

مشاوره

بایحران خودکشی چگونه روبه‌رو شود

ترجمه: مجید محمودعلیلو*

■ آیا تاکنون با پشیمانه‌های ناکام‌کننده‌ای در زندگی مواجه شده‌اید، طوری که دل تان بخواهد به همه چیز خاتمه دهد؟ آیا تاکنون مرگ به عنوان راه‌حلی بهتر از مبارزه با زندگی برایتان مطرح شده است؟ بسیاری از مردم در دوره‌ای از زندگی خود به مرگ فکر کرده‌اند ولی تعداد بسیار کمی از آنها واقعا به خودکشی عمل می‌کنند. بحران خودکشی تجربه‌ای مغشوش‌کننده، دردناک و سخت است. برای بیرون آمدن از بحران خودکشی، تعیین عوامل ایجادکننده بحران، فهم احساسات شخص خودکشی‌کننده و مواجهه با افکار خودکشی گرا مسایل بسیار مهم و اساسی هستند.

چه چیزی با بحران خودکشی منجر می‌شود؟

یک بحران خودکشی معمولا توسط یک تجربه آسیب‌زا یا مجموعه‌ای از تجارب که احساس ارزشمندی شخص را پامال می‌کنند، ایجاد می‌شود. این تجارب شامل یک فقدان اساسی، ناکامی در نیل به اهداف شخصی یا مشکلات شخصی دراز مدت هستند. زمانی که نظام مقابله‌ای شخص قادر به روبارویی با تجارب منفی زندگی نباشد، افسردگی و یأس ناشی از آن می‌تواند شخص را به افکار خودکشی آسیب‌پذیر نماید. احساسات شخصی که اقدام به خودکشی می‌کند عموما شخص در معرض خودکشی به دلیل احساس بیگانگی از همتا و اجتماعی کناره‌گیری می‌کند. او در پس انبوه جمعیت احساس انزوا و تنهایی می‌نماید. نیروی لازم برای عملکردهای روزانه کاهش می‌یابد. احساس خستگی و نوسانات خلقی ایجاد می‌شوند. خواب، خوراک و عادات مراقبت از خود از نظم معمول خارج می‌شوند. شخص ممکن است به‌دلیل سخت و غیرقابل تحمل بودن الزامات زندگی از خوردن خودداری کند، در خواب مشکل داشته باشد، کارل درس یا کار خود را فراموش کند و از آرایش ظاهری خود غفلت نماید. عواطف خشم، غمگینی، احساس ناامیدی و درماندگی فرد را در بر می‌گیرد.

شیوه‌های مواجهه با افکار خودکشی

در زیر چند راهبرد جهت مواجهه با بحران خودکشی ذکر شده است. نکته کلیدی برای عبور از این بحران برقرار کردن رابطه با یک شخص و مشارکت در یافتن راه‌های جایگزین جهت (توجیه) زندگی (زنده ماندن) است.

۱- ترس‌ها، ناکامی‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین، دوست، همسر، استاد، مشاور یا یک روحانی در میان بگذارید. اگر شما راه‌حلی برای مشکلات ندارید به این معنی نیست که برای آن مشکلات دیگر هیچ راه‌حلی وجود ندارد. ابراز افکار



و احساسات تان آغازکننده فرآیندی است که از طریق آن نیرو، امید و احساس ارزشمندی مجددا ایجاد شده و به کشف راه‌حل‌های دیگر جهت حل و فصل بحران منجر می‌شود. اگر افکار خودکشی بیش از چند روز طول کشید، کمک حرفه‌ای و تخصصی الزامی خواهد بود.

۲- آنچه را که موجب ناراحتی شما می‌شود به‌طور مشخص بنویسید. علاوه بر این، چگونگی روبارویی تان با مشکلات را معین کنید. با مشخص کردن آنچه جهت مقابله با یک موضوع خاص انجام می‌دهید، درپچه ذهن خود را برای راه‌حل‌های دیگر باز می‌گذارید.

۳- افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید. اگر شما به‌طور دائمی درباره نقائص، تقصیرها و بدبای‌های زندگی خود تعمق و تفکر کنید، خودپنداره و نگرشی منفی در مورد آینده را درونی خواهید کرد. تمرکز بر اسنادها، توانایی‌ها و مشارکت‌های شخصی مثبت، نگرشی متعادل در مورد خود و توانایی‌هایتان ایجاد خواهد کرد. در بعضی اوقات جهت ایجاد احساس بهتر با خودتان حرف بزنید.

