی و اصلاح آن به سبک سنتی اذعان دارند.

۱- وَ الَّذِينَ هَاجَرُوا فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا لَنُبَوِّئَنَّهُمْ فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ لَأَجْرُ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (نحل: ۴۱).

۲- لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَجْلِسَ مَجْلِسًا يُعْضَى اللَّهُ فِيهِ- وَ لَا يَقْدِرُ عَلَى تَغْيِيرِهِ.

۳- تَابَ الْأَوْقَاتِ وَ الْحَالَاتِ الَّتِي تُرْجَى فِيهَا الْإِجَابَةُ.



نمودار شماره ۳: ارتباط با محیط.

نتیجه

پدیده‌ی خودکشی، به‌عنوان یکی از مشکلات پیچیده‌ی جوامع انسانی، توجه بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود معطوف داشته است و هرکدام از دیدگاه اصول موضوعه‌ی علوم مدنظر، در این باره پژوهش‌های بسیاری ارائه کرده‌اند؛ اما در این میان، راهکارهای مذهبی و عقیدتی در رأس راهکارهای دیگر، نقش خاصی ایفا می‌کنند.

روشن است که نحوه‌ی ارتباط صحیح انسان با محیط پیرامونی، منجر به بالا رفتن آستانه‌ی تحمل او در برابر مشکلات می‌شود؛ و به‌طور قطع، نداشتن مدیریت صحیح ارتباطات فردی- اجتماعی، پیامدهای سنگین فرهنگی- اجتماعی متعددی را به دنبال دارد و می‌تواند به ایجاد عوامل، انگیزه‌ها و شرایط منجر به پدیده‌ی خودکشی بیانجامد؛ بنابراین، به‌منظور کاهش افکار خودکشی‌گرایانه، بررسی و اصلاح رابطه‌ی انسان با خود، خدا و جامعه، بر مبنای آموزه‌های دینی ضروری می‌نماید. خودکشی در فرهنگ اسلامی، به علت قتل نفس، سبب عقب‌نشینی از نیل به کمال و سقوط به وادی جهنم و شقاوت ابدی است. بر اساس این، مبنای عقیدتی اسلامی و آموزه‌های دینی، راهکارهایی را برای ایجاد سبک زندگی سعادتمندانه پیشنهاد و توصیه می‌کنند که در آن چارچوب، افکار خودکشی‌گرایانه توان ظهور نیابد و در صورت وقوع شرایط دشوار، زمینه‌ی بروز افکار خودکشی‌گرایانه فراهم نشود.

نتایج پژوهش حاضر، مشتمل بر نگاهی نو مبنی بر اصلاح کیفیت ارتباطات سه‌گانه و انطباق آن بر سبک زندگی اسلامی است که می‌تواند با کاهش زمینه‌های استرس و ناراحتی و همچنین با تقویت توان مقابله و حل مشکلات، ریشه‌ی بسیاری از عوامل، انگیزه‌ها و شرایط خودکشی را نابود سازد. بدین منظور، بررسی منابع قرآنی- روایی، در حوزه‌ی ارتباط با خدا برای تضعیف علل خودکشی، راهکارهای اصلاحی ایمان به رحمت و قدرت خداوند، توکل، توبه و معادباوری را بیان می‌کند تا در سایه‌ی اکتال به نیروی لایزال الهی، مقاومت در برابر مشکلات و بالا بردن آستانه‌ی تحمل را خوشه چیند و در نتیجه، فرد از آرامش روانی خاصی برخوردار شود.

