

خودکشی

بعد از ظهری بسیار دلتنگ از ماه فوریه بود یکی از دوستان قدیمی با من تماس گرفت. او می‌خواست درباره خودکشی همسرش صحبت کند. اخیراً همسرش بعد از مرتب کردن خانه تعدادی قرص از قفسه داروها برداشته و خورده بود و سپس مچ دست و بازوهایش را بریده بود. او امیدوار بود که من بتوانم او را تسلی دهم و چیزهایی که باعث سردرگمی او شده بود را برایش روشن کنم و از من انتظار داشت که بتوانم دردهایش را تقلیل دهم. من مایل بودم که چیزهای قوی و عمیق برایش بگویم، اما در واقع چیزی برای بیان کردن نداشتم. به عنوان یک شبان، نمی‌توانستم به چیزهای زیادی فکر کنم. من دوست داشتم کمتر در مراسم تشیع جنازه و کفن و دفن ایمانداری که خودکشی کرده است شرکت کنم. ضد و نقیض‌ها مرا از دیگران فراتر برده بود. آیا من درباره مشیت الهی و ملکوت خداوند صحبت کنم یا از مرگ فرزند خدا؟ این حس بسیار سنگین بود. آیا من برای قلب رنج دیده‌ای باید درباره قدرت و حضور خدا صحبت کنم. بله، شاید من بتوانم در مراسم تدفین صحبت کنم، اما درباره قربانی چه بگویم؟ آیا رحمت و فیض الهی برای این عمل نابسند وجود داشت؟

این واقعه بسیار سخت به نظر می‌رسید. حتی عبارت (قربانی خودکشی) خود در ظاهر مهمل و در واقع درست است. مطمئناً این مهملات را افرادی مانند دوستان و خانواده حس کرده‌اند و محبت ایماندار را به خانواده و خدمت به مسیح را تشویق می‌کنند. باید شخصی با دل و جرأت به محاکمه برود، اما چه کسی؟ شخصی که زندگی‌اش را خودش به اتمام رسانده؟ ما هم به طریقی او را رد می‌کنیم؟ ممکن است خدا یا کلامش او را رد کند؟ خودکشی یک مسیحی غم‌انگیزتر از خودکشی یک بی‌ایمان نیست، اما این بیشتر ما را متحیر می‌سازد. بعد از همه اینها، ایمانداران متعهد شده‌اند به زندگی جدید در مسیح و امید به زندگی کردن، در حالی که غیرمسیحیان مسیح را نمی‌شناسند و در روح ساکن نمی‌شوند. با نبود چنین نگرشی، در جهان خودکشی مسیحی و غیرمسیحی به طور قابل توجهی مشابه یکدیگر می‌شوند. تجربه درد و رنج‌های غیرقابل تحمل، بیزاری میان فردی و ناامیدی بین هر دو گروه مشابه است.

در هر دوی آنها کشمکش همراه با احساس نارضایتی و اعتقادی که راه حلی برایش وجود ندارد مشابه است. تفاوتی که بین اینها به نظر می‌رسد این است که غیرمسیحی نور و راستی ندارد و به دنبال کمک است که ما به آن بت می‌گوییم (خدای دروغین)، در حالی که مسیحیان نور و راستی دارند، اما توجه نمی‌کنند. این مهملات موجب تمرکز کامل می‌شود، زمانی که مسیحی قصد خودکشی دارد می‌خواهد بداند که آیا او نجاتش را از دست خواهد داد. این تضاد در افکارش به وجود می‌آید همان خدایی که قدرت محکوم کردن ابدیت او را دارد، اکنون این قدرت را ندارد که به او کمک کند و در نظر او از طرف خدا شکست خورده است. تجربیات احساسی و تفکرات که به خودکشی منجر می‌شود از همان افسردگی نشأت می‌گیرد. همین حقایق؛ یعنی غم و خودکشی در کتاب مقدس بیان می‌شود. بیان شده که نیت برای ارتکاب به خودکشی بحرانی است که ما بایستی با نشانه‌های گوناگونی که شخصی نقشه کشیده زندگی‌اش را به پایان برساند آشنا شویم. زمانی که در شخصی علائم خودکشی پدیدار شده است ما نیاز داریم تا بدانیم که چگونه مداخله کنیم. من امیدوارم پیشنهاداتی که در این کتاب ارائه دادم بتواند مؤثر واقع شود.

### دنیای درونی شخصی که قصد خودکشی دارد

بیاید اول افکار و احساسات شخصی که قصد خودکشی دارد را مطرح کنیم، اما به یاد داشته باشید این توصیف‌ها تفسیر خاصی ندارند. بیماری‌های روانی و بیزاری میان فردی و ناامیدی اینها دلایلی برای خودکشی شخص نیست. اگرچه بیماری افسردگی می‌تواند بخشی از جنبه‌های زندگی ما مانند آرزوها و ارزش‌های اخلاقی را سرکوب کند حتی اگر زمانی که آنجا دلایل زیستی برای افسردگی وجود دارد، تفاسیر و تجارب و واکنش‌ها در افکار و قلب ما ریشه دوانیده است. بر طبق کتاب مقدس آنچه که سرانجام تجارب و انتخاب‌های ما را تعیین می‌کند این است که ما زندگی‌مان را از طریق ذره‌بین ارتباط با عیسای مسیح می‌بینیم. بنابراین ما می‌بینیم که خودکشی عملی است نشأت گرفته از قلب گناه‌آلود و این نمی‌تواند از طریق تجارب روانشناختی کاهش یابد.

به یاد آوردن اهمیت تراژدی خودکشی می‌تواند بسیار مشکل باشد زمانی که شخصی دست به خودکشی می‌زند. ما برای توضیح انتخابش راهی را جستجو می‌کنیم آن رازی که بایستی حل شود و مدارک معدودی که باقی مانده نمی‌تواند راه حلی برای ما نشان دهد. بنابراین ما اغلب به توضیحاتی نظیر این جملات تکیه می‌کنیم: «او خودش را کشته است به دلیل اینکه ناامید بوده است»، «او خودش را کشته است به دلیل اینکه او نمی‌توانسته خودش را ببخشد».

اکثر اوقات، ما نمی‌توانیم به عمق قلب ناامید افرادی که دستخوش حوادث شده است نفوذ کنیم در حالی که زمانی مکان آرامش و راستی بوده است، نظر بروکور درباره بیهودگی بنیادی گناه مناسب می‌باشد. بنابراین پس از هر بار گناه کردن و تفسیر نکردن مفهوم آن و در جایی که مفهومی پیدا نمی‌شود هر تصویری از اعتراف نکردن ممکن است کسی نتواند مفهومی را پیدا کند در جایی که مفهومی ندارد و معنی کند چیزی را که معنا ندارد. همه این باور را ندارند نمی‌دانند که گناه کمترین قدرت را دارد و یا اثری روی واقعیت یا روی «راستی» ندارد. چگونه باید درک کنیم که گناه در عوامل ترکیب شده بیان‌شدنی نیست و نمی‌تواند «قابل توضیح» باشد. ما می‌بینیم که هر آغازی در آن سمت فقط می‌تواند به پایان برسد، دور کردنی نیست، نمی‌توانیم خود را تبرئه کنیم... نامفهوم بودن گناه برای انسان، راز گناه انسان است...

