

مكتبة المشورة الكتابية

حررني

الانتحار

الفهم والتدخل

Jeffrey S. Black



مركز دراسات
المشورة الكتابية

OUTHETIC

بعد ظهيرة يومٍ من أيام شهر فبراير الكئيب،
اتصل بي أحد أصدقائي القدامى. أراد التحدث معي
عن الانتحار، فزوجته نظّفت البيت مؤخرًا، وابتلعت
كل ما يوجد في خزانة الأدوية، وجرحت معصميهما
وساعديهما. كان يأمل أن أتمكن من تفسير ما حدث
له، ليزول الالتباس الذي لديه وأتبط بعض الألم الذي
يشعر به. أردت أن أقول له شيئًا قويًا وعميقًا، ولكن
الحقيقة أنه ليس لدي أي شيء عميق لأقوله.

كقَسّ لا يمكنني التفكير بعدّة أمور لا تعجبني
كثيرًا من إجراء مراسيم جنازة شخص مؤمن
قد انتحر. فالمفارقة تتراكم فوق بعضها. هل أتحدث
عن العناية الإلهية وسيادة الله عندما أتحدث
عن موت طفل؟ بالكاد سيكون هذا الكلام منطقيًا.
هل أتحدث عن قوة وحضور الله في وسط المعاناة؟
نعم، إذا كنت أتكلم مع مَنْ يحضرون الجنازة.
ولكن ماذا عن الضحية؟ هل كانت النعمة غير
كافية بالنسبة لهذا المؤمن؟ بالكاد يبدو هذا الأمر

Original English Title:

Suicide

Understanding and intervening.

Publisher: P&R Publishing

Author: Jeffrey S. Black

© 2003

ALL RIGHTS RESERVED

اسم الطبعة باللغة العربية:

الانتحار

الفهم والتدخل

الإعداد الغلي: خدمة «ذهن جديد»

New Renovaré Ministry

www.neremo.net

email:info@nermo.net

المسؤول: د. ياسر فرح

المترجمة: مرام نافع طحان

المراجعة اللغوية والتعريب: وائل الين حداد

التليفون : (+202) 22040827 - (+202) 22040809 - (+202) 01203084135

«Renovaré» كلمة لاتينية بمعنى «to Renew» أي «يجدد»
رسالتنا هي: فاتركوا سيرتكم الأولى بترك الإنسان القديم الذي أفسدته
الشهوات الخادعة، وتجددوا روخًا وعقلًا، والبسوا الإنسان الجديد الذي
خلقه الله على صورته في البر وقداسة الحق. (أفسس 4: 22-24)

الناشر باللغة العربية: مركز دراسات المشورة الكتابية «Nouthetic»

E-mail: Noutheticgypt@gmail.com

«Nouthetic» كلمة يونانية بمعنى المواجهة الشخصية
(بالتوبيخ أو الإنذار أو التعليم أو النصح) بمحبة شديدة
واهتمام بغرض التغيير والتطبيق الشخصي لحق الله
رسالتنا هي: «وأنا نفسي متيقن من جهنم يا إخوتي أنكم أنتم مشحونون
صلاخًا ومملوون كل علم. قادرون أن ينذروا (ينصحو)
بعضكم بعضًا.» (رومية 15: 14)

طبعة: سلفر ستار : 01221066730

رقم الإيداع بدار الكتب:

التزقيم الدولي: 978-0-87552-693-5



The project of securing the publication rights to, raising the funds for, and overseeing the translation of biblical counseling-related books and training materials is a ministry of Overseas Instruction in Counseling (www.DiscoverOIC.org) a United States-based mission agency that trains biblical counseling trainers around the world.

© جميع حقوق النشر والتدريب والتعليم محفوظة للناشر

ممكناً. وحتى مصطلح «ضحية الانتحار» يبدو متناقضاً. بالتأكيد نشعر بهذا التناقض عندما يمدح الأصدقاء والعائلة محبة هذا المؤمن للعائلة وخدمته للمسيح. في قلوبنا، لا بد أن يُحاكم أحدهم، ولكن من؟ أهو الشخص الذي أوقف حياته؟ أم نحن الذين خذلناه بطريقةٍ ما؟ أم ربما الله أو كلمته؟

لا يُعدّ انتحار المؤمن أكثر مأساويةً من انتحار غير المؤمن، ولكنه أكثر غموضاً. ففي النهاية، المؤمنون مدعوون لحياة جديدة في المسيح ولرجاءٍ حيٍّ، بينما لا يعرف غير المؤمنين المسيح ولا يسكن فيهم الروح القدس. ولكن تبدو الآراء عن المسيحي المؤمن وغير المؤمن المكنّنب لدرجة الانتحار، متشابهة بشكل ملحوظ. فتجربة الألم الذي لا يمكن احتماله وعزلة الشخص واليأس متشابهة. والصراع مع الاحتياجات غير المشبعة والاعتقاد بعدم وجود حلول لمشاكلهم، هو واحد. ولكن الاختلاف يظهر في عدم وجود النور أو الحق لدى غير المؤمنين

وكذلك عدم طلب المعونة فيما نعتبره نحن أصناماً، في حين يمتلك المؤمنون النور والحق ولكنهم لا يبقون أعينهم على هذه الأمور. يبلغ التناقض ذروته عندما تُعبّر المسيحية المؤمنة الراغبة بالانتحار عن رغبتها في معرفة إن كانت ستفقد خلاصها إذا قتلت نفسها. يبدو عليها التناقض في طريقة تفكيرها – أنّ الله نفسه الذي لديه القدرة ليدينها إلى الأبد لا يملك القوة لمساعدتها الآن.

تتبع الأفكار والخبرات العاطفية التي تقود البعض إلى الانتحار من نفس المنبع الذي تتبع منه أخفّ مستويات الاكتئاب. والحقائق الكتابية التي تفسّر الاكتئاب المعتدل تفسّر الانتحار أيضاً. لقد قلت سابقاً إنّ الرغبة في الانتحار تمثل أزمةً تتطلب منّا الاطلاع على المؤشرات المختلفة التي يعترّم الشخص اتّخاذها في حياته. نحتاج أيضاً أن نعلم كيف نتدخل عندما تبدو على الشخص الرغبة في الانتحار. أرجو أن أقدم لك في هذا الكتيّب بعض المبادئ التوجيهية.

العالم الداخلي للشخص الراغب في الانتحار

دعونا نبدأ بوصف الحياة الفكرية والعاطفية للشخص الراغب في الانتحار. ولكن تذكر أنّ هذا الوصف ليس تفسيراً للانتحار. الألم النفسي والعزلة الشخصية واليأس، ليست الأسباب النهائية للانتحار. رغم أنّ ألم الاكتئاب قد يكون خانقاً، ولكن إرادتنا وقيمنا الأخلاقية هي جزء من جميع جوانب حياتنا. حتى في حال وجود عنصر بيولوجي للاكتئاب، تفسيراتنا لتجاربنا – وتجاوبنا معها – مترسّخة في أفكارنا ورغبات قلوبنا. ووفقاً للكتاب المقدّس، إنّ ما يحدد خبراتنا واختياراتنا في النهاية، هو إن كنّا نرى حياتنا من خلال عدسات علاقتنا مع يسوع المسيح أم لا. في ضوء هذا نستطيع أن نرى أنّ الانتحار هو فعل القلب الخاطئ؛ ولا يمكن اختزاله بالتجارب النفسية.

