

واکاوی موشکافانه چرایی خودکشی کردن برخی آدم‌ها حتی چهره‌های موفق و ثروتمند دنیا

# وقتی معنای زندگی فراموش می‌شود

آذر صدارت | روزنامه نگار

بعضی از ما آدم‌ها ممکن است در دوره‌هایی از زندگی، دچار ملال و افسردگی شویم؛ زندگی برایمان تپهی از معنی وامید شود. شاید ما آدم‌های معمولی، تجربه این احساسات را به کمیوها و ندانسته‌هایمان نسبت دهیم اما گاهی که یک چهره سرشناس، علی‌رغم داشتن همه چیزهایی که ما آرزویش را داریم دست به خودکشی می‌زند، می‌توان متوجه شد این افکار و احساسات منفی، ربط چندانی به دارایی‌های ظاهری ندارد. یک روزهایی مثل یکی دو هفته قبل که خانم طراح صاحب سبک دنیای مد و آقای برنامه‌ساز سرحال دنیای رنگارنگ غذا و آشپزی به واسطه سابقه بیماری افسردگی به زندگی‌شان پایان می‌دهند، موجی از حیرت، فضای جامعه و شبکه‌های اجتماعی را در بر می‌گیرد که: «مگر امکان دارد این چهره‌ها هم با چنین زندگی سرشار از شادی و هیجان و سفر و خلاقیت و فعالیت‌های متنوع، دچار افسردگی شوند و آن قدر از همه چیز بیزار و دلزده باشند که به زندگی‌شان پایان دهند؟ این آدم‌ها و آدم‌های دیگری که پایان راه افسردگی‌شان خودکشی است، به طور معمول چه مسیری را طی می‌کنند که به این نقطه می‌رسند؟ آیا بیماری افسردگی، تا این حد جدی و تاثیرگذار است؟ مهم‌ترین ریشه افسردگی چیست و اگر اطرافمان، شخصی یا نشانه‌های افسردگی و تمایلات خودکشی هست، بهترین برخورد و عملکرد چیست؟». دکتر «مهدی سوداوری» روان‌شناس در گفت‌وگو با زندگی‌سلام و با نگاهی موشکافانه به تحلیل مسیر شکل‌گرفتن این احساسات که منشا و ریشه‌اش «ناراضیانی» است و در ادامه به «افسردگی» تبدیل می‌شود و ممکن است در پایان به «خودکشی» منجر شود، می‌پردازد و روش‌های حل این معضل را توضیح می‌دهد.

## ● به صلح درونی برسید

هر جای دنیا که باشیم، به هر کجاسفر کنیم، به هر تبه علمی و موفقیت حرفه‌ای و جایگاه مالی و وجاهت اجتماعی برسیم، خودمان، درونیات، افکار و حال و احوالمان با ما همراه هستند. ما می‌توانیم لباس، زیورآلات، خانه، خودرو و حتی رشته تحصیلی، شغل، دوستان و روابط قدیمی را ترک کنیم و تغییر دهیم اما هر جا برویم و به هر موفقیتی برسیم، خودمان را همراه خواهیم داشت و اتفاقات رضایتی و افسردگی و خودکشی چهره‌های به‌ظاهر موفق و خوشحال دنیا، از «میلیون‌مور» تا «آنتونی بوردین» گواه همین موضوع است. چرا که مهم‌ترین نکته برای دستیابی به آرامش و رضایتمندی در صلح بودن با خود است! برای به صلح رسیدن با خود، قرار نیست همه چیز زندگی، مرتب و منظم و شسته‌رفته پیش برود بلکه مهم این است که من از عملکرد خودم راضی باشم و در دنیای درونی‌ام، صلح حاکم باشد نه جنگ و کشمکش

و درگیری. آتش هم یادآوری این نکته است که با موفقیت، نسبی است و هیچ تعریف مشخصی ندارد. به هر مدرک و مقام و مال و اموالی برسیم، همیشه مدرک بالاتر و پست‌متر و پول بیشتری وجود دارد و اگر به دنبال رضایتمندی بر اساس داشته‌ها باشیم، هیچ وقت به آن نمی‌رسیم.

## ● شادی ناشی از عوامل بیرونی موقتی است

خیلی‌ها به محض شنیدن و خواندن این حرف، سریع پاسخ می‌دهند: «این طور نیست. عوامل بیرونی، روی افکار و درونیات ما، روی داشتن احساس خوشبختی یا بدبختی مان تاثیرگذارند؛ اگر پول زیاد داشته باشیم، اگر از دواج کنیم، اگر زیاتر بودم، اگر فلان مدرک تحصیلی یا موفقیت شغلی را داشتیم و...

