

عنوان مقاله: کاش همه ی آدم ها این ده نکته را راجع به خودکشی می دانستند. (با اندکی تصرف و تخلص)¹

نویسنده: جنیفر مایکل هکت

موضوع محل توجه من در این مقاله، «خودکشی از روی ناامیدی» است؛ درباره کسی صحبت می کنم که عزیزان یا مراقبان پزشکی اش فکر می کنند باید به زندگی ادامه دهد.

دلایلی را ذکر می کنم تا بگوییم چرا ما حق خودکشی نداریم؟

زنده ماندن نقش اجتماعی در حفظ زندگی

خودکشی به شدت به دیگران آسیب می زند؛ این آسیب برای برخی کشنده است. در طول تاریخ شاهد آن بوده ایم که، در همه گروه ها، خودکشی یک تن می تواند به خودکشی های بیشتر بینجامد. پس از انتشار رنج های ورتر جوان از گوته، چندین جوان در سراسر اروپا دست به خودکشی زدند؛ در حالی که مانند ورتر لباس پوشیده بودند یا کتاب در دست داشتند، مطالعات آماری جدید بارها وجود خوشه خودکشی را نشان داده اند.

در دهه هفتاد میلادی، پژوهشگری به نام دیوید فیلیپس، به بررسی افزایش آمار خودکشی ها پس از مرگ مریلین مونرو و دیگر سلبریتی ها پرداخت و آن را اثر ورتر نامید. بیشترین آمار خودکشی به افرادی تعلق داشت که با سلبریتی هم سن و هم جنسیت بودند.

همچنین پژوهش ها نشان می دهند که بین گزارش رسانه ها درباره خودکشی و افزایش خودکشی در مناطقی که این اخبار را می شنوند، ارتباط زیادی وجود دارد، به ویژه باز هم در میان افراد هم سن و هم جنسیت. به نظر می رسد تأثیر رسانه بر خودکشی، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، بسیار قدرتمند است. واکنش افراد حتی با میزانی که در معرض این اخبار قرار می گیرند تناسب دارد؛ افراد هر چه بیشتر در معرض چنین اخباری قرار بگیرند، رفتارهای مربوط به خودکشی را بیشتر بروز می دهند.

¹ -فصلنامه «هر خودکشی بیش از یک نفر را می کشد»
نشر ترجمان

ویکتور هوگو خودکشی را مردود می‌دانست، چون «خودکشی، به محض آنکه همسایگان را متأثر کند، قتل محسوب می‌شود». شخصیت خردمند یکی از آثار ژان ژاک روسو به دوست جوانش که به خودکشی تمایل دارد می‌گوید خودکشی را باید به دلایل فراوان مردود دانست، از جمله آنکه این کار ممکن است به خودکشی‌های بیشتر دامن بزند. خودکشی زیان‌بارتر از آن است که بخواهد حق کسی تلقی شود.

زنده‌ماندن در اوج رنج‌ها دیگران را نیز زنده نگه می‌دارد. خودکشیِ والد کودک زیر ۱۸ سال میزان خودکشی در فرزندان را سه برابر افزایش می‌دهد. خودکشی در این فرزندان، با توجه به سن آن‌ها در زمان خودکشی والد، با الگوهای متفاوتی از بستری‌شدن و مرگ رخ می‌دهد. مطالعه سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد اقدام به خودکشی والد احتمال تلاش کودک برای خودکشی را پنج برابر افزایش می‌دهد، «حتی پس از آنکه عامل وراثت خانوادگی اختلال خلقی را لحاظ می‌کنیم» این بدین معناست که اگر خودتان را نکشید، احتمال اینکه دخترتان خودش را بکشد کمتر خواهد شد و اگر دوام بیاورید، احتمالاً او نیز دوام خواهد آورد.