قد يكون من الصعب تذكر هذا بسبب أبعاد الانتحار المأساوية. فعندما يُنهي شخصٌ ما حياته، نحث عن طرقٍ لتفسير اختياره. إنه سرٌّ يتعيّن حله والشاهد الأساسي غير موجود ليشهد، وغالبًا لا يترك لنا سوى القليل من الدلائل. لذلك غالبًا ما يُعتبر الوصف كتفسير: «لقد قتل نفسه لأنه كان عاجزاً»، «قتلت نفسها لأنها لم تتمكن من مسامحة نفسها». ولكن في كثير من الأحيان نفشل في اختراق ستار اليأس لنرى القلب الذي انحرف عن مكان الحقّ والسلام. وفي هذا الصدد، تبدو ملاحظة Berkouwer بشأن العبثية الأساسية للخطية، ملائمة.

لذلك، بما أنّ «حلّ لغز» الخطية ينطوي على اكتشاف «المعنى» حيث لا يمكن إيجاد أيّ معنى، تكون فكرة «حلّ اللغز» مستحيلة. فلا يستطيع المرء إيجاد معنى في اللامعنى ومغزى في اللامغزى.

«كأواني خزفية»، كفخار شائع عادي، شكّلهم غنى المسيح «الموجود» في الداخل ليكونوا مفيدين وقيّمين. لقد صُنِعنا عمومًا لنضمن تقديم المجد والإكرام لله لأجل ما فعله (كورنثوس الثانية ٤: ٧؛ قضاة ٧: ٢-٣)، ولكننا نخضع للمشقة أيضًا. معظمنا صرخ وسط الليالي المظلمة. وبولس الرسول يصف أيضًا لحظات المعاناة (٤: ٧-٩). ولكنّه في النهاية يدعوها «خَفَّةٌ ضِيقَاتِنَا الْوَقْتِيَّة» (كورنثوس الثانية ٤: ١٧). لماذا؟

أولاً، لأنّ حياته بالكامل وحتّى أعظم صعوباته، تُعاش لأجل غايةٍ معيّنة (٤: ١٠-١٢، ١٥). فهو يحتمل المشقة عن طيب خاطر بسبب الثمر الناتج عن هذه المعاناة. ثانيًا، حياته بالكامل تُعاش بارتباط مع المستقبل (٤: ١٧-١٨). «تصبح» الضيقة خفيفة (قابلة للاحتمال) ووقتيّة (لا بد أن تنته)، عندما تُقارن مع ما ذُكر أعلاه: «لأنّ خَفَّةً ضِيقَاتِنَا الْوَقْتِيَّة تُنْشِئُ لَنَا أَكْثَرَ فَاكْتَرَّ ثِقَلٍ مُجْدٍ أَبَدِيًّا» (كورنثوس

وهذه جميعها لا تعني أنّ الخطية أقلّ قوةً أو تأثيرًا على الواقع، أو أقلّ «واقعية». ولكنها تعني بأنه لا يمكن تفسير الخطية من حيث العوامل المكونة لها ولا يمكن جعلها «قابلة للتفسير». لقد رأينا أنّ كل تدخل في ذلك الاتجاه يمكن أن ينتهي حتمًا بعذرٍ ذاتي... اللامعنى لخطية الإنسان هو لغز خطية الإنسان... والخطية ببساطة غامضة وغير قابلة للتفسير لأنها لا تحتوي على افتراضات ولا يوجد فيها سبب أو دافع حقيقي على الإطلاق.^١

إنّ وصف حالة الذهن الراغب في الانتحار لا تفسّر نهائيًا الفعل. يجب أن نفكر بالناس بالارتباط مع الله.

كائنات مخلوقة مرتبطة بعهد

الإنسان كائن مخلوق ولديه عهد. في رسالة كورنثوس الثانية ٤ يصف الرسول بولس المؤمنين

1 G. C. Berkouwer, Studies in Dogmatics: Sin (Grand Rapids: Eerdmans, 1971), pp. 134-35

الثانية ٤: ١٧). ثالثاً، يعيش بولس حياته بالكامل بواسطة تجديد الروح القدس اليومي (٤: ١٦؛ راجع أفسس ٣: ١٦؛ كولوسي ١: ١١). في النصوص الأخرى، يصف الرسول بولس التجديد كتقوية وتمكين. لاحظ أن التجديد هو تجديدٌ لأمرٍ ما. إنه التعزيز اليومي لمواجهة المهام التي عيّنها الله أمامه. التجديد ليس هو المشاعر الجيدة، ولكنّه القدرة على احتمال ما يحدث كنتيجة للمعاناة من أجل المسيح.

يبني بولس ملاحظةً مشابهةً في فيلبّي ٣: ١٠ «لأَعْرِفُهُ، وَقُوَّةَ قِيَامَتِهِ، وَشَرِكَةَ أَلَمِهِ، مُتَشَبِّهًا بِمَوْتِهِ». تقدّم هذه الفكرة استنارةً خاصةً بما أنّ فكرة الانتحار تنشأ عادةً من خيبات أملٍ متراكمة في الحياة. وبتبني فكر المسيح، لم يتمكن ثقل معظم المشقات الصعبة من تحطيم بولس؛ والاضطراب لن يقوده إلى اليأس؛ ولا يشعر بالاضطهاد على أنه هُجر (٤: ٨-٩). هذا هو المقصود من الكائن المرتبط بعهد.

الانتحار فعلٌ آثم. ولأنه نتج عن ألم أو معاناة، أجد أحياناً أنه من الصعب مناقشة هذا الجانب الخاطئ مع العائلة والأصدقاء. ففي معظم الوقت يكون الأمر واضحاً ولا يحتاج للتأكيد. ولكنني أرغب أكثر بمناقشة توجّه الانتحار الخاطئ مع شخص مكتئب، ولكن لم يكن الحديث الأول عنه. الإشارة إلى أنّ الانتحار فعل خاطئ له قيمة محدودة كرادع. ولكن الحديث عن الانتحار كخطية هو ذهب نقي، كطريقة لاكتشاف وجهة نظر الشخص. والحقيقة أنّ الشخص الراغب في الانتحار يرى نفسه في الغالب كضحية عاجزة، بينما يسمّي الكتاب المقدس الانتحار بأنه خطية، يكشف عن التغيير الذي يجب أن يحدث في طريقة تفكيره. إنّ هدفي ليس حثّ الشخص على التوبة عن عملٍ محدد (الانتحار) كسر به القانون فقط، وإنما إضعاف أسلوب تفكيره المنطقي الخاطئ المتمركز حول الذات. الانتحار عملٌ مأساوي بعمق، ولكنّه في النهاية تعبيرٌ عن

التمركز حول الذات الذي يتعارض مع مكانتنا كمخلوقات مسؤولة أمام الخالق.

يُظهر التمركز حول الذات نفسه عندما تصبح فكرة «الحياة لا تُحتمل وأنا بحاجة للهروب» فكرةً ملحةً. كشخص يخطو باتجاه قرار إنهاء حياته، عليه أيضًا تفسير عواقب فعله. عليه تقليص اهتمامه بشأن أفراد العائلة الذين سيُتركون ليتعاملوا مع خسارة شخصية، ومسؤولية إضافية، وذنوب، وندم. وبالتالي يقلص الشخص تأثيرات الخسارة: «إنهم ليسوا بحاجة إليّ الآن، لن يفقدوني عندما أختفي». ويبالغ في تقدير قدرة الأحياء في التعامل مع الخسارة: «الأطفال أقوىاء؛ سيتجاوزن الأمر». ويلغي حقهم في اختبار الخسارة (الفقدان): «سيقهمون أنّ ألمي لم يكن محمولاً. سيفعلون نفس الأمر إذا كانوا مكاني». بهذه الطرق يبرّر الشخص هذا القرار بقتل نفسه.

