

خودکشی از منظر قرآن، حدیث و فقه اسلامی

حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری*

اشاره

خودکشی یکی از چالش‌های جدی سلامت روان در جهان معاصر است و در برخی مناطق ایران نیز به‌ویژه در نواحی محروم با بافت فرهنگی خاص، نرخ بالاتری دارد. این پدیده تنها یک مسئله روان‌شناختی نیست، بلکه ریشه‌های اجتماعی، فرهنگی، اعتقادی و معنوی دارد. خودکشی در بسیاری از جوامع معاصر، مسئله‌ای چندبعدی شناخته می‌شود؛ مسئله‌ای که تنها با عوامل فردی توضیح داده نمی‌شود، بلکه با فقر، بیکاری، آسیب‌های خانوادگی، بحران هویت، ضعف حمایت اجتماعی، دسترسی آسان به ابزارهای مرگ و نبود معنای زندگی ارتباط دارد.

در مناطق آسیب‌خیز با عوامل خطر چندگانه، نقش مبلغ دینی از یک سخنران مذهبی صرف، به تسهیل‌گر فعال و همه‌جانبه ارتقا می‌یابد.

مبلغ دینی باید با درکی عمیق و همدلانه از آموزه‌های معنوی دین که بر کرامت زندگی، امید و حمایت جمعی تأکید دارند و با پیوند این مبانی با روش‌های علمی روز در حوزه‌های روان‌شناسی بحران، مددکاری اجتماعی و جامعه‌شناسی، بتواند به بازسازی «سرمایه اجتماعی»، «حمایت اجتماعی» و «منابع معنایی» کمک کند. این نقش دربرگیرنده گوش دادن فعال، شناسایی افراد در معرض خطر، هدایت آنان به خدمات تخصصی و تقویت شبکه‌های حمایتی محلی است تا بتواند حس تعلق، هدفمندی و تاب‌آوری را در جامعه تزریق کند و در جایگاه پلی مؤثر بین سنت‌های معنوی و سیستم‌های مدرن حمایتی که امروزه در بیشتر جوامع مشاهده می‌شد، عمل کند.

* دانشجوی دکتری رشته مدیریت.

معنای خودکشی

خودکشی به معنای پایان دادن عمدی به زندگی خود، معادل انتحار است.^۱ از نظر علمی، دورکیم - جامعه‌شناس فرانسوی - با انتشار کتاب خودکشی در سال ۱۸۹۷، به این مفهوم غنای علمی بخشید و آن را هر نوع مرگی تعریف کرد که نتیجه مستقیم یا غیر مستقیم عمل مثبت یا منفی فرد قربانی باشد، به شرطی که از پیامد آن آگاه باشد.^۲ در روان‌شناسی نیز خودکشی به نابودی آگاهانه خویش برای رهایی از یک موقعیت تحمل‌ناپذیر تعریف شده است.^۳

تحلیل مبانی قرآنی حرمت خودکشی

برخی از مفسران بر اساس آیاتی از قرآن کریم، خودکشی را عملی حرام و ناپسند در دیدگاه اسلام می‌دانند؛^۴ از جمله آیات ۲۹ و ۳۰ سورة «نسا» که در بخشی از آن آمده است: «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا: و خودکشی نکنید؛ خداوند در برابر شما مهربان است و هر کسی این عمل را از روی تجاوز و ستم انجام دهد، به‌زودی او را در آتشی وارد خواهیم کرد؛ و این کار برای خدا آسان است».

محقق اردبیلی^۵ و مکارم شیرازی^۶ این آیه را به خودکشی تفسیر کرده‌اند. همچنین در آیه ۱۹۵ سورة مبارکه «بقره» آمده است: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ: خود را با دست خود به هلاکت

۱. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه، ذیل کلمه خودکشی.

۲. امیل دورکیم، خودکشی، ص ۶.

۳. عزت‌الله فولادی، استراتژی‌ها و برنامه‌های پیشگیری از خودکشی با تمرکز بر نوجوانان و جوانان، ص ۱.

۴. سیدمحمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۳۲۰؛ احمد بن محمد اردبیلی، زبدة البیان، ص ۴۲۸.

۵. احمد بن محمد اردبیلی، زبدة البیان، ص ۴۲۸.

