

## مرگ خود خواسته



### فهمه نجفی

اخراج شدن از کار، ورشکست شدن و ازدست رفتن پایگاه‌های اجتماعی.

۳- علل عاطفی، شامل شکست در عشق، ازدست رفتن شخص مورد علاقه، مرگ یا بیماری خطرناک یکی از نزدیکان، درگیری‌ها و اختلافات خانوادگی.

### علل مبادرت به خودکشی

خودکشی، رفتار یا پدیده‌ای است که از جوانب مختلف بایستی مورد بررسی قرار گیرد. بدون تردید خودکشی در هر جامعه و خانواده‌ای که اتفاق بیفتد، عوارض نامطلوب خود را برجای می‌گذارد؛ به طوری که خودکشی می‌تواند عاملی برای شروع و یا بروز یک نوع بیماری روانی و یا جسمی گردد و حتی باعث متلاشی شدن خانواده و مانعی برای سیرمطلوب و طبیعی خانواده شود. به همین دلایل است که خودکشی بایستی از دیدگاه‌های روانی، اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی و... مورد بررسی و توجه قرار گیرد.

خودکشی را می‌توان به سه نوع تقسیم بندی کرد:

۱- خودکشی موفق: افرادی که به طور جدی با روشی که

خودکشی به عنوان یک رفتار، مرگی است که به دست خود شخص انجام می‌گیرد. خودکشی، عمل آگاهانه آسیب رساندن به خود است که می‌توان آن را یک ناراحتی چند بُعدی در انسان نیازمندی دانست که برای مسأله تعیین شده‌ او، این عمل بهترین راه حل تصور می‌شود.

امیل دورکیم خودکشی را چنین تعریف می‌کند: "هر نوع مرگی که نتیجه مستقیم یا غیرمستقیم عمل مثبت یا منفی خود قربانی است، که شخصاً می‌دانسته باید به همین نتیجه برسد."

آمارهای سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که سالانه حدود چهارصد هزار نفر به دلیل خودکشی جان خود را ازدست می‌دهند.

در زمینه خودکشی طبقه بندی‌های متعددی وجود دارد که در این جا به یکی از این طبقه بندی‌ها اشاره می‌شود:

۱- علل آسیب شناختی - روانی، شامل بیماری‌های جسمی، بیماری‌های روانی مانند افسردگی.

۲- علل اقتصادی، شامل بیکاری، مشکلات اقتصادی،

بلکه به خاطر هدف معین، فرد یا گروه دست به خودکشی می زند. این نوع خودکشی برخلاف نوع اول، زمانی سر می زند که میان فرد و جامعه بستگی شدیدی وجود دارد و فرد در میان گروه جذب و حل شده است، اما انگیزه های متفاوت فردی و جمعی دیگری زمینه خودکشی فرد را فراهم می سازند.

۳- خودکشی ارزش گرایانه: هنگامی که در جامعه سنتی، سلطه و جدان جمعی در حدی بر فرد مستولی شده باشد که آزادی عمل را از وی سلب کند و خود را اسیر سرنوشت و جبر اجتماعی احساس نموده، روزنه امید برای تغییر اوضاع فردی در پیش رو نداشته باشد، وی برای رهایی از این نوع هنجارهای ناخواسته، آزادی خویش را در مرگ می جوید.

۴- خودکشی پرخاش جویانه: یکی از خصیصه های جوامع سنتی در حال انتقال به جوامع مدرن، فروپاشی معیارهای پذیرفته شده قبلی و بروز ناپسامانی های اجتماعی در بالاترین حد آن است. در چنین شرایط، فرد خود را در برابر دیوارهای نوبنیاد قیود جدید اجتماعی می یابد و ارزش های قبلی را در حال متلاشی شدن می بیند. برخلاف امیال درونی، خویشتن را در موقعیت های پایین تری احساس می کند، پاداشی را که در مقام قبلی از جامعه انتظار داشت، به دست نمی آورد و بالاخره احساس شکست و نومیدی شدید در وی ایجاد می شود که راه را برای خودکشی هموار می سازد.

۵- خودکشی سنت گرایانه: این نوع خودکشی در میان افرادی که از کشورهای جهان سوم به کشورهای صنعتی غرب روی آورده اند، قابل لمس است. هنگامی که فرد وارد جامعه جدید می گردد، خود را در برابر گروه متراکمی

انتخاب می کنند، به زندگی خود پایان می بخشند.