بالإضافة إلى ذلك، ففكر في هذا: لاحظ أنّ كل شخص مكتئب يكون شخصاً راغباً في الانتحار،

ولكن ليس كلّ شخص راغب في الانتحار مكتئب. فالمرارة والغضب وعدم الرغبة في الغفران هي عوامل شائعة في طريقة التفكير الانتحارية. في بعض الحالات يصبح الانتحار هو «الكلمة الأخيرة» في الجدل. وقد يكون طريقة لمعاقبة شريك الحياة أو أحد الوالدين أو صديق أو طفل، على بعض الجروح أو الإهانة. وإذا كان الغضب تعبيراً عن التمركز حول الذات، إذا الانتحار هو فعلٌ عدواني يعبر عن الاستغراق في الذات.²

لاهوتياً يمكن رؤية تمركز الشخص حول ذاته في حقيقة أنّ الانتحار هو تعبيرٌ متطرف عن الاستقلالية المعلنة. فهو يتناقض مع الطريقة التي يصوّر بها الكتاب المقدّس الجنس البشري، كأشخاص يعلمون أنهم موجودون كخلائق في علاقة مع الخالق. كخليقة صمّنا الخالق وامتلكنا وحافظ علينا. الخليقة تعبر عن تصميمه

2. تفاوت منطق الانتحار الداخلي بين الثقافات وكذلك بين الأفراد أيضاً. اعرف الحقائق الخاصة بك.

(مزمو ١٣٩: ١٣) والله يحافظ على وجودنا بنشاط (كولوسي ١: ١٧). والخليقة تجلب المتعة لله من خلال التعبير عن مجده (مزمو ١٤٨: ٧). باختصار، الله يمتلك كل شيء. والمسؤولية المعطاة للجنس البشري على الخليقة وعلى أجسادنا الخاصة هي مسؤولية إدارية (إشراف) (تكوين ١: ٢٨). ولكن ما مدى معرفتنا وتجاوبنا مع هذا الأمر؟

يشير رومية ١ أن الشخص – سواء مؤمن أو غير مؤمن – الذي يفكر بالانتحار يجب أن يجمع بقوة شهادة الروح التي تقول بأنه مخلوق على صورة الله، ويعيش معتمدًا عليه. ويكشف الإعلان العام (رومية ١: ١٨-٢٠) أكثر عن وجود الله وصفاته. كما إنه يشهد عن وصاياه الأخلاقية الصالحة (رومية ١: ٣٢): «الَّذِينَ إِذْ عَرَفُوا حُكْمَ اللَّهِ أَنَّ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ مِثْلَ هَذِهِ يَسْتَوْجِبُونَ الْمَوْتَ...». الوصية التي أعطيت لنوح ضد القتل بعد الطوفان (تكوين ٩: ٦) ليست معلومة جديدة؛ إنها تؤكد

ما يعرفه القلب الآثم ولكنه يكبته. الإنسان هو صورة الله، والله وحده يحدد حدود حياة الإنسان (أيوب ١٤: ٥).

بالتأكيد، قد يوافق المسيحيون المؤمنون الذين أقدم لهم المشورة على أنهم خلائق تعتمد على الله من أجل الحياة. حتى إنهم على الأرجح سيوافقون على أنهم مخلوقون على صورة الله وشبهه، رغم أنهم قد يجدون صعوبة في أن الحقائق الكتابية الأخرى تنطبق عليهم. ولكن هل سيكون لديهم وعي واضح بحالتهم كأشخاص يحملون صورة الله؟ هل يسيطر ذلك الوعي على سلوكهم؟ يصرح الرسول بولس بأن الجنس البشري يعلم بأن انتهاك وصايا الله الصالحة يؤدي إلى الحكم يعني أننا يجب أن نكتب الوعي بالإدانة والموت. وربما لا يختلف عن معنى الخوف والرغبة التي تخترقنا عندما يلمس الموت عائلتنا أو يرفرف فوق حياتنا في مرضٍ خطير.

السمات الشائعة في طريقة التفكير الانتحارية

ما هي وجهات النظر المدمّرة عن الحياة والتي تعزّز وجهة نظر الشخص الراغب في الانتحار؟ تشتمل بعض سمات طريقة التفكير الانتحارية على:

- ألم نفسي شديد متعلق بالاحتياجات النفسية التي لم تُلبّ.
- وجهة نظر متعلقة بالذات، تقول بأنها لا تستطيع احتمال مثل هذا الألم الشديد.
- مشاعر غامرة من اليأس، والاعتقاد بأنها عاجزة عن حلّ المشاكل
- شعور بالعزلة، التشوّه يترافق مع المعتقد بأنّ الآخرين لا يستطيعون أو لا ينبغي عليهم أو لا يقدمون أو لا يرغبون في تقديم الدعم والرعاية أو الاهتمام.

يجب على الشخص الراغب في الانتحار أن يطفىء شهادة الروح المتعلقة بذلك الأمر. من المؤكد أنّ الله يتحدث بصوتٍ عالٍ وغالبًا بالنسبة للمؤمن الراغب في الانتحار، لا يتعلق الأمر بكونه من الخلائق فحسب، وإنما يتعلّق بالعهد الذي اتخذه باسمه: «أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنٍ. فَمَجِدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ.» (كورنثوس الأولى ١: ١٩-٢٠).

لذلك السبب يجب أن نهدم الفكرة التي تقول بأنّ الشخص الذي ينهي حياته هو ضحية حزينة مجروحة وضعيفة، وأنّ ذلك الانتحار هو تعبير نبيل عن ضعفه وفشل الله في إنقاذه.

· فكرة متكررة تقول بأن إنهاء الحياة هي الطريقة الوحيدة للهروب من الألم أو المشكلة.

عندما نفكر في هذه السمات، علينا أن نضع في اعتبارنا أنها ليست فريدة من نوعها للانتحار. فمعظمها هي السمات النموذجية للاكتئاب، مع أنها قد تُعتبر بطريقة أشدّ وأطول عندما يكون الشخص راغبًا في الانتحار. والأهم من ذلك، لا توجد سمة منفردة تدفع الشخص على قتل نفسه. أنا أعرف الكثير من الناس الذين يعانون من ألم نفسي مزمن ومنتفسي. وليسوا جميعهم انتحاريين. يبدو أنّ الانتحار مرتبط بتفاعل هذه العناصر. وهذا هو معنى اليأس، المقترن بنمط ضعف المواجهة والاحتمال المحدود للألم، والهروب من الألم، جميعها تشترك ببعض الطرق التي تقود الشخص إلى التخطيط للانتحار. بالإضافة إلى ذلك، إنّ هذه الفئات مستقلة بطرق مختلفة. مثال، يمكن أن يكون اليأس هو مصدر الألم النفسي وقد يكون نتيجةً أيضًا. إيمان الفتاة في عدم قدرتها

على تغيير الأمور ربما يكون مرتبط مع تجربتها بأنّ الألم أمر لا يُحتمل. تذكر، أنه بالمعنى النهائي، لا تسبب هذه العناصر أيّ شيء على الإطلاق. إنها تشير إلى حالة قلب المؤمن وعلاقته بالمسيح.

