

MIMIND TOOLS



إذا كنت تفكر في الانتحار، فاقراً هذا المنشور أولاً

إذا كانت تراودك أفكار انتحارية الآن، فمن فضلك توقف لفترة كافية حتى تقرأ هذا المنشور. لن يستغرق الأمر سوى خمس دقائق تقريباً. لا أريد التحدث معك عن مشاعرك السلبية. أنا لست معالجاً أو متخصصاً آخر في مجال الصحة النفسية - أنا لست سوى شخص يعرف ما يعنيه الشعور بالألم.

أنا لا أعرف من أنت، أو السبب الذي يجعلك تقرأ هذا المنشور. كل ما أعرفه أنك تقرأه حالياً، وهذا يُعد أمراً جيداً. يمكنني الافتراض أنك هنا لأنك مضطرب وتفكر في إنهاء حياتك. إنني أود، إذا كان ذلك ممكناً، أن أبقى معك في الوقت الحالي وأجلس معك وأتحدث إليك، وجهاً لوجه، وبصراحة ومودة. ولكن نظراً لعدم إمكانية تنفيذ ذلك، فسيتعين علينا الاكتفاء بذلك.

لقد قابلت كثيراً من الأشخاص الذين أرادوا الانتحار، لذا لدي فكرة بسيطة عما تشعر به. أعلم أنك قد لا تكون قادراً على قراءة منشور طويل، لذا سأجعل الأمر مختصراً. في أثناء الفترة التي سنقضيها معاً خلال الدقائق الخمس القادمة، أود أن أطلعك على خمسة أمور بسيطة وعملية. لن أجادلك فيما إذا كان ينبغي لك إنهاء حياتك أم لا. لكنني أعتقد أنك إذا كنت تفكر بالأمر، فهذا يعني أنك تشعر بأسى شديد.

حسناً، ما زلت تقرأ، وهذا أمر جيد للغاية. أود أن أطلب منك البقاء معي لبقية هذه الصفحة. أمل أن يعني هذا أنك على الأقل غير متأكد تماماً، في مكان ما بداخلك، ما إذا كنت ستنتهي حياتك حقاً أم لا. غالباً ما يشعر الأشخاص بذلك، حتى في أعرق ظلمات اليأس. شعورك بعدم التأكد من رغبتك في الموت هو أمر جيد وطبيعي. حقيقة أنك ما زلت على قيد الحياة في هذه اللحظة تعني أنك ما زلت غير متأكد إلى حد ما. وهذا يعني أنه رغم كونك ترغب في الموت، لا يزال جزء منك في الوقت نفسه يرغب بالحياة. لذا، دعنا نتمسك بهذا الجزء، ونواصل لبضع دقائق أخرى.

ابدأ بالتفكير في هذا العبارة:

الانتحار ليس اختياراً؛ فهو يحدث عندما يتجاوز الألم الموارد اللازمة للتأقلم مع الألم

هذا كل ما في الأمر. أنت لست شخصاً سيئاً أو مجنوناً أو ضعيفاً أو به عيوب، بسبب شعورك بالرغبة في الانتحار. هذا لا يعني أنك تريد الموت حقاً، بل يعني أنك تعاني ألماً أكبر مما يمكنك مواجهته الآن.

إذا بدأت في وضع الأثقال على كتفك، فإنك ستنتهي في النهاية إذا أضفت أثقالاً أخرى... بغض النظر عن مدى رغبتك في الصمود. لا علاقة لقوة الإرادة بهذا الأمر. بالطبع، كنت ستهدف تشجيعاً لنفسك إذا استطعت ذلك.

لا تقبل أن يخبرك أحد ما أن "هذا ليس كافياً لكي تشعر بالرغبة في الانتحار". هناك العديد من أنواع الألم التي قد تؤدي إلى الانتحار. وقد يختلف الأمر من شخص إلى آخر فيما إذا كان الألم محتماً أم لا. فما قد يحتمله غيرك قد لا تحتمله أنت. تعتمد المرحلة التي يصبح فيها الألم غير محتمل على أنواع موارد التأقلم معه المتوفرة لديك. يختلف الأفراد بشكل كبير في قدرتهم على تحمل الألم.