در حوزه‌ی ارتباط با خود، به‌منظور حذف انگیزه‌ی خودکشی، انسان را به حفظ اعتمادبه‌نفس، کسب مهارت‌های زندگی، ترک افکار منفی، نشاط و مثبت‌اندیشی توصیه می‌کند تا با کسب مهارت‌های بالا، هنگام مواجهه با دوراهی‌های زندگی بتواند صحیح مسیریابی کند و از انواع اضطراب و تشویش خاطری که ممکن است منجر به ایجاد انگیزه‌ی خودکشی گردد، در امان بماند. و در حوزه‌ی ارتباط با دیگران، به‌منظور تضعیف شرایط خودکشی، تغییر موقعیت و هجرت در محیط‌های زمانی، مکانی و فرهنگی را پیشنهاد می‌کند تا در کنار گسترش و تحکیم روابط خانوادگی و اجتماعی، روابط مهرورزانه با ارحام، دوستان و افراد جامعه را با خصلت‌های انفاق و حمایت‌های مالی و روحی از اقشار آسیب‌پذیر و درمانده تجربه نماید و با اعطای حس امید به زندگی، هرگونه شائبه‌ای از افکار خودکشی‌گرایانه را نابود سازد.

منابع

- قرآن کریم.
- آذر، ماهیار و همکاران؛ خودکشی؛ تهران: ارجمند، ۱۳۸۵ ش.
- آذریان، زهرا و مرتضوی‌تبار، زینب؛ «عوامل مؤثر بر اقدام به خودکشی در استان چهارمحال و بختیاری در سال‌های ۱۳۸۰-۱۳۸۸»، مجموعه مقالات همایش ملی خودکشی: علل، پیامدها و راهکارها، ۱۳۸۹ ش.
- اسلامی‌نسب بروجردی، علی؛ بحران خودکشی (مبانی روان‌شناختی رفتار خود-تخریبی و تهاجمی) با نگرش بالینی و کلی‌گرا برای روان‌پزشکان؛ تهران: فردوس، ۱۳۷۱ ش.
- اشرفی، منصور؛ اخلاق پزشکی؛ تیریز: دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تیریز)، ۱۳۷۶ ش.
- امانت، ابراهیم؛ افسردگی و خودکشی؛ تیریز: ابن‌سینا، ۱۳۴۸ ش.
- باقری، خسرو؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی؛ تهران: مدرسه، ۱۳۹۳ ش.
- بهجت‌پور، عبدالکریم و دیگران؛ تفسیر موضوعی قرآن کریم مجموعه آشنایی با منابع اسلامی؛ قم: معارف، ۱۳۸۴ ش.
- پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحة، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ص)؛ چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۹ ش.
- پناعی، لیلی و غلامرضایی، مریم؛ ارزیابی و مدیریت خودکشی، تهران: ناردیس، ۱۳۹۰ ش.
- پناهی‌فرد، سجاد و عرب‌نژاد، شادی؛ مداخله در خودکشی: بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری، برنامه‌ای کاربردی برای متخصصین بالینی؛ تهران: بعثت، ۱۳۹۵ ش.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد؛ تصنیف غررالحکم و درر الکلم؛ قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
- توانایی، محمدحسین؛ مهارت‌های زندگی؛ تهران: افراز، ۱۳۹۱ ش.
- جنتی، احمد؛ ترجمه تحت‌العقول عن آل الرسول علیهم‌السلام؛ تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۲ ش.
- حرانی، ابن‌شعبه، تحف‌العقول عن آل الرسول علیهم‌السلام؛ چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
- حسینی کوهساری، اسحاق؛ نگاهی قرآنی به فشار روانی؛ تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۳ ش.
- حناساب‌زاده اصفهانی، مریم؛ می‌خواهم به خودکشی فکر کنم؛ تهران: لیتوگرافی طاووس رایانه، چاپ نیکا، ۱۳۸۹ ش.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده؛ مهارت‌های زندگی؛ قم: هاجر، ۱۳۸۵ ش.
- دهخدا، علی‌اکبر؛ لغتنامه دهخدا؛ چاپ دوم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
- رزانی، فریبا؛ پیشگیری از خودکشی در میان دانشجویان دانشگاه‌ها؛ تهران: جهاد دانشگاهی دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۸۵ ش.
- زرودی، علی؛ درآمدی بر آسیب‌شناسی اجتماعی؛ نشر دانشگاه امام صادق علیه‌السلام، ۱۳۹۶ ش.
- زمانی، مصطفی؛ مبارزه با خودکشی؛ قم، ۱۳۵۵ ش.
- ستوده، هدایت‌الله و میرزایی، بهشته؛ روان‌شناسی اجتماعی؛ آوای نور، ۱۳۷۶ ش.