ينبغي فهم الانتحار كحدث متعدد التعاريف. وأكثر تعريف رسمي يمكن أن يساعدنا يربط التقويم مع التدخّل: الانتحار هو المنتج الصادر عن الصفة المستمرة بين قلب الشخص، وأعراضه الخاصة من الاكتئاب، ومستويات وأنواع الضغوطات في بيئته، والاستراتيجيات التي يستخدمها للتعامل مع الاكتئاب، وظروف حياته.

الألم النفسي الحادّ. الدافع الشائع وراء الانتحار هو إحساس الشخص بالألم النفسي الذي لا يُحتمل. وغالبًا يكون الهدف من الانتحار هو إنهاء ذلك الألم فقط: «أريد إزالة ذلك الألم فقط.» والموت هو وسيلة للنهاية، وليس النهاية بحد ذاتها. وعبارة «أريد أن أموت فقط» تعني في الغالب «أريد إيقاف المشاعر السيئة.»

كما يصفون ألمهم من حيث تأثيراته المنهكة، سواء الداخلية (فقدان التركيز، ومخاوف جديدة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات) والخارجية (البطالة، وخسارة الصداقات، والانهيار المالي). والمدى الذي يرى به الشخص الألم كشيء مدمر لحياته، ولاسيما عندما يؤمن بأن الحياة ستكون على هذا الشكل إلى الأبد، هو جزء من شبكة المعتقدات التي تقود إلى الانتحار.

يمكنك مساعدة الشخص ليفكر بشأن الألم بطريقة بناءة أكثر، عن طريق مساعدته على مقارنة وجهة نظره عن الألم مع وجهة نظر الله. فالناس المكتئبون الذين يقرّون بمشاعرهم الانتحارية بشكل طبيعي يربطون ألمهم مع بعض الاحتياجات التي أُحبطت. ثانيًا، يتوصلون لاعتقادٍ بأنهم غير قادرين على احتمال الألم المرتبط «بالاحتياج غير المسدّد». ثالثًا، يشعرون بالعجز، إذ أنهم لا يستطيعون تغيير أنفسهم أو تغيير حالتهم.

من الصعب تعريف الألم النفسي ومن المستحيل قياسه. ومع ذلك، يكون مستوى الألم الذي يخطبه الشخص عاملاً حاسماً في الرغبة في الانتحار. لقد اختبر معظمنا الألم العاطفي أو الحزن في وقتٍ ما. ويعرض لنا الكتاب المقدس مثل هذه الأوصاف المؤثرة بطرق مختلفة في سفر المزامير (مثلاً مزامير ٢٢، ٣٨، ٤٢). عندما يُطلب من المستشيرين أن يصفوا ألمهم النفسي قد يقولون أموراً مثل، «إنه شعور ثقيل... أشعر وكأنني أحمل ثقلاً على صدري» ولكنهم يميّزون عادةً بين الألم النفسي والشكوى الجسدية. في الواقع، يقولون عادةً إن الألم النفسي يقود إلى ألم جسدي ثانوي، كالصداع والغثيان.

وبينما هم يحاولون تحديد مصدر الألم، قد يربطه الشخص المكتئب مع تجارب محددة (الذنب، والحزني، والوحدة، والعزلة، والهجر، واليأس)، ولكن كثيراً ما يُعتبر كآلم يُلقي بظلاله على كل شيء.

إساءة استعمال الدواء. بسبب ارتباط الألم والوعي معًا، من الضروري اكتشاف مدى محاولة الشخص في معالجة الألم عن طريق السيطرة على الوعي (الإدراك). في الغالب سيستخدم الشخص أدوية منومة/ مهدئات ليعتدل مستوى وعيه وليروض الألم. اسأل عن استخدام مضادات القلق (مثال، فاليوم، أتيفان، كلونبين)، أدوية بدون وصفة طبية لها خصائص مهدئة أو مسكنة، كحول، أو أي شيء يستخدمه الشخص اعتقادًا بأنه سيساعده على تقليل الوعي أو يخفف من حدة المشاعر.

إنّ تعاطي جرعات زائدة من الأدوية التي ينتج عنها أزمات طبية تهدد الحياة، قد تعكس رغبة الشخص في أخذ أجازة عاطفية. وفي هذه الحالات، يخمن الشخص أنّ الجرعة ستجعله ينام «لفترة من الزمن» دون أن يشعر بنية الموت. ليست جميع الجرعات المفرطة الفاشلة هي محاولات للانتحار أو صرخات للحصول على مساعدة. إلا أنها تفرض

وجود القلق لعدة أسباب. أولاً، الخطأ في تناول الأدوية دون إشراف طبي يمكن أن يكون مميتاً. فقد يفترض الشخص أنّ «المزيد» قد يكون أفضل لإبعاده بشكل أكبر عن الألم قدر الإمكان. حتى الأشخاص الذين لديهم خلفية طبية قد يستسلمون لطريقة التفكير المدمرة هذه. ثانيًا، الهروب من الواقع هو سمة شائعة في الاكتئاب وهو عادة إدمانية. بالرغم من عدم وجود بيانات سنوية وطنية تقارن محاولات الانتحار مع الانتحار المنجز، تقدر الأبحاث أنّ هناك نسبة ٨-٢٥ محاولة انتحارية إلى حالة واحدة تمت فعليًا. ويتبين أنّ النسبة أعلى بين النساء والشباب وأقل بين الرجال والشيوخ. من الأسلم أن نقول إنّ المعالجة الذاتية الاعتيادية هي «سباق جاف» يسهل على الشخص الانتحار إذا تغيّرت نواياه.

أزمة تتعلق بالظرف. تمثّل الأزمة الظرفية عادةً الدافع المحفز على الانتحار، وتصبح نقطة مركزية

لأفكار الشخص وعواطفه. قد تتضمن الأزمة
الظرفية:

- مشاكل مالية بسبب البطالة، وسوء الإدارة،
والديون، وتعاطي المواد المخدرة.
- مرض خطير يصيب أحد أفراد العائلة، الأمر
الذي يضع مسؤوليات كبيرة على عاتق باقي
أفراد العائلة.
- موت أحد أفراد العائلة أو صديق، والحزن
الذي لم يُحلّ.
- صراعات زوجية، واعتداء جسدي، وانفصال
أو طلاق.
- فضيحة علنية، ربما تكون نتيجة لنشاط غير
أخلاقي أو غير قانوني.

في بعض الحالات، وخاصةً في حال وجود تاريخ
من الاكتئاب المزمن، قد تتم مساعدة الشخص

على خلق المشكلة. البطالة الناتجة عن حالة الثمالة
الاعتيادية يمكن أن تحفّز على انتحار الشخص
أو شريك الحياة. في حالاتٍ أخرى، المشاكل التي
وراء سيطرة الشخص، ستعزز الشعور باليأس.

