روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان
نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصیری، پلاک ۲۲ • تلفن: ۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷
تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸
توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز تلفن: ۶۶۲۸۷۳۴۴ • چاپ: صمیم

# روزنامه شرق

یکشنبه ۲۵ آذر ۱۴۰۳ • ۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ • ۱۵ دسامبر ۲۰۲۴ • سال بیست‌ویکم • شماره ۵۰۰۰ • ۱۲ صفحه
اذان ظهر تهران ۱۲:۰۰ • اذان مغرب ۱۷:۱۳ • اذان صبح فردا ۵:۳۷ • طلوع آفتاب ۷:۰۷

برداشت هندوانه شب یلدا از مزارع سطح زیر کشت در هشتبندی میناب آغاز شد. عکس: حبیب عیدزاده، فارس

instagram:sharghdaily1 twitter:sharghdaily youtube:sharghdaily Telegram:SharghDaily aparat:tasvirshargh www.sharghdaily.com

# چرا محور زمین ۸۰ سانتی‌متر تغییر کرد؟

مهدی زارع

پمپاژ بیش‌ازحد آب زیرزمینی محور زمین را کج کرده است و در افزایش سطح جهانی دریاها نقش داشته است. یک مطالعه که در مجله Geophysical Research Letters منتشر شده نشان می‌دهد که استخراج آب‌های زیرزمینی نقش مهمی در جابه‌جایی قطب چرخشی زمین بازی می‌کند و از سایر عوامل مرتبط با اقلیم مؤثرتر است.

آب‌های زیرزمینی، به‌عنوان یک منبع حیاتی و درعین‌حال پنهان، از کشاورزی، آب آشامیدنی و صنایع حمایت می‌کند. بااین‌حال، تخلیه آن پیامدهای گسترده‌ای را به همراه دارد که بر اکوسیستم‌ها، سطح دریاها و ثبات سیاره اثر می‌گذارد. مدیریت پایدار آب برای رسیدگی به این چالش رو به رشد و کاهش اثرهای تغییرات اقلیمی حیاتی است.

پمپاژ آب زیرزمینی باعث توزیع مجدد جرم در سامانه زمین می‌شود که بر پویایی چرخشی سیاره اثر می‌گذارد. حرکت آب از مخازن زیرزمینی به سطح و ورود آب به اقیانوس‌ها، توزیع جرم را در سراسر کره زمین تغییر می‌دهد. این توزیع مجدد با ایجاد تغییر در قطب چرخشی بر چرخش زمین اثر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مناطق عرض جغرافیایی میانی، که در آن کاهش قابل توجهی از آب‌های زیرزمینی رخ می‌دهد -مانند غرب آمریکای شمالی و شمال غربی هند- در مقایسه با سایر مناطق اثر بارزتری بر جابه‌جایی قطبی دارند.

بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۰، پمپاژ آب زیرزمینی مسئول تقریبا ۶.۲۴ میلی‌متر افزایش سطح آب‌های جهانی بوده است. این سهم زمانی قابل توجه است که عوامل دیگری مانند ذوب یخچال‌ها و ورقه‌های یخ را در نظر بگیریم. قبلا تصور می‌شد ذوب یخ‌ها محرک‌های اصلی تغییرات سطح دریا هستند.

اثرهای فوری بر الگوهای اقلیمی فصلی به دلیل پمپاژ آب زیرزمینی مشهود نیست، ولی پیامدهای بلندمدت این موضوع بر اقلیم در مقیاس‌های زمانی زمین‌شناختی اثر می‌گذارد.

براساس مقاله منتشره طی دو دهه، پمپاژ بی‌امان آب‌های زیرزمینی، زمین را به میزان شگفت‌انگیز ۸۰ سانتی‌متر کج کرده است. برای در نظر گرفتن این موضوع، این توزیع مجدد آب حدود ۰.۶ سانتی‌متر به افزایش سطح جهانی دریاها انجامید. در میان عوامل مرتبط با اقلیم، توزیع مجدد آب‌های زیرزمینی مهم‌ترین اثر را بر تغییر قطب چرخشی زمین دارد. در این تحقیق نشان داده شد که از سال۱۹۹۳ تا ۲۰۱۰ طی ۱۸ سال حدود دوهزارو ۱۵۰ گیگاتن (میلیارد مترمکعب) آب زیرزمینی در زمین استخراج شده است.