گناه حقیقتاً مبهم و غیر قابل توضیح است برای اینکه گناه پیش فرض و علتی و حتی انگیزه واقعی هم ندارد. توضیحات درباره چگونه تأمل کردن درباره خودکشی در آخر نمی‌تواند این عمل را توضیح دهد. ما باید افرادی را که با خدا زندگی می‌کنند و ارتباط دارند را ملاحظه کنیم.

### مخلوق و عهد و پیمان با موجودات زنده

انسان خلق شده و عهد و پیمان با موجودات زنده بسته است. در دوم قرن‌تیا ۴، پولس ایمانداران را شبیه ظروف‌های سفالی تشبیه کرده است. به طور غیرمنتظره‌ای سفالگر آن را مفید و با ارزش می‌سازد به وسیله گنج‌های مسیح که در درون آن اندوخته شده است. ما همگی برای این به وجود آمده‌ایم تا متقاعد سازیم که قدرت و احترام از آن خداست (۷: ۴ و داوران ۷: ۲-۳)، اما ما همچنین در معرض مشکلات و سختی‌ها هستیم. اغلب ما خدا را در نیمه شب می‌طلبیم و فریاد برمی‌آوریم. پولس، همچنین لحظاتی از دل‌تنگی‌اش را شرح می‌دهد (دوم قرن‌تیا ۴: ۷-۹). بنابراین در پایان، او آنها را فرا می‌خواند به «نور و درد و رنج‌های زودگذر» (دوم قرن‌تیا ۴: ۱۷). چرا؟

اول، برای اینکه در کل زندگی‌اش حتی در بزرگترین مشکلاتش او با هدف زندگی کرده است (۴: ۱۰-۱۲، ۱۵). او سختی را تحمل می‌کرد به دلیل اینکه از رنج‌هایش ثمراتی بدست آورد. دوم، کل زندگی‌اش ارتباط به آینده داشت (۴: ۱۷-۱۸). رنج و عذاب «می‌شود» پُرثمر (دارای ثمر) و لحظات (بردباری) زمانی متقابلاً فعال می‌شود که ما چه ذخیره کرده باشیم: «این مشکلات و رنج‌های زودگذر در ما به ما کمک می‌کند تا به شکوه و عظمت ابدی برسیم و این از همه آنها مهم‌تر است» (۴: ۱۷). سوم، پولس در تمام زندگی‌اش روزانه خود را با روح‌القدس تازه می‌کرد (۴: ۱۶، افسسیان ۳: ۱۶، کولسیان ۱: ۱۱). در متن‌های دیگر، پولس شرح می‌دهد تازه شدن مثل صاحب اختیار شدن و قوی شدن است. توجه کنید که منظور از تازه شدن، تازه شدن با چه چیزی است. او تقویت می‌شد برای وظایفی که خداوند قبلاً به او عطا فرموده است. هر تازه شدنی حس خوبی به انسان‌ها نمی‌دهد، اما ظرفیت تحمل کردن آن از طریق رنج‌های کشیده شده مسیح بدست می‌آید.

پولس در فیلیپیان ۳: ۱۰ یک نگاه مشابهی به این مسأله میندازد: «و تا او را قوت قیامت وی را و شراکت در رنج‌های وی را بشناسم و با موت او مشابه گردم». این به طور خاص موضوعی را روشن می‌سازد که شخص بعد از خودکشی از میان مردگان برمی‌خیزد. زحمات وارده از هر طرف و سنگین‌ترین حکم‌ها نتوانست پولس را از پای درآورد، آشفته‌گی او را به یأس و ناامیدی هدایت نمی‌کرد و اذیت و شکنجه باعث نمی‌شد که از خدمت خدا دست بکشد (دوم قرن ۴: ۸-۹). این همان پیمانی است که با آفریده بسته شده است. خودکشی یک عمل گناه‌آلود است. به این دلیل که این عمل زاییده درد و غم است، من این مشکل را بعضی اوقات در بحث‌های خانوادگی و دوستان یافتیم. بیشتر اوقات بسیار واضح است و احتیاجی نیست که ما به آن اهمیت دهیم. بنابراین من بیشتر از این می‌خواهم درباره عمل خودکشی صحبت کنم می‌بینیم که شخصی افسرده شده، اما در ابتدا هیچ کس با وی صحبت نمی‌کند و او را از این مرحله بحرانی خارج نمی‌سازد.

به طور کلی خودکشی گناهی است تقبیح شده و کاری بی‌ارزش که بایستی جلوی آن را گرفت. به هر حال، تحقیقات درون شخصی را که درباره خودکشی بحث می‌کند و گناه را طلای ناب می‌داند آشکار می‌سازد که در واقع شخصی که قصد خودکشی دارد خود را ضعیف می‌بیند، زمانی که انجیل خودکشی را گناه می‌خواند، به طور واضح آشکار می‌سازد که شخص باید در افکارش تغییراتی بدهد و آن عمل را انجام ندهد. هدف من این نیست که به سادگی شخص را به

توبه برسانم که (خودکشی) یک عمل غیرقانونی است، اما هدف من از بنیه خراب کردن الگوهای گناه‌آلود و تمرکز کردن شخص به درست تفکر کردن است. خودکشی یک عمل کاملاً فجیع است، اما در نهایت ما شخص را به خلاف آن تفکر هدایت کنیم؛ یعنی به بیانی دیگر او را متمرکز سازیم بر اینکه ما خلق شدیم و مسؤول هستیم در برابر یک آفریدگار.

این خودمحوری زمانی بروز می‌کند که شخص به خود می‌گوید: «زندگی غیرقابل تحمل است و من احتیاج به رهایی دارم.» این خودمحوری روی افکار او تسلط پیدا می‌کند. چنانچه شخص به سمت تصمیم‌پیش می‌رود، او این موضوع را طور دیگری برای خود حل و فصل می‌کند. او باید این موضوع و چیزهایی را که منجر به ضرر شخصی او شده را کمتر به خانواده ربط دهد در برابر گناه خود احساس مسؤولیت و ندامت کند. پس شخصی که تحقیر شده می‌گوید: «زمانی که من می‌روم آنها دیگر احتیاج به من ندارند، آنها هیچ حسی نسبت به من ندارند.» او استعداد شایستگی را همراه با فقدان دست بالا می‌گیرد و می‌گوید: «بچه‌ها قوی هستند و آنها می‌توانند خود را بالا بکشند.» با توجه به تجربه بدی که دارد او حقیقت را رد می‌کند و می‌گوید: «آنها درک خواهند کرد درد مرا که غیرقابل تحمل است. آنها هم اگر جای من بودند همان کار را انجام می‌دادند.» در این طریق‌ها، شخص می‌خواهد به طور منطقی تصمیم‌ش را توجیه کند و خودش را بکشد.