۴- کسانی را که در صورت کشتن خودتان زندگی آنها آسیب خواهد دید، مشخص کنید. تعیین اینکه آیا کسی در زندگی خود به شما نیازمند است، کاری سخت است. به هر حال، ما همه در شبکه‌های اجتماعی در گیر هستیم و در هر لحظه از زمان شخصی وجود دارد که رابطه‌ای معنی‌دار با شما داشته باشد. در نظر داشته باشید که شما به حساب می‌آیید (برای دیگران مهم هستید)، ارزشمندید و استحقاق این را دارید که چیزها را بهتر سازید. زندگی در دوره‌هایی از زمان سخت می‌شود، همه فراز و نشیب دارند. یک پخش از خوبی زندگی در این است که شما امیدوار فردا بهتر از دیروز خواهید بود. اگر شما از افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در رنج هستید، مطمئن باشید که مراجعه به متخصصان بهداشت روانی برای شما بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

«**کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و همکار مرکز مشاوره دانشگاه تهران**

روانشناسی

مصاحبه با مهسا مرعی نوتاش، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

رابطه با فرد خودشیفته، ممنوع

فرزانه نیکروح‌تین



و تصور از خود را چیزی فراتر از واقعیت و جدوی‌اش می‌بیند. امکان دارد هر یک از مادر مقاطعی از زندگی دچار این اختلال شویم.

خصوصیات این دسته از افراد که آنها

را از دیگران متمایز می‌کند، شامل چه مواردی است؟

علام و خصوصاتی که افراد مبتلا به خودبینی دارند موارد بسیاری را در بر می‌گیرد، اما از موارد مهمی که می‌توان به آن توجه کرد: ۱- این افراد تنها نقاط قوت و توانمندی خود را می‌بینند و از دیدن نقاط ضعف خود عاجز هستند. ۲- در خصوص پیشرفت و موفقیت‌های آینده رویاپردازی می‌کنند و قادر به دیدن محدودیت‌های موجود چه از سوی خود و چه از سوی موانع محیطی نیستند. ۳- احساس می‌کنند که سایرین به آنها حسادت می‌کنند. ۴- ناز سیری‌ناپذیری به تایید و تحسین قرار گرفتن دارند. ۵- قادر به برقراری ارتباط اجتماعی و خانوادگی سالم نیستند و در روابط از سایرین برای رسیدن به اهداف شخصی‌شان استفاده می‌کنند. ۶- خوب بودن و برتر بودن خود را در گرو بی‌ارزش کردن دیگران می‌بینند. ۷- احساس تکبر دارند و دارای غرور کاذب هستند.

این خودشیفتگی بیشتر در چه زمینه‌هایی دیده می‌شود؟
مواردی مانند زیبایی ظاهری که فرد بیمار خود را زیباترین شخص می‌بیند یا در خصوص تیپ ظاهری‌اش خود را شیک‌پوش‌تر از بقیه می‌بیند یا حتی در خصوص دستاوردهای تحصیلی و موقعیت شغلی که خود را بر تر و بالاتر از سایرین می‌پندارد. همچنین یک نوع دیگر از خودشیفتگی وجود دارد که به نام خودشیفتگی گروهی معروف است؛ مثلا مساله نژادپرستی که در تفکرات نازی‌ها، صهیونیست‌ها و... دیده می‌شود.

علت اینکه فرد مبتلا به خودبزرگ‌بینی به هیچ‌وجه شریک مناسبی برای کار و زندگی نیست، چیست؟

افراد خودشیفته گمراه هستند

نفی خودبزرگ‌بینی در قرآن

در حوزه اخلاق دینی، خود بزرگ‌بینی به عنوان بارزترین حد تکبر و حالتی زشت شناخته شده است و در عین حال آنچه بیش از هر چیز جامعه دینی را مورد تهدید قرار داده همین ردیلت اخلاقی است. این ویژگی رفتاری در قرآن کریم در قالب خداگونه کردن نفس آمده و در بسیاری از آیات به این‌پدیده اخلاقی نامناسب پرداخته شده که ریشه بسیاری از انحراف‌ها، ظلم‌ها و رویدادهای فاجعه‌بخشری است. این ویژگی اخلاقی در سه آیة از سه سوره مختلف مورد توجه مفسران قرار گرفته که برای دوری از تکبر و خود بزرگ‌بینی به آن استناد می‌کنند، سوره‌الچائیه آیه ۲۳:

پس آیادیدی کسی را که هوس خویش را مبعود خود قرار داده و خدا و را دانسته گمراه گردانیده و بر گوش او دلش مهرزده و بر دیده‌اش پرده نهاده است؟ آیا پس از خدا چه کسی او را هدایت خواهد کرد یا پسند نمی‌گیرید؟ همچنین در سوره فرقان آیه ۴۳: «آیا آن که هوای خود را مبعود خویش قرار گرفته است دیدی؟ آیا می‌توانی ضامن او باشی؟» سوره قصص آیه ۵۰ نیز همین معنا را در بر دارد:

«پس اگر تو را اجابت نکردند، بدان که فقط هوس‌های خود را پیروی می‌کنند؟ و کیست گمراه‌تر از آن که بی‌رهنمایی خدا از هوشش پیروی کند؟ بی‌تردید خدا مردم ستمگر را رهنمایی نمی‌کند.»