برخلاف رودخانه‌ها و دریاچه‌ها، آب‌های زیرزمینی از دید پنهان هستند و به عنوان ذخیره آب نامرئی طبیعت عمل می‌کنند. این منبع نقش حیاتی در چرخه آب ایفا می‌کند. نحوه تکان‌های سیاره تحت اثر فعالیت‌های ماست. اگر توپی را روی انگشت خود بچرخانید و بتوانید توپ را متعادل نگه دارید، به طور مساوی در امتداد محور خود می‌چرخد. اما اگر کمی وزن به یک قسمت از توپ اضافه کنید یا از قسمتی دیگر بردارید، توپ به‌سرعت نامتعادل می‌شود، می‌لرزد و محور چرخش خود را تغییر می‌دهد. محور چرخش زمین نیز می‌چرخد و قطب شمال آن هر سال دایره‌ای به عرض تقریبا ۱۰ متر را ترسیم می‌کند. مرکز این لرزش نیز در درازمدت تغییر می‌کند. اخیرا سالانه حدود ۹ سانتی‌متر در جهت ایسلند کج شده است. به نظر می‌رسد حذف آب‌های زیرزمینی نقش بزرگ‌تری در آن دوره نسبت به رهاسازی آب ذوب از یخ در گرینلند یا قطب جنوب داشته است.

بیشتر آب در عرض‌های جغرافیایی میانی شمالی در نقاط داغ کاهش آب‌های زیرزمینی مانند شمال غربی هند، ایران و غرب ایالات متحده حذف شده است. اگر بیشترین تخلیه آب نزدیک‌تر به استوا یا قطب‌ها رخ می‌داد، اثر آن کمتر بود. توجه شود که در مقیاس‌های زمانی زمین‌شناسی، جابه‌جایی قطبی می‌تواند بر اقلیم اثر بگذارد.

از سوی دیگر مشاهده تغییرات در قطب چرخشی زمین برای درک تغییرات ذخیره آب در مقیاس قاره مفید است. داده‌های حرکت قطبی از اواخر قرن نوزدهم در دسترس است. بنابراین، ما به طور بالقوه می‌توانیم از این داده‌ها برای درک تغییرات ذخیره آب قاره‌ای در طول ۱۰۰ سال گذشته استفاده کنیم. حال این سؤال مهم مطرح است که آیا تغییراتی در رژیم هیدرولوژیکی زمین ناشی از گرم‌شدن اقلیم زمین وجود داشته است؟ حرکت قطبی می‌تواند به این مورد پاسخ‌گو باشد.

کشور ما ایران نیز به دلیل اقلیم خشک و افزایش تقاضای جمعیت با چالش‌های چشمگیری در زمینه منابع آبی مواجه است. از اواخر قرن بیستم، به‌ویژه از دهه ۶۰ شمسی به بعد، اتکای قابل توجهی به آب‌های زیرزمینی برای رفع نیازهای کشاورزی، صنعتی و خانگی وجود داشته است. براساس اعلام شرکت مدیریت منابع آب ایران در ۹ بهمن ۱۴۰۲، بیش از ۸۰۰ هزار حلقه چاه آب مجاز و غیرمجاز در نقاط مختلف کشور وجود دارد که در مجموع سالانه حدود ۴۵ میلیارد مترمکعب از منابع آب زیرزمینی را استخراج می‌کنند که این رقم معادل ۵۵ درصد از کل مصرف آب کشور در یک سال است. برداشت از سال ۱۳۶۰ تا ۱۴۰۳ متناسب با جمعیت ایران ارزیابی شده و حجم کل آب زیرزمینی پمپاژشده در این چهار دهه حدود هزارو ۵۲۰ میلیارد مترمکعب است طی ۴۴ سال از آب‌های زیرزمینی برداشت شده است.