طريقة التفكير المدمرة. غالبًا ما تخضع طبيعة
ومدى المشكلة إلى طريقة التفكير المدمرة. قد تبدو
المشاكل كارثية عندما لا تكون كذلك. وقد تصيح
التنبؤات عن المستقبل اعتباطية وغير واقعية.
وتُضيق الاحتمالات بطريقة غير واقعية (الرؤية
الضيقة)، ويصبح المنطق المتعلق بالأشخاص
والأحداث إمّا كلّ شيء أو لا شيء. تصرّ طريقة
التفكير الانتحارية عادةً على أنّ هناك خيارين فقط:
الألم أو التوقف التام عن الوعي.³

3 تصف الدراسات التي أجريت على الناس الانتحارين عادةً مثل هذه التشوّهات، مثال:
A. Beck, A. Weissman, M. Kovacs, «Alcoholism, Hopelessness and
Suicidal Behavior», Journal of Studies on Alcohol, 37 (1), 1976; E. S.
Shneidman, Definition of Suicide (New York: John Wiley and sons,
1985).

ممتاز، فحصولي على درجة جيد جدًا هو دليل على مستوى أقل. وقد أنهيتها الآن». الحالة وحدها – سواء كانت فقر، رفض، فشل – لا تشكّل الأزمة؛ إنها الرغبة التي تهيمن على الحياة والتي تفسر الحالة وتحوّل الخسارة إلى يأس ومن ثم انتحار.

كيف يمكن أن تساعد؟

فكر في رجلٍ يريد أن يقتل نفسه لأنّ زوجته تركته. فسحقته مشاعر الخسارة، والخزي، والشفقة على الذات، والذنب، والكرب. كما إنه مُستهلك من غضبٍ عاجز بسبب ما فعلته زوجته. يبدو الانتحار وكأنه الطريقة الوحيدة للخروج. فكيف ستساعده؟

أولاً، اعترف بحقيقة ألمه. في الأزمة يزداد الاحتياج إلى التعاطف، ولا يقلّ. وإدراك شدة معاناته لا تعني أنك تؤيّد رغبته في قتل نفسه أو طريقة تفكيره المدمرة. وعندما تخبره بأنّ الأمور ليست

من أين يأتي كل هذا العذاب؟؛ لقد أنشأته وأبقت عليه الرغبات المحببة التي يختبرها الشخص كاحتياجات ضرورية: «أحتاج إلى ما خسرته وليس لديّ أيّ أمل بالحصول عليه». وهذه الرغبات الملحة الميؤس منها قد ترتبط بظرف معيّن في الحياة أو بحياة الشخص إجمالاً. مثال، قد يختبر الإنسان خسارة مدمرة للأمان (أو الوضع، والهوية، والسيطرة، والحرية) بسبب مشاكل مالية كارثية. «أحتاج للأمان الذي يؤمنه المال، وبدونه تصبح الحياة غير محتملة». والمرأة التي تواجه خيانة زوجية أو علاقة محطمة مع أحد الوالدين قد تياأس إزاء خسارة الحبّ، والتأييد، والرعاية: «أحتاج أن يحبني ذلك الشخص؛ وبدونه سأنهار». وقد يختبر المراهق شعورًا عميقًا بالخزي وعدم القيمة بسبب فشله في بلوغ إنجازٍ معيّن في المدرسة (أو الرياضة أو الحياة الرومانسية): «يجب أن أحصل على درجة

4 Edwae T. Welch, «Exalting Pain? Ignoring Pain? What Do We Do With Suffering?» Journal of Biblical counseling, 12:3, 1999

سيئة جدًا، أنت بذلك لا توقف تعاسته أو تبعد عنه الأفكار الانتحارية! والاعتراف بتجربته وعواطفه ببساطة يساعده على إيقافها.

ثانيًا، ساعده على رؤية الصلة بين ألمه واحتياجه الضروري (وليس بين ألمه وظروفه)، دون تحدي ما يعيش لأجله بشكل مباشر. عادةً أساعد الشخص في إعادة صياغة اللغة الضرورية إلى مفردات عن عواقب يخشاها. مثال، عبارة «لا أستطيع العيش بدون زوجتي»، تصبح: «الحياة بدون زوجتي لا تطاق بسبب...» في ذلك المثل، قال الرجل الراغب في الانتحار، إن الموت سيكون أفضل من عار إخبار عائلته بخصوص طلاقه الوشيك. وقد تتمحور استجابة الشخص أيضًا حول نقص القدرة المتصور. وامرأة قصدت أن تنتهي حياتها لأن زوجها قد مات مؤخرًا وكان هو من يهتم بكل شيء. نعيد صياغة نيّتها كما يلي «لا أريد أن أعيش لأنني لا أعتقد بأنني سأكون قادرة على إدارة الأمور

ماليًا». في المثال الثالث، تمّت إعادة صياغة الرغبة في الانتحار كما يلي: «لا أريد أن أعيش لأنّ الطلاق يعني بأنني غير محبوبة». في الغالب يتمّ كشف المعنى المحدد أو الاحتياج الضروري لما هو عليه، ويتمّ البدء بكسر قبضته.

ثالثًا، تحدّى الخيارات الضيقة والأفكار غير المنطقية. ساعد الناس على تحديد الطرق التي يمتلئ بها تفكيرهم بالتناقضات والأكاذيب. قد أسأل المسيحي المؤمن المطلق «كيف تعاملت مع فشلك الخاص وشعورك بالذنب من قبل؟ هل سبق ووجدت الله رحيماً معك؟ هل إخفاقاتك كبيرة جدًا لدرجة لا تُغتفر؟ هل سبق وغفرت لشخص آخر هجومه - حتى وإن كان هناك مقارنة بسيطة بين أخطائه وبين ما فعلته زوجتك. إذا استطاع المسيح أن يغفر لك، هل بإمكانه مساعدتك لتغفر لزوجتك بدلاً من تدمير نفسك في اليأس والمرارة؟ هل الانتحار هو الخيار الوحيد حقاً؟ هل هذا الفعل التبادلي هو الخيار الوحيد

رابعًا، اكتشف تصوّراته عن اليأس. فكريًا، اليأس هو اليقين المطلق بعدم وجود حلّ للمشكلة، وفقدان ما يقدره هو أمر مؤكّد. فلا يرى أيّ أمل. عاطفيًا، اليأس هو الإحباط المتقشي والتعاسة أو الرهبة من المستقبل. فيشعر أنه لا يوجد أمل. تُظهر الأبحاث أنّ اليأس هو المؤشر الوحيد الأقوى للانتحار. فهو يلعب الدور الحاسم في التكهّن بأنّ الذين يفرطون في تناول الكحول سيحاولون الانتحار.⁶ إنه المؤشر الأفضل لنية الانتحار بين الذين يتعاطون المخدرات غير الاكئاب⁷ وبين المكتئب جدًّا واليأس هناك اختلاف بين الشعور بالكآبة ونية الانتحار.⁷

5 Beck, et al.

6 G. D. Emery, R. A. Steer, and A. Beck, «Depression, Hopelessness and Suicidal Intent among Heroin Addicts,» International Journal of Addictions, 16(3), 1981, pp. 425-29.

7 M. Kovacs, A. Beck, and A. Weissman, «Hopelessness: An Indicator of Suicidal Risk,» Suicidal and Lifethreatening Behavior 5 (2), 1975, pp. 98-103.

