



آخر خط

نقش معلم در شناسایی و پیشگیری از تصمیم‌های پرخطر دانش‌آموزان

دهند. شرایط خانوادگی، شرایط اقتصادی، تحولات اجتماعی، نظام‌های آموزشی و دوستان همگی در پیدایش میل و اقدام به خودکشی مؤثرند.

در نظام آموزشی، وضعیت کتاب‌های درسی، قوانین و مقررات آموزشی، شیوه‌های ارزیابی، فضای اجتماعی، مدرسه و فرهنگ گروه‌های دانش‌آموزی، همگی در بروز این رفتار پرخطر نقش دارند. در این نوشتار، روی سخن ما و تمرکز ما بیشتر بر معلمان گرامی است، زیرا در نظام آموزشی بنیادی‌ترین و مؤثرترین عنصر در رفتار، باورها و عملکرد دانش‌آموزان، معلمان هستند. در واقع، رهبری عمده مدرسه و فرایندهای یادگیری و پرورشی که بر شخصیت و منش دانش‌آموز تأثیرگذارند، معلمان گرامی هستند. این معلم است که در مدرسه بیشترین تعامل را با دانش‌آموزان دارد و در این فرایند تعاملی، در جهت‌دهی افکار، انگیزه‌ها و نگرش‌های دانش‌آموزان بیشترین نقش را ایفا می‌کند. با توجه به گستردگی تعامل معلم با دانش‌آموز، میزان امید و نشاط تا حد زیادی از این رابطه متأثر است. به عبارت دیگر، در نظام آموزشی و مدرسه، معلمان بیشتر از هر شخص دیگری بر سلامت روانی و رشد شخصیتی دانش‌آموزان مؤثرند. این معلم‌ها هستند که با تعامل خود می‌توانند میزان اضطراب یا آرامش، ناامیدی یا امیدواری، شادی یا غمگینی، خوشحالی یا افسردگی را در دانش‌آموزان تغییر دهند.

این گفته‌ها برای هر معلمی بدیهی و طبیعی است و نکات بسیار پیش‌پاافتاده‌ای تلقی می‌شود، زیرا خود معلمان گرامی به این مطالب به خوبی آگاه هستند. اما در ارتباط با موضوع خودکشی و نقش معلمان در کاهش آن، لازم است نکاتی را به عرض این عزیزان برسانم.

خودکشی یعنی اقدام فرد برای پایان دادن به زندگی خود. وقتی شخصی از لحاظ روحی و روانی به مرحله‌ای رسیده است که تصور می‌کند دیگر ادامه زندگی برای او مقدور نیست و زندگی از این به بعد مایه عذاب و فشار خواهد بود و تنها راه نجات از شرایط پیش‌آمده، اقدام به نابودسازی خود است، دچار

جلوگیری از این اتفاق صورت می‌گیرد، متأسفانه همچنان اقدام برای نابودسازی خود یا پایان دادن به حیات زندگی، در برخی افراد مشاهده می‌شود و گاهی این عمل آزاردهنده در برخی جوامع شیوع هم پیدا می‌کند.

عوامل زیادی در اقدام به خودکشی مؤثرند. این عوامل به‌طور عمده اجتماعی هستند. برای پیشگیری از اقدام به خودکشی، لازم است عوامل اجتماعی و دست‌اندرکاران آن، برای پیشگیری از این اتفاق ناگوار، اقدام لازم را صورت

یکی از رفتارهای پرخطر در بین دانش‌آموزان، اقدام به خودکشی است. خودکشی پیامدها و عواقب روانی و اجتماعی زیادی برای اطرافیان یک فرد در جامعه و افراد خانواده دارد. خودکشی پدیده‌ای ناخوشایند و به‌شدت آزاردهنده در فرایندهای اجتماعی است و تلاش متخصصان همواره آن است که تا حد امکان به مردم کمک کنند از اقدام به این رفتار غیراخلاقی و غیرانسانی پیشگیری کنند. با وجود ناخوشایند بودن خودکشی و اقدامات بسیار گسترده‌ای که در

وضعیت نامناسبی است که ممکن است به خودکشی اقدام کند. بررسی‌ها نشان داده است، دانش‌آموز یا هر کسی که به نابودسازی خود اقدام می‌کند، یک‌شبه و یک‌دفعه به این حالت نمی‌رسد. به ندرت اتفاق می‌افتد شخصی که تا روز گذشته شادمان، سرحال، امیدوار، پر جنب و جوش، فعال و هدفمند بوده است، فردای آن روز ناامیدانه از زندگی خود به شدت دلزده شود و خود را در پرتگاه نیستی تصور یا به نابودی خویش اقدام کند.