حقوق‌خوانی

# انتخابات کانون وکلای دادگستری؛ دور دوم

ابراهیم ایوبی
وکیل دادگستری

با صدور حکم ابطال سی‌وسومین دوره انتخابات هیئت‌مدیره کانون وکلای دادگستری مرکز توسط شعبه اول دادگاه عالی انتظامی قضات، قرار است انتخابات تجدید شود. طبق متن آگهی منتشرشده در روزنامه «اطلاعات» روز شنبه ۱۰ آذرماه، ثبت‌نام از داوطلبان از روز دوشنبه دوازدهم آغاز و تا بیست‌وششم به مدت ۱۴ روز ادامه خواهد یافت. به‌دلیل بی‌سابقه‌بودن ابطال انتخابات در ۷۰ سال گذشته، این وضعیت تابه‌حال تجربه نشده و وکلای دادگستری با موقعیت جدیدی روبه‌رو هستند. طبق ماده ۲۷ «آیین‌نامه اجرائی لایحه استقلال کانون وکلای دادگستری» (مصوب ۲ تیرماه ۱۴۰۰ با این توضیح که در اعتبار یا عدم اعتبار میان حقوق‌دانان اختلاف نظر وجود دارد): «در صورت ابطال انتخابات، تجدید آن بر طبق مقررات فوق خواهد بود؛ در این صورت، تا تعیین هیئت‌مدیره جدید، هیئت‌مدیره و هیئت نظارت سابق به جز کسانی که به تشخیص دادگاه عالی تخلف آنان در ابطال انتخابات مؤثر بوده است، انجام وظیفه خواهد نمود. هیئت نظارت باید حداکثر ظرف یک هفته پس از ابلاغ ابطال انتخابات، اقدامات قانونی را جهت برگزاری انتخابات مجدد انجام دهد... درهرحال کلیه کسانی که تخلف آنها در ابطال انتخابات مؤثر بوده است، به‌موجب مقررات این آیین‌نامه مورد تعقیب انتظامی قرار می‌گیرند». در این یادداشت به مرور مراحل مختلف انتخابات جدید پرداخته شده است.

۱. ثبت‌نام از داوطلبان: با استعفای کلیه اعضای هیئت نظارت (شاید حرکتی اعتراضی به دلیل نادیده گرفته‌شدن زحمات شبانه‌روزی چندماهه توسط دادگاه عالی انتظامی قضات)، هیئت نظارت جدید مرکب از پنج نفر، اما این بار به ریاست کانون وکلا که از شرکت در انتخابات منصرف شد، تشکیل شد. بیش از نیمی از مهلت ۱۴ روزه انتخابات سپری شده ولی هنوز تا پایان ساعت اداری دوشنبه ۲۶ آذرماه فرصت باقی است. گفته شده کانون مرکز حدود ۳۰ هزار نفر عضو دارند که از این میان حدود ۲۰ هزار نفر پروانه خود را تمدید کرده و فعال هستند. ماده ۴ «قانون کیفیت اخذ پروانه وکالت دادگستری» (۱۳۷۶) داشتن هشت سال سابقه وکالت و ۳۵ سال سن را شرط نامزدی می‌داند. آمار دقیقی در دسترس نیست، به نظر می‌رسد حدود سه تا پنج هزار نفر از وکلای فعال واجد این دو شرط باشند. انتظار می‌رود تعداد بیشتری برای ثبت‌نام اقدام کنند و همبستگی خود با نهاد وکالت و وکلا را به رخ بکشند.

۲. بررسی صلاحیت‌ها: با توجه به تغییرات رئیس دادگاه عالی انتظامی قضات، تغییر شعبه بررسی‌کننده صلاحیت‌ها و پیشنهاد انصراف به تعدادی از منتخبان پیش از صدور دادنامه ابطال، این‌گونه برمی‌آید که این دور بررسی‌ها سخت‌گیرانه‌تر باشد. از آنجایی که تعداد منتخبان ۱۸ نفر، اعضال اصلی ۱۲ نفر (اعضای علی‌البدل یا جایگزین شش نفر) و اکثریت مطلق که برای در اتخاذ بیشتر تصمیمات ضرورت دارد هفت نفر است. هرچقدر هم رد صلاحیت‌ها گسترده باشد، در نهایت هفت نفر برای انتخاب توسط همکاران که گرایش آزادی‌خواهانه و استقلال‌طلبانه دارند و مخالف وضع موجود هستند، باقی خواهد ماند.