۶. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۳۵۶: در پایان آیه، مردم را از قتل نفس بازمی‌دارد و ظاهر آن به قرینه آخرین جمله آیه، نهی از خودکشی و انتحار است که می‌فرماید: «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا: خویشتان را نکشید، خداوند نسبت به شما مهربان است»؛ یعنی خداوند مهربان نه تنها راضی نمی‌شود دیگری شما را به قتل برساند، بلکه به خود شما هم اجازه نمی‌دهد که با رضایت خود خویشتان را به دست نابودی بسپارید. در روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز آیه پیش‌گفته به همین معنا (انتحار) تفسیر شده است (ر.ک به: مجمع البیان، ذیل آیه؛ نور الثقلین، ج ۱، ص ۴۷۲؛ وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۶۶ و ج ۲۹، ص ۲۴؛ بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۱۶۸ و ج ۹۷، ص ۲۵-۲۶).

می‌فکنید» که نهی از تمامی رفتارهایی دانسته شده است که جان انسان را در معرض خطر قرار می‌دهد.^۱

روایات اسلامی درباره خودکشی

درباره خودکشی نهی‌های بسیاری در روایات نیز نقل شده است. شیخ صدوق در ثواب الاعمال، بابی تحت عنوان «عقاب من قتل نفسه معتمدا» دارد؛ همچنین در کتاب‌های فقهی بابی تحت عنوان «نهی از قتل نفس» (خودکشی) مشاهده می‌شود و در آن باب احادیثی وجود دارد که مورد استناد فقیهان عظام و سایر اهل نظر است.^۲

در ادامه به برخی از روایاتی اشاره می‌شود که اشاره به حرمت عمل خودکشی در کلام اهل بیت علیهم‌السلام و در نهایت دین اسلام دارد.

امام صادق علیه‌السلام با تمسک به آیات ۲۹ و ۳۰ سوره «نساء» می‌فرماید: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ مُتَعَمِّدًا فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا»^۳ کسی که خود را به عمد بکشد [دست به خودکشی بزند]، جای او برای همیشه در میان جهنم خواهد بود.

در حدیثی از امام باقر علیه‌السلام نقل شده است: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَبْتَغِي بِكُلِّ يَلِيَةٍ وَيَمُوتُ بِكُلِّ مَيِّتَةٍ إِلَّا أَنَّهُ لَا يَقْتُلُ نَفْسَهُ»^۴ انسان باایمان ممکن است به هر نوع بلاهایی مبتلا گردد و هرگونه مرگی برایش پیش آید؛ ولی هرگز [گناه کبیره] مبتلا به خودکشی نمی‌شود.

یکی از نکاتی که در روایات بدان اشاره شده است، اجازه‌دادن همکاری افراد با کسی است که قصد خودکشی دارد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ أَعَانَ عَلَى قَتْلِ مُؤْمِنٍ بِشَطْرِ كَلِمَةٍ جَاءَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بَيْنَ عَيْنَيْهِ مَكْتُوبٌ آيِسٌ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ تَعَالَى»^۵ هر کسی گرچه به قدر یک کلام ناچیز، آدم خودکشی‌کننده یا قاتل دیگر را کمک کند، در قیامت به گونه‌ای حاضر می‌شود که میان دو چشم او نوشته شده است: از رحمت خدا نومید است.

در روایتی از پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمده است: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ فِي الدُّنْيَا عَذَّبَ بِهِ يَوْمَ

۱. سیدمحمدحسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۶۴؛ ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۶.

۲. محمد بن علی ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۳۷۶.

۳. ملامحسن فیض کاشانی، الوافی، ج ۱۶، ص ۵۶۸.

۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۱۱۲، ح ۸.

۵. محمد بن علی ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ج ۱، ص ۲۷۶.

الْقِيَامَةِ: ^۱ هر کسی خودش را در دنیا با هر وسیله‌ای بکشد، روز قیامت با همان وسیله عذاب شود». به بیان دیگر، کسی که خود را با ابزاری (مثلاً آهن) ضربت زند و خودکشی کند، هنوز آن ابزار در دست اوست و به سوی جهنم سرازیر می‌گردد و کسی که خود را از بالای کوه و بلندی به زیر می‌افکند و خودکشی می‌کند، او از همان هنگام که به قصد خودکشی به پایین پرت شده است، به سوی آتش جهنم سرازیر می‌شود و برای همیشه در آن جای خواهد داشت.