عمل آورد تجربه‌های نگارنده در کار با افرادی که به خودکشی اقدام کرده‌اند، گویای آن است که بسیاری از آن افراد از مدت‌ها قبل با مشکلات متعدد روحی، روانی یا اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کردند و نتوانسته‌اند به خوبی از پس آن‌ها برآیند، یا شخص یا اشخاص مناسبی در زندگی نداشته‌اند که با آن‌ها همدلی و همدردی کند و در فرایند انطباق با شرایط موجود به آن‌ها کمک کند. کسانی که به هر شکلی به نابودسازی خود اقدام می‌کنند، از مدت‌ها قبل، از مشکلات متعدد روحی، روانی یا اجتماعی در رنج بوده‌اند. این رنج، فشار و عذاب، انگیزه نابودسازی خود را در این افراد ایجاد می‌کند.

به‌طور قطع، کسانی که به خودکشی اقدام می‌کنند، یک یا چند اختلال روانی دارند. برای پیشگیری از اقدام به خودکشی، لازم است اختلال روانی فرد مشخص و براساس آن اقدام به پیشگیری شود. واقعیت آن است که در حال حاضر، برای معلم مهم نیست که کدام اختلال روانی افکار یا اقدام به خودکشی را سبب می‌شود، بلکه مهم آن است که شخص دارای افکار خودکشی شناسایی شود و اقدام لازم برای بهبود او توسط متخصصان به عمل آید.

مهم‌ترین کار معلمان در کمک به این دانش‌آموزان، شناسایی آن‌ها و ارجاع به متخصصان برای درمان است. البته به ندرت افرادی وجود دارند که به دلیل تکانشی بودن، ممکن است به رفتارهای خودتخریبی که منجر به نابودی زندگی آنان می‌شود، اقدام کنند. یعنی این افراد ممکن است در ابتدا افکار خودکشی

نداشته باشند، اما به دلیل آنکه اختلال تکانشگری دارند، یک‌دفعه تصمیم به این اقدام بگیرند. این اشخاص وقتی شاهد بروز رفتارهای خودکشی در جامعه باشند، احتمالاً به سمت این رفتارها بیشتر سوق پیدا خواهند کرد. به غیر از این افراد، اشخاص دیگر به‌صورت تدریجی دچار افکار خودکشی می‌شوند و سپس به آن اقدام می‌کنند. یعنی از ابتدا و قبل، افکار خودکشی در آن‌ها شکل گرفته است. اگر بخواهیم از وقوع اقدام به خودکشی آگاه شویم و از آن جلوگیری کنیم، لازم است بررسی کنیم آیا فرد افکار خودکشی دارد یا خیر؟

فکر خودکشی عبارت است از اعتقاد و باور فرد به اینکه به دلیل شرایط زندگی و گرفتاری‌های مورد تصور، لازم است یا بهتر است به زندگی خود پایان دهد. هرگاه این باور یا اعتقاد در ذهن کسی جولان داد، به این معنی است که او افکار خودکشی دارد. او کسی است که از این بابت در معرض خطر است و باید برای نجات او اقدامات مؤثر و مفیدی انجام داد. در اینجا بهتر است با ماهیت و فرایند این فکر بیشتر آشنا شویم.

◀ درجات افکار خودکشی

فکر خودکشی در انسان درجه‌ها و مراحل متعددی به شرح زیر دارد.

درجه یک: زمانی که شخص این اعتقاد را به‌دست می‌آورد یا این باور در ذهن او شکل می‌گیرد که «کاش به دنیا نیامده بودم»، «کاش خداوند مرا خلق نکرده بود»، «من از اینکه روی این زمین زندگی می‌کنم به شدت ناراحتم»، در این مرحله یا در این درجه از فکر خودکشی، شخص به اقدام مؤثر برای نابودسازی خود هیچ تمایلی ندارد، اما این اعتقاد و این باور اگر رشد پیدا کند، تقویت شود و دوام یابد، درجه دوم فکر خودکشی در شخص شروع به رشد و نمو می‌کند.

