

خودکشی یکی از مضللات جوامع کنونی است. گفتنی است که سن بالا، موقعیت اجتماعی خوب، رفاه و امکانات مالی مناسب، تحصیلات بالا و امتیازاتی نظیر این‌ها هیچ‌یک به‌طور صددرصد نمی‌توانند، مانع خودکشی شوند. در جامعه‌ی ما نیز با وجود چیرگی مفاهیم مذهبی در فرهنگ و ساختارهای شخصیتی‌بیش‌تر افراد جامعه باز هم

شاهد موارد بی‌شمار خودکشی هستیم و یا از رسانه‌های گروهی، در این باره اخباری دریافت می‌کنیم. بنا بر آمار به‌دست آمده، در ایالات متحده سالانه ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰ نفر خودکشی می‌کنند.

### خودکشی چیست؟

بنابر تعریف روان پزشکان، خودکشی عبارت است از اقدامی ارادی که بنا بر آن فرد به زندگی خود پایان بخشد.

خودکشی در بیش‌تر موارد، واکنشی است نسبت به احساسات منفی درونی فرد، نظیر احساس تنهایی عمیق، بی‌ارزش بودن و بی‌کسی، افسردگی و جز این‌ها.

اغلب افرادی که فکر خودکشی را در مخیله‌ی خویش می‌پروراندند، کوشیده‌اند تا احساسات منفی ویرانگر درون خود را به دیگران بفهمانند و از آن‌ها یاری بگیرند این عمل غالباً پیش‌درآمد خودکشی است، آگاهی اطرافیان از روحیات و خواست‌های یکدیگر ممکن است مانعی در برابر اقدام به خودکشی باشد.

اما چرا برخی دست به خودکشی می‌زنند و یا اصولاً چه عواملی سبب می‌شود، فرد یک‌باره و به‌طور ارادی چشم بر دنیا و همه‌ی آنچه دارد ببندد و خود را هم‌آغوش مرگ کند؟!

بیش‌تر افرادی که خودکشی می‌کنند، تحت فشارها و تنش‌های شدید، ناگهانی و یا مزمن قرار گرفته‌اند، به‌گونه‌ای که به هیچ وجه امکان رویارویی با عوامل تنش‌زای درونی خود را نمی‌یابند و آنچنان عرصه را بر خود تنگ می‌بینند که تمامی



شرایطی به وجود می‌آید که موجب فشار روانی شده و سرانجام افکار و یا اعمال خودکشی را در آن فرد به وجود می‌آورد. عمده‌ترین آن‌ها به شرح زیر است:

### بیماری افسردگی

افسردگی در حد متعارف به صورت واکنشی در برابر برخی ناملایمات زندگی به شکل دلنگ شدن موقت، یکی از حالات و خصوصیات طبیعی آدمی است و جایی برای نگرانی وجود ندارد، اما اگر این حالت از حد متعادل خود فراتر رود و به شکل بیماری، روان فرد را تسخیر کند، زندگی را برای فرد غیرقابل تحمل کرده، چشمه‌ی انگیزه‌ها و خرواسته‌ها را در او می‌خشکاند و بدین ترتیب افسردگی می‌تواند فکر خودکشی را در ذهن فرد رویاند، حتا او را به سوی ارتکاب به خودکشی سوق دهد.

**راه چاره‌هاست!**

### شرایط بحرانی و موقعیت‌های نامطلوب ناگهانی

گاه به وجود آمدن برخی تغییرات ناگهانی، در زندگی فرد آنچنان روحیات و علائق او را دستخوش نابسامانی می‌کند که شخص را پیش از آن که فرصتی برای فکر کردن و چاره‌جویی بیابد، به سوی خودکشی می‌راند. به عنوان نمونه‌ای از این بحران‌های حاد می‌توان مرگ عزیزان، از دست دادن شغل و منبع درآمد، ضررهای ناشی از بلایای طبیعی و نظایر این‌ها را برشمرد.