۲- خودکشی ناموفق: کسانی که با هر روش انتخابی اقدام به خودکشی کرده و نجات می یابند.

۳- خودکشی پنهان یا مزمن: آمار خودکشی در این نوع، بسیار بالاتر از سایر انواع است. در این مورد با وجودی که فرد از انجام برخی رفتارها و یا عادات آگاهی دارد و می داند که ادامه آن رفتار و یا عادات موجب عارضه جسمی، معلولیت و یا مرگ وی می شود، اما به رفتار و عادت خود ادامه داده و به سلامت خود بی توجهی می کند. شاید بتوان این نوع خودکشی را "خودکشی محترمانه" نامید. به عنوان مثال: اعتیاد به مواد مخدر، الکل، سیگار، استفاده غیرمجاز از داروهای زیان آور، بیماران دیابتی، قلبی و فشارخونی که نسبت به استفاده از داروهای تجویزی بی توجه بوده و رژیم غذایی خود را رعایت نمی کنند. عدم رعایت قوانین رانندگی که منجر به مرگ راننده شده نمونه ای از این گونه خودکشی است.

### انواع خودکشی

۱- خودکشی خودخواهانه: هنگامی که مرد یا زن نمی تواند در یکی از گروه های اجتماعی قابلیت جذب و پذیرش را کسب کند و هنگامی که امیال محرک آنان در حدی از تعادل نیست که متناسب با معیارهای سرنوشت ساز جامعه باشد، این گونه خودکشی صورت می پذیرد.

در این جا به نظرمی رسد جامعه در حدی از ورشکستگی معیارهای انسانی نزول کرده که اسباب خودکشی فرد به میان آمده است. پس به هر اندازه همبستگی اجتماعی سست گردد و ارتباط و تعلق افراد به گروه کاسته شود، او آمادگی بیشتری برای پایان دادن به حیات خود می یابد.

۲- خودکشی دگرخواهانه: در این نوع، فرد نه به خاطر خود،



مشاهده است، زیرا پشتوانه اندکی از دانش معاصر، مسائل فرهنگی گذشته، عقاید مذهبی و... دارند، و کارایی پشتوانه فرهنگی آنان در حد متناسبی از تعادل قرار ندارد که بتواند با پدیده های جدید به مقابله برخیزد، یا یکی را در دیگری حل کند.

### بررسی خودکشی از دیدگاه آماری و سایر جوانب

جالب است بدانیم که سفیدپوستان بیش از رنگین پوستان خودکشی می کنند و آمار خودکشی در میان مهاجرین از کشوری به کشور دیگر بیشتر است.

مردان سه برابر بیش از زنان خودکشی موفق دارند و زنان چهار برابر بیش از مردان اقدام به خودکشی می کنند. هرچه سن بالاتر می رود، میزان خودکشی افزایش می یابد.

آمار خودکشی در روستاها و شهرهای کوچک کمتر از شهرهای بزرگ است و این می تواند به دلیل وجود قید و بندهای خانوادگی و اجتماعی و ارتباطات خاص محلی باشد. همچنین در روستاها و شهرهای کوچک فشارهای روانی کمتری به انسانها وارد می شود تا در شهرهای بزرگ.

افرادی که ازدواج کرده و یا صاحب فرزند هستند، کمتر به خودکشی می اندیشند.

افرادی که از لحاظ اجتماعی منزوی و گوشه گیر هستند و ارتباطات اجتماعی کمتری دارند، بیشتر اقدام به خودکشی می کنند. در حقیقت، تنهایی و عدم توانایی ارتباطات اجتماعی و عدم توانایی همسویی با گروه های مختلف اجتماعی، احتمال اقدام به خودکشی را افزایش می دهد. داشتن شغل، خطر خودکشی را کاهش می دهد. برخی کارهای سخت و طاقت فرسا و فشارهای روانی محیط کار که خستگی جسمی و روانی ایجاد می کند، احتمال اقدام به