در هر سه آیه فوق، همان‌طور که دیده شده موضوع اصلی، هوای نفس و تمایلات فرد که در سطح پروردگار قرار داده شده است و افرادی که از هوا و

نگاه

راه‌هایی برای کم کردن اضطراب‌های هر روزه

آرام بگیرد

دکتر فرخ افتخار

■ این موضوع را در یاباید که کدام بخش از عضلات بدن شما دچار گرفتگی است؟ شانه‌ها، گردن، فک یا قسمت‌های دیگر. مرحله بعد راه چاره است. قطعا بر خورد با استرس و نشانه‌های آن از همان ابتدای شروع بیماری ساده‌تر خواهد بود. آرام‌سازی را یاد بگیرید.

از آنجا که گرفتگی عضلات یکی از نشانه‌های استرس است آرام‌سازی عضلات، گرفتگی بدنی را کاهش داده و چرخه استرس را متوقف خواهد کرد. شیوه‌های متعددی برای آرام‌سازی جسم و روان مطرح شده است. انتخاب مناسب بستگی به خود شما دارد. برخی از این شیوه‌ها عبارتند از: نفس کشیدن: آرام و عمیق نفس بکشید. هوا را به آهستگی و با بینی به درون ریه‌هایتان فرو ببرید، احساس می‌کنید بادکنکی را داخل شکم‌تان از هوا پر می‌کنید. چند لحظه‌ای صبر نموده و سپس از راه دهان یا بینی هوا را خارج کنید، عمیق هوا را خارج کنید به طوری که احساس نمایید بدن تان خالی می‌شود.

همانند عروسیکی سادی که وقتی بدن‌آن را خالی می‌کنیم دست و پاهایش شل می‌شود، این عمل را به آرامی و چند بار تکرار کنید. بد نیست به‌هر عمل با زدم عبارات یا کلماتی آرامش‌دهنده مانند آرام باش، آهسته، یواش را با خودتان تکرار کنید. شل کردن عضلات: سعی کنید عمل آرام‌سازی را با شل کردن عضلات منقبض شده در طول روز حتما انجام دهید. برای شروع به اتاق خلوتی بروید تا کسی مزاحم‌تان نشود.

لباس‌های تنگ، کفش و عینک را کنار بگذارید. روی صندلی بنشینید و کف پاهایتان را به آرامی روی زمین بگذارید، سر را مستقیم نگاه داشته و دست‌تان را روی پاها بگذارید. هدف منقبض کردن و سپس شل کردن کردن قسمت به قسمت بدن است، هر قسمت را که منقبض می‌کنید، برای ۱۰ ثانیه محکم فشار دهید و توجه داشته باشید که دقیقا کدام قسمت بدن سفت شده است. سپس بعد از ۱۰ ثانیه به آرامی عضله منقبض شده را شل کنید و دقت کنید که چه احساسی داشتید.

برای مدت ۲۰ ثانیه عضله را شل نگه دارید و از احساس خوبی که بی‌شک به شما دست خواهد داد، لذت ببرید. این کارها را برای هر قسمت از بدن، یک‌بار انجام دهید، منتها اگر



در قسمتی از بدن بیشتر احساس گرفتگی می‌کنید، آرام‌سازی را دو یا سه مرتبه تکرار کنید. ابتدا از مامیچه پیشانی شروع کرده و تا به چشم، بینی، چانه، زمان، آرواره، لب، گردن، بازو، دست، شانه، پشت، سینه، معده، شکم و سپس ران‌ها و قسمت پایین پا ادامه دهید. تصویرپردازی: با تصویرپردازی راجع به خاطرات خوش یا وقایع خوشایندی که در آینده ممکن است، برایتان پیش آید، بخود آرامش دهید. وقتی آرام و خوشحال هستید، صحنه‌های آرامش بخش را در ذهن خود تجسم کنید.