### سالخورگی و بازنشستگی

افزایش سن و فرا رسیدن دوران سالمندی، مشکلاتی را به دنبال خواهد داشت که پیش از آن، در زندگی فرد وجود نداشته است. بروز برخی بیماری‌های ویژه‌ی افراد مسن، کسالت و خمودگی ناشی از پیرشدن انسدادهای بدن و افت بازدهی مؤثر آن‌ها، با متکی شدن در برخی امور اساسی زندگی و از دست دادن استقلال‌نخستین،

مسیرهای رویارو شدن با مشکلات را به بن‌بستی کور منتهی می‌یابند.

خودکشی الزماً از بحرانی حاد و ناگهانی نشئت نمی‌گیرد، بلکه ممکن است به‌گونه‌ای تدریجی روی دهد، همچون فردی که بدون توجه به خطرات احتمالی، با سرعتی غیر قابل تصور و بدون رعایت قوانین رانندگی و استانداردهای معابر، به طرزی گجج‌کننده و غیرمنطقی فرمان اتومبیل را در دست می‌گیرد و می‌تازد، خود را در معرض مرگی قابل پیش‌بینی قرار داده است.

اعتیاد به الکل و مواد افیونی نیز نوعی خودکشی تدریجی به شمار می‌رود که فرد معتاد و الکلی آن را پذیرا می‌شود.

نمونه‌ی دیگر، آن دسته از افرادی هستند که با وجود دانستن بیماری مهلک و خطرناک خود، با نادیده انگاشتن آن و سهل‌انگاری، به‌طور ارادی سبب می‌شوند، بیماری آن‌ها را از پای درآورد.

گاه در زندگی فرد، به‌طور ناگهانی یا تدریجی

مستثنا نیستند.

بسنابر آمارهای به دست آمده، اقدام به خودکشی و خودکشی‌های نمایشی در زنان بیش‌تر از مردان شیوع دارد.

در محدوده‌ی سنی ۲۰ تا ۳۰ سال، این نوع خودکشی در میان زنان بیش‌ترین احتمال را داراست. حال آن‌که خودکشی‌های موفق که منجر به مرگ می‌شوند، در مردان سه برابر زنان است. زنان برای خودکشی بیش‌تر از داروها و سموم استفاده می‌کنند، در صورتی که مردان غالباً از وسائل تیز و برنده و با اسلحه‌های گرم کمک می‌گیرند و شاید این دلیل باشد، برای بالا بردن آمار خودکشی‌های موفق در مردان. بالاترین میزان خودکشی در مردان در محدوده‌ی سنی ۲۵ تا ۳۴ سال و نیز بالای ۶۵ سال گزارش شده است.

### گروه‌های در معرض خودکشی

همان‌گونه که گفته شد، همه‌ی افراد می‌توانند در شرایط ویژه در معرض خطر خودکشی قرار بگیرند، اما برخی از گروه‌های جامعه، در اقدام به خودکشی و یا خودکشی‌های موفق درصد بالاتری را به خود اختصاص داده‌اند.

کودکان ۵ تا ۱۴ ساله به این دسته افراد تعلق دارند. گزارش‌ها حاکی از این است که این گروه سنی غالباً بر اثر از دست دادن موجودی دوست داشتنی و یا عدم پشتیبانی عاطفی و روانی کافی دست به خودکشی زده‌اند.

گروه دیگری که پس از کودکان از لحاظ افزونی خودکشی شایان ذکرند، نوجوانان هستند که بسیاری از آن‌ها به علت عدم پشتیبانی روانی کافی از سوی خانواده و جامعه‌ی خود و همچنین عدم پیشرفت و رشد در محیط زندگی‌شان، عصبانی یا نسبت به زندگی بی‌تفاوت شده‌اند، از خانواده و دوستان خود فاصله می‌گیرند و در نتیجه‌ی تحمل‌ناپذیر بودن فشارهای روانی، به خودکشی مبادرت می‌ورزند.

تضادهای فرهنگی، فقر فرهنگی - اجتماعی، اقتصادی و بحران‌های خانوادگی می‌توانند بر مشکلات مذکور افزون شده، نوجوان را هرچه بیش‌تر به سوی این اقدام برانند.

