درباره دانش‌آموزانی که راه آخر را برمی‌گزینند

از خودکشی تا سونامی دستبند

مهسا علی‌بیگی

ندا فکر می‌کند اگر با آرش ازدواج کند، از درس و مشق نجات پیدا می‌کند. فکر می‌کند آرش همان شاهزاده‌ای است که آمده او را از سرخوردگی اینکه هیچ نمره بالایی در کارنامه‌اش نیست، نجات بدهد. فکر می‌کند ای‌کاش به خواسته مادرش تن نداده و رشته ریاضی را برای ادامه تحصیل انتخاب نکرده بود. مادرش می‌خواست، دخترش که برایش هم پدر بوده و هم مادر، مهندس شود و بتواند سری توی سرها دربیاورد. اما ندا از همان ابتدا علاقه، استعداد و توان موفقیت در این رشته را نداشت. حالا ندا به سوم دبیرستان رسیده، درس‌ها سخت‌تر شده، اضطراب کنکور، هم در کلاس و هم در خانه موج می‌زند و ندا خیلی کم در آزمون‌ها نمره قبولی می‌آورد. او احساس می‌کند یک کوه سنگین به اسم درس روی دوشش است. اما نمی‌داند چطور باید آن را از شانه‌هایش بردارد. نمی‌تواند با مادرش درباره اینکه به درس علاقه‌ای ندارد صحبت کند. در مدرسه دوست زیادی ندارد. دخترها در گروه‌های سه، چهارنفره با هم معاشرت می‌کنند و ندا نتوانسته عضو هیچ‌یک از این گروه‌ها شود. از معلم‌ها و اولیای مدرسه هم می‌ترسد. تا اینکه سروکله آرش پیدا می‌شود. با آرش در فضای مجازی آشنا شده است. در یک چت‌روم و چیزی نگذشته که ندا فهمیده تمام ساعات روز را یا به آرش فکر می‌کند یا مشغول صحبت‌های تلفنی یا اینترنتی با اوست. با آرش می‌تواند از همه‌چیز صحبت کند؛ از بی‌علاقگی‌اش به درس و مشق تا آرزوهایش برای آینده. سال سوم تمام می‌شود و ندا در امتحانات پایان سال در بیشتر درس‌های تخصصی، تجدید می‌شود. این اتفاق باعث می‌شود که ندا تصمیم بگیرد درس را کنار بگذارد و تشکیل خانواده بدهد. ماجرا را که با آرش در میان می‌گذارد، آرش مخالفت می‌کند. آرش نمی‌خواهد ازدواج کند و این باعث سلسله‌درگیری‌هایی می‌شود. درنهایت آرش تلفنش را خاموش و اکانتش را در فضای مجازی غیرفعال می‌کند تا ندا به او دسترسی نداشته باشد. برای ندا باورکردنی نیست. نمی‌تواند تصور کند کسی که فشارهای زندگی‌اش را از یادش برده بود، به همین راحتی رفته و ندا را تنها گذاشته باشد. به همین دلیل تصمیم می‌گیرد راه آخر را انتخاب کند. یک بعدازظهر که مادرش می‌خواهد به خویشاوندان سر بزند، درس را بهانه می‌کند و در خانه می‌ماند. پنجره‌ها را می‌بندد و درزهایشان را با شال و روسری جفت می‌کند. زیر در اتاق‌ها پتوهای کلفت می‌گذارد که جلو جریان هوا را بگیرد. روی کانال‌های کولر را با روزنامه و چسب می‌پوشاند. هیچ روزنه‌ای برای عبور هوای تازه باقی نمی‌گذارد. به آشپزخانه می‌رود، رابط اجاق گاز را از شیر جدا می‌کند و همان‌جا وسط آشپزخانه درازبه‌دراز می‌خوابد تا بمیرد. ۲۰ دقیقه‌ای بیشتر نگذشته که کسی کلید در قفل در می‌اندازد. مادر نداست. مادر برای باز کردن در با مشکل روبه‌روست. پتوی ضخیمی پشت در است. مجبور می‌شود در را هل دهد و وارد شود. وارد که می‌شود، دخترش را بی‌حال کف زمین آشپزخانه پیدا می‌کند. بوی گاز همه‌جا پیچیده. مادر گاز را قطع می‌کند و با اورژانس تماس می‌گیرد. ندا نجات پیدا می‌کند.