راه‌های دیگری هم برای کم کردن میزان اضطراب و استرس وجود دارند. ورزش کردن، گرفتن حمام گرم، مدی‌تیشن یا گوش دادن به موزیک‌های آرام نمونه‌هایی از آن است. سعی کنید شیوه‌ای را انتخاب کنید که برایتان مناسب‌تر است و آن را هر روز به مدت حداقل دو هفته ادامه دهید. این کار به شما کمک خواهد کرد که آرام‌سازی عضلات را یاد بگیرید و در مواقع استرس به راحتی از آن استفاده کنید. تمرین و مداومت، فراگیری شما را بالا خواهد برد، وازه‌های مثبت را بکار ببرید. در مواردی که استرس دارید، ممکن است افکار و وازه‌های منفی در مورد خودتان، و موقعیتی که در آن هستید، به ذهن شما خطور کند. مهم این است چیزی که از ذهن شما می‌گذرد، نباید بیشتر استرس‌زا باشد، بلکه باید آرام‌تان کند. افکار مثبت به شما القا می‌کند که چگونه با موقعیتی که در آن هستید و با احساس‌تان کنار آید، قطعا برای کنار آمدن با موقعیت‌های پرتنش، فکر کردن به جنبه‌های مثبت، مفیدتر خواهد بود. جملاتی چون «می‌توانم» «آرام باش» «قبلا هم این اتفاق افتاده، چیزی نیست» نمونه‌ای از عبارات مثبت است.

استفاده می‌کنند این حالت اتفاق می‌افتد، البته اجتماع هم در مقاطع بعدی زندگی نیز می‌تواند در شکل‌گیری این اختلال تاثیر گذار باشد.

مثلا مصرف مواد روان‌گردان که امروزه در میان نوجوانان و جوانان بسیار شایع شده است، مخصوصا مصرف شیشه که به فرد توهم خودبزرگ‌بینی می‌دهد در واقع یک نوع خودشیفتگی دیوانگی به وی دست می‌دهد.

بسیاری از افراد، خوددوستی را با خودشیفتگی اشتباه می‌گیرند، وجه تمایز این دواز هم چیست؟

نکته بسیار مهم و حایز اهمیت این است که نباید خوددوستی را با خودبزرگ‌بینی اشتباه بگیریم. همه ما انسان‌ها از زشمند هستیم چرا که خداوند از روح خود در ما دمیده (نفخت فیه من روحی). خوددوستی لازمه ارتباط است چرا که تا وقتی خودمان را دوست نداشته باشیم قادر نیستیم دیگران را دوست داشته باشیم اما افراد خودشیفته به اشتباه با تحریب دیگران خود را دوست دارند.

خوددوستی به معنای دیدن واقع‌بینانه وجود ارزشمند ما و اعتماد داشتن به خود و توانمندی‌های ماست. همه انسان‌ها دارای نقاط ضعف و قوت هستند و راه رشد در درجه اول دیدن نقاط ضعف در کنار نقاط

قوت و سپس طرف‌ر کردن کمبودها و تبدیل آنها به توانمندی‌هاست.

طبق آمارهای ارایه داده شده، این اختلال هندی

در مردان بیش از زنان شایع است، شما به عنوان کارشناس امور تربیتی، علت آن را در چه می‌دانید؟
می‌توان دلیل را در بافت مردسالانه‌سنتی و پسر دوست بودن برخی جوامع از جمله جامعه خودمان دانست که به جنس مذکر صرفا به دلیل جنسیت‌شان بها و ارزش بیشتری داده می‌شود و آنها خود را برتر و بهتر می‌بینند بدون آنکه موفقیت یا دستاورد خاصی داشته باشند.

با توجه به اینکه اکثر بیماران خودشیفته، خود را بیمار نمی‌دانند و به ندرت در مراجعه به پزشکان و روان‌شناسان تن می‌دهند، اعضای خانواده، دوستان و آشنایان چه کمکی می‌توانند به شخص کنند؟

به عنوان والدین، دوست و اطرافیان وقتی با فرد خودبزرگ‌بین روبه‌رو می‌شویم باید به تدریج و گام به گام، واقع‌بینی را به فرد تفهیم و وی را با نقاط ضعف خود آشنا کنیم. در این راستا به موفقیت و نقاط مثبت‌شان به اندازه واقعی ارزش بدهیم و تحسین کنیم و به آنها بگوییم به خودی خود دوست‌داشتنی هستند و نوید بهتر شدن روابط و حال خوب حقیقی را بعد از درمان به آنها بدهیم که البته در سنین مختلف باید به شیوه‌های مختلف رفتار کرد. کودک و نوجوانی که دچار این توهم شده است درمانش نسبت به جوانان با افراد میانسال آسان‌تر است چرا که به راحتی قبول می‌کنند تحت روان درمانی قرار بگیرد، اما متأسفانه گروه سنی بالاتر به سختی قبول می‌کنند که دچار این توهم رفتاری هستند و سوق دادن آنها به سمت درمان بسیار دشوار است.

به هر حال باید تا جایی که امکان دارد فرد تحت مشاوره و روانکاوی قرار گیرد و در آخرین مرحله که فرد دچار توهم شدید باعث آزار رساندن به اطرافیان می‌شود تحت راودرمانی قرار گیرد.

اما باید توجه داشت که بیشترین کمک را خود شخص می‌تواند به خودش کند چرا که «خواستن توانستن است.»