حقًا؟ هل ستختار بين الألم غير المحتمل أو قتل النفس فقط؟ سأسأل عن المعتقدات والفكر المسيطر على الأفكار. بماذا يفكر، وهل هذه الأمور حقيقية؟

سأسأل عن الحلول التي جربوها، والاستراتيجيات المجربة مسبقًا والتي «لم تنجح». وما الذي جعلها غير ناجحة؟ ما تعريفه للأمر «الناجح» و«غير الناجح»؟ هل لديه تعريف مزيف أو مستحيل عن النجاح؟ أو هل لديه التعريف الصحيح، ولكنّه يتوقع نتائج سريعة. فبعض الناس يستسلمون بسرعة، أو يجربون أمورًا أعلى من قدراتهم (كتغيير شخص آخر)، أو يجربون بدون تشجيع وتوجيهات ودعم. إنّ تقديم المساعدة لشخص ينفذ استراتيجية ناجحة، سيساعده في الغالب ليخرج من أزمة الانتحار. وتقديم الاختيارات والمعتقدات الحقيقية قد يساعد مثل هذا الشخص على رؤية حالته من زاوية مختلفة جدًّا.

من وجهة نظر الله، هناك أناس لديهم سبب قوي لليأس: **خَوْفُ الشَّرِّيرِ هُوَ يَأْتِيهِ... مُنْتَظِرُ الصَّديقِينَ مُفَرِّحٌ أَمَّا رَجَاءُ الأَشْرَارِ فَيَبِيدُ**» (أمثال ١٠: ٢٤، ٢٨). ولكن يسوع المسيح يخلق ثورةً بالنسبة لأولئك الذين لديهم الله كأب لهم والمسيح فإديهم **«وَشَهْوَةُ الصَّديقِينَ تُنَجِّحُ... مُنْتَظِرُ الصَّديقِينَ مُفَرِّحٌ»** (أمثال ١٠: ٢٤، ٢٨). إذا كان الشخص يؤمن بالمسيح، إذاً لديه الرجاء بأنه لن يبتعد، وأنه سيتعقبه ولن يتركه أبداً، وبأنه سيحدث تغييراً حاسماً على المدى الطويل. المؤمنون بالمسيح هم أكثر الناس المملوئين بالرجاء على كوكب الأرض وذلك لأسباب ثابتة. إذا كان المسيحي المؤمن بلا رجاء، ويرى نفسه كشخص عاجز، هذا يؤكد بأن طريقة تفكيره لا تتماشى مع طريقة تفكير الله.

اليأس هو الفشل في إدراك حكمة الله. والإيمان ينطوي على التصديق بصلاح الله وحكمته. ويظهر

مستوى إيماننا عندما يكون الطريق الذي أمامنا صعباً. في العديد من المناسبات قدّمت المشورة لرجال اعترفوا بارتكابهم خطية جنسية مع طفل. والخيارات التي أمامهم جلبت البعض إلى حافة الانتحار. فإمكانية الفضيحة، والإذلال، والضيقات المادية، والمحاكمة الجنائية، وخسارة العائلة، تأتي مع الاعتراف بالخطية. يدخل اليأس عندما نرفض أن نتق أن رغبات الله هي الأفضل لأولاده. الهدف من خدمتنا أن نعتمدوا على رحمة الله في المسيح، وأن يكرمهم الله بتوبتهم. يصور الكتاب المقدس الرجال المذلولين بأن لديهم رجاء: (مزمو ٣٢، لوقا ٢٣: ٣٩-٤٣).

اليأس هو أيضاً الفشل في رغبة ما يرغبه الله. في الأصحاح الرابع من رسالة يعقوب يصور الصراع كحرب من الرغبات (الأعداد ١-٣). فيدخل الإحباط إلينا عندما نضع رجاءنا بطريقة

خاطئة في رغبات جسدية، والله يعيق سعينا وراء تلك الرغبات. فهو يدعونا عوضاً عن ذلك لأن نرغب بأمور أفضل وأن نعيش الامتنان الأساسي في المسيح (فيلبي ٣: ٧-١٥؛ ٤: ٣-٩؛ كولوسي ٢: ٦ وما يليها، ٣: ١-٤).

اليأس هو عدم الرغبة في رؤية الوقت كما يراه الله. ويدخل إلينا عندما نبحث عن رجائنا ومكافأتنا في هذا العصر، مع أنّ الله يدعونا لأن نعيش برؤية تجاه الأبدية. سأبحث في هذا مع الرجل الراغب في الانتحار: هل يضع رجاءه على زوجته أم على المسيح؟ على سمعته أم على المسيح؟ على تغييرها أم على المسيح؟ هذه هي المسألة التي يتعقبها الكتاب المقدس بلا هوادة: رومية ٨: ١٨-٢٤؛ كورنثوس الثانية ٤: ١٧-١٨؛ ٥: ٧-٨؛ عبرانيين ١: ١١؛ بطرس الأولى ١: ١٣ وما يليها.

خامساً، ساعد الشخص كي يفصل ألمه عن احتياجه. عن طريق إعادة صياغة مفاهيمه عن طبيعة ومصدر «احتياجاته الضرورية». عندما نتبنى الرؤية التي تعتبر احتياجاتنا هي التي تحفزنا، والألم والصعوبات النفسية ناتجة عن الاحتياجات المُعاقبة أو غير المسدّدة، نتجاهل بذلك الدور الذي تلعبه الخطية في خبرتنا في الحياة. الزوج الذي تهجره زوجته لا يحتاجها. نعم من المؤلم خسارتها، فهذا أمرٌ قاسٍ ومُخزٍ. هناك مخاوف وأوجاع في القلب ستهدأ فقط في اليوم الأخير. ولكنه لا يحتاج لقتل نفسه. مزمور ٧٣ حقيقي اليوم كما كان دائماً.

لا تقلّ القيمة أو الأهمية التي يضعها الشخص على الحدث، عن أهمية الأزمة بحدّ ذاتها. مثال، هناك معانٍ مختلفة للرفض بالنسبة لمختلف الناس. فإذا سمحت للأخرين بتحديد هويتي، عندئذٍ سيكون الرفض مدمراً. ولكن إن كنت لا أعتد على قبولهم

لمفاهيمي الذاتية الخاصة، عندئذٍ ستكون نسبة الصدمة من الفشل أو الرفض أقل (كورنثوس الأولى ٤: ١-٤). الأهم من ذلك، إذا أدركت أنّ الطريقة التي أتعامل بها مع تصورات الناس هي ناتج ثانوي عن طبيعة خطييتي، يمكن أن أُنم فعليًا من تجربة الرفض.

كيف نقيّم خطر الانتحار

هناك عدّة أطر يتوجب أن يقيّم بها المرء أمنية شخصٍ ما بالموت حيث إنّ أيّة مجموعة من المبادئ التوجيهية أو الإجراءات التي قد عرضها، اعتبارية إلى حدٍّ ما. وإجراء التقييم من خلال مكالمة هاتفية على الخط الساخن أصعب بكثير من تقييم أحد أعضاء الكنيسة الذي تعرفه جيدًا. ولكن لا تزال المؤشرات الأساسية المؤكدة تنطبق في معظم الحالات، وقد حاولت تضمين بعضها هنا.

عرض المشكلة. ينبغي أن يبدأ التقييم عادةً عن طريق استعراض الحدث الذي أثار الأزمة. فهذا هو أكثر ما يثير اهتمام الشخص. ربما حاولت تخطي هذا النقاش في بعض الأحيان لأنك تشكّ بأنها في خطر وتريد أن تسألها عن اكتئابها ورغبتها في الانتحار. ولكن عادةً سيحببها هذا الأمر، لأنّ هذا الحدث هو السبب، بالنسبة لها. وما لم يتصرف الشخص باندفاع انتحاري من قبل أو ما لم يقم بفعلٍ ما يبدو فيه الانتحار وشيئًا، من الأفضل الحصول على صورة أشمل تتضمن الأحداث التي تشكل عبئًا ثقيلًا في ذهنها.