علاوه بر این ما باید در نظر بگیریم همه اشخاصی که افسرده شده‌اند خودکشی نکرده‌اند و همه اشخاصی که خودکشی کردند افسرده نبودند. تلخی، خشم و بی‌میلی به بخشیدن خصوصیات مشترکی است که در افکار افراد انتحار کرده به چشم می‌خورد. در بعضی موارد «آخرین کلمه» در یک بحث منطقی خودکشی است. خودکشی راهی برای مجازات کردن همسر، والدین، دوست یا حتی بچه‌ای برای مقداری جراحت و یا توهین کردن می‌تواند باشد. اگر خشم می‌تواند تجلی خودمحوری باشد، پس خودکشی نیز عمل پر خاشگرانه از خودفریفتگی است.

خودمحوری الهیاتی شخصی می‌تواند در حقیقت دیده شده باشد که خودکشی بیانی بسیار وسیع از خودمختاری اعلام کردن است. آن شخص در مقابل توصیفات انجیل درباره موجودات زنده می‌ایستد، چون آنها می‌دانند توسط خالق به وجود آمدند و با خالقشان ارتباط دارند. مثل مخلوق‌ها، ما طراحی شده بودیم، حمایت شدیم و توسط خدا اقرار کردیم. بیانات ایجاد طراحی‌اش (مزامیر ۱۳۹: ۱۳) و خدا به طور دائم از هستی محافظت می‌کند (کولسیان ۱: ۱۷). آفرینش توسط بیان کردن جلال و شکوه خدا را خشنود می‌سازد (مزامیر ۱۴۸: ۷). در جمله کوتاهی بگوییم خدا دارای همه چیز است. او به بشریت که سر آفرینش است مسؤولیت می‌دهد و او انسان‌ها را برکت می‌دهد تا بر تمام موجودات زمین فرمانروایی کند (پیدایش ۱: ۲۸). چقدر این می‌ارزد، هر چند ما کاملاً این را می‌دانیم و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهیم؟

در رومیان فصل یک اشاره می‌کند بر تفکر فردی ایماندار یا غیرایماندار که قصد خودکشی دارد که باید او را منع کنیم، زیرا روح القدس نیز شهادت می‌دهد بر اینکه او به شباهت خدا خلق شده و زندگی او در دستان خداوند است. به طور خاص در (رومیان ۱: ۱۸-۲۰) آشکار می‌سازد که خدا حقیقت وجود خود را به آنها کاملاً روشن ساخته است. همچنین به خیریت شخص شهادت اخلاقی می‌دهد «اگرچه آنها احکام نیکوی خدا را می‌دانند، اما کارهایی انجام می‌دهند که سزاوار مرگ می‌شوند...» (رومیان ۱: ۳۲). خدا فرمان مخالفت خود در برابر به قتل رساندن انسان‌ها را به نوح بعد از توفان داد (پیدایش ۹: ۶) که این اخبار جدیدی نیست، اما قلب شخص گناهکار مانع انجام آن می‌شود. انسان به صورت خدا به تصویر کشیده شده است و روزهای زندگی انسان را فقط خدا تعیین می‌کند (ایوب ۱۴: ۵). البته من به مسیحیان افسرده شده و ناامید مشاوره خواهم داد که احتمالاً آنها هم موافقت خواهند نمود که ایشان به شباهت خدا آفریده شده‌اند و در زندگی‌شان به خداوند وابسته هستند.

حتی اگرچه آنها مشکلاتی در ایمانشان هم داشته باشند باید دیگر حقایق انجیل را به آنها عرضه کرد، اما چون آنها از مقام شبیه بودن خود به خداوند آگاهی قابل ملموس را دارند؟ چطور باید با آگاهی، رفتار و اخلاق آنها را کنترل کنیم؟ گفته‌های پولس نشان می‌دهد که انسان‌ها آگاهانه فرامین نیکوی خداوند را بدون در نظر گرفتن عواقب و محکومیت آن رد می‌کنند ما بایستی با آگاهی دادن بیشتر به انسان‌ها درباره داور، محکومیت و مرگ به آنها کمک کنیم. این غیرطبیعی نیست، وقتی که یکی از اعضای خانواده‌مان می‌میرد و از ما جدا می‌شود ما دچار ترس و وحشت می‌گردیم

و احساس می‌کنیم زندگی ما هم در خطر افتاده است و در نتیجه ما دچار بیماری و افسردگی می‌شویم. شخصی که قصد خودکشی دارد باید روح‌القدس را در خود خفه کند. برای اینکه مطمئناً خداوند با اینگونه افراد و اغلب هم با ایماندارانی که قصد خودکشی دارند با صدای بلند صحبت می‌کند که لزوماً به خاطر این نیست که او خلق شده است، بلکه به خاطر پیمانی که با او بسته شده است: «آیا نمی‌دانید که بدن شما هیكل روح‌القدس است که در شماست که از خدا یافته‌اید و از آن خود نیستید، زیرا که به قیمتی خریده شدید پس خدا را به بدن خود تمجید نمایید» (اول قرنتیان ۶: ۱۹-۲۰). بنابراین ما تلاش می‌کنیم کسی را که از نجات خدا غافل است و در زندگی خود دچار یأس و غم و اندوه گشته و توان و نیروی خود را از دست داده و خودکشی را تنها راه نجات برای خود می‌داند به او کمک کنیم تا از این افکار نجات یابد.

### خصوصیات مشترک در افکار کسانی که قصد خودکشی دارند.

چگونه می‌توان نگرش مختل شده یک شخص درباره زندگی‌اش را تغییر داد و یا او را مدد کرد؟ به تعدادی از خصوصیات مشترک فکری در کسانی که قصد خودکشی دارند اشاره می‌کنیم:

- درد و رنجی که از لحاظ روانی افزوده است و به یک روان‌شناخت احتیاج دارد.
- نظر خودمان هم نسبت به شخص این است که او نمی‌تواند دردهای زیاد را تحمل کند.
- حس ناامیدی او را فرا گرفته و باور دارد که نمی‌تواند مشکلاتش را حل کند.
- شخص مایل نیست که تعلیم داده شود یا مراقبت شود و یا نمی‌خواهد حمایت شود، چون کم کم به این باور رسیده که اشخاص نمی‌توانند و نباید او کمک کنند پس گوشه‌نشینی و گریز از دیگران را در پیش می‌گیرد.
- تنها راه فرار از مشکلات و دردها افکار تکراری پایان دادن به زندگی هست.

زمانی که به این خصوصیات فکر می‌کنیم، چیزی که به ذهنمان خطور می‌کند این است که اینها به تنهایی دلیلی برای خودکشی نمی‌تواند باشد. بیشتر خصوصیات از قبیل افسردگی، ممکن است از طریق تجربه سختی که شخص داشته و یا زیاد به طول انجامیده است در آن زمان است که شخص تمایل به خودکشی دارد. از همه مهم‌تر اینکه خصوصیات فردی وجود ندارد که شخص خودش را بکشد. من می‌دانم که بسیاری از مردم با دردها و رنج‌های مزمن و روانی در طرف هستند، اما همه آنها تمایل به خودکشی ندارند و می‌دانم بسیاری از مردم حس ناامیدی و بیچارگی دارند، اما همه آنها تمایل به خودکشی ندارند.