آخرین گروهی که احتمال خودکشی در آن‌ها بیش‌تر گزارش شده است، سالمندان هستند. احساس تنهایی، بازنشستگی، بیماری‌های مختلف،



کاهش یا حتا از دست دادن درآمد پیشین به علت بازنشستگی و یا ازکارافتادگی، و ناتوانی برای ادامه‌ی شغل نخستین، احساس ازدست دادن قدرت و جاه و مقام و... همگی دست به دست هم می‌دهند و فرد سالخورده را به سوی خودکشی می‌گرایانند.

### اعتیاد به الکل و مواد افیونی

استفاده از مواد افیونی و الکل گذشته از تضاد با موازین اخلاقی و اجتماعی، با تأثیر منفی بر سیستم اعصاب مرکزی فرد، به گونه‌ای چشمگیر در ازدست دادن اراده و انجام اعمالی دور از ذهن و عرف دخیل هستند. فرد معتاد یا الکلی افزون بر زیان‌هایی که ممکن است در عالم ناهوشیاری به سایرین و جامعه‌ی خود وارد آورد، جان خود را نیز به مخاطره می‌اندازد.

### خودکشی در مردان و زنان

هر فردی با هرسن و جنس و موقعیتی ممکن است دست به خودکشی بزند، در این میان حتا کودکان نیز

مشکلات اقتصادی، پایین آمدن جایگاه و منزلت اجتماعی و... این گروه از جامعه را به خودکشی وامی‌دارد.

متأسفانه برخی باورهای نادرست در مورد خودکشی و افراد مستعد خودکشی، در میان مردم رایج است که باید با آگاهی آن‌ها را اصلاح کرد. یکی از این باورهای نادرست این است که نباید با کسی که احتمال دارد خودکشی کند، درباره‌ی این اقدام صحبتی کرد و به اصطلاح احساس خفته را بیدار کرد و تخم خودکشی را در ذهن او کاشت. عده‌ای که این عقیده را پذیرفته‌اند باید بدانند که غالباً افرادی که خودکشی می‌کنند، این فکر را از پیش در ذهن خود داشته‌اند. بنابراین نباید از صحبت کردن با آن‌ها در مورد خودکشی، هراسی به دل راه داد، بلکه اقدام درست آن است که آزادانه و آشکارا در این زمینه با فرد گفتگو کنید و به وی بقبولانید که از انجام این عمل بپرهیزد.

دومین باور نادرست این است که همه‌ی افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، بیمار روانی‌اند. آمار به دست آمده از گروه‌های مختلف مورد بررسی، نادرست بودن این عقیده را به اثبات رسانده است و باید باور داشت که الزاماً ابتلا به بیماری روانی، موجب خودکشی افراد نمی‌شود و درصدی از خودکشدگان از سلامت کامل روانی برخوردارند.

سومین باور نادرست این است که به هیچ‌وجه نمی‌توان افراد را از خودکشی نجات داد. کسانی که چنین می‌پندارند باید بدانند که خودکشی تنها زمانی فرد را تهدید می‌کند که او در بحرانی روانی قرار داشته باشد و هنگام از سرگذراندن این بحران، خطر خودکشی نیز کاسته می‌شود و می‌توان در آن هنگام به او کمک کرد، تا به‌طور جدی از اقدام به خودکشی بپرهیزد. به این دلیل آن گروه از افراد به تکرار دست به خودکشی می‌زنند که شرایط بحرانی‌شان پیوسته تکرار می‌شود.

چهارمین تصور اشتباه در مورد خودکشی آن است که اگر فرد از خوه یاده‌اشتی به جای نگذاشته باشد، اقدام به خودکشی نخواهد کرد. که برای پاسخ به این مورد باید گفت که آمار نشان داده است که تنها ۱۰٪ افرادی که خودکشی کرده‌اند، از خود یادداشت یا نوشته‌ای به جای گذارده‌اند.