داستان خودکشی ندا را خانم «ابراهیمی»، دبیر ریاضی ندا، برایمان تعریف می‌کند. ماجرا مربوط به چهارسال پیش و قبل از بازنشستگی خانم ابراهیمی است. ابراهیمی می‌گوید: «وضع زندگی‌شان بد نبود اما مادر ندا روی درس دخترش خیلی حساس بود. خیلی به مدرسه می‌آمد و با ما صحبت می‌کرد. متوجه مشکلات دخترش هم شده بود و می‌دانست با یک پسر حرف می‌زند. اما نمی‌دانست چه باید بکند. می‌گفت دخترش را کنترل می‌کند که از خانه بیرون نرود یا زیاد تنها نباشد اما ندا هر فرصتی پیدا می‌کند، یا پای تلفن است یا پای کامپیوتر مشغول چت‌کردن. از معلم پرورشی خواسته بود با ندا صحبت کند. او هم این کار را کرده بود اما بی‌نتیجه». او ادامه می‌دهد: «بعد از خودکشی هم ندا دیگر به مدرسه ما نیامد. شنیده‌ام که به مدرسه دیگری رفته و دیپلمش را گرفته است. اما مادرش خیلی از این اتفاق شرمگین و ناراحت بود. فکر می‌کنم رفتن به مدرسه دیگر هم تصمیم مادر ندا بوده باشد».

همه اما به اندازه ندا خوش‌شانس نیستند. خانم «طالقانی»، دبیر ریاضی در شیراز، تجربه‌های دیگری دارد که آنها را با ما در میان می‌گذارد: «پارسال یک پسر توی شیراز خودکشی کرد. یعنی خودش را دار زد. فکر کنم اول دبیرستان بود. خودکشی کرد به‌خاطر اینکه روز قبل موبایل آورده بود مدرسه. مدیر دبیرستان هم بیرون کلاس نگهش داشته و گفته بود والدینت باید بیان. والدین دیر می‌کند و بچه هم که بیرون کلاس بوده و کسی حواسش بهش نبوده، میره خونه و خودش‌را دار می‌زنه. البته بعدا معلوم شد دلایل خانوادگی هم داشته. خود من یک دانش‌آموز دختر داشتم که شش‌سال پیش قرص خورد. بچه‌ها اومدن قبل از ورود به کلاس به من گفتن. منم به دفتر مدرسه گفتم و اورژانس اومد و بردنش بیمارستان و معده‌اش‌رو شست‌وشو دادن». او ادامه می‌دهد: «این دانش‌آموز افسردگی و مشکل خانوادگی داشت. دوسالی که من معلمش بودم، ناخن‌هایش را تا ته جویده بود. اضطراب شدید و فراموشی سر جلسه امتحان و از نظر من نیاز به توجه بالا داشت. خود من سه‌بار با مادرش حرف زدم. می‌دونم که تک‌فرزند بود و حتی گاهی خودش‌رو توی خونه از سر عصبانیت کتک می‌زد».

آقای «فتحی»، دبیر دبیرستانی در سنندج، داستان خودکشی دانش‌آموزش را در وبلاگش نوشته است: «دانش‌آموز ۱۵ ساله سنندجی در پایه نهم مشغول به تحصیل بود. او دانش‌آموزی مؤدب و بااخلاق بود که زیاد رغبتی به درس‌خواندن نشان نمی‌داد و تقریبا به اصرار خانواده مشغول به تحصیل بود. پدرش کارگر بود و زندگی ساده‌ای داشتند». نام این دانش‌آموز اشکان بود. او دوشنبه چهارم آبان سال گذشته ساعت حدود ۱۶ از مادرش تقاضای ۳۰هزار تومان پول بابت هزینه بیمه مدرسه یا کمک به مدرسه می‌کند. مادر قول پرداخت می‌دهد. او دوباره درخواست می‌کند که برای فردا کفش ورزشی نیاز دارد و باز هم مادر قول خرید می‌دهد. اما اشکان می‌گوید: «پدرم کارگر است و چرا باید این‌همه هزینه روی دستش بگذارم؟ از کجا بیاورد؟» با هم کمی بگومگو می‌کنند؛ اما نهایتا مادر از اشکان می‌خواهد با هم برای خرید کفش بروند؛ اما اشکان می‌گوید من نمی‌آیم و سپس نمره پایش را به مادر گفته و از مادر می‌خواهد به‌تنهایی برای خرید کفش برود. مادر خانه را به قصد خرید کفش ترک می‌کند. به کفش‌فروشی که می‌رسد، نمره پای اشکان را فراموش کرده است. به منزل زنگ می‌زند؛ اما کسی برنمی‌دارد. به موبایل اشکان زنگ می‌زند؛ اما باز کسی برنمی‌دارد. نگران شده و دست خالی برمی‌گردد. به خانه که می‌رسد با جسم بی‌جان پسرش که خود را با یک روسری به میله بارفیکس حلق‌آویز کرده است، مواجه می‌شود. از فتحی درباره بعد از حادثه می‌پرسم، اینکه واکنش اطرافیان دانش‌آموز به خودکشی او چگونه بوده است، می‌گوید: «تا مدتی بعد از این اتفاق هر روز به خانه پدر و مادرش سر می‌زدم. پدر اشکان درنتیجه این اتفاق تومورش عود و فوت کرد. بعد از این اتفاق دیگر منزلشان نرفتم؛ ولی می‌دانم حال مادر اشکان بعد از این اتفاق‌ها خیلی بد شده. جای خالی‌اش سر کلاس کاملا معلوم بود و گاهی با بچه‌های کلاس همگی با هم گریه می‌کردیم».