## ● بیاز افسردگی حرف بزنیم

سازمان بهداشت جهانی در یکی دوسال اخیر، برای درمان افسردگی که گاهی به سادگی منجر به اقدامات خطرناکی مثل

خوبی به ما می‌دهند اما به همان سرعتی که با داشتن‌شان خوشحال شدیم، به همان سرعت هم به وجود داشتن‌شان عادت می‌کنیم و برایمان عادی می‌شوند و دیگر حال‌مان را خوب نمی‌کنند. به طور مثال بسیاری از ما، شرایط فعلی زندگی‌مان نسبت به شرایط پنج سال قبل مان بهتر شده و با تلاش و پله‌پله به برخی اهداف و آرزوهای مهم‌مان رسیده‌ایم اما چون این روند بهبود، کند و به آهستگی بوده، به شرایط عادت کرده‌ایم و این رشد و تغییر خوشحالمان نمی‌کند. بنابراین چون انتظار داشتیم مسائل بیرونی حالمان را خوب کند و نکرده، دچار سرخورگی و ملال می‌شویم و احساس افسردگی می‌کنیم.

## ● بیاز افسردگی حرف بزنیم

سازمان بهداشت جهانی در یکی دوسال اخیر، برای درمان افسردگی که گاهی به سادگی منجر به اقدامات خطرناکی مثل

## [...]

## خبر خودکشی

## «آنتونی بوردین»

## سرآشپز

## سرشناس و

## مجری معروف

## تلویزیونی آمریکا

## و «کیت اسپید»

## طراح مد معروف

## و خواهر ملکه

## هلند از خبرهایی

## بود که در هفته

## گذشته باعث

## تعجب طرفداران

## شان شد

## ● خودکشی راه حل مشکلات نیست

این وسط، یک باور اشتباه وجود دارد که اگر از فردی که دچار افسردگی است، درباره افکار مربوط به خودکشی سوال کنیم، ممکن است او را برای خودکشی تحریک کنیم. این یک افسانه است. اگر کسی مدام از مرگ حرف می‌زند، احساس یأس و ناامیدی از ادامه زندگی دارد، باید به شکل صریح از او بپرسیم: آیا به خودکشی فکر می‌کنی؟ آیا برای خودکشی نقشه کشیدی؟ و اگر پاسخ این سوالات مثبت بود، باید سومین و مهم‌ترین سوال را از او بکنیم که: آیا وسیله و ابزاری هم برای این کار آماده کرده‌ای؟ تا به کمک پاسخ‌ها، ارزیابی دقیقی از زمان و چگونگی عملی شدن افکار مربوط به خودکشی داشته باشیم. اگر وسیله‌ها و ابزار این کار هم آماده است، به هیچ وجه نباید فرد را ملاقات یک روان‌شناس یا تجربه، تنها گذاشت. البته در این فرصت، باید از به زبان آوردن حرف‌های

کلیشه‌ای و جملات حرص‌درآور مثل: «حالا که چیزی نشده، تو که این قدر ضعیف نبودی. برای چی این قدر خودت رو اذیت می‌کنی؟ و...» پرهیز کنیم. چرا که به شکل غیرمستقیم این پیام را به شخص می‌دهیم که: مشکلک، آن قدرها هم مهم نیست و این، حس بی‌ارزش بودن و ناامیدی فرد را تشدید می‌کند. با چنین شخصی، فقط باید همدردی و همدلی کرد و اطمینان داد که مورد حمایت ماست و اوفقط دچار یک بیماری ساده و قابل درمان مثل بقیه بیماری‌هاست که باید توسط متخصص و با صبر و حوصله، درمان شود.

## ● شادی را درون خودت جست‌وجو کن

در پایان، حواس‌مان باشد که بخش مهمی از مقابله با افسردگی و ایجاد رضایتمندی از زندگی، البته در کنار تلاش منطقی برای بهبود شرایط، در دوران کودکی و در قالب تربیت خانوادگی شکل می‌گیرد. مهم است پدر و مادرها، بیش از این که به دنبال تربیت یک کودک موفق با تعریف‌های معمول جامعه که موفقیت را مساوی با مدرک تحصیلی بالا و درآمد زیاد و خانه و زندگی آن چنانی می‌داند باشند، برای تربیت یک کودک شاد، یک کودک قدر دان نعمات و راضی از داشته‌ها تلاش کنند. مهم است به بچه‌ها یاد بدهیم نقاط ضعف‌شان را بپذیرند و از نقاط قوت‌شان برای رشد و شادی و حال خوب استفاده کنند و در مجموع، برای رضایتمندی به دنبال یک بهانه بیرونی، بیرون از وجود خودشان نباشند و به جای رقابت‌های بی‌سرانجام با اطرافیان، که شرایط‌شان با ما متفاوت است، سعی کنند هر روز از روز قبل خودشان بهتر باشند، هر روز گام مفیدی بردارند، برای جامعه پیرامونشان عنصر مفیدی باشند و در نهایت، در پیچ و تاب‌های زندگی، امیدشان را از دست ندهند.

## ● از توکل به خدا غافل نشوید

کسی که خودکشی می‌کند، به خداوند و قدرتش گمان نادرست برده و قبول نکرده که مشکلات زندگی به هر دلیل که پیش آمده باشد، امتحان الهی است و هدف‌شان رشد دادن شخص است. چنین فردی از فضل خدا و مشکل‌گشایی او ناامید است و همان‌طور که در روایت‌های زیادی مطرح شده، ناامیدی از خداوند از گناهان بزرگ است. بنابراین توکل به خدا به همراه تلاش، کمک‌شایانی برای خروج انسان از هر بن‌بستی در زندگی خواهد کرد.