### اثرات خودکشی بر افراد خانواده

هرگاه عضوی از اعضای خانواده، به علت

# نیک اختر



«آموزش زبان، ترجمه و ویراستاری»  
انگلیسی، فرانسه، آلمانی، فارسی، لاتین،  
عربی، یونانی، عبری، ژاپنی، چینی،  
اسپانیایی، ایتالیایی، سوئدی  
مضوری و مکاتباتی

تلفن و نمابر: ۲۲۱۹۳۵۵ / ۲۲۳۷۳۰۰

تلفن همراه: ۰۹۱۱ - ۲۱۹۳۹۷۳

E.MAIL: ensaf @ istn.irost.com

نشانی: تهران، شمیران، خیابان سلیمانی، خیابان

طاهر شریفی منش، کوچه صابری، پلاک ۹

کد پستی ۱۹۳۵۸، صندوق پستی ۵۶۳۸ - ۱۹۳۹۵

بانک ملی ایران شعبه دزاشیب، کد بانک ۱۶۵۱

حساب جاری ۳۶۹۶ علیرضا انصاف

## خدمات موسیقی دانی جان

خرید، فروش و تعمیر

انواع سازهای سنتی و کلاسیک

نشانی: خیابان کاج، بالاتر

از میدان گلها

تلفن ۸۰۲۲۸۸۹

دست کشیدن از فعالیت‌ها و امور روزمره زندگی، درخواست آلات قتاله مانند اسلحه، کار، طناب و غیره و نهایتاً ایجاد تحول ناگهانی منفی در زندگی فرد، همگی از نشانه‌های هشدار دهنده‌ی خودکشی به شمار می‌رود.

کمک به فردی که به خودکشی فکری کند

این نکته را همواره در نظر داشته باشید که فردی که به نحوی از خودکشی خود خبر می‌دهد - چه با بیان خود و چه با تظاهرات رفتاری که گفته شد - به گونه‌ای طلب یاری و پشتیبانی روانی از شما دارد. این فرد را هرگز نباید به حال خود رها کرد و چنین پنداشت که بحران روحی‌اش با گذشت زمان حل می‌شود. به چنین فردی نشان دهید که اگر کمک شما را بپذیرد، وضعیت بحرانی‌اش تغییر خواهد کرد و می‌تواند بیش‌تر از زندگیش، لذت ببرد. این افراد را هرگز تنها نگذارید و پیوسته مراقبشان باشید.

به خاطر داشته باشید که با بحث و جدل،

تجزیه و تحلیل کردن منطقی مسائل برای او و نیز با آوردن دلیل و برهان نمی‌توانید کمک مؤثری به او کنید. در ضمن این اعمال، بکوشید، عوامل آزاردهنده را تا حد امکان برطرف کنید. برای نمونه به اختلافات زناشویی و خانوادگی و مشاجرات موجود با یکدیگر پایان بخشید. بکوشید به گرنه‌ای این افراد را به کاری مشغول کنید و فعالیت‌ها و کارهای زمان‌بندی شده و برنامه ریزی شده برایشان به وجود آورید. او را وادارید تا ورزش کند و به فعالیت‌های جسمانی توجه کند. اگر در کمک به چنین فردی درماندید، بدون آن که در طرح‌ها و برنامه‌های خود اصرار ورزید، هرچه سریع‌تر با متخصص روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید و از او یاری بخواهید. □

اگر خودکشی ناموفق باشد، افراد خانواده پیوسته در هراسند که مبادا او دوباره به این عمل دست بزند و در صورتی که فردی با خودکشی از بین برود، ترس از احتمال خودکشی اعضای دیگر خانواده نیز وجود داشته، موجب نگرانی و دل‌پریشانی خانواده را فراهم خواهد ساخت.

نشانه‌های هشدار دهنده‌ی خودکشی

افرادی که خودکشی می‌کنند، غالباً در دوران پیش از اقدام به خودکشی، درگیر حالات به خصوص روانی و تظاهرات ویژه‌ی خلقی هستند که آگاهی از آن‌ها می‌تواند از بروز برخی خودکشی‌ها جلوگیری کند. اگر فردی پیش از این اقدام به خودکشی کرده و اینک دوباره دیگران را به خودکشی تهدید می‌کند، این تهدید او باید کاملاً جدی تلقی شود.