بلایی به اسم خشونت علیه خود

در سال گذشته در ایران ۱۳ مورد خودکشی دانش‌آموزی اتفاق افتاد. از ابتدای امسال تاکنون شش مورد خودکشی صورت گرفته است. «فاطمه طهماسبی‌زاده»، مشاور خانواده و ازجمله مشاورانی است که در کلینیک آموزش‌وپرورش به دانش‌آموزان مشاوره‌های فردی می‌دهد. از او می‌پرسم آیا می‌توان گفت خودکشی دانش‌آموزان نوجوان نسبت به گذشته بیشتر شده است. طهماسبی‌زاده پاسخ می‌دهد: «راستش را بخواهید، اینکه ما بگوییم آمار خودکشی نسبت به گذشته افزایش یافته، تحریکی است برای سایر دانش‌آموزان. خود من شاهد موردی بوده‌ام که در استان تهران پس از خودکشی یکی از دانش‌آموزان، ۹ نفر در همان مدرسه دست به خودکشی زدند. دانش‌آموزان در دوره‌ای از زندگی‌شان به سر می‌برند که بیشتر از انواع دیگر، از طریق یادگیری مشاهده‌ای یا تقلیدی رفتارها را می‌آموزند؛ به‌همین‌دلیل نباید این موضوع را طوری مطرح کرد که دانش‌آموزان هم فکر کنند خودکشی راه‌حل است. در پاسخ به این سؤال شما می‌توانم بگویم که دانش‌آموزان هم قشری از جامعه ما هستند و خودکشی در این قشر نیز درصدی از کل جمعیت آنان است». به او می‌گویم به‌هرحال سکوت درباره این موضوع هم پاک‌کردن صورت‌مسئله است و جواب می‌گیرم: «واقعیت این است که در پرداختن به مسئله خودکشی نوجوانان باید به‌گونه‌ای این مسئله را مطرح کرد که خودکشی تقبیح شود؛ چراکه افرادی که دست به خودکشی می‌زنند، درواقع از مهارت حل مسئله بی‌بهره هستند. شکل دیگر استفاده از خشونت علیه خود به‌جای فکرکردن به راه‌حل‌ها در نوجوانان خودزنی است. درحال‌حاضر با پدیده‌ای مواجه هستیم که ما مشاوران بین خودمان نام «سونامی دستبند» را بر آن گذاشته‌ایم». اما سونامی دستبند چیست؟ خودزنی به شکل خراش‌دادن مچ دست با تیغ. البته این به قول خانم مشاور «تیغ‌انداختن» ممکن است در دیگر جاهای بدن هم باشد؛ مثل سینه، شکم و بازو. طهماسبی‌زاده تأکید می‌کند: «در سال گذشته یک‌سوم دانش‌آموزانی که به من مراجعه کردند، خودزنی کرده بودند. این سونامی بیشتر بین دختران رواج دارد. یکی از مراجعان من که خودزنی کرده، سر کلاس این کار را انجام داده است. ماجرا از این قرار بوده که برادر این دختر با پسری مشکل شخصی داشته است و آن پسر برای انتقام‌گرفتن از برادر، شایعه‌ای را در مدرسه علیه این دختر درست کرده بود و مراجعه‌کننده من سر کلاس رگش را زده بود. ببینید در اینجا دیگر مسئله خشونت علیه خود نیست، حتی دیگر دانش‌آموزان نیز در اینجا گرفتار خشونت شده‌اند». او ادامه می‌دهد: «دلایل خودکشی و خودزنی متفاوت است؛ اما یکی از دلایل بسیار مهم خشونت علیه خود در میان دانش‌آموزان، بحران نوجوانی است. البته درباره علل خودکشی هم علاوه بر بحران نوجوانی علل روانی، فیزیولوژیک و خانوادگی دخیل هستند. از سوی دیگر نوجوانان ما با مهارت‌های زندگی آشنا نیستند. به همین دلیل لازم است به آموزش مهارت‌های زندگی از ابتدایی تا دانشگاه قویا توجه شود. یکی دیگر از مراجعان من دانش‌آموز نوجوانی بود که می‌خواست با پسری ازدواج کند؛ اما خانواده مخالفت می‌کردند. او ابتدا تصمیم گرفت با آن پسر فرار کند و بعد که خانواده او را حبس کردند و مانع او برای انجام این کار شدند، او خودش را از طبقه دوم خانه‌شان به بیرون انداخت. نمرد؛ اما ستون فقراتش شکست. این در حالی است که اگر همین نوجوان مهارت تصمیم‌گیری یا حل مسئله را آموخته بود، دست به چنین اقدامی نمی‌زد». طهماسبی در پایان تأکید می‌کند درباره حل معضلات دانش‌آموزان تنها آموزش‌وپرورش یا خانواده مسئول نیستند؛ بلکه برای ازبین‌بردن همه اشکال خشونت در میان نوجوانان همه جامعه باید دست به دست هم دهد.