پیامبر اسلام ﷺ می‌فرمایند: «كَانَ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جَرْحٌ فَجَزَعَ فَأَخَذَ سِكِّينًا فَخَرَّ بِهَا يَدَهُ فَمَارَقًا الدَّمَ حَتَّى مَاتَ، فَقَالَ اللَّهُ: بَادِرْنِي عَبْدِي بِنَفْسِهِ؟! ... قَدْ حَرَمْتُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ: ^۲ میان انسان‌های پیش از شما، مردی جراحتی برداشت و از شدت بی‌تابی کاردی برداشت و با آن دستش را قطع کرد و از شدت خونریزی مُرد؛ پس خداوند فرمود: بنده‌ام در گرفتن جان خود بر من پیشی گرفت ... هر آینه بهشت را بر او حرام کردم».

در روایتی دیگر حضرت علی‌رضی‌الله‌عنه در مذمت این کار می‌فرماید: «الَّذِي يَخْنُقُ نَفْسَهُ يَخْنُقُهَا فِي النَّارِ، وَالَّذِي يَطْعُنُهَا فِي النَّارِ: ^۳ کسی که خودش را خفه کند، خویشتن را در آتش خفه کرده است و کسی که به خودش نیزه زند، در آتش باشد».

الخرائج والجرائح به نقل از ابوسعید خدری این‌گونه آورده است:

ما در غزوات به صورت گروه‌های نُه‌تایی - ده‌تایی بیرون می‌رفتیم و کارها را میان خود تقسیم می‌کردیم. یکی در چادر می‌نشست و یکی برای دوستانش کار می‌کرد، غذایشان را درست می‌کرد و شترانشان را آب می‌داد و عده‌ای هم پیش پیامبر می‌رفتند. اتفاقاً در گروه ما مردی بود که کار سه نفر را می‌کرد: هیزم می‌کشید، آب می‌آورد و غذايمان را درست می‌کرد. این موضوع به عرض پیامبر ﷺ رسید. حضرت فرمود: او مردی دوزخی است. سپس با دشمن روبرو شدیم و به جنگ پرداختیم، آن مرد مجروح شد و تیری برداشت و خودش را با آن کشت. پیامبر ﷺ فرمود: گواهی می‌دهم که من رسول خدا و بنده او هستم. ^۴

۱. علی بن حسام متقی الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، ح ۳۹۹۶۵.

۲. ابومحمد دارمی، سنن دارمی، ص ۲۵۷.

۳. علی بن حسام متقی الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، ح ۳۹۹۶۱.

۴. سعید بن هبة الله قطب‌الدین راوندی، الخرائج والجرائح، ج ۱، ص ۶۱، ح ۱۰۴.

احکام فقهی خودکشی

عالمان مسلمان خودکشی را از گناهان کبیره می‌دانند و خودکشی‌کننده را فاسق می‌شمارند.^۱ فقیهان شیعه بر حرمت آن اجماع دارند؛^۲ همچنین بر اساس حکم عقل و سیره عقل^۳ آن را تقبیح کرده‌اند. صاحب جواهر می‌نویسد: «خودکشی برای رهایی از فشار و رنج شدید ناشی از تشنگی و گرسنگی که ممکن است به مرگ انجامد، جایز نیست».^۴

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان معتقد است بنا بر تعالیم همه ادیان و شرایع الهی، خودکشی حرام است.^۵ در دین آسمانی یهود، این کار امری ناپسند شمرده شده است و دفن کسانی که خودکشی می‌کنند، در کنار دیگر یهودیان ممنوع است.^۶ در کتاب مقدس مسیحیان هم خودکشی‌کنندگان تقبیح شده‌اند.^۷ در مسیحیت، خودکشی در حکم قتل قرار داده شده است و کسی که خودکشی می‌کند را طبق مراسم رسمی دفن نمی‌کنند.^۸ در یونان باستان نیز خودکشی کاری ناروا محسوب می‌شد.^۹

آیت‌الله مکارم شیرازی در این باره می‌گوید: «خودکشی از گناهان کبیره محسوب می‌شود و مجازات شدیدی در جهان آخرت دارد و شخص مؤمن هرگز به آن فکر نمی‌کند و نشانه ضعف ایمان و ناتوانی او است».^{۱۰}