عندما يتجاوز الألم الموارد المتاحة للتأقلم معه، فإن مشاعر الرغبة في الانتحار تكون هي النتيجة. الانتحار ليس خطأً ولا صواباً؛ وليس عيباً في الشخصية؛ بل هو أمر محايد من الناحية الأخلاقية. إنه ببساطة اختلال في توازن الشعور بالألم مقابل موارد التأقلم معه.

يمكنك التغلب على مشاعر الرغبة في الانتحار إذا نفذت أيّاً من الأمرين التاليين: (1) وجدت طريقة لتقليل الشعور بالألم، أو (2) وجدت طريقة لزيادة موارد التأقلم مع الألم. كلاهما ممكن.

1. عليك أن تعرف أن الأشخاص يمكنهم اجتياز هذا الأمر -- حتى الأشخاص الذين يشعرون بالسوء تمامًا كما تشعر الآن. من الناحية الإحصائية، فإن فرصتك في أن تحيا تُعد جيدة للغاية. أمل أن تمنحك هذه المعلومات بعض الأمل.
 2. امنح نفسك بعض الوقت. قل لنفسك "سأنتظر 24 ساعة قبل أن أقدم على فعل أي شيء". أو أسبوع. تذكر أن المشاعر والأفعال أمران مختلفان، فمجرد شعورك بالرغبة في قتل نفسك لا يعني أنه عليك فعل ذلك في هذه اللحظة. حدد فاصلًا زمنيًا بين مشاعر الرغبة في الانتحار والفعل الانتحاري. حتى لو كان هذا الفاصل 24 ساعة فقط. لقد فعلت ذلك الآن لمدة 5 دقائق، فقط من خلال قراءة هذه الصفحة. ويمكنك فعل ذلك لمدة 5 دقائق أخرى بمواصلة قراءة هذه الصفحة. استمر في المضي قدمًا، واعلم أنه بالرغم من أنك لا تزال تشعر بالرغبة في الانتحار، فإنك لا تتصرف وفقًا لذلك في هذه اللحظة. يُعد هذا أمرًا مشجعًا للغاية بالنسبة لي، وأمل أن يكون كذلك بالنسبة لك.
 3. غالبًا ما يلجأ الأشخاص إلى الانتحار لأنهم يرغبون في الشعور بالراحة من الألم. تذكر أن هذه الراحة ما هي إلا شعور. وأنه يجب أن تكون حيًا لكي تشعر به. وأنت لن تشعر بالراحة التي تسعى إليها بشدة، إذا كنت ميتًا.
 4. سيتفاعل بعض الأشخاص بشكل سيء مع مشاعر الرغبة في الانتحار التي تنتابك، إما لشعورهم بالخوف أو الغضب؛ وقد يزيدون في الواقع من شعورك بالألم بدلًا من مساعدتك، على الرغم من نواياهم، بأقوال أو تصرفات طائشة. ينبغي أن تفهم أن ردود أفعالهم السيئة تتعلق بمخاوفهم، وليست متعلقة بك. ولكن هناك أشخاصًا يمكن أن يظلوا بجانبك في هذا الوقت العصيب، دون أن يصدروا عليك أحكامًا مسبقة، أو يتجادلوا معك، أو يرسلك إلى المستشفى، أو يحاولوا إقناعك بتغيير رأيك حيال مدى شعورك بالسوء. فإنهم لن يفعلوا أي شيء سوى الاعتناء بك. ابحث عن أحدهم، الآن. انتهز الفاصل الزمني الذي حددته لمدة 24 ساعة أو أسبوع، وأخبر شخصًا ما بما يحدث معك. فلا بأس من طلب المساعدة. يمكنك تجربة:
- الاتصال أو إرسال رسالة نصية إلى Samaritans: 1-877-870-4673. خط المساعدة هذا متاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع بشكل سري ومجاني. تعرّف على المزيد من <https://samaritanshope.org/>
 - الاتصال بالرقم 988؛ خط الحياة الخاص بالأزمات ومنع الانتحار (مجاني وسري و متاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع).
 - إرسال كلمة HOME إلى الرقم 741741.
 - ابحث في مقدمة دليل هاتفك عن خط الأزمات.
 - الاتصال بطبيب نفسي.
 - الاختيار بعناية صديقًا أو رجل دين أو أي شخص على استعداد للاستماع إليك. ولكن لا تحمل نفسك عبئًا إضافيًا لمحاولة التعامل مع هذا الأمر بمفردك. إن مجرد الحديث عن كيفية وصولك إلى هذه الحالة يرفع عنك قدرًا هائلًا من الضغط، وقد يكون هذا مورد التأقلم الإضافي الذي تحتاج إليه فحسب لاستعادة توازنك.