۳ سرنوشت

• علی کودک کار بود. صبح‌ها سر کلاس حاضر می‌شد و عصرها در محل کار. به همین علت فرصت زیادی برای وقت‌گذاشتن روی درس و مشقش را نداشت. در مقطع راهنمایی درس می‌خواند و همین هفت، هشت‌سالی هم که درس خوانده بود، همه درس‌ها را با نمره لب مرز قبول شده بود. فکر می‌کرد استعداد درس‌خواندن ندارد. ازطرفی با فشار مادر و پدر ازکارافتاده‌اش برای ادامه تحصیل مواجه بود. به همین علت یک روز زودتر از معمول به خانه رفت، یک شیشه الکل صنعتی را برداشت، با سرنگ از آن الکل کشید و به خود تزریق کرد. اما هنوز زنده بود. به همین علت سراغ داروهای پدرش رفت. هرچه قرص بود را برداشت و با هم خورد. این‌بار کارش موفقیت‌آمیز بود.

• پروانه دختری باانرژی بود. درس‌خوان نبود اما از آنهایی بود که از حضور در کلاس درس و ارتباط با سایر هم‌سن‌وسال‌ها لذت می‌برد. البته تا قبل از اینکه برایش خواستگار بیاید. دوم دبیرستان بود که مادرش خبر داد قرار است به عقد یکی از بستگان دربیاید. تلاش کرد به این ازدواج تن ندهد اما انتخابی در کار نبود. یک روز تصمیم گرفت. داخل حمام رفت. یک پیت نفت هم با خودش برد. در حمام را قفل کرد و خودش را آتش زد. خودکشی موفقیت‌آمیز بود. در ایلام خودسوزی یکی از مرگ‌هایی است که زنان و دختران زیادی را در خود بلعیده است.

• رحمان سال چهارم دبیرستان و شاگرداول کلاس بود. همه دبیران مدرسه منتظر خرداد‌ماه آن سال بودند تا نتیجه زحمات خودشان را در رتبه تک‌رقمی رحمان در کنکور ریاضی ببینند. اما رحمان در خانه مشکلات زیادی داشت. آبش با پدرش توی یک جو نمی‌رفت. هرروز مکالمه و مشاجره، برای رحمان و دیگر اعضای خانواده سخت و طاقت‌فرسا شده بود. انتظارات پدر از پسرش و ناتوانی پسر در برآورده‌کردن آنها و درک‌نشدن پسر نوجوان از طرف خانواده‌اش باعث شد یک روز رحمان تفنگ شکاری پدرش را بردارد و با آن قلب خودش را نشانه برود. خودکشی موفقیت‌آمیز بود. اگرچه خانواده بعد از مرگ تصمیم گرفتند علت مرگ را نه خودکشی بلکه یک تصادف در کار با اسلحه عنوان کنند.