یکی از تکاوران سابق ارتش، با نقل این اندیشه از کتاب زنده بمان، در جستاری برآمده از تجربه شخصی که درباره خودکشی برای دیلی بیست نوشته است، می‌گوید «گر می‌خواهید دوست تکاورتان زنده بماند، باید کمک را بپذیرید و در میدان مبارزه خودتان جانانه بجنگید» وقتی که می‌فهمیم کمک‌گرفتن و زنده‌ماندن دیگران را نیز زنده نگه می‌دارد، هنگام قدم برداشتن در مسیر عبور از بحران کمتر خودخواهی‌مان را دخیل خواهیم کرد. وقتی از خودمان مراقبت می‌کنیم، در واقع زندگی دیگران را نیز نجات می‌دهیم.

باید حقوق «خود آینده»مان را در نظر بگیریم

کامو می‌گوید: "آنچه از رهگذر تجربه خواهید آموخت تا وقتی به آن نرسید، برایتان قابل درک نیست و بسیار ارزش دارد که [برای رسیدن به آن] صبر و تقلا کنید".
ما فراموش می‌کنیم که در آینده از جهاتی که اکنون تصورش را هم نمی‌کنیم تغییر و رشد خواهیم کرد. قرار است چه کسی شویم؟ باید تلاش کنیم برای آن فرد احترام قائل شویم.

چهره‌های بسیاری در طول تاریخ به یادمان آورده‌اند که حتی وقتی همه‌چیز از دست‌رفته به نظر می‌رسد، گاهی شرایط ناگهان تغییر می‌کند. فیلسوف عصر رنسانس، میشل دومونتنی، داستان‌های فراوانی از خودکشی‌هایی می‌گوید که دقیقاً زمانی اتفاق افتاده که اوضاع تازه می‌خواسته بهتر بشود، و نیز داستان‌هایی که با امتناع از خودکشی به زندگی‌های شگفت‌انگیز ختم شده‌اند.

خودکشی غالباً تکانشی است، به گونه‌ای که اگر از بروز تکانه جلوگیری شود، فرد زنده می‌ماند.

پژوهش‌ها و مشاهدات خودکشی‌شناسان می‌گوید افرادی که خود را می‌کشند و زنده می‌مانند، به طرز شگفت‌آوری، از زنده‌ماندن اظهار خوشحالی می‌کنند. بر روی افرادی که تلاش کرده بودند از پل گلدن گیت بپرند، پس از ۲۵ سال، مطالعه‌ای تکمیلی انجام شد که نشان داد ۹۶ درصد این افراد یا زنده‌اند یا به دلایل دیگری از دنیا رفته‌اند.

غالباً فکر می‌کنیم که خودکشی آخرین نقطه‌گریزناپذیر نبردی طولانی با افسردگی محنت‌بار است. اما این‌گونه نیست، یا فقط این نیست. به طور مثال تجربه‌ی تحقیر یا فقدان که به تازگی رخ داده باشد نیز غالباً عامل تعیین‌کننده‌ای است.

اکثر اوقات تصور می‌کنیم خودکشی نظامیان نتیجه‌ی اختلال اضطراب پس از سانحه و دیگر نتایج مستقیم جنگ‌هاست. اما توجه کنید که بررسی خودکشی‌های نظامی سال ۲۰۱۲ نشان داد یک‌سوم درگذشتگان هرگز به میدان نبرد اعزام نشده بودند. این در حالی بود که بیش از نیمی از آن‌ها به تازگی از فقدان یک رابطه‌ی مهم یا تحقیر شدن در محل کار رنج برده بودند.

پژوهشی که به تازگی خودکشی افسران پلیس را مطالعه کرد، نشان داد خودکشی ۶۴ درصد این افراد «مایه‌ی شگفتی» دیگران شده است.

در اخبار می‌شنویم که دانشجویان محبوب و موفق، بدون آنکه علامتی از افسردگی داشته باشند، ناگهان به زندگی‌شان خاتمه داده‌اند.