۳. رقابت و تبلیغات: اگر دادنامه مورخ ۱۶ آبان ۱۴۰۳ شعبه اول دادگاه عالی انتظامی قضات را مرور کنیم، به شکل خلاصه «تبلیغات گسترده غیرمجاز و تخطی از مقررات از سوی هیئت نظارت» علت موجهه ابطال انتخابات سی‌ودومین دوره کانون وکلای دادگستری مرکز اعلام شده است، گرچه بخشی از همکاران دلیل ابطال را موارد دیگری می‌دانند. در بخشی از ماده ۱۷ «آیین‌نامه اجرائی لایحه استقلال کانون وکلای دادگستری» آمده: «از بیست‌وچهار ساعت قبل از شروع جلسه هیئت عمومی، هرگونه تبلیغ به هر طریق در موافقت یا مخالفت اشخاص در مکان رأی‌گیری و خارج از آن به کلی ممنوع است». انتظار می‌رود همکاران این بار بهانه را از بهانه‌جویان بگیرند.

۴. رأی‌گیری: هنوز روز رأی‌گیری مشخص نیست، اما با توجه به زمان‌بندی ثبت‌نام و مهلت دوماهه دادگاه عالی انتظامی قضات برای ارزیابی صلاحیت‌ها، به نظر می‌رسد نیمه دوم اسفند امکان رأی‌گیری میسر باشد. در این صورت ناخواسته زمان برگزاری انتخابات به سنت گذشته برگشته و در اسفندماه که به دلیل سالگرد تصویب «لایحه استقلال کانون وکلای دادگستری» فضای فعالیت صنفی گرم‌تر است، انجام خواهد گرفت.

۵. اعلام نتایج و اعتراض: شنیده شده احتمال دارد این دوره انتخابات الکترونیکی و برخط (آنلاین) انجام شود. این موضوع به دلایلی نگران‌کننده است: اولا، برای نخستین بار انتخابات باطل شده و فضایی تردیدآمیز میان وکلا شکل گرفته است؛ ثانیا، برای اولین بار در مهرماه و با هزینه بالا انتخابات الکترونیکی (غیربرخط) برگزار شد و مشکلی ایجاد نکرد و مطلوب بود؛ ثالثا، در گذشته که کانون مرکز شامل استان‌هایی مانند هرمزگان و کرمان بود و حتی دوران همه‌گیری ویروس کرونا و با وجود ضرورت، در برابر برگزاری انتخابات الکترونیک مقاومت شد؛ رابعا، مشارکت در مهرماه به شکل نسبی مناسب بود و بعد مسافت دلیل عدم همراهی بخشی از وکلا نبود؛ خامسا، رئیس هیئت نظارت در این دور رئیس کنونی کانون و متمایل به یک طیف است که می‌تواند در آینده حرف و حدیث درباره نتایج الکترونیک ایجاد کند.

هنوز فرصت برای بازگرداندن قطار به ریل کافی است و زمان کنار نشستن و ساکت‌ماندن نبوده و نباید این فرصت تاریخی را به‌راحتی نادیده گرفت که گاهی غفلت جبران‌ناپذیر است. اگر افراد بی‌اعتقاد به استقلال کانون صندلی‌های هیئت‌مدیره را به دست آورند، پس‌گرفتن آن اگر غیرممکن نباشد بسیار دشوار خواهد بود.

## ۵ دقیقه

**بی‌بی‌سی:** گوگل از ویلو، تراشه جدید، رونمایی کرده و ادعا می‌کند با این تراشه، می‌تواند ظرف پنج دقیقه مسئله‌ای را که حل کند که حل آن با سریع‌ترین رایانه‌های فعلی جهان ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سال طول می‌کشد. این تراشه تازه‌ترین دستاورد در حوزه‌ای است که با عنوان رشته محاسبات کوانتومی شناخته می‌شود. گوگل خبر داد: این تراشه «دستاورد مهمی» است و «راه را برای ساخت یک کامپیوتر کوانتومی عملیاتی در مقیاس بزرگ هموار می‌کند».