5. إن مشاعر الرغبة في الانتحار، في حد ذاتها، مؤلمة. وبعد أن تختفي هذه المشاعر، عليك الاستمرار في الاعتناء بنفسك. يُعد الخضوع للعلاج فكرة جيدة للغاية. وكذلك مجموعات المساعدة الذاتية المختلفة المتوفرة في مجتمعك وعلى الإنترنت.

حسنًا، لقد مرت بضع دقائق وأنت لا تزال معي. أنا سعيد للغاية. وبما أنك قد وصلت إلى هذا الحد، فأنت تستحق مكافأة. أرى أنه يجب أن تكافئ نفسك بتقديم هدية لنفسك. الهدية التي ستقدمها لنفسك هي أحد موارد التأقلم. تذكر أنني، بالقرب من أعلى الصفحة، قلت إن الفكرة تتمثل في التأكد من أن لديك موارد للتأقلم أكثر من شعور الألم الذي ينتابك. لذا، دعنا نقدم لك موردًا آخر للتأقلم، أو موردين، أو عشرة موارد...! حتى يفوق عددها مصادر الألم الذي تشعر به.

والآن، على الرغم من أن هذه الصفحة قد منحتك شعورًا بسيطًا بالراحة، فإن أفضل مورد للتأقلم يمكننا أن نقدمه لك هو إنسان آخر يمكنك التحدث معه. إذا وجدت شخصًا يريد الاستماع إليك وأخبرته بما تشعر به وكيف وصلت إلى هذه المرحلة، فإن مواردك ستكون قد زادت موردًا واحدًا من موارد التأقلم. نأمل ألا يكون أول شخص تختاره هو الأخير. هناك كثير من الأشخاص الذين يريدون الاستماع إليك حقًا. لقد حان الوقت لبدء البحث عن أحدهم.

- خط الحياة الخاص بالأزمات ومنع الانتحار: 988 <https://suicidepreventionlifeline.org/> أو <https://www.sprc.org/> اتصل
- بخط الحياة المتاح على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع على الرقم 988.
- The Samaritans <https://samaritanshope.org/>
- اتصل أو أرسل رسالة نصية على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع إلى الرقم (HOPE) 1-877-870-4673

© حقوق الطبع والنشر لعام 1995-2002 محفوظة لـ Martha Ainsworth. جميع الحقوق محفوظة. تمت إعادة الطباعة بموجب إذن. كُتِب مقال "Suicide: Read This First (<https://www.metanoia.org/suicide>)" بواسطة Martha Ainsworth استنادًا إلى أحد أعمال David Conroy، الحاصل على درجة الدكتوراه. للتحدث مع مستمع مهتم عن مشاعر الرغبة في الانتحار التي تنتابك، في الولايات المتحدة، اتصل بالرقم 1-800-SUICIDE في أي وقت، ليلاً أو نهارًا. عبر الإنترنت، أرسل رسالة إلكترونية بهوية مجهولة إلى عنوان البريد الإلكتروني jo@samaritans.org للحصول على مساعدة سرية ودون إصدار أي أحكام مسبقة، أو تفضّل بزيارة <https://www.samaritans.org>