گفت‌وگو با «فاطمه قاسم‌زاده»، روان‌شناس

رقابت طاقت‌فرسای درسی عامل خشونت دانش‌آموزان علیه خود است

«فاطمه قاسم‌زاده»، روان‌شناس و عضو انجمن حمایت از حقوق کودکان است. او سال‌هاست که با کودکان و نوجوانان کار می‌کند. به همین دلیل وقتی از او درباره مهم‌ترین علل خشونت کودکان و نوجوانان سؤال می‌کنیم، او مهم‌ترین سهم را به آموزش می‌دهد. قاسم‌زاده معتقد است که سیستم آموزشی مبتنی بر حافظه اساسا اضطراب‌آور است؛ اضطرابی که اگر کودک مهارت حل‌وفصل آن را نیاموخته باشد، منجر به خشونت خواهد شد.

انواع خشونت علیه خود ازجمله خودکشی و خودزنی در همه گروه‌های سنی دیده می‌شود. چرا وقتی درباره این موضوع در میان نوجوانان صحبت می‌کنیم، نگرانی‌ها معمولا بیشتر می‌شود؟

همان‌طور که گفتید، این آسیب در میان همه گروه‌های سنی هست. سال گذشته در ایران چهارهزارو ۲۰۰ نفر خودکشی کرده‌اند که هنوز معلوم نشده چند درصدشان نوجوانان و دانش‌آموزان بوده‌اند. ۱۸ مورد از این خودکشی‌ها رسانه‌ای شده که همین تعداد هم نگران‌کننده است. به‌طور کلی البته ایران از نظر سرانه خودکشی در وضعیت چندان بدی قرار ندارد. اما اینکه چرا درباره نوجوانان این مسئله نگران‌کننده‌تر است، سرراست‌ترین پاسخش این است که نوجوانان سرمایه‌های آینده هستند و پیامدهای ناگوارتری دارد.

دلایل خودکشی در میان نوجوانان چیست؟

خودکشی خشونت درونی‌شده است. این خشونت درونی‌شده سرچشمه‌های زیادی دارد؛ برخی به خانواده، برخی به جامعه و برخی به محیط آموزشی برمی‌گردد. برخی سرچشمه‌ها نیز به ویژگی‌های درونی افراد برمی‌گردد. در بسیاری از موارد هم نوجوانان روش‌های حل مسئله را نیاموخته‌اند و به همین علت تاب‌آوری کمتری در برخورد با مسائل دارند و چون مهارت‌های لازم را برای خلاص‌شدن از چرخه فشار درونی که دچارش شده‌اند، ندارند، دست به خودکشی می‌زنند.

محیط آموزشی در این میان چگونه اثرگذار است؟ چون یکی از دلایل اصلی خودکشی نوجوانان، عدم موفقیت تحصیلی عنوان می‌شود.

امروزه فشارهایی که آموزش‌وپرورش به بچه‌ها وارد می‌آورد، بیشتر شده است و رقابت شدیدی بین نوجوانان دانش‌آموز به وجود آمده که این سرچشمه بسیاری از اضطراب‌هاست. این رقابت‌ها بر سر نمره و رتبه مورد تأیید خانواده‌ها هم هست. هنوز روش آموزشی ما مبتنی‌بر حافظه است و بسیاری از آموزگاران تأکید می‌کنند عین مطلب کتاب باید یاد گرفته و منتقل شود. به‌علاوه حجم بالای کتاب‌های درسی و تکلیف شب باعث اضطراب می‌شود. این موارد را بگذارید در کنار مواردی مثل اینکه کودکان و نوجوانان از کلاس پنجم وارد آمادگی برای رقابت برای کنکور شوند. این موضوع چه برای آنان که درس‌خوان هستند و چه برای آنها که درس نمی‌خوانند اضطراب‌زاست. اضطراب باعث افسردگی می‌شود و افسردگی یکی از عمده‌ترین دلایل خودکشی است.

عوامل غیردرسی چقدر نقش دارند؟

فشار دیگری که در این میان هست و ناشی از فشار درسی است این است که به‌خاطر موفقیت بیشتر دانش‌آموز، خانواده ترجیح می‌دهد کودک را به مدرسه‌ای غیردولتی بفرستد. وقتی کودکی فقیر به مدرسه‌ای غیرانتفاعی می‌رود و فاصله طبقاتی را مشاهده می‌کند، خود این عامل فشار است. یکی دیگر از فشارها مربوط به مسائل جنسی و جنسیتی است. فشار دیگر مربوط به فشار آموزگاران است. باوجود آموزگاران دلسوز، ما با گروهی از آموزگاران مواجه هستیم که متعهد و علاقه‌مند به کارشان نیستند. خسته و بدون علاقه سر کلاس حاضر می‌شوند و به همین دلیل کلاس را به برزخی، هم برای بچه و هم برای خودشان تبدیل می‌کنند. تذکر، تحقیر و خشونت کلامی که از خشونت فیزیکی هم اثرگذارتر است، خود عامل فشار است. درمقابل راه‌حلی هم برای کم‌کردن این فشارها به نوجوانان آموخته نمی‌شود.