اگر بخشی از مسئله این است که در برخی گروه‌های خاص، در برخی مواقع خاص، خودکشی گزینه‌ای مقبول به نظر می‌رسد، بهتر است آن را به رسمیت بشناسیم و برای مقاومت در برابرش آماده شویم.

اگر نمی‌خواهید روزی از خودکشی بمیرید، هم‌اکنون به خودتان بگویید که مراقب چنین تمایلاتی هستید و برای امتناع از آنها آماده‌اید.

موانع فیزیکی و ابزارهای شناختی در پیشگیری از خودکشی موفق عمل کرده‌اند

مطالعات نشان می‌دهند وقتی بر روی پلی که به خودکشی معروف است حفاظ توری قرار می‌دهیم، افرادی که به آنجا می‌روند تا بپرند به پل دیگری نمی‌روند. حفاظ توری پل‌ها میزان کلی و واقعی خودکشی را کاهش می‌دهد. همان‌طور که کارشناسان حوزه‌های مختلف متفق‌القول توضیح می‌دهند، حفاظ‌های توری پیشگیری از خودکشی جان افراد را نجات می‌دهد. خودکشی آن‌قدر تکانشی است که اکثر اوقات به نظر نمی‌رسد افراد از پیش پلی جایگزین را در نظر گرفته باشند که برای این کار به اندازه کافی مرتفع باشد و بشود از آن بالا رفت

در دهه ۱۹۹۰، بریتانیا شاهد موارد فراوانی از خودکشی با مصرف بیش از حد استامینوفن بود، آن‌قدر که قانونی تصویب کردند که به‌موجب آن این دارو را باید در مقادیر کمتر می‌فروختند. به این ترتیب مرگ در اثر بیش‌مصرفی استامینوفن به‌شکل قابل‌ملاحظه‌ای کاهش یافت. تعداد بیش‌مصرفی‌ها همچنان ثابت ماند، اما تعداد انگشت‌شماری از این بیش‌مصرفی‌ها به مرگ ختم می‌شد. افراد زنده می‌مانند، چون خودکشی آن‌قدر تکانشی است که فقط آن مقدار قرصی را که در منزل هست می‌بلعند. بنابراین قوطی‌های کوچک‌تر زندگی‌ها را نجات می‌دهد.

در آمریکا، بیش از نیمی از مرگ‌هایی که با اسلحه اتفاق می‌افتد خودکشی است، و بیش از نیمی از خودکشی‌ها با اسلحه انجام می‌شود. دسترسی سریع به ابزارهای خودکشی بد است. اگر دارید از خودتان مراقبت می‌کنید، کاری کنید که برای دسترسی به این ابزارها مجبور به صرف زمان و زحمت زیاد و تعامل با آدم‌ها شوید. از زنان و مردان زیادی شنیده‌ام که به همین دلیل اسلحه‌شان را در خانه فرد دیگری نگه می‌دارند.

فیلسوف اتریشی، لودویگ ویتگنشتاین، می‌گوید خودکشی همواره هجوم واکنش‌های دفاعی فرد است و اضافه می‌کند که هیچ‌چیز بدتر از آن نیست که در دفاع کردن تعجیل کنید. ویتگنشتاین در طول زندگی‌اش گاه‌وبیگاه به خودکشی تمایل پیدا می‌کرد. سه تن از چهار برادر او دست به خودکشی زدند، اما

وی موفق شد دلایلی برای خطابودن خودکشی بیابد و مرتکب این کار نشد. قاعدتاً نمی‌توانیم به خودمان بگوییم افسرده نباش، چون کارگر نمی‌افتد. اما به نظر می‌رسد اگر به خودمان بگوییم خودکشی نکن، مؤثرتر خواهد بود.

همیشه نمی‌توانیم به احوالاتمان اعتماد کنیم. بنابراین، باید خودمان را تربیت کنیم تا بر تکانه‌های میل به خودکشی مسلط شویم.