علل روان‌شناختی و جامعه‌شناختی خودکشی

برخی از علل روان‌شناختی و جامعه‌شناختی خودکشی عبارت‌اند از:

۱. ناامیدی: نومی‌دی زمانی شکل می‌گیرد که فرد هیچ راه‌حل مؤثری برای رهایی از رنج نمی‌بیند. در روان‌شناسی با افکار منفی پایدار گره می‌خورد و در متون دینی با عنوان «قنوط» و

۱. علی مشکینی، مصطلحات الفقه، ص ۹۱.

۲. محمدحسن نجفی، جواهر الکلام، ج ۳۶، ص ۳۷۰؛ جعفر سبحانی، الرسائل الاربع، ج ۲، ص ۱۶۷.

۳. جعفر سبحانی، الرسائل الاربع، ج ۲، ص ۱۹۸.

۴. محمدحسن نجفی، جواهر الکلام، ج ۱، ص ۵۱.

۵. سیدمحمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۷، ص ۳۷۲.

۶. مریم گلاب‌بخش و هاجر کاظمی، «انتحار»، ص ۴۰۳.

۷. انجیل متی، باب ۲۷.

۸. مصطفی‌محقق داماد، فقه پزشکی، ص ۱۸۳؛ جواد شهیدی، «انتحار»، ص ۳۴.

۹. مصطفی‌محقق داماد، فقه پزشکی، ص ۱۸۳.

۱۰. <https://www.makaremshirazi.net/main.aspx?typeinfo=۲۱&lid=۰&mid=۲۶۲۳۶۴&catid=۲>.

ضعف توکل مذموم شده است. این وضعیت زمینه‌ساز تصمیم‌های ویران‌کننده از جمله خودکشی می‌شود.

۲. احساس بی‌معنایی و تهی‌شدگی درونی: وقتی انسان ارتباط وجودی با هدف زندگی را از دست می‌دهد، با خلأ معنوی روبرو می‌شود. جامعه‌شناسان آن را محصول فروپاشی هنجارها می‌دانند و متون دینی آن را دوری از ذکر و غفلت معرفی می‌کنند. این تهی‌شدگی فرد را به نابودی خویش سوق می‌دهد.

۳. فقر اقتصادی و درماندگی اقتصادی: فقر مزمن موجب تشدید تخریب عزت نفس و احساس بی‌اختیاری می‌شود. از دید جامعه‌شناختی، تضعیف حمایت خانوادگی و ناتوانی در تأمین نیازهای اولیه، ریسک خودکشی را بالا می‌برد.

۴. فشارهای عشیره‌ای، آبروریزی و نزاع‌های قبیله‌ای: در جوامع عشیره‌ای، اعتبار جمعی بر زندگی فردی غلبه دارد. کوچک‌ترین تخطی می‌تواند موجب طرد، شرمساری یا مجازات‌های سخت شود. روان‌شناسی این وضعیت را «فشار هویت جمعی» می‌داند و متون دینی از آن با عنوان «عصبیت جاهلی» یاد می‌کنند.

۵. اختلاف‌های شدید: روابط نزدیک وقتی وارد مرحله تعارض شدید می‌شوند، آسیب روانی عمیقی ایجاد می‌کنند. شکست‌های عاطفی، خشونت خانوادگی یا احساس رهاشدگی، فرد را با بحران هویت مواجه می‌کند. آموزه‌های دینی بر صبر، گفتگو و رعایت حقوق تأکید کرده‌اند تا از این فرسایش جلوگیری شود.

۶. درماندگی آموخته‌شده: درماندگی آموخته‌شده زمانی رخ می‌دهد که فرد پس از تجربه مکرر شکست‌ها، باور داشته باشد هیچ کنترلی بر سرنوشت خود ندارد. این الگو زمینه‌ساز افسردگی عمیق است. از نظر دینی، این حالت برخلاف آموزه‌های امید، توکل و مسئولیت‌پذیری معرفی شده است.