## یک ترور

**یورونیوز:** سرویس اطلاعات نظامی اوکراین مسئولیت کشتن «میخائیل چاتسکی»، پژوهشگر برجسته روس را که در زمینه نوسازی موشک‌های کروز فعالیت داشت و به افزایش کشندگی این موشک‌ها کمک کرده بود، بر عهده گرفت. الکساندر نوزوروف، روزنامه‌نگار ضدکرملین اوکراینی-روسی، اولین منتشرکننده این خبر بود و نوشت: سرویس اطلاعات نظامی اوکراین «یک جنایتکار خطرناک» را از بین برده که گفته می‌شود «مسئول کشتن هزاران اوکراینی بی‌گناه بود».

## ۲۲ میلیون نفر

رئیس هیئت ارتباط میان پارلمان اروپا و افغانستان اعلام کرد: «۹۰ درصد مردم افغانستان زیر خط فقر هستند و ۲۲ میلیون نفر زندگی‌شان به طور مستقیم به کمک‌های بشردوستانه مرتبط است. پارلمان اروپا و دیگر نهادهای اروپایی طالبان را به رسمیت نمی‌شناسند و با این حال پیگیر بهبود وضعیت مردم و به‌ویژه زنان و دختران این کشور هستند». او تاکید کرد: «وضعیت افغانستان در مسیر قهقراست. طالبان وعده‌های زیادی دادند اما هیچ‌کدام از وعده‌ها را عملی نکردند».

تحلیل‌خوانی

## چگونه مدیران متفاوت را به زانو درآوریم؟

علی‌اصغر سیدآبادی

نظام رایج در گزینش مدیران، تبعیض‌آمیز است. با وجود کلیشه‌های رایج گزینش در ادارات و سازمان‌ها، روابط قدرت و پله‌های ترقی پیچیده در ساختارهای به‌هم‌پیوسته و استعلام‌های چندگانه، از همان آغاز ۷۰-۸۰ درصد شهروندان معمولی امکان رقابت برای مناصب ارشد در دیوان‌سالاری دولتی و حکومتی را ندارند. به بیانی دیگر، مقررات و رویه‌های گزینش به گونه‌ای است که لباس مناصب اغلب مناسب تن اقلیتی محدود از شهروندان است که در تشکل‌های اصولگرا و ارزشی عضویت دارند یا به دلخواه آنان دوخته شده است. البته در گزینش‌های ظاهرگرایانه همیشه باب ریا باز است و افرادی به‌راحتی با بازی‌کردن در نقش چهره‌های مطلوب، هزارتوی گزینش را دور می‌زنند. گفته‌اند که در بسیاری از وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های اجرائی تعداد بسیاری در انتظار رسیدن پاسخ مثبت استعلامات چندگانه‌اند و کماکان مدیران دولت قبل بر سر کارند. مردم به یک دولت رأی می‌دهند، اما دولت منتخب در چیدن مدیرانش باید به سلیقه مخالفان خودش تن بدهد و تازه برای شنیدن جواب‌ها هفته‌ها معطل بماند. حال اگر به هر دلیلی کسی یا کسانی از این شهروندان ۷۰-۸۰ درصدی از هفت خان بگذرند، تازه اول ماجراست. آنان در میان گروه‌های همسو و آن‌سو و اداری رقیبانی دارند که از آغاز منتظرند تا کی کله‌پا می‌شوند که نوبت به آنان برسد. تازه اگر فقط تماشاگر باشند که چیزی نیست، گاهی این نیروهای معارض دست به دست هم می‌دهند و با انواع سناریوها از جمله خبرسازی‌های دروغ و پرونده‌سازی‌ها و مراجعه مکرر به مقامات بالاتر فشار می‌آورند تا این اتفاق زودتر بیفتد. با فرسوده‌کردن، مشغول‌کردن به دعواهای روزمره و بازماندن از کارهای اصلی کارنامه‌ساز، شرط می‌بندند که تا عید دوام نیاورند. وقتی چنین فضایی شکل می‌گیرد، همکاران آن مدیر هم مدیریت او را برنمی‌تابند و به انتظار می‌نشینند و کارها پیش نمی‌رود. از رقیبان سیاسی که انتظاری نیست. بارها ثابت کرده‌اند که در دیگی که برای آنان نمی‌جوشد، ترجیح می‌دهند سر سگ بجوشد. اما از رقیبان همسو و مدیران ارشد و دستگاه‌های فلان و بهمان انتظار می‌رود به منافع کلان‌تر ملی فکر کنند. رقیبان همسو خیال می‌کنند فضایی برای آنان باز می‌شود، اما اگر نیک نظر کنند بی‌پاسخ ماندن استعلامات چندماهه هیچ شانسی برایشان نگذاشته و درواقع به بازگشت مدیران چهارفصل کمک می‌کنند. در حذف این مدیران هیچ حسنی نیست. جایشان را مدیران چهارفصل می‌گیرند که هرچه داریم از ابتکارات و کوشش‌های آنان است و باقی همه آفات. بگذارید دست‌کم چند مدیر شبیه عموم مردم باشند!