از هنجارهای ناشناخته ای احساس می کند که در زندگی پیشین او کوچک ترین اثری از آن دیده نشده است و حتی گاه برایش غیر قابل تصور بوده است. در صورتی که فرد اقدام به پذیرش معیارهای جدید کند، در صورت نداشتن بهره کافی از دانش مورد نیاز در همیاری با خاطرات گذشته، به بیراهه کشیده می شود که خود مشکلات عدیده ای را در پی خواهد داشت. اما اگر بخواهد تلفیقی میان هر دو نوع معیارها ایجاد کند، برخی از نکات متضاد معیارهای قدیم و جدید به هیچ صورت باهم در نمی آمیزند، که انگیزه های قوی داشته های گذشته و ضرورت پذیرش معیارهای جدید، شدیداً در مقابل هم قرار گرفته و فرد را دچار سردرگمی همراه با نگرانی و ترس و نومیدی می سازد. هرگاه این حالت ادامه یابد و فرد در یافتن راه حلی مطابق میل خود عاجز بماند، کار به نومیدی و به دنبال آن Depression و ده ها گونه عوارض جسمی و روانی دیگری کشد که همه آن ها می توانند زمینه ساز خودکشی باشند.

این پدیده در میان قشر کم سواد بیشتر از سایرین قابل



خودکشی را افزایش می دهد.

### اعتقادات مذهبی

دین و مذهب در خودکشی نقش مهمی دارد. در بسیاری ادیان، خودکشی رفتاری گناه آمیز و ممنوع و در نتیجه حرام اعلام شده و این عاملی است که افراد را از اقدام به خودکشی باز می دارد. مسیحیان کاتولیک کمتر از مسیحیان پروتستان آمار خودکشی دارند و یهودیان بیش از مسیحیان خودکشی می کنند. خودکشی در جوامع اسلامی (نه در کشورهای اسلامی) به مراتب کمتر از جوامع غیراسلامی است، زیرا هنگامی که فرد احساس کند تکیه گاهی دارد که در مواقع برخورد با مشکلات، می تواند آن ها را با تکیه گاه خویش قسمت کند، پس برای خودش سهم ناچیزی باقی می ماند که آن، به تنهایی نمی تواند باعث بروز بیماری های روانی حاد گردد.

اصولاً خودکشی در میان افرادی که عقیده به خدا دارند و عامل واقعه را همان تکیه گاه خویش می دانند، کمتر از کسانی است که بدین باور نیستند. آنانی که در برابر مشکلات می گویند: "قسمت و نصیب این طور بوده" یا به قول عربها "الخير في ماوقع"، از یک سو عامل واقعه را خارج از حیطه توانایی خود می بینند و از سوی دیگر هیچ کس را مستحق سرزنش نمی دانند. از جانب دیگر احتمال قرار گرفتن خویش را در برابر مشکلاتی بزرگتر از آن در نظر می گیرند، که این خود از تلخی وقایع و شدت مصائب می کاهد. از این روست که آن ها دست به فرافکنی زده و رنج بردن در برابر مصائب را از خویش دور می سازند و دلیلی برای بروز واکنش نزد خویش نمی یابند.

پس به هر اندازه که ایمان و اعتقاد قلبی بیشتر باشد، سلامت و آرامش روحی فرد فزونتر است؛ بنابراین نوع

و شدت عقیده، بیشتر تعیین کننده است نه دین یا مذهب.

در بعضی از جوامع به دلیل اعتقادات خاص و برای هدف یا اهدافی که دارند، به عنوان نوعی قربانی، خودکشی می کنند.

### نظارت اجتماعی

به نظر دور کیم، انسان ها موجوداتی با آرزوهای نامحدودند. آنان برخلاف جانوران دیگر، با برآورده شدن نیازهای زیستی شان سیری نمی پذیرند. از این امر چنین برمی آید که آرزوهای انسان را تنها می توان با نظارت های خارجی، یعنی با نظارت اجتماعی مهار کرد. جامعه بر آرزوهای بشری محدودیت هایی را تحمیل می کند. در جوامع خوب تنظیم شده، نظارت های اجتماعی برگرایش های فردی، یک رشته محدودیت هایی می نهند، چندان که "هر فردی در محدوده خویش کم و بیش تشخیص می دهد که تا چه حد می تواند به بلندپروازی هایش میدان دهد. بدین سان هدف و سرانجامی بر سودهای فرد نهاده می شود."