خودکشی نشان می‌دهد که از اثر متقابل این عناصر به وجود می‌آید. آن حس ناامیدی که با ضعف ترکیب شده، محدودیت برای تحمل درد و رنج و گریز از کمک همه اینها کمک می‌کند شخص را به سمت خودکشی سوق دهد. علاوه بر این، این گروه‌ها وابسته به راه‌های دیگر هستند. برای مثال، ناامیدی با منشأ درد روانی و نتایج آن می‌تواند باشد. عقیده شخص باید ناتوانی‌اش را در این چیزها تغییر دهد که احتمالاً مفید خواهد بود برای تجربیاتش که می‌تواند درد و رنج‌هایش را تحمل کند. به خاطر بیاورید، حس نهایی این عناصر نمی‌تواند مسبب همه اینها شود. آنها رابطه خود و قلبشان را با مسیح نشان می‌دهند. ما بایستی کسی را که خودکشی کرده درک کنیم، چون در پس این عمل یک تصمیم قاطع وجود داشته است. این یک تعریف رسمی است برای ایجاد ارتباط بین ما و آن شخص و کمک و شفاعت طلبیدن به او می‌تواند به او کمک کند: ارتباط مداوم قلب شخص با علائم افسردگی و انواع استرس‌ها در محیط اطراف خود و تضعیف موقعیت روانی و کشمکش‌های زندگی، او را دچار افسردگی می‌سازد و نهایتاً به طرف خودکشی سوق می‌دهد.

### درد شدید روانی

در پس هر خودکشی انگیزه مشترکی وجود دارد و آن این است که اشخاص احساس می‌کنند که ناراحتی روانی آنها غیرقابل تحمل است. هدف از خودکشی اغلب به راحتی از درد فارغ شدن است: «من می‌خواهم دردهایم را دور کنم.» مرگ به معنی به انتها رسیدن است، نه اینکه خود را به پایان رساندن. «من می‌خواهم بمیرم.» بیشتر اوقات به این معنی است: «من می‌خواهم احساسات بدم را از خود دور کنم.» درد روانی توصیف کردنش مشکل و محدود کردن آن غیرممکن است. اگرچه درجه تجربیات دردناک شخص عاملی برای تصمیم به خودکشی است. اغلب ما درد عاطفی و اندوه را زمانی چشیده‌ایم. هدایای کتاب مقدس به روش‌های مختلف است که به طور صریح در مزامیر توضیح می‌دهد (۳۸، ۲۲، ۴۲). زمانی که به آنها درد روانی را توضیح می‌دهد در گفته‌هایش چیزهای مثل: «آن حس بسیار سنگین

است... من حس می‌کنم چیز سنگینی روی قفسه سینه‌ام حمل می‌کنم»، اما آن به طور نرمال بین درد روانی و ناراحتی جسمی تمایز ایجاد می‌کند. در واقع، آنها اغلب درد روانی را به دردهای جسمی فرعی هدایت می‌کند، مانند سردردها و حالت تهوع.

پس آنها سعی دارند سرچشمه این درد را تعریف کنند، اشخاصی که استرس دارند ممکن است به تجربیات خاص ربط داده شوند (گناه، شرمندگی، تنهایی، بیگانگی، دل‌کندن از وابستگی‌ها، ناامیدی)، اما آنها احساس می‌کنند که این دردها و رنج‌های زندگی بر روی تمامی قسمت‌های زندگی آنها سایه افکنده است. آنها می‌خواهند درد و رنج خود را در قالب ثمره ناتوانی درونی خود توضیح دهند (از دست دادن تمرکز، از نو ترسیدن، درماندگی در تصمیم گرفتن) و در خارج شخص (بیکاری، از دست دادن دوستان، مشکلات مالی).

حوزه دید شخص درباره ناراحتی مثل ویران شدن زندگی‌اش، مخصوصا زمانی که او اعتقاد دارد که حیات ابدی دارد این بخشی از باورهایی است که باعث می‌شود که شخص خودکشی کند. شما می‌توانید به شخصی که گرفتار اندوه و رنج است کمک کنید تا افکار او روشن شود و روش خود را با نگرش و اراده خدا مقایسه کند. مردم افسرده به علت ناراحتی‌ها و از دست دادن چیزهایی در زندگی‌شان احساس خودکشی را به صورت طبیعی بیان می‌کنند. دوم، ایشان به باور رسیده‌اند که درد و ناراحتی غیرقابل تحمل است و با «حس نارضایتی» همدم شده‌اند. سوم، آنها احساس ناامیدی کرده و فکر می‌کنند که خود و موقعیتی را که در آن هستند را نمی‌توانند تغییر دهند.

سؤاستفاده از دارو به دلیل اینکه درد و آگاهی به یکدیگر ارتباط دارند، پی‌بردن به آن بسیار مهم است که چه مقدار شخص می‌تواند درد را به وسیله آگاهی و هوشیاری کنترل کند. زمانی که شخص می‌خواهد داروهای خواب‌آور یا مسکن استفاده کند او آگاهی‌اش را دگرگون می‌سازد تا دردش را تسکین دهد. درباره نحوه استفاده از داروهای ضد استرس (والیوم، آتیوان، کلونپین) باید مطلع شویم، این داروها و الکل آرام‌بخش و تسکین‌دهنده می‌باشند و مورد استفاده زیادی دارند در اشخاصی که فکر می‌کنند به آنها حس راحتی می‌دهد. مصرف این داروها با دوز بالا منجر به بحران در زندگی افراد می‌شود و خواسته‌ها و امیال آنها را در کنترل خود می‌گیرد تا دیگر حسی در او نماند. بر اساس این نمونه‌ها، شخص برای کمی استراحت مایل به استفاده از این دارو می‌باشد بدون توجه به اینکه ممکن است بمیرد. استفاده از این داروها با دوز بالا مانع از خودکشی افراد نمی‌شود و مصرف‌کننده فرصتی برای کمک گرفتن و یا تلاش برای گریه و فریاد برای رهایی خود ندارد.

دلایلی که می‌تواند مرتبط باشد. اول، استفاده خودسر از داروها می‌تواند باعث مرگ شود. بعضا تصور می‌شود بیشتر مصرف کردن دارو تحمل انسان را در مقابل درد زیاد می‌کند و ناراحتی را دور می‌سازد، اما برعکس حتی در مردمی که پیش زمینه مصرف این داروها را دارند می‌تواند افکار آنها را خراب کند و از بین ببرد. دوم، یک عادت شکل گرفته در ذهن افراد، فرار از واقعیات است که یکی از خصوصیات مشترک افسردگی می‌باشد. سالی نیست که بررسی سوابق ملی نشان ندهد که در مقایسه‌ای بین افرادی که قصد خودکشی کرده‌اند و یا اقدام آنها منجر به مرگ شده است. طبق تحقیقات تخمین زده می‌شود که بین افراد ۸-۲۵ ساله که تلاش به خودکشی کرده‌اند، خودکشی یکی از آنها منجر به مرگ شده است و خودکشی در بانوان و جوانان نسبت به مردان و افراد مسن بیشتر است. گفتن این مسأله بسیار ساده است که شخصی که دائم خود درمانی می‌کند و دارو مصرف می‌کند و این «تمرینی» است که شخص آسان‌تر به سمت خودکشی برود، ای کاش نیتش را تغییر دهد.