۷. فقدان حمایت اجتماعی: تنهایی عامل تقویت‌کننده بحران‌های روانی است. نبود دوستان قابل اعتماد، خانواده همراه یا شبکه حمایتی، فرد را در برابر ارزش زندگی بی‌تفاوت می‌کند. در نگرش دین، «مؤانست مؤمنان» و «تواصی به حق» راه نجات از این انزوا دانسته شده است.

۸. احساس گناه یا شرم سنگین: وقتی فرد احساس کند بخشودگی ممکن نیست یا اشتباهش جبران‌ناپذیر است، درگیر خودسرزنی ویران‌کننده می‌شود. این شرم فلج‌کننده، فرد را به رهایی از طریق نابودی خود سوق می‌دهد. آموزه‌های دینی با تأکید بر توبه و رحمت الهی، این چرخه را می‌شکنند.

الگوی پیشگیری معنوی خودکشی

برخی از مداخلات معنوی که می‌تواند در انجام عمل خودکشی افراد، مانع ایجاد کند و به گونه‌ای پیشگیری از انجام این عمل داشته باشد، عبارت‌اند از:

۱. پیشگیری شناختی

این بعد بر تغییر و اصلاح افکار و نگرش‌های فرد متمرکز است تا از غرق شدن در نومیدی جلوگیری کند. پیشگیری شناختی می‌تواند در موارد زیر انجام گیرد:

الف) خداشناسی و تقویت باور به خدای متعال: در مداخله شناختی معنوی، این مؤلفه بر تقویت رابطه فرد با خداوند به عنوان منبع حمایت، رحمت بی‌پایان و حکمت مطلق تمرکز دارد. هدف این نیست که صرفاً اعتقادات مذهبی را تحکیم کنیم، بلکه کمک به فرد است تا در بحران، به جای احساس تنهایی و رهاشدگی، خود را در حضور و زیر سایه‌ای مهربان و دانا ببیند. این باور می‌تواند به احساس امنیت وجودی، تعلق به کلی بزرگ‌تر و کاهش حس درماندگی منجر شود. این پایه، سنگ بنای سایر مؤلفه‌های معنادرمانی است.

ب) آموزش امید: فراتر از شعارهای مثبت‌اندیشی است. این مؤلفه به فرد کمک می‌کند تا باور داشته باشد که شرایط کنونی هرچند دردناک، لزوماً دائمی و تعیین‌کننده پایان داستان زندگی نیست. این کار از طریق بررسی واقع‌بینانه گذشته (یادآوری بحران‌های پشت‌سر گذاشته شده) و تصویرپردازی از آینده‌ای ممکن، حتی در مقیاس کوچک انجام می‌شود. امید درواقع موتور محرک برای جستجوی راه‌حل و تاب‌آوری است و این پیام را می‌رساند که «این نیز بگذرد» و فضایی برای تغییر مثبت وجود دارد.

ج) تصحیح نگاه به بلا: این بخش به بازسازی شناختی اساسی در تفسیر رنج می‌پردازد. فرد در بحران اغلب مشکلات را نشانه‌ای از شکست، مجازات یا بی‌عدالتی محض می‌بیند؛ ازاین‌رو در این مؤلفه کوشیده می‌شود دیدگاه فرد به چالش کشیده و گسترده‌تر شود و دشواری به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از مسیر رشد انسان، فرصتی برای آزمون ظرفیت‌ها، تقویت صبر و تحکیم درونیات دیده شود. این تغییر نگرش، از احساس قربانی‌بودن محض می‌کاهد و نقش فرد را در جایگاه عاملی در حال رشد و یادگیری پررنگ می‌کند.

د) معنادادن به رنج‌ها: این مؤلفه قلب رویکرد معنادرمانی است. هدف در این مؤلفه توجیه یا کوچک‌شماری درد نیست، بلکه کمک به فرد برای کشف یا خلق «معنایی شخصی» از دل رنج است. این معنا می‌تواند در قالب درس‌هایی برای زندگی، همدلی عمیق‌تر با دیگران، کشف

قدرت‌های پنهان یا تحقق‌بخشیدن به ارزشی متعالی (مثل صبر یا خدمت) باشد. وقتی رنج معنایی بیابد، دیگر پوچ و تحمل‌ناپذیر نیست، بلکه می‌تواند به بخشی از داستان رشد و هویت فرد تبدیل شود و انگیزه‌ای برای تداوم مسیر باشد.