حالات افسردگی، غمگینی، اضطراب، کاهش تمایل فرد به کار و بی‌علاقگی به معاشرت با دیگران و تمایل به گوشه‌نشینی و نشانه‌های جسمانی همچون بی‌خوابی، کاهش وزن، کاهش اشتها، کاهش میل جنسی، انجام کارهایی که نشان از آماده شدن برای مرگ است، نظیر وصیت کردن،

خودکشی جسان خود را از دست بدهد، افزون برسوگ از دست دادن آن فرد، اثرات دیگری نیز مشهود خواهد بود:

الف - احساس گناه و شرمندگی

بازماندگان غالباً خود را سرزنش می‌کنند و در مورد خودکشی فرد مورد نظر، خود را گناهکار می‌دانند. آن‌ها فکر می‌کنند، اگر از متوفا پشتیبانی کافی کرده و او را پیش‌تر تحت کنترل قرار داده بودند، اقدام به خودکشی نمی‌کرد.

ب - مورد توهین قرار گرفتن

در بسیاری از مذاهب و فرهنگ‌ها، خودکشی عملی نکوهیده و مذموم است، بنابراین خانواده‌ی فرد خودکشنده، می‌کوشد تا این عمل فرد را کتمان کند و مرگ او را عملی اتفاقی و تصادفی جلوه دهد.

ج - ایجاد مشکلات و کمبودهای اقتصادی

اگر فردی که خودکشی می‌کند به اصطلاح نان‌آور خانواده باشد، ممکن است پس از مرگ وی، مشکلات و کمبودهای مالی گریبان خانواده‌ی او را بگیرد.

د - نگرانی از تکرار خودکشی

# لاغری؟ چاقی؟ هیچکدام بلکه تناسب

بدون عذاب گرسنگی یا پرخوری!

بدون نیاز به مکان خاص یا صرف زمان زیاد!!

بدون نیاز به هرگونه عمل جراحی

بدون نیاز به ورزش یا هرگونه داروی گیاهی یا غیر گیاهی

## «تناسب خود را بدست آورید!!!»

توسط جدیدترین روش مکاتبه‌ای RCWIN به طوری مطمئن و با کمترین هزینه در حین تحصیل یا کار یا حتی در سفر به هنگام بارداری یا شیردهی لاغر شوید!!!

روش ما ۱۰۰٪ تضمینی است و در صورت عدم موفقیت مبلغ ارسالی شما عیناً عودت می‌شود این روشی است که در بسیاری از کشورها به طور عملی و از جمله در ایران تعداد زیادی افراد به تناسب اندام بسیار عالی رسیده‌اند در روش ما کوچکترین آسیبی به صورت نمی‌رسد و برعکس به صورتی زیبا مبدل می‌نماید، روش ما شفافیت پوست و سفیدی اندام ایجاد می‌نماید شما می‌توانید بین ۵ الی ۱۵ کیلو در هر ماه کم یا زیاد نمایید تا به تناسب برسید، این آگهی بمنزله تضمین نامه می‌باشد و بهترین تبلیغ آن است که بگوئیم در صورت عدم موفقیت پول شما عودت می‌شود (در صورت نیاز نام و نشانی حداقل ۱۰۰۰ مورد عملی تقدیم می‌گردد!)

## همین امروز اقدام نمایید که فردا دیر است.....

توسط روش ما می‌توانید از داشتن اندام نامناسب، افتادگی و بزرگی شکم و... رامت شوید و اندامی همچون مالکین‌ها و ستارگان سیلما داشته باشید! فرم زیر را تکمیل و برای هر نفر متقاضی دستورات انحصاری فقط مبلغ ۴۳۵۰ تومان بوسیله پست مالی و یا به مساب جاری ۵۸۲/۲ بانک ملت شعبه ورزشگاه اکباتان (کد بانکی ۶۷۶۲۹) قابل واریز در کلیه شعب بانک ملت سراسر کشور، به آدرس صندوق پستی: ۱۴۱۵۵/۳۸۱۱، به نام سیامک فرسادی نژاد ارسال نمایید، تا بلافاصله دستورات و راهنماهای انحصاری برای شما ارسال گردد.