## بحران موقعیتی

بحران موقعیتی به طور معمول بر خودکشی اثر می‌گذارد و نقطه مرکزی افکار و احساسات شخص می‌شود. بحران‌های موقعیتی شامل این موارد می‌تواند باشد:

- مشکلات مالی بیکاری، مدیریت نداشتن، قرض گرفتن یا به حقوق کسی تجاوز کردن
- بیماری جدی در عضوی از خانواده که به مراقبت‌های ویژه احتیاج دارد.
- مرگ یکی از اعضای خانواده یا دوست و ناتوانی در رهایی از این غم.
- ناسازگاری، سؤاستفاده جنسی، جدا شدن یا طلاق گرفتن.
- افشا و ناسازگاری عمومی که ممکن است نتیجه کارهای نامشروع یا فعالیت‌های غیرقانونی باشد.

در برخی موارد، مخصوصاً اگر شخصی تاریخچه مزمن افسردگی داشته باشد کمک می‌کند که مشکلاتی بوجود بیاید. بیکاری با دائم‌الخمری می‌تواند عاملی برای خودکشی برای شخص یا همسرش باشد. در موارد دیگر، مشکلات زیاد کنترل شخص را در دست می‌گیرد و حس ناامیدی به او دست می‌دهد.

### تحریف تفکر

نوع و وسعت مشکلات اغلب موضوعی برای تحریف کردن تفکر است. مشکلات ممکن است به صورت مصیبت وانمود شوند، اما اینطور نیستند. پیشگویی‌ها درباره آینده می‌تواند اختیاری و غیرواقعی باشد. احتمالات غیرواقعی و (تونل دید) محدود شده است و استدلال کردن درباره اشخاص و رویدادها بسیار دشوار شده است. تفکر شخص که می‌خواهد انتحار کند به دو چیز منتهی می‌شود: درد و رنج یا نداشتن آگاهی. همه این دلتنگی‌ها از کجا می‌آید؟ این به وسیله خواسته‌های از دست رفته است که به وجود می‌آید و تجربه‌های شخصی هم نشان می‌دهد که به آنها احتیاج دارد: «من آن چیزی را که از دست داده‌ام احتیاج دارم و آمیدی نیست که دیگر آن را بدست آورم.» این ناامیدی‌ها زندگی اشخاص را در برمی‌گیرد. برای مثال، مردی که تضمین و امنیت را از دست داده است (یا مقام، هویت یا شخصیت، نظارت، آزادی) یا به دلیل مصیب مسایل مالی: «من برای امنیت و آرامش احتیاج به پول دارم بدون آن دیگر نمی‌توانم زندگی کنم و زندگی برایم غیرقابل تحمل می‌شود.

«زنی که همسرش به او خیانت کرده یا دیگر با والدینش رابطه‌ای ندارد یأس و ناامیدی او می‌تواند به خاطر از دست دادن عشق، اثبات موضوع و تلاش برای حل آن باشد: «من متعلق به آن شخص هستم بدون او نمی‌توانم زندگی کنم.» حس عمیق شرمندگی تجربه‌های نوجوانی در شکست تحصیلی (ورزش‌ها یا در عشق تخیلی): «من احتیاج دارم برای رسیدن به آن و نرسیدن به اینها خفت و خواری می‌آورد. من شاید به انتها رسیده باشم.» صرفاً موقعیت تنگدستی، شکست، مردود شدن، نمی‌تواند این بحران را به وجود بیاورد. این خواسته‌ها بر روی زندگی تسلط پیدا می‌کند و موقعیت را تفسیر می‌کند که به طرف فقدان و ناامیدی و سپس خودکشی راه پیدا می‌کند.

### از چه طریقی شما می‌توانید به آنها کمک کنید؟

تصور کنید مردی که همسرش او را ترک کرده می‌خواهد خودش را بکشد. او تحت فشار مسایلی چون حس از دست دادن، شرمندگی، بخشش، گناه و دلتنگی و اضطراب قرار گرفته است. او برای رفتاری که با همسرش انجام داده است مورد بررسی قرار گرفته است. خودکشی به نظر می‌رسد که تنها راهی است که به انتها می‌رود و تنها این روش است که رسیدن به آن هدف را هموار می‌سازد. شما از چه طریقی می‌خواهید او را کمک کنید؟

اول، آگاهی واقعی نسبت به درد شخص. در یک چنین بحرانی، حس یکدلی افزایش می‌یابد، نه کاهش. تشخیص شدت دلتنگی او این معنی را نمی‌دهد که شما کشتن خودش را تأیید کنید یا تفکرش را تحریف کنید. شما بدبختی و بیچارگی‌اش را آسان نگیرید یا فکرش را از خودکشی کردن دور نکنید اصلاً هم به او نگوئید که مشکلاتش هم بسیار سخت نیست! واقعاً از تجربیاتش و احساساتش آگاه شوید اغلب کمک می‌کند که مسایل آسان‌تر حل شود.

دوم، به او کمک کنید تا بتواند رابطه بین دردش و نیازش را ببیند (نه بین دردش و چگونگی وقوع آن) بدون اینکه فوراً او را متهم کنید که برای چی به این صورت زندگی می‌کند. من به کرات به شخصی که دایره لغات را به اشتباه بکار می‌گیرد و با ترس بیان می‌کند کمک کردم و جملاتش را اصلاح کردم. به طور مثال، «من نمی‌توانم بدون همسرم زندگی کنم» اینطور اصلاح می‌شود «زندگی بدون همسرم غیرقابل تحمل خواهد بود، زیرا...» در آن نمونه مردی که قصد خودکشی داشت گفت که مرگ بهتر از با شرمندگی سخن گفتن به خانواده‌اش درباره طلاق گرفتن است.

واکنش شخصی ممکن است تمرکز کردن روی ناشایستگی‌اش باشد. زنی که قصد دارد زندگی‌اش را به پایان برساند به دلیل اینکه اخیراً همسرش فوت کرده و او بوده که از همه چیز مراقبت و محافظت می‌کرده است. ما نیت او را اینچنین مطرح می‌کنیم، «من نمی‌خواهم زنده بمانم به دلیل اینکه من نمی‌توانم مسایل و مشکلات مالی را حل کنم.» در سومین مثال، نیت شخصی که قصد خودکشی دارد اینچنین مطرح شده بود مثل، «من نمی‌خواهم زنده بمانم به دلیل اینکه طلاق این معنی را می‌دهد که من دوست محبوب او نیستم.» حس احتیاجات خاص اغلب آن را آشکار می‌سازد که او برای چی هست و به نقض کردن آن شروع می‌کند.