هرگاه شیرازه تنظیم های اجتماعی از هم گسیخته گردند، نظارت جامعه برگرایش های فردی دیگر کارایی نخواهد داشت. دور کیم چنین وضعیتی را "بی هنجاری" نام نهاده است. در این موقعیت، آرزوهای فردی، دیگر با هنجارهای مشترک تنظیم نمی شوند و در نتیجه افراد بدون راهنمای اخلاقی می ماند و هر کس تنها اهداف شخصی خود را دنبال می کند. چنین وضعیتی از نظر تجربی امکان پذیر نیست، اما جوامع گوناگون را می توان بر حسب بیشی یا کمی درجات تنظیم های هنجاربخشان از یکدیگر متمایز ساخت. دگرگونی های اجتماعی می تواند در کل جامعه یا بخش هایی از آن، بی هنجاری ایجاد کند. برای مثال، بحران های اقتصادی به یک نوع تحرک نزولی ناگهانی می انجامد و بخش هایی



از لایه های اجتماعی زندگی شان تحت تأثیر بحران به هم می خورد. از سوی دیگر افزایش سریع تنعم نیز می تواند به تحرک عمودی و شتابان برخی از مردم بیانجامد و در نتیجه با خود، خطر وقوع بی هنجاری را به همراه آورد. زیرا این فراوانی، "ما را می فریبد تا باور کنیم که تنها به خودمان وابسته ایم."

از آن جا که تحقق امیال انسان بستگی به منابعی دارد که در دسترس او قرار دارند، بینوایان که منابع محدودتری در اختیار دارند، کمتر دچار بی هنجاری می شوند.

دورکیم پس از کشف این واقعیت که علت برخی از انواع خودکشی را می توان در بی هنجاری یافت، خودکشی ناشی از بی هنجاری را به عنوان شاخص درجه معمولاً غیرقابل اندازه گیری یکپارچگی اجتماعی به کار برد. او چنین استدلال می کرد: "جامعه ای نیست که خودکشی در آن رخ ندهد و بسیاری از جوامع در درازمدت، نرخ خودکشی یکسانی دارند. این امر نشان می دهد که خودکشی را باید یک رخداد "بهنجار" و عادی به شمار آورد. اما افزایش ناگهانی میزان خودکشی در برخی از گروه های جامعه و یا کل جامعه، یک رخداد "نابهنجار" و نشان دهنده اختلالات نوپدید در جامعه است.

### روش های پیشگیری از خودکشی

بر پایه پژوهش هایی که روی خودکشی های موفق انجام گرفته، تقریباً دوسوم افرادی که دست به خودکشی های موفق زده اند، قبل از اقدام بدین عمل، ابراز تمایل مستقیم به خودکشی در آن ها وجود داشته و به افراد مرتبط با خود، به

صورت جدی یا شوخی آگاهی داده اند.

بهترین راه پیشگیری از خودکشی، توجیه درست آنان، با توجه جدی به رفع نیازها و مشکلاتشان، و زمینه سازی معالجه آنان توسط یک روان شناس است. در قدم اول یکی از شیوه های نوین روان شناسی به نام "گفتاردرمانی" می تواند مؤثرترین طریقه درمان باشد.

هر چند شیوه های مقابله با خودکشی افراد، بادر نظر گرفتن خصوصیات مشکلات و ویژگی های فردی، اجتماعی و روانی آنان گوناگون است، اما به صورت کلی می توان روش های

زیرا برای مقابله عمومی با خودکشی به کار بست:

— مشورت، توجیه، راهنمایی و حمایت کامل از فرد.

— توجه جدی به رفع نیازهای کوچک و بزرگ فرد در حد امکان و رفع مشکلی که احتمالاً عامل اقدام به خودکشی خواهد شد.

— آموزش عقاید مذهبی از راه های غیرمستقیم که به هیچ صورت با عامل احتمالی خودکشی برخورد ننماید؛

— درمان روانی فرد از طرق غیرمستقیم به ویژه تلقین.

— مداخله یکی از افراد آگاه خانواده یا دوستی که فرد به وی اعتماد داشته باشد.

— زمینه سازی برای اشتراک در محافل، مجالس و

نشست هایی که به گونه غیرمستقیم روی افکار و تمایلات فرد تأثیر گذار باشد.

— معالجه با داروهای توصیه شده توسط پزشک.

— معالجه تحت نظر یک متخصص روان شناس.