- سیف، علی‌اکبر؛ روان‌شناسی پرورشی؛ چاپ هفتم، تهران: آگاه، ۱۳۷۱ ش.
- صدوق، محمدبن‌علی؛ امالی؛ اعلمی، بی‌تا.
- _____؛ ثواب الأعمال و عقاب الأعمال؛ قم: دارالرضی، ۱۴۰۶ ق.
- ضرغامی، مهران و جلیلیان، علیرضا؛ «خودسوزی در استان مازندران»، اندیشه و رفتار، سال هفتم، شماره ۴، ۱۳۸۱ ش.
- علوی، جعفر؛ مهارت‌های زندگی با نگاه دینی؛ مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۸۹ ش.
- علیزاده، مهدی؛ نقش اسلام در پیشگیری و کاهش بزهکاری، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۸۲ ش.
- فتحعلی‌خانی، محمد؛ آموزه‌های بنیادین علم خلاق؛ مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی^(ص)، ۱۳۸۹ ش.
- فلسفی، محمدتقی؛ معاد؛ چاپ دوم، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۶۰ ش.
- فولادی، عزت‌الله؛ استراتژی‌ها و برنامه‌های پیش‌گیری از خودکشی با تمرکز بر نوجوانان و جوانان؛ تهران: طلوع دانش، ۱۳۸۴ ش.
- فینو، ژان؛ خود را بشناس؛ ترجمه‌ی شجاع‌الدین شفا؛ تهران: بنگاه مطبوعاتی صفی‌علیشاهی، ۱۳۳۲ ش.
- قمی، شیخ‌عباس؛ سفینه‌البحار و مدینه‌الحکم و الآثار؛ بیروت: دارالتعارف المطبوعات، ۱۳۵۹.
- کلینی، محمدبن‌یعقوب؛ کافی؛ تهران: اسلامیه، ۱۳۶۵ ش.
- کارگر، محمدحسین؛ خاموشی شمع خود چرا؟!؛ جهرم: مجتمع فرهنگی هنری شهید عبدالرضا مصلی‌نژاد، ۱۳۸۰ ش.
- کارل، الکسیس؛ انسان موجود ناشناخته؛ ترجمه‌ی عنایت‌الله شکیباپور؛ چاپ دوم، تهران: دنیای کتاب، ۱۳۸۴ ش.
- کریمیان، حسین و شفیع‌ی مازندرانی، محمد؛ بهداشت روانی در اسلام؛ تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، ۱۳۹۳ ش.
- کوئن، بروس؛ مبانی جامعه‌شناسی؛ ترجمه و اقتباس غلامعلی توسلی و رضا فاضل؛ تهران: سمت، ۱۳۸۴ ش.
- مجلسی، محمدباقر؛ بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار؛ بیروت: دار الإحياء تراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
- مجموعه مقالات همایش ملی خودکشی؛ علل، پیامدها و راهکارها؛ تهران: جامعه‌شناسان، ۱۳۸۹ ش.
- مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان؛ قم: معارف، ۱۳۸۲ ش.
- محسنی، منوچهر؛ انحرافات اجتماعی (انگیزه‌ها و علل خودکشی)؛ مروی، ۱۳۶۶ ش.
- محمدی‌ری‌شهری، محمد؛ قم: دار الحدیث، ۱۳۶۲ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار؛ تهران: صدرا، ۱۳۸۳ ش.