چه راه‌حلی؟

در سال ۱۳۹۰ تصویب شد که آموزش مهارت‌های زندگی جزء کتب درسی دانش‌آموزان آورده شود. اما بعدا این کتاب حذف شد و به جای آن سبک‌های زندگی تدریس می‌شود که ربطی به مهارت‌های زندگی ندارد. مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که امروز در جهان شناخته‌شده‌اند و حرف اصلی‌شان این است که زندگی چالش‌زاست و ما باید بیاموزیم با این چالش‌ها به بهترین شکل بدون اینکه آسیب ببینیم، کنار بیاییم. مهارت‌های زندگی، درسی هم نیست که قرار باشد کسی از آن نمره بگیرد بلکه درسی کاملا کارگاهی است و نوجوانان باید آن را در کارگاه‌ها تکرار کنند تا رفتارهای درست برایشان ملکه شود. مثلا یکی از فصول این مهارت‌ها شامل مهارت با جنس مخالف است که حتی در دوره اصلاحات هم از کتب حذف شد. درحالی‌که اگر آن زمان این ارتباط حدوحدودش مشخص می‌شد، امروز در این زمینه مشکل نداشتیم. از طرف دیگر والدین هم کاملا از شیوه‌های فرزندپروری ناآگاه هستند. از کودک، مراحل رشد و نیازهایش شناخت ندارند. هرچه می‌دانند، از پدر و مادر آموخته‌اند و همه اینها نوجوان را به سمتی می‌برد که دست به انتخاب آخرین راه‌حل می‌زند.

یک مفهوم

درباره مهارت‌های ۱۰گانه

روان‌شناسان و مشاوران وقتی از خشونت در میان نوجوانان صحبت می‌کنند، شاه‌بیت حرف‌هایشان آموزش مهارت‌های زندگی است. آنها آموختن این مهارت‌ها از سوی دانش‌آموزان را مانند نوشدارویی می‌دانند که می‌تواند مانع از برگزیدن راه‌حل‌هایی مانند خودکشی شود. «مهارت‌های زندگی» واژه‌ای است که از ابتدای دهه ۷۰ میلادی در ادبیات آموزشی و تربیتی غرب به وجود آمد و از دهه ۹۰ میلادی و پس از تعریف‌های روشنی که یونیسف و سازمان بهداشت جهانی درباره آن ارائه دادند، در تمام دنیا رواج پیدا کرد. بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی «توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به‌گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید» است. یونیسف هم مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «رویکرد مبتنی بر تغییر رفتار یا شکل‌دهی رفتار که برقراری توازن میان سه حوزه را مد نظر قرار می‌دهد. این سه حوزه عبارت‌اند از: دانش، نگرش و مهارت‌ها.» اما ۱۰ مهارت زندگی از نظر سازمان بهداشتی جهانی عبارت‌اند از:

۱. مهارت تصمیم‌گیری: در این مهارت افراد می‌آموزند تصمیم‌گیری چیست و چه اهمیتی دارد. آنها همچنین با انواع تصمیم‌گیری آشنا می‌شوند و مراحل یک تصمیم‌گیری را گام‌به‌گام تمرین می‌کنند. افراد همچنین با رابطه موجود میان تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک‌سو و رابطه تصمیم‌گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می‌شوند.

۲. مهارت حل مسئله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبه‌رو می‌شود، شناسایی و بررسی راه‌حل‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه‌حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مسئله، تا به‌این‌ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.

۳. مهارت تفکر خلاق: توانایی تفکر خلاق، یک مهارت سازنده و پایه برای دستیابی به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت افراد فرامی‌گیرند به شیوه‌ای متفاوت بیندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر روند و تبیین‌ها یا راه‌حل‌هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است.

۴. مهارت تفکر نقاد: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی.

۵. توانایی برقراری ارتباط مؤثر: این مهارت به‌معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه‌نظرهای فردی به‌صورت کلامی و غیرکلامی است.

۶. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین‌فردی: مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به‌ویژه اعضای خانواده، در زندگی روزمره.

۷. خودآگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویشتن و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای او فشارآور هستند.

۸. مهارت همدلی‌کردن: این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد چگونه احساسات افراد دیگر را در شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین‌فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد.