۲. پیشگیری عاطفی

این مؤلفه به دنبال ایجاد سپری عاطفی در برابر طوفان‌های درونی است. پیشگیری عاطفی می‌تواند در موارد زیر شکل گیرد:

الف) کاهش تنهایی: این مداخله مستقیماً به یکی از عمیق‌ترین عوامل خطر خودکشی می‌پردازد: احساس انزوا و بی‌ارتباطی مطلق. هدف فقط افزایش تعداد تعاملات اجتماعی نیست، بلکه تسهیل ایجاد یا بازیابی روابط معنادار است؛ پیوندهایی که در آنها فرد امکان اشتراک آسیب‌پذیری‌هایش را داشته باشد. این کار می‌تواند از طریق گروه‌های حمایتی همدل، تشویق به مشارکت در فعالیت‌های مشترک یا آموزش مهارت‌های ارتباطی انجام شود. کاهش تنهایی، بار هیجانی فرد را بین دیگران تقسیم می‌کند و این حس را تقویت می‌نماید که «کسی هست که مرا می‌شنود».

ب) پیوند اجتماعی: این مؤلفه فراتر از روابط فردی است و بر تقویت حس تعلق به یک شبکه، جامعه یا جمع بزرگ‌تر تأکید دارد. این حس که فرد بخشی جدایی‌ناپذیر از یک «کل» است - خواه خانواده، گروه مذهبی، محل کار یا یک علاقه‌مندی مشترک - به زندگی او هدف و مسئولیت می‌بخشد. احساس «مورد نیاز بودن» توسط این شبکه، سدی قدرتمند در برابر افکار خودکشی ایجاد می‌کند. پیوند اجتماعی، هویت فرد را گسترش می‌دهد و مرگ را نه یک انتخاب شخصی، بلکه یک گسست در بافت اجتماعی وابسته به او جلوه می‌دهد.

ج) محبت خانوادگی: خانواده اغلب نخستین و آخرین سنگر دفاعی در بحران است. این مؤلفه بر ایجاد یا ترمیم یک محیط خانوادگی امن و غیرقضاوتی تمرکز دارد. احساسات منفی فرد در این فضا، انکار یا تحقیر نمی‌شوند، بلکه با گوش دادن فعال و همدلی پذیرفته می‌شوند. این پذیرش بی‌قید و شرط - «همین‌جا که هستی، دوست دارم» - به فرد حس دیده‌شدن و اصالت می‌بخشد. گرمای این پیوند عاطفی، سرمای ناامیدی و بی‌ارزش‌پنداری را ذوب می‌کند و پناهگاه عاطفی واقعی فراهم می‌آورد که امید به بهبودی در آن جوانه می‌زند.

۳. پیشگیری رفتاری

این بخش بر اقدامات عملی تأکید می‌کند که فرد می‌تواند انجام دهد. پیشگیری رفتاری می‌تواند

در موارد زیر صورت گیرد:

الف) توصیه به صبر فعال: به معنای پذیرش شرایط سخت همراه با تلاش برای بهبود اوضاع و پرهیز از تسلیم منفعلانه است.

ب) مشارکت در کار خیر: با معطوف کردن توجه فرد به نیازهای دیگران به زندگی او هدف می‌بخشد و احساس مفیدبودن را تقویت می‌کند.

ج) پرهیز از خلوت‌های طولانی: راهکاری عملی برای قطع چرخه افکار خودتخریب‌گر است و فرد را به تعامل با جهان خارج و دریافت حمایت ترغیب می‌کند. این اقدامات، مسیر فکر را به سمت بیرون هدایت می‌کنند.

۴. پیشگیری اجتماعی

این سطح، محیط پیرامون فرد را برای حمایت از او سازماندهی می‌کند و مؤلفه‌های آن عبارت‌اند از:

الف) تقویت شبکه حمایت اجتماعی: این مؤلفه به ساختاری فراتر از حمایت‌های طبیعی دوستان و خانواده اشاره دارد و بر ایجاد سیستم‌های سازمان‌یافته و دسترس‌پذیر تمرکز می‌کند. این شبکه شامل گروه‌های همدل مبتنی بر تجربه مشترک، خطوط تلفن بحران ۲۴ ساعته، مشاوران آموزش دیده در سطح محله و نهادهای اجتماعی است که می‌توانند افراد در معرض خطر را پیش از رسیدن به نقطه بحران شناسایی و احاطه کنند. هدف ایجاد تور ایمنی است که فرد در هر لحظه حتی در نیمه‌شب، بداند جایی برای درخواست کمک فوری و تخصصی وجود دارد.