رالف والدو امرسون می‌گوید «احوال ما یکدیگر را باور ندارند». از تقریباً چهل هزار نفری که سالانه در ایالات متحده دست به خودکشی می‌زنند، مطمئناً برخی از آن‌ها چنین مرگی را برای خودشان پیش‌بینی نکرده‌اند. برخی از آن‌ها صرفاً در لحظه‌ای نامناسب گرفتار می‌شوند، با وسیله‌ای مرگ‌بار، و بدون برخورداری از اندیشه‌ای قدرتمند که مانع انجام این کار شود. درون بسیاری از افرادی که به خودکشی تمایل دارند جایی هست که با سرسختی تمام نمی‌خواهد بمیرد، برای مثال همان بخش از ما که به تلفن‌های مشاوره‌ای اضطراری زنگ می‌زند. آن بخش از ما به دل‌گرمی نیاز دارد.

هستند افرادی که این سطور را می‌خوانند و خود را در معرض خطر خودکشی نمی‌بینند. اما به همین شیوه خواهند مرد، مگر آنکه هم‌اکنون اقدامی ذهنی انجام دهند. تا می‌توانید به این موضوع در این بستر جدید فکر کنید و این‌گونه خودتان را در برابرش مصون کنید. اجازه ندهید فراموشی معمول ناشی از اندوه، ناغافل، شما را بگشدد. با تمرین، به خاطر بسپارید که افسردگی هر زمان که از راه می‌رسد خیال‌کاذب پابرجاماندنش را نیز همراه خود می‌آورد.

از مردی که وکیل بود نامه‌ای دریافت کردم که نوشته بود: وقتی شاد است، یادداشتی برای خودش می‌نویسد. چون وقتی احساس بدی دارد، فقط دست‌خط خودش می‌تواند نشان دهد که زمانی شادمانی را احساس کرده یا دوباره احساس خواهد کرد.

همین حالا تصمیم بگیرید که اجازه ندهید بدترین احوالاتان همه احوالات دیگرتان را خراب کند.

اگر افراد می‌دانستند فکر کردن به خودکشی تا چه حد متداول است، از افکار

خودشان درباره خودکشی کمتر وحشت می‌کردند

افراد بسیاری به خودکشی فکر می‌کنند، حدس آکادمیک من می‌گوید بیش از نیمی از جمعیت. تجربه شخصی‌ام می‌گوید وقتی با بزرگسالان صحبت می‌کنم، بیشتر آن‌ها اعتراف می‌کنند گاهی اوقات تمایل دارند بمیرند. فکر کردن به خودکشی نشانه آن نیست که باید انجامش دهید یا انجامش خواهید داد. این افکار را جدی بگیرید و آن‌ها را نشانه‌ای بدانید برای اینکه اوضاع خوب نیست و کسی را پیدا کنید که با او حرف بزنید. اما این افکار آن قدر رایج‌اند که لازم نیست از آن‌ها بترسید. اگر همگی می‌دانستیم چندین نفر از ما گاهی به خودکشی فکر می‌کنیم، کمتر خودمان را تحت سلطه چنین اندیشه‌ای قرار می‌دادیم.

آمار روبه‌افزایش خودکشی یک گرایش است و گرایش‌ها را می‌توان آهسته کرد یا تغییر داد.

میزان خودکشی بالا و پایین می‌رود. مکانیسمی که به نظرم منطقی می‌آید آن است که مردم بیش از گذشته از رفتار یکدیگر تقلید می‌کنند تا وقتی که به نقطه اشباع می‌رسند و آن رفتار را کهنه و قدیمی تلقی می‌کنند. وقتی این احساس به دست فراموشی سپرده می‌شود، چرخه از نو شروع می‌شود. جوامع انسانی در گذشته برخی گرایش‌ها را متوقف کرده‌اند، حتی گرایش به اعتیادآورترین موادها را. گرایش‌های اجتماعی متعددی بوده‌اند که قرن‌ها رواج داشته‌اند، برای مثال بستن پا، دوئل کردن و تجارت برده که با بازنگری جوامع در مفهوم خوبی، و مردود شمردن آنچه سبب رنج و زیان است، متوقف شدند. شاید ما نیز بتوانیم این گرایش را تغییر دهیم.