درجه دو: در مرحله دوم، شخص در شرایط روحی سخت‌تری به سر می‌برد. استرس‌های زندگی بیشتر او را اذیت می‌کنند و آزار می‌دهند. شدت آشفتگی و ناتوانی فرد نسبت به درجه قبل افزایش بیشتری یافته است. در این مرحله، این

باور در ذهن فرد شکل می‌گیرد که «کاش برای من اتفاقی می‌افتاد و من نابود می‌شدم»، «ای کاش به یک بیماری مبتلا شوم که باعث پایان عمر یا زندگی من گردد»، یا حتی شخص ممکن است آرزو کند توسط شخص دیگری به زندگی‌اش پایان داده شود یا آنکه در اثر تصادف یا سانحه‌ای جان خود را از دست بدهد. در این مرحله، این خطر وجود دارد که شخص خود را در موقعیت‌های خطرناک قرار دهد و به‌طور ناخودآگاه در شرایطی قرار گیرد که صدمه جسمانی به او برساند و حتی از اقداماتی که موجب پیشگیری از آسیب جسمی شود نیز خودداری کند، یا احتمالاً از رعایت بهداشت که به حفظ سلامت عمومی می‌انجامد، خودداری می‌کند. چنانچه در این شرایط حمایت لازم و توجه کافی به این شخص اعمال نشود، به‌طوری که استرس‌ها و مشکلات تداوم یابد، این باور یا فکر تقویت و شخص به مرحله سوم افکار خودکشی وارد می‌شود.

درجه سوم: در این مرحله فکر خودکشی شدیدتر است. در مرحله سوم این باور در ذهن شخص به‌وجود می‌آید که «ای کاش می‌توانستم خود را نابود کنم». در واقع، در این مرحله به جای اینکه آرزو کند دیگران بلایی بر سر او بیاورند تا حیاتش پایان یابد، شخص آرزو می‌کند خودش اقدام به این عمل کند. با وجود این، جرئت و شهامت کافی برای انجام این کار را در خود نمی‌بیند یا باورهای مذهبی و اعتقادات دینی مانع از آن می‌شوند که به اقدام خطرناک یا عمل بدتری فکر کند. در این مرحله، فکر و آرزوی خودکشی و اینکه بلایی بر سر خود بیاورد و به حیات خود پایان دهد، او را آزار می‌دهد. به عبارت دیگر، به خاطر آن احساس گناه و ترس دارد. حال چنانچه مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی در زندگی تداوم یابند و ناتوانی فرد برای حل آن‌ها تشدید شود و ادامه داشته باشد و حمایت عاطفی و اجتماعی از او نشود، فکر در درجه سوم نیز تشدید و افکار خودکشی فرد وارد مرحله چهارم می‌شود. **درجه چهارم:** در مرحله چهارم، فرد به جای آنکه آرزو کند کاش می‌توانست

۱. کاش به دنیا

نیامده بودم.

۲. کاش برایم اتفاقی

بیفتد و بمیرم.

۳. کاش می توانستم

خودم را نابود کنم.

۴. من باید به زندگی

خودم پایان دهم.

۵. کدام راه برای پایان

دادن به زندگیم آسان تر و

سَدنی تر است؟

۶. در فرصت مناسب

اقدام خواهم کرد.

۷. اقدام به خودکشی

به زندگی خود پایان دهد، به این باور دست می‌یابد که لازم است خودش دست به اقدام بزند و بلایی بر سر خود بیاورد. به عبارت دیگر، فکر خودکشی از حالت آرزو و تمایل خارج و به اصل و قاعده یا حتی تصمیم به اقدام در زندگی تبدیل می‌شود. در این مرحله، شخص این باور را دارد که «من باید به زندگی خود پایان دهم»، «ادامه زندگی دیگر برای من مقدور نیست و تصمیم دارم به زندگی خود پایان دهم». با وجود این، در این مرحله فرد هنوز نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی برای پایان دادن به زندگی خود دارد و تصمیم قطعی برای انجام آن ندارد. همچنان اگر مسائل و مشکلات زندگی تداوم یابند و شخص مورد حمایت روانی و اجتماعی دیگران قرار نگیرد یا خودش برای نجات از گرفتاری‌های فکری و مسائل زندگی اقدام مؤثری به عمل نیاورد، درجه پنجم فکر خودکشی در او رشد می‌کند.

