



## چرا گاهی به خودکشی فکر می‌کنم؟

### به خودکشی فکر می‌کنم

واقعا می‌دانم که افسرده نیستم، اما گاهی به این فکر می‌کنم که چطور می‌شود اگر خود را از پشت بام پرت کنم، یا با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت اتومبیل را به دیوار بکوبم، یا ۲۰ قرص خواب آور را همراه با نوشیدنی مورد علاقه ام بخورم حتی به این فکر می‌کنم که مردن با قرص کم درد دارد و پس از مرگ چه کسی جسمم را پیدا خواهد کرد. به تشییع جنازه ام، کسانی که در آن شرکت می‌کنند و حتی لباس هایی که می‌پوشند فکر می‌کنم.

### تحلیل به خودکشی فکر می‌کنم

فکر کردن به خودکشی را نباید سرسری گرفت و می‌تواند یکی از علائم جدی افسردگی باشد هر کسی که به این چیزها فکر می‌کند باید هرچه سریعتر از فردی متخصص و حرفه ای کمک بگیرد.

از این که بگذریم، فکر کردن به خودکشی ممکن است علل متعددی داشته باشد. اول اینکه، فکر کردن به مرگ نوعی کنجکاوی طبیعی درباره پایان زندگی است.

همچنین دانستن اینکه در شرایط وخیم و غیرقابل تحمل خودکشی راهی برای رهایی است شما را تسکین می‌دهد اینکه تمامی مشکلات تان از بین خواهد رفت و با استفاده از راه حلی دائمی قادرید موقعیتی موقتی را از بین ببرید آسوده تان می‌کند.



احتمال دیگر این است که شما خودکشی را نوعی انتقام می دانید و مثل اینکه با مرگ شما دیگران عزادار و ناراحت می شوند موجب می گردد تا احساس آرامش و رضایت کنید این گونه احساسات از این تفکر بر می خیزد که شما به اندازه ای که می باید مورد علاقه و احترام دیگران نیستید و تنها با مرگ شماست که دیگران قدرتان را بدانند چرا که تازه میفهمند زندگی بدون شما برایشان چه معنایی دارد.

همچنین در چنین تفکری عنصر قدرت هم وجود دارد شما تحت تاثیر عظمت رویدادهایی هستید که باعث بر هم خوردن زندگی افراد زیادی می شود. این نوعی محرک قدرت است که موجب می گردد شما احساس مهم بودن و تسلط کنید . در چنین حالتی تصور می کنید می توانید با مرگ خود کاری را بکنید که در هنگام زندگی کردن نمی توانستید.

راهکار به خودکشی فکر می کنم

به زندگی فکر کنید که به مرگ بهترین راه از بین بردن فکر خودکشی این است که آنرا با تصورات مثبتی در مورد موفقیت در زندگی جایگزین کنید برای خود اهدافی در نظر بگیرید که الهامبخش باشند برای تکمیل کردن شان برنامه ریزی



کنید ، زمان خاصی را در نظر بگیرید به تشویق و تایید خود پردازید و از تمام منابعی که در این زمینه می‌توانند حمایتگر شما باشند بهره ببرید.

به هر دلیلی که رویای خودکشی را در سر می‌پرورانید که چه به خاطر کنجکاوی و یا کلافگی اکنون ذهن شما مجهز به ابزاری سازنده و سرشار از مشغولیت است گاهی چنین تفکرات مخربی ناشی از این است که زندگی باب میلان نیست ، احساس می‌کنید که زندگیتان سراسر دروغ است و فردی هستید که لباس مبدل پوشیده و خود واقعیتان نیستید در چنین شرایطی خود دروغی تان را از بین ببرید و نه وجودتان را به عبارت دیگر طوری زندگی کنید که می‌پسندید و همان شخصی باشید که دوست دارید باشید.

رویای مرگ را رها کرده و از آن به صورتی خلاقانه استفاده کنید در بسیاری از سنت‌ها و فرهنگ‌های قدیمی سمبل مرگ نشان دهنده تغییر ، تحول و تولدی دوباره است شاید زمان آن رسیده که جوانب دیگری از وجودتان را که هیچ نیازی به آن نداریم کنار بگذارید مثل احساس گناه ، بی‌کفایتی ، پارانویا و حس ترحم به خود .





مراسمی برگزار کنید تا بتوانید برای همیشه این خصوصیات را دور بریزید و جای آنها را به ویژگی های خوشایندی مثل قدرت ، اعتماد به نفس ، لذت و شهامت بدهید.

این کار را به تنهایی و یا به اتفاق چند دوست که آنها هم مایلند افکار و رفتارهای منفی شان را کنار بگذارند انجام دهید برای این کار روز خاصی را در نظر بگیرید و مثل روز سال نو یا یکی از روزهایی که برای شما اهمیت دارد.

اگر همچنان در مورد شاهد مراسم مرگ خود بودن کنجکاوید می توانید نمایشنامه های معروف مارک تواین به نام ماجراهای تام سایر را مطالعه کنید .

توجه کنید که خیال خودکشی تا چه اندازه احمقانه است خودکشی یکی از احمقانه ترین روش های انتقام گرفتن است چرا ؟ زیرا افرادی که می خواهید از آنها انتقام بگیرید ، تنها یک هفته پس از مرگ شما را فراموش خواهند کرد در حالی که کسانی که دوستتان دارند مجبورند تا آخر عمر با درد و رنج ناشی از خودکشی شما زندگی کنند. خودکشی حماقت محض است چرا که دقیقا نتیجه متضادی نسبت به آنچه که در فکرتان است خواهد داشت .

در عین حال ، در بسیاری از موارد ممکن است برخلاف انتظارتان حادثه دیگری رخ دهد. چه میشود اگر با اتومبیلتان به دیوار ساختمانی بزنید که تصور می کردید هیچ کس پشت آدم نیست ، اما در نهایت باعث مرگ افراد بی گناهی شوید. چه میشود اگر اسلحه را در دهانتان بگذارید ماشه را بکشید اما گلوله باعث مرگ تان نشود ؟ مغزتان آسیب می بیند و باعث می شود ۲۰ سال آینده زندگی خود را با یک ماسک اکسیژن به حیات نباتی ادامه دهید.



خانواده تان را به دردرس بیاندازید ، نتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید و هیچ کنترلی برای کارهای تان نداشته باشید.

اگر هنوز هم در مورد مضراتی که خودکشی برای خانواده‌ها به همراه دارد آگاهی کافی را به دست نیاورده اید با یکی از مراکز روانکاو و مشاوره سلامت روانی تماس بگیرید و واقعیت را دریابید یا متونی که در همین زمینه نگارش شده اند را مطالعه کنید . قول می‌دهم با این کار چشم‌هایتان باز می‌شود و خیال خودکشی به سرعت در ذهنتان رنگ ببازد .

نکته : اگر فکر خودکشی در شما با علائم جدی تری مثل احساس درماندگی ، ناتوانی یا افسردگی همراه است لطفاً هرچه سریعتر به یک متخصص مراجعه کنید.