مطمئنم شرایط زندگی افراد در احوالات آن‌ها تأثیر بسزایی دارد، اما اینکه خودکشی، به‌عنوان واکنشی به آن رنج، گزینه روی میز باشد یا نه غالباً به اموری بستگی دارد که دور و برتان می‌گذرد، مانند اینکه خبر خودکشی چند نفر را بشنوید که شبیه خودتان بوده‌اند. می‌توانید مراقب باشید این گرایش شما را به کشتن ندهد. البته آن بخشی از افکار خودکشی که محصول تروما، کمبود توجه و بی‌تعادلی شیمیایی مغز است احتیاج به رسیدگی دارد و بخشی از اندیشه خودکشی که از اوضاع اقتصادی و سیاسی، جنگ و نابودی طبیعت می‌آید باید محرکی شود تا اقدامی انجام دهیم. اما گاهی آنچه شرایط را تغییر می‌دهد آن

است که آیا خودکشی واکنش همیشگی شما در برابر رنج است یا خیر، و آیا می‌توانیم در مقابل آن هشیار و آمادهٔ دفاع باشیم یا خیر.

اگر [نتوانیم] میزان خودکشی را کاهش دهیم و پایین نگاه داریم، آیندگان با نگاه به عصر ما شاهد کشتاری دسته‌جمعی خواهند بود

اگر از تمدنی به شما می‌گفتم که هر سال چهل هزار مرد، زن و کودک در آن جان خود را می‌گرفتند، چه فکر می‌کردید؟ این اقدام اگر نوعی ذبح کردن نیست پس چیست؟ یادداشت‌های خودکشی پر از نوشته‌های افرادی است که توضیح می‌دهند باری بر دوش دیگران‌اند. چطور چنین چیزی به ذهنشان خطور می‌کند؟ فرهنگ ما به آن‌ها می‌گوید خودشان باید تصمیم بگیرند آیا زندگی ارزش زیستن دارد یا خیر. به آن‌ها می‌گوییم خودشان باید نقش‌ها و نقص‌هایشان، لذت‌ها و رنج‌هایشان را ارزیابی کنند. چقدر گفتن این‌ها به آدم‌ها بی‌رحمانه و بی‌منطق است.

معتقدم جامعه و فرهنگ معنا می‌سازند، اما هیچ‌یک از ما وظیفه نداریم همیشه بر این معنا صحه بگذاریم. تصور کنید صبح فردا از خواب برمی‌خیزید و روی این سیاره تنها هستید. آیا کاری هست که مثل قبل انجام دهید؟ ما زندگی و معنا را در کنار یکدیگر، در بستر روابط با دیگران خلق می‌کنیم. آیا می‌توانید تصور کنید، در تلاش برای شناخت میرکت‌ها، یکی از آن‌ها را بگیرید و در آزمایشگاه بررسی کنید؟ ما همانیم که در کنار یکدیگریم و باید همین را بگوییم. یا هیچ چیز نگویید یا دیگر نگویید که کشتن خودتان بار اخلاقی ندارد و دیگر نگویید خودکشی یک انتخاب شخصی است. شاید این جامعه به هر شکل ممکن در متنفر کردن ما از خودمان شریک جرم باشد، اما تصور نمی‌کنم وقتی جامعه، بیچارگان را به مردن دعوت می‌کند تا از سر راه کنار بروند، باید به دعوتش گوش دهیم. برای بسیاری از ما که به خودکشی فکر می‌کنیم، بخشی از جاذبهٔ خودکشی آن است که، با طغیان علیه زندگی، زندگی را به سمت خود زندگی پس برانیم. فکر می‌کنم زنده ماندن طغیان قدرتمندتری باشد.