سوم، جمع آوری اختیارات و افکار غیرمنطقی. راه‌های تشخیص کمک‌های مردم در افکار آنها پر از تناقض و دروغ است. من شاید از کسی که طلاق می‌گیرد بپرسم: «چگونه قبلاً شما با شکست و گناه خودتان رفتار کردید؟ آیا شما بخشایش خدا را لمس کرده‌اید؟ آیا شکست‌های شما بسیار بزرگ بود و آنها غیرقابل بخشش بودند؟ آیا شما گناه‌های دیگر حتی گناه‌های کوچک همسر خود را بخشیده‌اید؟ اگر عیسای مسیح می‌تواند شما را ببخشد، او می‌تواند کمک کند که شما همسران را ببخشید بهتر از این است که شما خودتان را در ناامیدی و تلخی نابود کنید آیا اینطور نیست؟ آیا خودکشی را واقعاً شما انتخاب کرده‌اید؟ آیا رسیدن به این مسأله هم انتخاب شما بوده است؟ آیا شما فقط دو راه را انتخاب کرده‌اید یک دردهای غیرقابل تحمل و دیگری به پایان رساندن دردها توسط مرگ؟ «من می‌خواهم بپرسم که چه اعتقاداتی و ایده‌هایی افکار ایشان را تحت کنترل قرار داده است. او درباره چه چیزهایی فکر می‌کند و آنها درست هستند؟»

من می‌خواهم شما را به راه حل‌ها، استراتژی‌های جستجو شده را که قبلاً شما آنها را «انجام نداده‌اید» دعوت کنم. چه چیزی آنها را غیرعملی ساخته است؟ منظور من از انجام دادن و انجام ندادن چیست؟ آیا او تعریفی غلط و غیرممکن از موفقیت می‌کند؟ یا او تعریفی درست دارد، اما نتیجه‌ای نگرفته است؟ تعدادی از مردم خیلی زود منصرف می‌شوند، یا چیزهایی را جستجو می‌کنند که دور از توانشان است (مثل شخصی را تغییر دادن) یا بدون تشویق، راهنمایی و حمایت سعی کردن. پیشنهاد کمک کردن به شخصی استراتژی عملی است برای شخصی که می‌خواهد خودکشی کند و ما هم می‌خواهیم آن را از این بحران بیرون ببریم. پیشنهاد انتخاب‌های درست و اعتقادات می‌تواند کمک کند به شخص که موقعیتش را به وضوح ببیند.

چهارم، کشف درک ناامیدی او. با خردمندی توجه می‌کنیم که ناامیدی یک یقین کامل است که برایش راه حلی نیست و شخص کاملاً ارزشش را از دست داده است. ناامیدی را می‌بیند. از نظر احساسات، ناامیدی از بدبختی و ناامیدی و یا ترس و وحشت از آینده نشأت گرفته است. او ناامیدی را حس می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ناامیدی قوی‌ترین عامل برای خودکشی کردن است. آنها مانند افراد الکلی رفتار می‌کنند و آنقدر می‌نوشند تا خودکشی کنند. این پیشگویی که کردیم بهترین نوع خودکشی است که شخص در زمره افسردگی از مواد مخدر هم استفاده می‌کند. در ادامه همان افسرده شدن، تفاوتی بین احساس و نیت خودکشی است.

از دید و نظر خدا مردمی هستند که برای ناامیدی خود دلایل خوبی دارند: «آنچه بدکاران از آن می‌ترسند بر سرشان می‌آید... اما امید بدکاران برباد می‌رود» (امثال ۱۰: ۲۴ و ۲۸)، اما عیسای مسیح انقلابی ایجاد می‌کند. برای آنهایی که خداوند پدر آنهاست و عیسای مسیح نجات‌دهنده آنهاست، امید درستکاران به شادی می‌انجامد... نیکان به آرزوی خود می‌رسند» (امثال ۱۰: ۲۴، ۲۸) اگر شخصی مسیح را دارد، امید دارد که مسیح از او دور نخواهد شد، او را تعقیب خواهد کرد و هرگز اجازه نمی‌دهد که او برود، برای او یک تفاوتی قائل خواهد بود تا راه طولانی را طی کند. ایمانداران مسیح به دلایل محکم و استوار امیدوارترین مردم روی سیاره هستند. اگر مسیحی ناامید هست و خودش را ناامید می‌بیند، آن علامتی است که تفکرش خارج از اراده خداست. ناامیدی شکستی در برابر شناخت معرفت خداست. ایمان و اعتقاد شخص را از نیکویی و معرفت خدا آگاه می‌سازد. زمانی که مسیر قبلی ما اشتباه باشد درجه ایمانی ما آنجا مشخص می‌شود. در چندین موقعیت مردانی را مشاوره کرده‌ام که به رابطه جنسی با بچه‌ای اقرار کرده‌اند. انتخاب‌های قبلی آنها را تا لب خودکشی آورده بود.

پیش‌بینی فاش شدن، حقارت، مسایل مالی سخت، پیگرد قانونی و از دست دادن خانواده توسط گناهان مرتکب شده. ناامیدی زمانی وارد می‌شود که ما انکار کنیم که خدا بهترین‌ها را برای فرزندان می‌خواهد. هدف ما این است که به آنها اعتماد بدهیم که محبت خدا در مسیح است و خدایی که توبه آنها را محترم می‌شمارد. انجیل مردان تحقیر شده را به تصویر می‌کشد که هنوز امید داشتند (مزامیر ۳۲، لوقا ۲۳: ۳۹-۴۳). ناامیدی و شکست در امیال خود و خواسته‌های خداست. یعقوب ۴ کشمکشی چون جنگ در بدست آوردن امیال و خواسته‌ها را به تصویر می‌کشد (۱-۳). ناامیدی زمانی وارد می‌شود که امیال جسمانی و گناه‌آلود امید ما را احاطه کرده است و خدا پاسخگوی امیال ما نیست. او در عوض ما را می‌خواند به سوی چیزهای بهتر و زندگی کردن دور از آن خواسته‌ها و قدردانی بنیادی و اساسی از مسیح (فیلیپیان ۳: ۷-۱۵، ۴: ۳-۹، کولسیان ۲: ۶، ۳: ۱-۴).



ناامیدی به این صورت به وجود می‌آید که به کارهایی که خدا انجام داده رغبت خود را از دست بدهیم. آن زمانی وارد می‌شود که ما به دنبال پاداش برای کارهای خوبمان هستیم و امید خود را جستجو می‌کنیم در حالی که خدا ما را به حیات ابدی دعوت می‌کند. من این مسأله را به کسانی که می‌خواهند خودکشی کنند باز خواهم کرد: او امید به همسرش دارد یا مسیح؟ اعتبارش یا مسیح؟ تغییر کردن یا مسیح؟ این موضوعی است که انجیل صراحتاً دنبال می‌کند (رومان ۸: ۱۸ - ۲۴، دوم قرنتیان ۴: ۱۷ - ۱۸، ۵: ۷ - ۸، عبرانیان ۱۱: ۱، اول پطرس ۱: ۱۳).

پنجم، کمک کن به شخص برای جدا کردن از درد و رنج و نیازمند بودن به وسیله تنظیم درک او از طبیعت و سرچشمه احتیاجاتش. زمانی ما نظری را قبول می‌کنیم که احتیاجات ما برانگیخته شود و مشکلات روانی و درد که به خاطر نارضایتی یا خنثی کردن احتیاجات و ما قانون گناه را که در زندگی ما نقش دارد در تجربه زندگی ما نادیده می‌گیریم. مردی که زنش او را ترک کرده و احتیاج به آن نداشته است. او برای از دست دادن آن صدمه می‌بیند. بله، این مشکل است. او تحقیر شده است. ترس‌ها و دردهای قلبی که فقط آخرین روز تسکین پیدا خواهد کرد، اما او احتیاجی ندارد که خود را بکشد.