درجه پنجم: در این مرحله، شخص به این باور و یقین قطعی می‌رسد که لازم است برای پایان دادن به زندگی خود اقدامی صورت دهد. در درجه پنجم، تصمیمی که فرد در مرحله قبلی گرفته بود، تشدید می‌گردد و او مصمم‌تر می‌شود. در این مرحله، شخص در جست‌وجوی روش‌ها و راه‌های اقدام به خودکشی برمی‌آید. موقعیت‌ها و شرایط مناسب و کم‌آزار برای نابودسازی خود را شناسایی می‌کند و چنانچه شرایط ناخوشایند روحی و اجتماعی تداوم یابد، وارد مرحله ششم افکار خودکشی می‌شود.

درجه ششم: در این مرحله شخص راهکارها و روش‌های اقدام برای نابودسازی خویش را شناسایی و ابزار لازم را فراهم می‌کند و به دنبال فرصت برای اجرای آن می‌گردد. تداوم شرایط آزاردهنده روحی روانی و اجتماعی فرد را وارد مرحله هفتم می‌کند.

درجه هفتم: در مرحله هفتم، شخص اقدام به خودکشی می‌کند. در این مرحله، داروهای را که قبلاً فراهم کرده یا در دسترس دارد، مصرف می‌کند، یا از ابزاری که تهیه کرده، استفاده می‌کند. در این صورت، اگر در اطراف او کسانی باشند که نجاتش دهند، خوش‌شانس خواهد بود و به زندگی ادامه خواهد داد. لازم به توضیح است، این مراحل روی یک

پیوستار قرار دارند. برای مثال، کسی که در مرحله ششم قرار دارد و وارد مرحله هفتم می‌شود، ممکن است در اقدام خیلی جدی نباشد، ولی به هر حال اگر در این زمینه اقدامی صورت دهد، به این معنی است که وارد مرحله هفتم شده است. کسانی که از نزدیک شاهد زندگی و مسائل افرادی بوده‌اند که اقدام به خودکشی کرده‌اند، کمابیش این درجات افکار خودکشی را در آن‌ها شاهد بوده‌اند.

همان‌گونه که گفته شد، به‌ندرت ممکن است شخصی یک‌دفعه از مرحله صفر یا یک به مرحله هفتم برسد. در واقع، یک شخص مدت زمانی طولانی با درجات مختلفی از افکار خودکشی به سر می‌برد تا سرانجام به مرحله آخر برسد. بررسی‌هایی که نگارنده انجام داده است، مشخص می‌کند حداقل زمان لازم برای رسیدن به مرحله آخر، سه ماه است. البته در هر چیزی همواره موارد استثنایی وجود دارد. همان‌گونه که قبلاً گفته شد، افرادی که اختلالات تکانه‌ای یا اختلالات نمایشگری دارند، ممکن است ظرف چند روز تا چند ساعت به مرحله هفتم برسند. هر چند داشتن کنش‌های تکانه‌ای همراه با خلق منفی تحریک‌پذیر یا نمایشگری، شاخص‌هایی هستند که باید به‌منظور پیشگیری مورد توجه واقع شوند.