ب) حل اختلاف‌های خانوادگی: از آنجاکه خانواده، هسته مرکزی تجربه عاطفی بسیاری از افراد است، تنش و گسست در آن می‌تواند به عاملی ویران‌کننده تبدیل شود. این مداخله بر ارائه مشاوره تخصصی خانواده، آموزش مهارت‌های ارتباطی غیرخشونت‌آمیز و میانجی‌گری برای رفع سوء تفاهم‌ها تأکید دارد. هدف در این مؤلفه، تبدیل خانواده از منبع بالقوه استرس به پناهگاهی امن و قابل پیش‌بینی است. زمانی که فرد در خانه احساس آرامش و پذیرش کند، تاب‌آوری او برای مقابله با فشارهای خارجی به طور چشمگیری افزایش می‌یابد.

ج) تقویت مدیریت بحران در جامعه: این مؤلفه جامعه را در جایگاه یک کل، مسئول و توانمند می‌سازد. این کار از طریق آموزش همگانی برای شناخت نشانه‌های هشدار (مانند انزوا، صحبت از مرگ)، کاهش داغ ننگ حول بحث خودکشی با گفتگوهای باز و ایجاد پروتکل‌های

شفاف برای زمانی که کسی در خطر فوری است، محقق می‌شود. وقتی معلمان، همکاران، روحانیون و همسایگان بدانند چگونه با احتیاط واکنش نشان دهند و به خدمات حرفه‌ای ارجاع دهند، یک هوش جمعی محافظ شکل می‌گیرد که می‌تواند فاجعه را پیش از وقوع متوقف کند.

الگوی مداخله دینی برای مبلغان در مناطق پرخطر

یکی از اموری که مبلغان مناطق با نرخ بالای خودکشی باید بدان توجه داشته باشند، داشتن الگوی مداخله دینی مناسب برای ورود به پیشگیری از این امر است. در ادامه گام‌هایی برای این امر بیان می‌گردد که لازم است مبلغان با سعه صدر آنها را بپیمایند.

گام اول: رصد و شناسایی

مبلغ باید وضعیت روانی افراد در معرض خطر را بشناسد و نشانه‌های هشداردهنده را بداند. برخی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از: انزوا، گفتگوی مکرر درباره مرگ، بخشیدن اموال، عصبانیت‌های ناگهانی، بریدن از جمع. ارتباط نزدیک با معتمدان، معلمان، ریش سفیدان، شورا و خانواده‌ها می‌تواند راهکار خوبی برای طی این گام باشد.

گام دوم: گفتگویی برای اصلاح شناخت و باورهای افراد

برای انجام یک گفتگوی صحیح در این موضوع لازم است مبلغان به اصول آن توجه داشته باشند:

۱. شنیدن فعال نه نصیحت فوری: به جای ارائه سریع راه‌حل، با تمام توجه گوش دهید. هدف درک احساسات عمیق آنهاست، نه قضاوت یا قطع گفتگو؛ از این‌رو صبور و کاملاً حاضر باشید.
۲. پرسش‌های باز: پرسش‌هایی داشته باشید که با «چگونه» یا «چه احساسی» شروع شوند؛ این کار فضای امنی برای بیان جزئیات احساسی بدون محدودیت ایجاد می‌کند.
۳. به رسمیت شناختن درد: رنج آنها را تأیید کنید. جملاتی مانند «باید خیلی سخت باشد»، نشان می‌دهد احساساتشان معتبر و درک شده است، نه نادیده گرفته شده.
۴. پرهیز از قضاوت: از جملات تحقیرآمیز مانند «ضعیف هستی» جداً پرهیزید. این قضاوت‌ها انزوای فرد را عمیق‌تر می‌کند و مسیر گفتگوی مؤثر را می‌بندد.
۵. یادآوری ظریف رحمت الهی: با حساسیت و بدون اجبار، به مهربانی و ظرفیت بخشش

در آموزه‌های دینی اشاره کنید. این یادآوری باید امیدبخش باشد و نه تحمیلی.