مزامیر ۷۳ که درست برای امروز است و ارزش یا اهمیتی که شخص برای هر واقعه قائل می‌شود درست به اندازه خود آن بحران اهمیت دارد. برای مثال طرد شدن برای افراد مختلف معانی متفاوت دارد. اگر اجازه دهم دیگران شخصیت مرا تعریف کنند، در این صورت طرد شدن از طرف آنها برایم ویران‌کننده خواهد بود، اما اگر به موافقت (تأیید) دیگران درمورد خودشناسی‌ام وابسته نباشم، کوتاهی یا طردشدگی تأثیر کمتری بر من خواهد نهاد (اول قرنتیان ۴: ۱ - ۴) از این مهم‌تر، چنانچه تشخیص بدهم که شیوه برخورد من با دیدگاه مردم یکی از پیامدهای طبیعت گناه‌آلود من است، عملاً تجربه طرد شدن منجر به رشد من خواهد شد.

### چگونه خطر خودکشی را تشخیص بدهید؟

متن‌هایی وجود دارد که با آن می‌شود ارزیابی کرد اشخاصی را که آرزوی مردن داشتند برای اینکه نه راهنما داشتند و نه راه و روشی را می‌دانستند من ممکن یک چیزهایی را ارائه دهم که این هم اختیاری است. مطمئناً ارزشیابی از طریق مکالمه تلفنی خیلی مشکل‌تر از ارزشیابی کردن عضو کلیسایی که شما آن را می‌شناسید. همیشه، پیش‌بینی‌های اولیه بیشترین علت‌ها و سبب‌ها را ارائه می‌دهد و من سعی کرده‌ام اینها را در اینجا بیاورم.

ارائه دادن مشکل. ارزیابی باید به صورت معمولی آغاز شود به وسیله مرور کردن حوادث که این بحران را به وجود آورده است. این چیزی است که به شخص مربوط می‌باشد. بعضی اوقات شما ممکن وسوسه شده باشید این بحث‌ها را از قلم بیندازید به این دلیل که شما گمان کرده‌اید که شخص در خطر است و شما می‌خواهید از حالت افسردگی و یا نیت خودکشی او را بپرسید، اما معمولاً فکر شخص را مختل می‌سازید به دلیل اینکه برای آن شخص دلیل اتفاق مهم است. اگرچه شخص تصمیم خودکشی را می‌خواهد انجام ندهد و یا اینکه به نظر می‌رسد که حتماً می‌خواهد انجام دهد، معمولاً بهتر است که تصویر کاملی داشته باشیم که شامل حوادثی که سنجیدن آن برای شخص در افکارش بسیار سنگین است.

### سابقه اطلاعات

سعی کنید به جایگاه خصوصی که این بحران در آنجا اتفاق افتاده بروید تا متن‌هایی از تاریخچه زندگی شخص پیدا کنید مانند: ارتباط با مسیح، الگویی از موفقیت‌ها و شکست‌ها و کتیبه‌ای از مهارت‌ها. زیر فشار قرار دادن الگوها و هویت شخص که باعث مشکلاتی شده است، مانند انواع مشکلات، مشاوره کردن درباره تجربه‌های قبلی، تاریخچه کوتاه پزشکی، بد خوابیدن و غیره.

سؤاستفاده از مواد مخدر یک عامل خطر است. یک ارتباط قوی بین استفاده از مواد مخدر و خودکشی است. برحسب اطلاعات جمع‌آوری شده از مؤسسه ملی سلامت روانی گزارش داده شده که قوی‌ترین عامل خطر برای وسوسه شدن خودکشی در بزرگسالان افسردگی بوده، استفاده از الکل، استفاده از کوکائین و ترک کردن و طلاق گرفتن. قوی‌ترین عوامل الکل و مواد مخدر و پرخاشگری یا رفتارهای نفاق افکن خطر خودکشی در جوانان افسرده بوده است. شخصی که وسوسه می‌شود خودکشی کند قبلاً به سختی از الکل و مواد مخدر استفاده می‌کرده است. این بدان معنی نیست

که هر شخصی که الکل یا مواد مخدر استفاده می کند خود را می کشد و یا استفاده از مواد مخدر علل خودکشی او بوده است، اما آگاه باشید که این دو دست به دست می دهند و شخص را به سمت خودکشی می کشاند.

شیوع استفاده از مواد غیرقانونی در بین مسیحیان انجیلی کمتر از مردم عادی است و کمتر افسرده می شوند و جزو مسیحیانی که خودکشی می کنند نیستند. ارزیابی کردن عامل خطر استفاده از مواد مخدر یا پیش بینی کننده خودکشی مسیحیان، باید موارد زیر را در نظر بگیریم:

- ارائه دادن مرحله استفاده
- مدت استفاده
- مرحله وسوسه شدن برای استفاده کردن به وسیله شخص گزارش می شود.
- گرفتاری مواد مخدر یا الکل به وسیله حمایت گروه ها

برای اشخاص افسرده که بیش از ۶ ماه از مصرف مواد مخدر و الکل آنها می گذرد می توان خطر بسیار بالایی را برایشان گزارش کرد. بخش اصلی قابل بررسی، سر و کار داشتن شخص با محیطهایی که کاملاً استرس زا بوده و احساس پریشانی به وجود می آورد. این مرحله از ویرانی بسیار مهم است: مردمی که از مواد مخدر و الکل استفاده می کنند «ویران شده» هستند زمانی که آنها حس بدی دارند آماده می شوند برای تغییر دادن هوشیاری و به تسکین و آرامش رسیدن. تکرار استفاده می تواند افسردگی را بدتر کند، انسان را به سوی شرارت هدایت می کند، گناه یک سری نامسوولیتی می آورد، خود را سرزنش کردن، حالت افسردگی، ادامه دادن پیشرفت و غیره.

### منابع موجود

از حامیان شخص که شخصیت او را می شناسند و می توانند اطلاعاتی درمورد افسردگی قبلی و تلاش برای خودکشی کردن او ارائه دهند سؤال کنید که شامل خانواده، دوستان، کلیسا و مشاوران قبلی. دوستان و اعضای فامیل باید با اشخاصی که اسمشان را شنیده اند که با او ارتباط داشته گفتگو کنند. آنها بعضی اوقات درباره تجربیات او بیشتر می دانند و می توانند شرایط مشکلاتش را عرضه کنند. این به شما کمک خواهد کرد که بفهمید چه مقدار از این بحران را برای شما ارائه می دهند. نیت و تفکر کسی که می خواهد خودکشی کند. ارزیابی نیت خودکشی آسان نیست. همه چیز آنطور که هست همیشه به نظر نمی رسد. این درست است که تفکر کار را جلو می برد، اما لزوماً این درست نیست که تفکر بیشتر درباره خودکشی به معنی انجام آن باشد. مردم عادی می توانند راهنمایی کنند، آنها نمی توانند آگاهی و تشخیص را جایگزین کنند.