معلومات أساسية. حاول أن تضع أزمة محددة في سياق تاريخ حياة الشخص. العلاقة مع المسيح، أسلوب مهارات التأقلم الناجحة وغير الناجحة، تأثير أنماط الطابع والشخصية التي من المرجّح أن تكون موجودة على المشكلة، أنواع أخرى من المشاكل،

تجارب المشورة السابقة، موجز عن التاريخ الطبي، أنماط النوم المتقطعة... إلخ.

تعاطي المواد المخدرة كعامل خطورة.

هناك ارتباط قوي بين تعاطي المواد المخدرة وبين الانتحار. إذ تشير البيانات الواردة في المؤسسات الوطنية للصحة العقلية National Institutes of Mental Health إلى أنّ العوامل الأكثر خطورة في المحاولات الانتحارية بين الكبار هي الاكتئاب، وإدمان الكحول، وتعاطي الكوكايين، والانفصال، والطلاق. والعوامل الأكثر خطورة في المحاولات الانتحارية بين الشباب هي الاكتئاب، وتعاطي الكحول أو المخدرات، السلوكيات العدوانية أو المضطربة⁸ فالشخص الذي يحاول الانتحار، على الأرجح لديه مشكلة سابقة مع تعاطي المخدرات أو الكحول. هذا لا يعني أنّ أيّ شخص يعاني من مشكلة تعاطي الكحول

8 D. C. Clark, J. Fawcett, «Suicide Risk Assessment and Prediction in the 1990s.» Crisis, 11, 1992, pp. 104-12

أو المخدرات، سيقتل نفسه أو أنّ تعاطي المخدرات يؤدي إلى الانتحار. ولكن كن واعياً فالأمران يسيران جنباً إلى جنب.

على الأرجح يكون حدوث تعاطي المواد المخدرة بين المسيحيين المؤمنين أقلّ من حدوثها بين الناس عموماً، وربما أقلّ في المجموعة الفرعية من المسيحيين المؤمنين المكتئبين أو الراغبين في الانتحار. ولتقييم تعاطي المخدرات كعامل خطر أو مؤثر للانتحار مع المسيحيين المؤمنين، ففكر فيما يلي:

- مستوى التعاطي الحالي.
- طول مدة الامتناع عن التعاطي.
- مستوى الإغراء الذي يتعرض له الشخص ليعود للتعاطي، وذلك بناءً على المعلومات المقدّمة منه.

• الاشتراك في مجموعات مساندة خاصة بالذين يتعاطون الكحول أو المخدرات.

الأفراد الذين يتبين في تقاريرهم أنهم يتعاطون الكحول أو المخدرات خلال الستة أشهر الأخيرة، يمكن اعتبارهم في خطر كبير، في حال كان تعاطيهم للمواد المخدرة مرتبط باكتئابهم. ينبغي تقييم الدور الذي تلعبه تلك المواد المخدرة في الطريقة التي يتعامل بها الشخص مع الظروف العصبية أو المشاعر المحزنة بطريقة فردية. ومستوى الضعف هام جدًا أيضًا: الناس الذين يتعاطون الكحول أو المخدرات ليشعروا بأنهم «تائهون» عندما يشعرون بالسوء، يبدلون مستويات وعيهم مسبقًا ليشعروا بالراحة. ويمكن للتعاطي المتكرر أن يفاقم الاكتئاب، يقود إلى حلقة فاسدة وخاطئة من اللامسؤولية، إلقاء اللوم على الآخرين، المزاج المضطرب، المزيد من الانسحاب... إلخ

الموارد المتاحة. اسأل الشخص عن نظام الدعم المحيط به، من ضمنه العائلة، والأصدقاء، وخدمة الكنيسة، والمشايرون السابقون. ومن يعرفون الشخص جيدًا يستطيعون أن يخبروك عن نوبات اكتئابه السابقة، ومحاولاته الانتحارية... إلخ. كما ينبغي مقابلة أفراد العائلة والأصدقاء وحدهم دون تواجد الشخص. فأحيانًا يمكن أن يكونوا موضوعيين بشأن تجاربه، وقد يكونون قادرين على تزويدك بتسلسل زمني لمشكلته. وهذا سيساعدك في قياس مقدار المساعدة التي يمكن أن يقدموها وسط الأزمة.

طريقة التفكير والنوايا الانتحارية. إن تقييم الرغبة في الانتحار ليس بالأمر السهل. فالأمور ليست كما تبدو دائمًا. من الصحيح أن التفكير يسبق الفعل، ولكن ليس بالضرورة أن يعني المزيد من التفكير الانتحاري احتمال أعلى من السلوك الانتحاري. فالعموميات هي مبادئ توجيهية؛ لا تستطيع أن تحلّ محلّ الحكمة والبصيرة. يقترح كلٌّ من D. C.

Clarck و J. Fawcett تطوير تحقيق استفساري «تصادعي» عن الأفكار والسلوكيات الانتحارية.^٩ هذا يعني أنه ينبغي أن تبدأ بطرح أسئلة عامة جدًا عن طريقة التفكير الانتحارية التي من المرجح أن يعترف بها الشخص، ومن ثم تكتشف مدى تقدم أفكاره إلى التفاصيل والخطط.

بما أن الألم هو القوة الدافعة وراء معظم الأفعال الانتحارية، أقترح تقييمًا للتجربة التي شعر بها الشخص أولاً. إنَّ تحديد بعض التقدير لألمه يمكن أن يساعد في تقييم احتمال الانتحار.

إنني أطلب عادةً من الناس أن يحددوا رقمًا لألمهم (١٠-١)، وأن يعرضوا أمامي صفات وصفية لكل رقم. في كثير من الأحيان أطلب منهم أن يحددوا رقمًا محددًا «لعدم القدرة على الاحتمال». أطلب عادةً من الشخص المكتئب والراغب في الانتحار أن يربط مستوى الألم مع استراتيجيات حلّ المشكلة.

٩ المرجع السابق

ماذا تفعل عندما تشعر بوصول الألم إلى المرحلة الرابعة. ما الذي سيجعل مستوى الألم الرابع يختفي؟ كيف تخفّف مستوى الألم عندما يصل إلى ٦، والمرتبب بحقيقة أنك خسرت عملك، إلى المستوى ٢؟ هذا لا يساعد على تحديد مستوى الألم الذي يحدده الشخص ذاتيًا فقط، وإنما يكشف أيضًا فيما لو كان يؤمن بإمكانية النجاة من ذلك الألم. القاعدة الأساسية في التدخّل بحالة الانتحار هي: إذا تمّ تخفيض مستوى المعاناة قليلاً، قد يختار الشخص أن يعيش.

في تقييم النية الانتحارية، قد تقول للشخص «عندما يشعر الناس هكذا، أليس أمرًا عاديًا بالنسبة لهم أن يتمنوا الموت حتّى يزول الألم؟» معظم الناس المكتئب يفكرون بالانتحار من وقتٍ لآخر ولذلك سيجيبون عنه بالإيجاب.

الخطوة الثانية هي تحديد عدد المرات التي راودته بها الأفكار الانتحارية ومدى شدتها أو مدى إلحاحها عليه. هذا يتضمن سؤال الشخص فيما لو تحدّث

من قبل مع شخص آخر عن الانتحار. فالناس المنشغلون يقتل أنفسهم، يكونون قد تحدّثوا في الغالب مع شخص آخر عن الانتحار سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. كما يمكن الكشف عن هذه النية أيضاً عندما تسأل كيف يشعر الشخص بخصوص الأحداث القادمة ومن خلال تسجيل ملاحظات عن أيّ تغيير في السلوك، كالتنازل عن الممتلكات الثمينة أو الاهتمام المفاجئ بتسديد ديون قديمة أو حلّ صراعات قديمة.