کودک

## چرا علاقه به فرزندآوری پایین است؟

روند کاهش جمعیت در ایران و بی‌تمایلی به فرزندآوری یکی از دغدغه‌های مسئولان و نه مردم است. فراروبا مرتضی افقه، اقتصاددان، دراین‌باره گفت‌وگو کرده است. این استاد دانشگاه گفته است: «بخش درخور توجهی از مشکل، ناشی از فقر، بی‌کاری و تورم است. این مشکلات با فرمول‌های اقتصادی سطحی و کلیشه‌ای جبران نمی‌شود، بنابراین، ضمن اینکه هشدار همیشگی این است که جمعیت جوانان کاهش و جمعیت میانسالان و کهن‌سالان افزایش پیدا می‌کند، اما باید به این نکته توجه کرد که نه همه چیز در اقتصاد خلاصه می‌شود و نه این نوع نسخه‌ها و راهکارها پاسخ‌گوی شرایط کشور خواهد بود. باید پذیرفت که مردم امروز، مردم سال‌ها پیش نیستند. مسائل فرهنگی و اجتماعی متحول شده است؛ ضمن اینکه مشکلات، تنش‌ها و اضطراب‌های اجتماعی ناشی از آینده نیز در شرایط فعلی چند برابر شده است. حتی اگر یک خانواده از تمکن مالی کافی برخوردار باشد، مدام نگران این است که افق زندگی آینده او و فرزندانش با توجه به تحریم‌ها، تنش‌های منطقه‌ای و... چگونه خواهد بود. مجموعه این عوامل، بسیاری از افراد را نسبت به آینده نگران می‌کند».

زندگی‌خوانی

## پیش از آنکه دیر شود

### تأثیر حمایت اطرافیان در پیشگیری از خودکشی

سیما مستفشار
روان‌شناس ارشد بالینی

خودکشی یکی از پیچیده‌ترین مسائل روان‌شناختی است که تأثیرات عمیقی بر فرد، خانواده و جامعه می‌گذارد. این پدیده می‌تواند نتیجه مجموعه‌ای از عوامل روانی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی باشد. برای بسیاری از افراد، زندگی به مرحله‌ای می‌رسد که احساس می‌کنند توانایی ادامه‌دادن را ندارند و در نهایت، خودکشی را به عنوان تنها راه‌حل می‌بینند. فعالان سیاسی و اجتماعی یکی از گروه‌هایی هستند که به دلایل مختلف، گاهی به این افکار دچار می‌شوند.

**علل**

خودکشی می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد، از جمله گروه‌هایی که ممکن است تحت فشارهای اجتماعی و سیاسی به این افکار کشیده شوند، فعالان سیاسی و اجتماعی هستند که در محیط‌های پرتنش زندگی می‌کنند. این افراد، به‌ویژه در جوامعی که مخالفان سیاسی با تهدید روبه‌رو هستند، گاهی برای فرار از فشارها و بحران‌ها به این افکار می‌رسند. در چنین شرایطی، حمایت اطرافیان و تشخیص به‌موقع علائم هشداردهنده از اهمیت بسیاری برخوردار است.