د. س. کلرک و جی. فاوست پیشرفت کردن را در «بالا بردن» تحقیق درباره افکار و خصوصیت رفتاری کسی که می خواهد خودکشی کند پیشنهاد می کند. به این معنی که شما باید سؤالات کلی از آن شخص درباره تمایل او به خودکشی بپرسید تا مقدار وسعت پیشرفت او را در نقشه هایش برای خودکشی و جزئیات آن را کشف کنید. از اینرو درد، پیش زمینه بسیاری از خودکشی هاست، من پیشنهاد می کنم اولین تجربه ای را که شخص حس کرده ارزیابی کنید. مقداری ارج نهادن به درد شخص می تواند کمک کند احتمال خودکشی کردن شخص را ارزیابی کنید. من معمولاً از مردم دردهایشان را با شماره گذاری می پرسم (۱-۱۰) و تا برای هر شماره ای توضیحی بدهند. من اغلب از آنها می پرسم که این شماره گذاری ها بستگی به «غیر قابل تحمل بودن» مشکل است. من معمولاً می پرسم افسردگی و شخص که قصد خودکشی دارد رابطه اش با کدام مرحله از درد و حیطه رفع مشکل است. چه کار می کنید زمانی که درد شماره ۴ را حس کردید؟ چه کار باید بکنید که درد شماره ۴ را دور کنید؟ چطور می توانید درد شماره ۶ را کاهش دهید و در حقیقت شماره ۲ را شما از دست داده اید؟

اینها کمک می کند که طرز تفکر تعریف شده برای شخص برای شما مشخص شود میزان دردها و همچنین نشان می دهد که شخص ایمان دارد که نمی تواند از دردهایش رهایی یابد. اساسی ترین حکم شفاعت برای شخصی که می خواهد انتحار کند این است: شاید میزان درد و رنج را تا حدودی کم کنیم تا شخص امکان زنده بودن را انتخاب کند. زمانی که شما نیت شخص را درمورد انتحار ارزیابی می کنید ممکن است بگویید: «زمانی که مردم این روش را ترجیح می دهند برای آنها که آرزو می کنند بمیرند تا از درد رهایی یابند غیر معمول نیست. آیا شما چنین افکاری داشته اید؟» اکثر مردمان افسرده درباره خودکشی فکر می کنند در هر زمان و به طور یقین این پاسخ را خواهند داد.

قدم بعدی این است، تعیین کردن اینکه اشخاص چگونه فکر خودکشی می‌کنند و چگونه مشتاقانه یا از روی اجبار به این عمل اقدام می‌کنند پاسخ به این سؤال فردی را که شخص با او درباره خودکشی صحبت کرده را در برمی‌گیرد افراد قبل از خودکشی اغلب با شخصی به طور مستقیم یا غیرمستقیم این مسأله را مطرح می‌کنند. قصد و نیت همچنین می‌تواند از طریق پرسیدن درباره وقایع اتفاق افتاده یا از طریق توجه کردن به هر تغییر رفتاری او نظیر نقاشی کردن چیزهای با ارزش از دست رفته یا به طور ناگهانی می‌خواهد دین‌ها یا ناسازگاری‌های پیشین را ادا کند.

طرح‌ریزی برنامه جهت خودکشی مراحل زیر را در برمی‌گیرد انتخاب روشی، فراهم کردن آنچه که جهت خودکشی به آن نیاز دارد و برای جلوگیری از مداخله دیگران راهی را ترتیب می‌دهد. شما ممکن است از شخصی برای نامگذاری راه‌های مختلف خودکشی سؤال کنید او راه‌هایی که خودش درباره خودکشی فکر کرده است را می‌گوید نظیر گلوله زدن، غرق کردن، داروی زیاد مصرف کردن و آویزان کردن خود و غیره. پس از استفاده از آن لیست، هر روشی را مورد بحث قرار می‌دهیم در نظمی و ترتیبی که در آن روش‌های خودکشی نشان داده شده این ایده بایستی نمایان سازد که شخص چگونه زمان زیادی صرف کرده تا جزئیات خودکشی را از طریق آن روش ایجاد کند. زمانی که شخص به نظر می‌رسد که مجذوب متد خاص شده است و خصوصاً زمانی که او شروع به برنامه‌ریزی یا تمرین خودکشی از طریق آن نقشه می‌کند او در ریسک بزرگی قرار دارد. آیا او آنچه که برای نقشه خودکشی نیاز دارد آماده کرده است؟ آیا در نقشه‌اش مداخله احتمالی را به حداقل رسانده است؟ به چه میزان از استفاده دارو ضرر می‌بیند اگر او در تلاشش جهت خودکشی موفق واقع نشود؟

همچنین شما باید سؤال کنید که آیا شخص تا حالا شخصی را که در حال خودکشی بوده تجربه کرده است؟ آیا او تعدادی قرص خورده است تا ببیند چه احساسی به او دست می‌دهد؟ سعی کرده است که چیزی را دور گردن ببندد، یا با سرعت رانندگی کند یا با یک تفنگ خالی شلیک کند. استفاده از سلاح سرد البته (بدون مهمات) به شخص برای دلسردی ناگهانی نسبت به خودکشی کمک می‌کند. تعدادی از این اقدامات آزمایشی محکم‌ترین شاخص‌ها هستند که خودکشی پیرامونش رخ می‌دهد. زمانی که درباره استفاده از سلاح سرد (بدون مهمات) سؤال می‌شود شخص ممکن است بگوید که نمی‌خواست خودش را بکشد و اقداماتی که می‌خواست انجام دهد را انکار کند. با وجود این استفاده از سلاح سرد بدون مهمات قوی‌ترین شاخص‌های نیت به خودکشی هستند و نباید مورد بی‌توجهی قرار گیرد.

### **باشکوهی مرگ**

گاهی اوقات شخص ارزش زندگی را دلایل زنده بودن یا مردن را منعکس می‌کند و تصور نادرست از باشکوهی مرگش دارد مرگ می‌تواند شبیه یک عمل غیرخودخواهانه باشد که اجازه می‌دهد دوستش داشته باشی برای اینکه کمتر تحمیل کند و بنابراین قادر به گذراندن زندگی‌شان باشند. زنی رنج کشیده یک بار به من گفت که خودکشی (تنها عمل صحیحی) بود که در سراسر زندگی‌اش انجام داده است. او می‌خواست زیبایی‌های کارش را در پیشقدمی‌اش برای این عمل بیان کند. این باید به عنوان شاخصی شوم و شخص به عنوان ریسکی بالا آن را در نظر گرفته باشد.

در این سال‌ها من با کسانی که مشاوره کتاب مقدسی انجام می‌دادم درگیر شده‌ام، من به طور کامل عمق ناامیدی و یأس را و اعتقادی را که مرگ بیش از زندگی برایش جذاب‌تر است درک نکرده‌ام. من دعا می‌کنم این ناتوانی من در این مسایل صرفاً فقدان یکدلی با شخصی که در این مسایل دست و پا می‌زند نباشد. من امیدوارم که آن دید مسیح و پادشاهی او از حقیقت معنی خودکشی که از خارج از نظر من است محافظت کند. مشاوران کتاب مقدسی، ما دید پولس را درباره مصیبت‌ها و مجذلات زندگی قبل از کلیسا را در نظر داشته باشیم و دعا با امید کنیم که ما هرگز احتیاج پیدا نکنیم به اشخاصی که مفهومی از نامفهومی دارند.