۶. کمک به یافتن معنای جدید: به آرامی و با همراهی به فرد کمک کنید تا هدف‌های کوچک یا دلیلی شخصی برای «فردا» بیابد. این معنا می‌تواند حتی حمایت از دیگری باشد.

گام سوم: مداخله دینی - حمایتی

اقداماتی که مبلغ می‌تواند انجام دهد:

- برگزاری جلسات امیدبخشی و انگیزه‌ساز؛
- استفاده از دعا‌های آرام‌بخش (دعای یستشیر، دعای فرج، دعای کمیل)؛
- روایت‌گویی درباره صبر، تلاش و آینده‌سازی؛
- ایجاد جلسات گروهی برای افراد آسیب‌دیده؛
- کمک به آشتی خانواده‌ها؛
- هدایت افراد به روان‌شناس و مراکز سلامت.

گام چهارم: شبکه‌سازی اجتماعی

لازم است مبلغ در این سطح اقدام به شبکه‌سازی کند. این شبکه‌سازی با گروه‌های زیر شکل می‌گیرد:

- شورا، دهیار، بهزیستی، آموزش و پرورش؛
 - ریش‌سفیدان و بزرگان محلی؛
 - خانواده‌های بانفوذ؛
 - پزشکان و روان‌شناسان؛
 - گروه‌های جهادی.
- هدف این شبکه‌سازی، پیشگیری از بحران قبل از وقوع خودکشی است.

کتاب‌نامه

قرآن کریم

کتاب مقدس. انجیل متی.

۱. اردبیلی، احمد بن محمد، زبدة المبیان، تهران: المكتبة المرتضوية، [بی‌تا].
۲. ابن‌بابویه قمی، محمد بن علی (شیخ صدوق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، قم: شریف رضی، ۱۴۱۳ ق.

۳. حر عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت علیه السلام لإحياء التراث، [بی تا].
۴. حویزی، عبدعلی بن جمعه، نور الثقلین، قم: مؤسسه اسماعیلیان، ۱۴۱۲ ق.
۵. دارمی، ابو محمد، سنن دارمی، دمشق: دارالاحیاء السنة النبویه، [بی تا].
۶. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه. زیر نظر محمد معین، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۴۷ ش.
۷. دورکیم، امیل، خودکشی؛ مترجم: نادر سالارزاده امیری، تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۷۸ ش.
۸. سبحانی، جعفر، الرسائل الاربع، قم: مؤسسه امام صادق علیه السلام، ۱۴۱۵ ق.
۹. شهیدی، جواد، «انتحار»، نشریه کانون وکلا، ش ۴۰، ۱۳۳۳ ش.
۱۰. طباطبائی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ ق.
۱۱. طبرسی، ابوعلی، مجمع البیان، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۵ ق.
۱۲. فخر رازی، محمد بن عمر، التفسیر الکبیر، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
۱۳. فولادی، عزت الله، استراتژی ها و برنامه های پیشگیری از خودکشی با تمرکز بر نوجوانان و جوانان. چ ۱، تهران: فجر اندیشه، ۱۳۸۱ ش.
۱۴. فیض کاشانی، ملا محسن، الوافی، اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.
۱۵. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، الخرائج و الجرائح، قم: مؤسسه الامام المهدي علیه السلام، ۱۴۰۹ ق.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش.
۱۷. گلاب بخش، مریم و هاجر کاظمی افشار، «انتحار»، در: دانشنامه جهان اسلام، تهران: دایرةالمعارف بزرگ اسلامی، ۱۳۹۰ ش.
۱۸. متقی الهندی، علی بن حسام، کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال، بیروت: مؤسسه الرسالة، ۱۴۰۱ ق.
۱۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۳۶۲ ش.
۲۰. محقق داماد، مصطفی، فقه پزشکی، تهران: نشر حقوقی، ۱۳۹۱ ش.
۲۱. مشکینی، علی، مصطلحات الفقه، قم: نشر الهادی، ۱۴۱۹ ق.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۷۱ ش.
۲۳. میرزاده، عطاء الله، خودکشی، دائرةالمعارف قرآن کریم، ۱۳۹۳ ش.
۲۴. نجفی، محمد، جواهر الکلام، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، [بی تا].