**تشخیص افکار خودکشی**

اگرچه ممکن است فرد مستقیم قصد خودکشی خود را بیان نکند، اما برخی علائم و نشانه‌ها وجود دارند که می‌توانند نشان‌دهنده بروز افکار خودکشی باشند. این علائم ممکن است در رفتار، افکار و حتی کلام فرد خود را نشان دهند. از جمله نشانه‌های هشداردهنده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱. **صحبت درباره مرگ یا خودکشی:** یکی از رایج‌ترین نشانه‌ها، صحبت‌کردن در مورد مرگ، آسیب به خود یا اظهاراتی مانند «اگر من نباشم، بهتر است» یا «دنیای بدون من بهتر خواهد بود» است. این جملات می‌تواند نشان‌دهنده افکار خودکشی باشد. ۲. **افزایش احساس بی‌ارزشی و بی‌امیدی:** افراد ممکن است درمورد خودشان به‌طور منفی صحبت کنند. از جمله اینکه خود را بی‌ارزش، بی‌فایده یا بار اضافی بر دوش دیگران بدانند. ۳. **گسست اجتماعی و انزوا:** فرد ممکن است از خانواده و دوستان خود فاصله بگیرد، از حضور در جمع‌های اجتماعی خودداری کند و درواقع احساس تنهایی شدیدی را تجربه کند. ۴. **افزایش رفتارهای خطرناک یا آسیب به خود:** در برخی مواقع، فرد ممکن است به روش‌های خودآسیب‌زنی مانند بریدن پوست یا مصرف بیش‌ازحد دارو یا مواد مخدر دست بزند. ۵. **تغییرات عمده در رفتار یا حالت روحی:** فرد ممکن است به طور ناگهانی تغییرات شدیدی در رفتار یا خلق‌وخو نشان دهد؛ مانند افزایش خشم، اضطراب یا افسردگی شدید، یا برعکس، رفتاری آرام و بی‌تفاوت به طور ناگهانی. ۶. **حساسیت به مسائل زندگی و احساس ناتوانی در مقابله با مشکلات:** فرد ممکن است احساس کند که نمی‌تواند با مشکلات زندگی خود کنار بیاید و از نظر ذهنی به بن‌بست رسیده است.

**نقش اطرافیان در پیشگیری از خودکشی**

در اینجا چندین راهکار برای اطرافیان در کمک به افرادی که دچار افکار خودکشی هستند، آورده شده است: ۱- **گوش‌دادن فعال و بدون قضاوت:** گاهی اوقات، فرد فقط به کسی نیاز دارد که شنونده باشد و احساساتش را به اشتراک بگذارد. ۲- **پیشنهاد کمک حرفه‌ای:** متخصصان می‌توانند به فرد کمک کنند راهکارهایی برای مقابله با بحران‌های روحی و روانی خود بیابد. ۳- **حمایت عاطفی و یادآوری ارزش فردی:** اطرافیان باید فرد را از نظر عاطفی حمایت کنند و به او یادآوری کنند که ارزش زیادی و زندگی‌اش برای دیگران اهمیت دارد. این می‌تواند به کاهش احساس بی‌ارزشی و تقویت حس تعلق به جامعه کمک کند. ۴- **تشویق به پیگیری و ادامه درمان:** اطرافیان می‌توانند با تشویق فرد به ادامه درمان و پیگیری، او را در روند بهبودی حمایت کنند. ۵- **ایجاد فضای امن و حمایتگر:** مهم است که اطرافیان محیطی امن و حمایتی برای فرد ایجاد کنند. این محیط می‌تواند به کاهش استرس‌های اضافی کمک کرده و به فرد احساس امنیت و راحتی دهد. ۶- **نظارت و پیگیری مداوم:** در مواقعی که فرد دچار افکار خودکشی است، نیاز به نظارت مستمر و پیگیری از سوی اطرافیان دارد. این نظارت می‌تواند شامل تماس‌های مکرر، بررسی وضعیت روحی و رفتاری فرد و اطمینان از دسترسی او به منابع حمایتی باشد.