## بعد از طلاق هر شب گریه می‌کنم

۲ ماه است که جدا شده‌ام. با همه لچ کرده‌ام. دست خودم هم نیست. هر شب گریه می‌کنم. خیلی به هم ریخته و گرفتار شده‌ام. راهنمایی‌ام کنید

هدی معتمدالصنایعی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، مسئله طلاق آن قدر ناراحت‌کننده است که تجربه چنین احساساتی، طبیعی است. بار منفی این اتفاق آن قدر زیاد است که حتی می‌توان گفت شرایط، مراحل و هیجان‌های شما شبیه به فردی است که عزیزش را از دست داده و همان مراحل سوگ را تجربه می‌کنید یا این تفاوت که شما خشم بیشتری نسبت به فرد از دست رفته (همسر) احساس می‌کنید.

## ● از احساسات منفی تان فرار نکنید

اولین توصیه من به شما این است که بدانید خارج شدن از هر رابطه، درد و رنج و اضطراب‌های خودش را دارد پس این غم و آشفتگی را بپذیرید و از این احساسات منفی فرار نکنید. این توقع که بعد از طلاق، زندگی شیرین و بدون دغدغه‌ای را شروع کنید، باطل است. هم‌اکنون این احساسات منفی همان‌شما هستند و این طبیعی است که سه تا شش ماه درگیر این هیجانات منفی باشید تا این احساسات به مرور زمان کمرنگ‌تر شوند. با این حال و برای این که بهتر بتوانید این موقعیت را بپذیرید، توجه‌تان را به چند موضوع جلب می‌کنم.

## ● علل طلاق را به یاد بیاورید

احتمالاً رابطه با شوهرتان آن قدر آزاردهنده و فرسایشی بوده که تصمیم به جدایی گرفته‌اید. علل خارج شدن از رابطه را به یاد بیاورید و برای خودتان یادداشت کنید. مسلماً شما لایق این همه رنج نبوده‌اید. اگر ذهن‌تان تنها بروی خوبی‌های رابطه گذشته تمرکز کرده است، طبیعی است که چنین احساسات بدی را تجربه کنید. بهتر است هم خوبی‌ها و هم بدی‌های رابطه گذشته را ببینید تا شرایط تان بهتر شود.

## ● زندگی تان را هدفمند کنید

به این موضوع توجه کنید که از امروز به بعد، می‌خواهید چگونه زندگی کنید؟ زندگی که غنی، شاد و کامل باشد یا زندگی سراسر رنج و غم؟ پس ابتدا فکر کنید و سپس برای خودتان یادداشت کنید که از زندگی چه می‌خواهید؟ ارزش‌ها و اهداف مهم زندگی تان را کشف کنید و آن‌ها را پیش بگیرید تا حال تان روز به روز بهتر شود. داشتن هدف در زندگی، بهترین راه نجات از بن‌بست هاست.



فرزندان را با خودتان درگیر کنید

اطلاعات خود را در زمینه آموزش مسائل جنسی به کودکان افزایش دهید و در چنین موقعیت‌هایی خونسردی خود را حفظ کنید. در صورتی که فرزندان بارها چنین رفتارهایی را تکرار کرده و در بازی به پسرخاله‌اش آسیب رسانده و با وجود ابراز ناراضی و ناراحتی از سوی او باز هم به ادامه بازی تمایل داشته است، این مسئله را مهم در نظر بگیرید و در اسرع وقت به یک روان‌شناس کودک مراجعه کنید.



یک پسر ۹ ساله دارم. اصلاً درس نمی‌خواند. با بدبختی او را کلاس دوم گذاشته‌ام. خواهرم مطلقه است و یک پسر ۵ ساله دارد که با پسر همبازی است. امروز فهمیدم که وقتی ما نبودیم، پسر من می‌خواست با خواهر زاده‌ام بازی‌های نامناسبی انجام دهد. چه کنم؟

اکرم جمشیدی فر | کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان

همیشه وقتی سوال ارسالی والدین درباره فرزندشان را می‌خوانم قبل از فکر کردن به مسئله، چشمانم را می‌بندم و بر اساس همین کلمات و جملات محدودی که از زبان مادر یا پدر در توصیف فرزندشان گفته شده است، آن‌ها را تصور می‌کنم. از شما والد گرامی هم می‌خواهم که الان همین کار را انجام دهید. بار دیگر سوال را بخوانید. به پاسخ آن فکر نکنید و فقط سعی کنید این پسر ۹ ساله و این مادر عزیز را تصور کنید. آیا شما هم مثل من یک پسر بچه با کلی صفات منفی به ذهن‌تان رسید که مادرش را بدبخت کرده؟!

## ● دشوارترین قسمت والد بودن

نگاه ما به فرزندمان و توصیف‌هایی که از او می‌کنیم در هر موقعیتی می‌تواند نمود پیدا کند: وقتی