التخطيط للانتحار يشتمل على اختيار الطريقة، والحصول على ما هو ضروري لتنفيذه، وترتيب الطرق لمنع المقاطعة أو التحدّث. قد تطلب من الشخص أن يسمّي الطرق المختلفة التي فكر بها ليقّتل نفسه – إطلاق النار، والغرق، وتناول جرعة زائدة من الأدوية، والشنق... إلخ. ومن ثم ناقش كل طريقة مدونة في القائمة على حدى بالترتيب الذي عُرضت به. والفكرة هنا اكتشاف المدة الزمنية

التي قضاها الشخص وهو يعمل على تفاصيل الانتحار بتلك الطريقة. عندما يبدو الشخص منهمك بطريقة واحدة محددة، ولاسيما عندما بدأ جدولاً أو تكرر الانتحار وفقاً لتلك الخطة، في هذه الحالة يكون في خطر كبير. هل حصل على ما يحتاج لتنفيذ الخطة؟ هل خطته حدّت من احتمالية مقاطعة عملية الانتحار؟ ما مدى الضرر الطبي المحتمل في حال فشلت المحاولة؟

ينبغي أن تسأل أيضاً فيما لو سبق وجرب الشخص أفعالاً انتحارية. هل سبق وتناول بعض الأدوية ليرى كيف سيُشعر، هل ربط أشياء حول رقبتة، أو قاد السيارة بسرعة عالية جداً، أو تدرب على كيفية إطلاق النار بمسدس فارغ بدون طلقات؟ فالتجارب المسبقة بدون اكتمالها تساعد الشخص على حلّ أيّ تناقض قد يشعر به الشخص بشأن الانتحار. وتعدّ الأعمال التجريبية بعض أقوى المؤشرات على حدوث الانتحار. وعندما تتساءل

عن التجارب المسبقة التجريبية، قد يتحدث الشخص عن سبب عدم رغبته في قتل نفسه وينكر معنى تلك الأعمال. ولكن التجارب المسبقة هي مؤشرات قوية عن النية ولا ينبغي تجاهلها.

النهاية النبيلة. يتأمل الشخص أحياناً في قيمة الحياة، والأسباب التي يحيا لأجلها، وأسباب الموت، وتطوير فكرة جديدة عن نبل موتها. قد يبدو الموت كتصرف غير أناني يسمح بتخفيف العبء عن الشخص الذي يحبه وبالتالي يشعران بالرضى تجاه حياتهما. في إحدى المرات أخبرتني سيدة كانت متعايشة مع نقص الشهية العصابي أنّ الانتحار كان «فعل حقيقي للسيطرة» طوال حياتها. أرادت إسناد بعض الجوانب الجمالية على مبادرتها. ينبغي اعتبار هذا كمؤشر ينذر بالسوء وبأنها معرضة لخطورة عالية جداً.

خلال السنوات التي عملت بها ضمن مجال المشورة الكتابية، لم أفهم تمامًا فقدان الأمل واليأس

عند المؤمنين وما الذي يجعل الموت أكثر جاذبية من الحياة. أصلي أن تكون عدم قدرتي ليست مجرد افتقاراً للتعاطف مع شخص يصارع. أتمنى أن تكون رؤية للمسيح وملكوته والتي تُبقي «المعنى» الحقيقي للانتحار بعيداً عني. كمشيرين كتابيين، نتمسك برؤية الرسول بولس عن أحزان وصراعات الحياة أمام الكنيسة، ونصلي برجاء ألا نضطر أبداً إلى مساعدة شخص آخر على إيجاد المعنى في اللامعنى.

سلسلة كتيبات «حررني»

اضطراب نقص الانتباه (A.D.D.): عقول شاردة وأجساد
مربوطة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الغضب: الهروب من المتاهة، بقلم ديفيد باوليسون.
غاضب من الله؟: أحضر إليه شكوكك وأسئلتك، بقلم روبرت
د. جونز.

ذكريات سيئة: تخطي ماضيك، بقلم روبرت د. جونز.
الاكتئاب: الطريق للنهوض عندما تكون منحنيًا، بقلم إدوارد ت.
ويلش.

العنف الأسري: كيفية المساعدة، بقلم ديفيد باوليسون، وبول ديفيد
تريب، وإدوارد ت. ويلش.

الغفران: «لا أستطيع أن أغفر لنفسي!»، بقلم روبرت د. جونز.
محبة الله: أفضل من المحبة غير المشروطة بقلم ديفيد باوليسون.
الإرشاد: هل فقدت أفضل ما لدى الله لي؟ بقلم جيمس س. بيتي.
الجنسية المثلية (الشذوذ الجنسي): قول الصدق في محبة،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

«واحدة أخرى فقط»: عندما لا تقول «لا» ولا تشبع أمام الرغبات،
بقلم إدوارد ت. ويلش.

الزواج: حُلْمٌ مَنْ؟ بقلم بول ديفيد تريب.

الدوافع: «لماذا أفعل الأشياء التي أفعلها؟» بقلم إدوارد ت. ويلش.

Jeffrey S. Black قسّ مساعد

في ولاية فيلادلفيا،
Calvary Chapel في ولاية فيلادلفيا،
وعضو مساعد في هيئة التدريس في مؤسسة

المشورة والتربية المسيحية

Christian Counseling and Education

Foundation's School
of Biblical Counseling

في Glenside, Pennsylvania

اضطراب الوسواس القهري (OCD): الحرية لمن يعانون
من الوسواس القهري، بقلم مايكل ر. إمليت.

الاتغماس في الإباحية: قتل التنين، بقلم ديفيد باوليسون.

مرحلة ما قبل الزواج (المواعدة/الخطوبة): ٥ أسئلة يجب
أن تسألونها لأنفسكما، بقلم ديفيد باوليسون وجون ينكشو.

الأولويات: إتقان إدارة الوقت، بقلم جيمس س. بيتي.

المماثلة والتأجيل: الخطوات الأولى نحو التغيير، بقلم والتر
هينيجر.

إيذاء الجسد: عندما يكون الألم سببًا للراحة، بقلم إدوارد ت. ويلش.

الخطية الجنسية: مقاومة الانجراف والخيانة، بقلم جيفري
س. بلاك.

التوتر: سلام وسط الضغوط، بقلم ديفيد باوليسون.

المعاناة: الأبدية تصنع اختلافاً وتغييرًا في المفاهيم، بقلم بول ديفيد
تريب.

الانتحار: الفهم والتدخل بقلم جيفري س. بلاك.

المراهقون والجنس: كيف يجب أن نعلمهم؟ بقلم بول ديفيد ترييب.

الشكر: حتى في وقت الألم، بقلم سوزان لوتز.

لماذا أنا؟: عزاء للمكوبين بقلم ديفيد باوليسون.

القلق: البحث عن طريق أفضل للسلام، بقلم ديفيد باوليسون.

_____ of _____

_____ of _____

————— 00 —————

————— 0E —————

—————oV—————

—————oV—————

_____ וְר. _____

_____ וְר. _____

————— V_o —————

————— V_E —————