۹. مهارت مقابله با هیجان‌ها: شناخت هیجان‌ها و تأثیر آنها بر رفتار، همچنین فراگیری نحوه اداره هیجان‌های شدید و مشکل‌آفرین مانند خشم، مهارت مقابله با هیجان‌ها نامیده می‌شود.

۱۰. مهارت مقابله با استرس: در این مهارت افراد فرا می‌گیرند چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار بیایند.

نگاه

ترجیح مرگ بر زندگی

راضیه نیک‌طلب

با وجود اینکه ایران در زمره کشورهای با نرخ پایین خودکشی محسوب می‌شود، سال گذشته به اعتقاد برخی رسانه‌ها، شاهد افزایش خودکشی بودیم و متأسفانه ۱۵ کودک و نوجوان مرگ را بر زندگی ترجیح دادند. این نوجوانان با حلق‌آویزکردن خود، پرت‌کردن خود از ارتفاع و شلیک گلوله، به زندگی خود و رنجی که می‌کشیدند، خاتمه دادند. دراین‌میان نوجوانانی هم هستند که اقدام به خودکشی می‌کنند و خوشبختانه این عملشان موفقیت‌آمیز نیست. براساس آمار سازمان جهانی بهداشت، سومین دلیل مرگ در بین نوجوانان خودکشی است و به ازای هر خودکشی موفق، ۶۰ خودکشی ناموفق رخ می‌دهد. حالا سؤال اینجاست چرا آستانه صبر و تحمل نوجوانان ما به صفر رسیده و برای رهایی از مشکلاتشان، غیرمنطقی‌ترین و کوتاه‌ترین راه را انتخاب کرده و به زندگی خود پایان می‌دهند؟

سال ۱۳۷۴ دوم دبیرستان بودم که خبر خودکشی یکی از هم‌کلاسی‌هایمان را شنیدم. ظاهرا به دلیل اختلافاتی که با پدرش داشت، اقدام به خوردن سم کرده بود و بعد از ۲۵ روز بستری‌شدن در بیمارستان و ازدست‌دادن کلیه و بینایی‌اش فوت کرد. دختر آرام و مهربانی بود و برای هیچ‌کدام از ما قابل هضم نبود چطور توانسته دست به چنین کاری بزند. وقتی با خانواده کسانی که خودکشی کرده‌اند صحبت می‌شود، معمولا شوکه‌اند و دلیلی برای این اقدام نمی‌بینند و مسئله اصلی همین است. آنها معمولا رابطه عمیقی با اعضای خانواده نداشته‌اند. برای اقدام به خودکشی هرگز نمی‌توان علتی واحد جست‌وجو کرد، ولی تحقیقات نشان داده است عواملی مانند: افسردگی، تنهایی، فقدان مهارت‌های زندگی و اجتماعی، مشکلات و فشارهای خانوادگی، از دست‌دادن نزدیکان، بحران هویت، قابل دسترس‌بودن الکل و مواد مخدر، اضطراب ناشی از مدرسه، افت تحصیلی یا هراس از بازخواست شدن از سوی والدین، ردشدن در کنکور یا امتحانات دیگر، جدایی از والدین، عشق‌های دوره نوجوانی، داشتن نیازها یا هدف‌های غیرقابل وصول و ... در ارتکاب خودکشی مؤثر بوده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد بسیاری از خودکشی‌ها پس از تفکر و برنامه‌ریزی و در پی یک بررسی طولانی‌مدت روی داده است. خشونت در رسانه‌ها، تعارض میان مدرسه، خانواده و دانش‌آموز و سطح بالای انتظارات کودکان و نوجوانان ... از عللی هستند که در گذشته وجود نداشته‌اند و همه پیامدهای زندگی مدرن هستند.

نوجوانانی که اقدام به خودکشی می‌کنند احساس طردشدن، صدمه‌دیدن، باختن یا بی‌ارزش‌بودن می‌کنند.

عده‌ای نگرانند سبب ناامیدی سایر افراد خانواده شوند و برخی نیز احساس پذیرفته‌نشدن را از طرف اطرافیان دارند و تصور می‌کنند بر دیگران تحمیل شده‌اند.