لطفاً این قسمت را بریده و بعد از تکمیل به همراه اصل رسید بانکی، یا اصل قبض پست مالی به آدرس تهران صندوق پستی: ۱۴۱۵۵/۳۸۱۱، ارسال نمایید.

## فرم درخواست دستورات انحصاری

نام و نام خانوادگی  میزان سن  بلندی قد  میزان وزن  نوع استخوانبندی ریز  متوسط  درشت  (لطفاً مربع مربوطه را علامت X بزنید) مایلم دستورات انحصاری شما را دریافت نمایم. آدرس کامل پستی و کدپستی: شماره تلفن: (حتماً بایستی یک شماره تلفن ذکر شود) در صورتی که در حال شیردهی یا بارداری هستید و یا به طور موضعی مایل به لاغری یا چاقی هستید در صفحه‌ای جداگانه توضیح دهید.

ما در ایران نمایندگی نداریم و روشهای دیگر را نیز به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌نماییم، در صورت استفاده از آگهی‌های مشابه و ایجاد عوارض مسئولیت یا خود شمامست، تنها روش ما مورد تأیید مجامع علمی و بین‌المللی و ایران است.

**توجه ویژه: پست مالی واحدی است در ادارات پست مرکزی که توسط آن مبالغ نقد به صورت حواله ارسال می‌گردد و در قبال آن به ارسال کننده وجه فیش تحویل می‌گردد.**

توجهات ضروری: شماره موبایل: ۰۹۱۱۲۲۶۸۶۰۰ از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۶ همه روزه غیر از ایام تعطیل و پنجشنبه و جمعه‌ها آماده پاسخگویی به سئوالات شمامست.

✓ در صورتیکه دستورات و راهنمای انحصاری شما بعد از حداکثر ۱۵ روز به دستتان نرسید بلافاصله مراتب را به شماره مزبور گزارش نمایید تا سریعاً اقدام گردد.

✓ دستورات شما در کوتاهترین فرصت ممکنه و حداکثر تا ۲۴ ساعت بعد از مذاکرات ارسال خواهد گردید.

✓ بعد از دریافت دستورات و موفقیت نام و نام خانوادگی خود را به همراه یک قطعه عکس خود ارسال نمایید تا در دایرکتوری خاص برایتان رایگان چاپ نمایم.

در ضمن دستورات ما نیاز به هزینه اضافی دیگر ندارد و کلیه دستورات بر اساس مواد غذایی معمولی که در خانواده‌های ایرانی

قشر متوسط استفاده می‌گردد تنظیم شده است.

حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان  
 حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان  
 حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان  
 حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان حقوق زنان

### درخواست شماره‌های پیشین مجله‌ی حقوق زنان

خوانندگانی که موفق به تهیه‌ی شماره‌های پیشین مجله‌ی حقوق زنان نشده‌اند، می‌توانند برگه‌ی زیر را تکمیل کرده و به نشانی مجله بفرستند:

نام و نام خانوادگی..... متقاضی دریافت شماره یا شماره‌های.....مجله‌ی  
 حقوق زنان.

#### توجه:

- ۱- برای هر نسخه از مجله‌ی حقوق زنان به همراه هزینه ارسال، ۲۷۰۰ ریال به حساب جاری شماره‌ی ۱۳۹۲۰ نزد بانک ملی ایران شعبه امیرآباد کد ۱۲۸ تهران (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی) واریز کرده و اصل فیش بانکی را به نشانی مجله بفرستید.
- ۲- رونوشت قبض بانکی را تا زمان دریافت مجله نزد خود نگاه دارید.