با توجه به آنچه گفته شد، شناسایی دانش‌آموزانی که افکار خودکشی دارند، به راحتی ممکن است و چنانچه معلمان گرامی قصد کمک به این دانش‌آموزان را دارند، به راحتی می‌توانند اقدامات مؤثری در شناسایی و حمایت از آنان به عمل آورند. این وظیفه همه ماست که به لحاظ انسانی اجازه ندهیم هیچ انسانی به هیچ طریقی زندگی و جان خود را از دست بدهد. از دست رفتن جان انسان‌ها ضایعه‌ای اجتماعی و انسانی تلقی می‌شود. وظیفه همه ماست که از بروز این‌گونه حوادث جلوگیری کنیم. هرگاه در مدرسه‌ای چنین اتفاقاتی رخ دهد، متأسفانه افرادی که درجه‌های پایین‌تری از افکار خودکشی دارند نیز ممکن است به مرحله هفتم برسند و اقدام به خودکشی کنند. یا اگر در درجه‌های ۱ و ۲ باشند، به درجه‌های سوم، چهارم و پنجم برسند. بنابراین، ما معلمان به لحاظ شرایط اجتماعی و انسانی باید مراقب سلامت دانش‌آموزان باشیم.

روش‌های شناسایی دانش‌آموزان با افکار خودکشی

اکنون روش‌های ساده شناسایی چنین دانش‌آموزانی را به معلمان عزیز و گرامی پیشنهاد می‌کنیم. معمولاً دانش‌آموزانی که افکار خودکشی دارند، حال و روز خوبی ندارند. کناره‌گیر، ناراحت، غمگین، آشفته‌حال، پرخاشگر و خصمانه رفتار می‌کنند. هرگاه این نشانه‌ها یا علائم را در دانش‌آموزان دیدیم، به‌عنوان معلم وظیفه داریم با آنان رابطه اجتماعی صمیمانه‌ای برقرار کنیم و کمی پای در دلدشان بنشینیم. چنانچه احساس یا فکر کنیم وقت و زمان ما برای این کار اندک است، باید توجه داشته باشیم که این عمل می‌تواند به نجات جان یک انسان منجر شود و از یک ضایعه انسانی جلوگیری کند.

اگر اصل غم‌خوار بودن و احساس مسئولیت در برابر رنج و غم درونی دیگران در زندگی برای ما مهم باشد، چنین اقدامی بسیار ارزشمند و اساسی خواهد بود. صددرصد غیرانسانی است چنین دانش‌آموزانی را مورد بی‌مهری و بی‌توجهی خود قرار دهیم. به‌طور طبیعی، همه ما دوست داریم با دانش‌آموزان خوش‌اخلاق و خوش‌رو تعامل کنیم و از دانش‌آموزان اخمو، ناراحت و در خود فرو رفته دوری گزینیم. این تمایل به‌طور ناخودآگاه می‌تواند برای دانش‌آموزان در معرض خطر آسیب‌زنده باشد. هرگاه دانش‌آموزانی را غمگین، کناره‌گیر، ناراحت، آشفته و در حالت خصمانه مشاهده کردیم، بهتر است با آن‌ها گفت‌وگو کنیم، حال و احوال آن‌ها را بپرسیم، پای صحبت آنان بنشینیم، علت ناراحتی آن‌ها را جویا شویم، و احساس آن‌ها را درباره زندگی خودشان و اهداف آینده سؤال کنیم. با یک سؤال کلیدی می‌توانید میزان و شدت وجود افکار خودکشی را تشخیص دهید.

سؤال کلیدی: عزیزم، دوست داری خداوند چند سال به تو عمر بدهد؟

این سؤال برای تشخیص افکار خودکشی بسیار ساده و کلیدی است. چنانچه دانش‌آموزی افکار خودکشی داشته باشد، به شما چنین پاسخ خواهد

داد «اصلاً از زندگی راضی نیستم»، «دوست دارم هر چه زودتر زندگی‌ام پایان یابد»، «من خیلی به زندگی امید ندارم»، «دوست ندارم زنده بمانم». «بعضی وقت‌ها از خداوند آرزوی مردن می‌کنم». «خیلی دوست دارم بمیرم». یا حتی «دوست دارم به زندگی خود پایان دهم». اگر دانش‌آموزی چنین جملاتی بر زبان جاری ساخت، شک نکنید او افکار خودکشی دارد. گاهی مواقع ممکن است دانش‌آموز به‌صورت مستقیم این جملات را اظهار نکند و فقط به شما اعلام کند من از زندگی خود ناراضی‌ام. در این صورت از او سؤال کنید: «آیا تاکنون این فکر به سرت زده است که کاش خداوند تو را خلق نکرده بود». شک نکنید اگر دانش‌آموزی افکار خودکشی داشته باشد، به راحتی و احتمال زیاد، آنچه را در ذهن دارد به شما خواهد گفت.