افسردگی یکی از دلایل اصلی خودکشی است. افراد افسرده، بیش از دیگران در معرض خودکشی قرار دارند، یعنی اگرچه خودکشی گاهی در غیاب افسردگی روی می‌دهد و اکثر افراد افسرده مرتکب خودکشی نمی‌شوند، اما افسردگی عامل مستعدکننده برای خودکشی است. برآورد شده است ۸۰ درصد بیماران خودکشی‌گرا به طور قابل ملاحظه‌ای افسرده‌اند. بیماران افسرده حداقل ۲۵ برابر بیشتر از جمعیت‌های گواه، دست به خودکشی می‌زنند. (روزنهان و سلیمگن، ترجمه سید محمدی، ۱۳۷۹). افسردگی سبب می‌شود افراد بر ناکامی‌های خود، مسائل ناامیدکننده و نقاط منفی موقعیت‌هایی که در آن قرار گرفته‌اند، تمرکز کنند و توانایی‌های خود را برای حل مشکلات بسیار کوچک بشمارند. به گفته رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران، «آمارهای مربوط به غمگینی نشان می‌دهد مردم ایران غمگین هستند. شاخص نشاط و شادابی خیلی بالا نیست».

فردی که افسردگی شدید دارد قادر به دیدن نکات مثبت زندگی خود نیست و به خود باورانده است هرگز نمی‌تواند و قادر نیست رنگ خوشبختی را ببیند.

افسردگی مانند یک فیلتر بر افکار عمل کرده و انسان را از مسیر زندگی منحرف می‌کند و بدین‌علت است که این افراد تشخیص نمی‌دهند که خودکشی تنها راه مقابله با مشکلات مقطعی زندگی نیست.

بسیاری از این افراد از این مسئله آگاهی ندارند که افسرده‌اند و این افسردگی آنان است که مانع از پیداکردن راه‌حل برای مقابله با مشکلاتشان می‌شود، نه موقعیتی که در آن قرار گرفته‌اند.

برخی از جامعه‌شناسان معتقدند امروزه فردگرایی افراطی و بیگانگی اجتماعی، زندگی کودکان و نوجوانان را بیشتر تهدید می‌کند، به این معنا که کودکان و نوجوانان در برزخ سنت و مدرنیته گرفتار آمده‌اند و به‌نوعی دچار افسردگی، اضطراب و فردگرایی شده‌اند.

عده‌ای از افرادی که خودکشی می‌کنند قصد مردن ندارند اما تنها راهی که برای بیان احساسات خود به اطرافیانشان پیدا می‌کنند، اقدام به این کار است.

خوشبختانه علائمی برای شناسایی حالات افرادی که در سرشان هوای خودکشی را می‌پرورانند، وجود دارد که خانواده‌ها با آگاهی از آنها و برخورد مناسب با نوجوانانشان می‌توانند قبل از اینکه واقعا دیر شود به آنها در رفع مشکلاتشان کمک کنند.

مهم‌ترین نشانه‌های قبل از خودکشی عبارت‌اند از:

اغلب در فکر فرو می‌رود؛ نسبت به خود و زندگی و اطرافیان بی‌توجه و بی‌تفاوت می‌شود.

گاهی در صحبت‌های خود به این نکته اشاره می‌کند یا اظهار کند در آینده ممکن است حضور نداشته باشد.

ابزار یا وسیله‌ای را برای انجام خودکشی موفق، می‌خرد و ممکن است به طرق گوناگون آن را از دیگران پنهان کند.

اکثرا از احساس نارضایتی خود از زندگی سخن می‌گوید و در همین زمینه به آنچه از دست داده، اشاره می‌کند مانند: ازدست‌دادن دوستان و ...

دچار افت تحصیلی شده و فعالیت‌های آموزشی را کنار گذارد.

گاهی مقدار زیادی دارو جمع‌آوری می‌کند.

تغییر رفتار و شخصیت فردی که می‌خواهد خودکشی کند، واضح و مشخص است، به‌گونه‌ای که نزدیکان و اطرافیان متوجه این تغییر رفتار و شخصیت وی می‌شوند.

در مواردی که فرد تصمیم جدی برای خودکشی می‌گیرد، به‌شدت افسرده می‌شود و به طور کاملا مشخصی سست و کم‌انرژی می‌شود.

از دوستان و خانواده کناره‌گیری می‌کند.

اگر این نشانه‌ها را در نوجوانانمان مشاهده کردیم، به‌سادگی از کنار آن نگذریم، بلکه با دقت، مواظب و مراقب وی باشیم و در صورت لزوم، او را برای مصاحبه روانی آماده کرده یا موضوع را با یک مشاور متخصص مطرح و راهنمایی لازم را دریافت کنیم یا برای اقدامات پیشگیرانه و درمان، آنچه را که لازم است، انجام دهیم.