به عنوان معلم، گاهی می‌توانید در کلاس این سؤال را به‌صورت مسابقه مطرح کنید: «دانش‌آموزان عزیز من، روی یک برگه کوچک بنویسید اگر خداوند از شما بپرسد می‌خواهید چند سال زندگی کنید و میزان سال‌های زندگی‌تان را خودتان تعیین کنید، شما چند سال را به خداوند پیشنهاد می‌دهید».

با این روش، به احتمال زیاد دانش‌آموزانی که افکار خودکشی دارند، پاسخ‌های مناسبی نمی‌دهند. آن‌ها معمولاً می‌نویسند «تا همین اندازه کافی است» یا «هیچ» یا «خیلی اندک».

این دانش‌آموزان را شناسایی کنید، در یک فرصت مناسب، بدون آنکه متوجه شوند، رابطه‌ای صمیمانه با آن‌ها برقرار و شرایط آن‌ها را بیشتر بررسی کنید. وقتی مشکوک شدید دانش‌آموزی افکار خودکشی دارد، موضوع را باید جدی بگیرید. مسئله را به‌طور محرمانه با مشاور مدرسه در میان بگذارید و از او بخواهید پس از برقراری رابطه صمیمانه و همدلانه، اقدامات لازم را برای دانش‌آموز به عمل آورد. اگر نمی‌توانید هیچ اقدامی انجام دهید، یا مشاور در دسترس ندارید، والدین او را به مدرسه دعوت کنید و بسیار صمیمانه موضوع ناراحتی و روحیه

دانش‌آموزان را با آن‌ها در میان بگذارید و از آن‌ها درخواست کنید برای بهبود وضعیت روحی او به متخصص مرتبط مراجعه کند.

این یکی از کمک‌های بسیار عالی و خوب شما به آن دانش‌آموز است. توجه داشته باشید، با والدین مستقیم از افکار خودکشی صحبت نکنید. فقط وضعیت آشفته او را به والدین توضیح دهید. به آن‌ها بگویید اقدام مناسبی به عمل آورند، چرا که ممکن است خطراتی دانش‌آموز را تهدید کند. با این اقدامات، شما خدمت انسانی بزرگی را در حق او انجام داده‌اید و چه بسا مایه نجات یک انسان از مرگ حتمی شده باشید که در این صورت شما «کل بشریت را نجات داده‌اید».

نکته آخر درباره اقدام خودکشی آن است که چنانچه در شرایطی متوجه شدید دانش‌آموزی در خارج از مدرسه دست به چنین اقدامی زده است، موضوع را به‌طور کلی و کامل از دانش‌آموزان دیگر پنهان نگه دارید. تا جایی که امکان دارد، اجازه ندهید موضوع اقدام به خودکشی در بین دانش‌آموزان شایعه شود. علت فوت دانش‌آموز را اگر خودکشی هم بوده است، برای دانش‌آموزان چیز دیگری بیان کنید. برخی تصور می‌کنند خلاف واقع بیان کردن اقدام به خودکشی، نوعی نداشتن صداقت است که این تصور به کل اشتباه است. وقتی بیان یک اتفاق بد واقعی موجب اتفاقات بدتری می‌شود، پوشاندن آن کار انسانی ارزشمندی است. متأسفانه برخی از گروه‌ها و جریان‌های سیاسی برای ضربه زدن به گروه‌های سیاسی رقیب و بی‌کفایت جلوه دادن دست‌اندرکاران اجتماعی و سوءاستفاده از آن برای کسب قدرت، به اسم آزادی، در اطلاع‌رسانی، به‌طرز جنایتکارانه، این اتفاق‌ها را دست‌مایه قدرت‌طلبی خود می‌کنند. اینان به نظر خودشان به جامعه خدمت کرده‌اند، در حالی که این عمل اقدامی خیانت‌آمیز است. خداوند همه ما را در حفظ و نگهداری سلامت دانش‌آموزان یاری فرماید و به همه شما معلمان عزیز و گرامی عزت و سلامتی و سربلندی عطا فرماید. ■