

## راه کارهای روانی - اجتماعی پیشگیری از خودکشی بر اساس آموزه

### های اسلامی

علیرضا قاسمی زاد<sup>۱</sup>

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹

### چکیده

**مقدمه و هدف:** امروزه برخی افراد به جای حل مشکلات زندگی به خودکشی روی می‌آورند. این مسئله توجه مکاتب مختلف، از جمله اسلام را به خود جلب کرده است. اسلام به ارزش حیات انسان و مسئله مرگ اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و دیدگاه‌های خاصی در این باره دارد. لذا هدف اصلی این پژوهش بررسی راه کارهای روانی - اجتماعی پیشگیری از خودکشی بر اساس آموزه‌های اسلامی بود.

**روش‌شناسی پژوهش:** این پژوهش با روش توصیفی تحلیلی و با استفاده از مقالات و منابع آنلاین داخلی و خارجی انجام شد. ابتدا مقالات مرتبط با خودکشی از منظر آموزه‌های اسلامی بررسی و سپس عوامل روان‌شناختی و اجتماعی مؤثر در خودکشی شناسایی شد و مقالات مرتبط انتخاب و تحلیل گردید.

**یافته‌ها:** در اسلام، خودکشی به صراحت حرام اعلام شده و این حکم در آیات قرآن و احادیث پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) مورد تأکید قرار گرفته است. راهکارهای غیرمستقیم برای پیشگیری از آن شامل تقویت ایمان، انس با قرآن، خودشناسی و معنابخشی به زندگی، تقویت ارتباطات اجتماعی به جای انزوا، ارتقاء سلامت روان در برابر افسردگی و اضطراب، بهبود ارتباط خانوادگی، و جلوگیری از اعتیاد به الکل و مواد مخدر است.

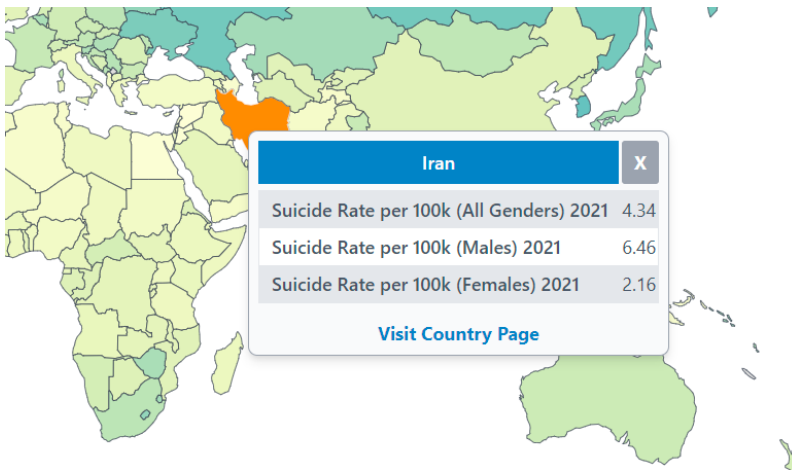
**نتیجه‌گیری:** اسلام با تأکید بر حرمت خودکشی، اهمیت ویژه‌ای به حفظ جان انسان‌ها می‌دهد. علاوه بر حکم صریح، این مکتب با ارائه راهکارهای غیرمستقیم همچون تقویت ایمان، خودشناسی، معنابخشی به زندگی، تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی، و مراقبت از سلامت روان، به پیشگیری از خودکشی و افزایش تاب‌آوری در برابر مشکلات می‌پردازد. این توصیه‌ها نشان می‌دهند که اسلام نه تنها به جنبه‌های معنوی بلکه به سلامت روانی و اجتماعی انسان نیز توجه دارد و آن‌ها را بخشی از زندگی سالم می‌داند.

**کلیدواژه‌ها:** آموزه‌های اسلامی، خودکشی، پیشگیری

<sup>۱</sup> دانشیار، گروه علوم تربیتی، واحد کازرون، دانشگاه آزاد اسلامی، کازرون، ایران. Alirezaghasemizad@gmail.com

## مقدمه

خودکشی همچنان یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است (چن<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). با توجه به افزایش مداوم میزان خودکشی در دوران مدرن و تهدیدی که ایجاد می‌کند، سازمان‌های متخصص و مرتبط، از جمله سازمان بهداشت جهانی، خودکشی را به عنوان یکی از مسائل اجتماعی و معضلات بزرگ عصر حاضر شناسایی کرده‌اند. این پدیده به ویژه در میان نوجوانان و جوانان به صورت تمایل و آمادگی ذهنی برای خودکشی و در نهایت اقدام به آن ظاهر می‌شود. آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که خودکشی پس از مرگ و میر ناشی از حوادث جاده‌ای و ایدز، سومین علت مرگ و میر شایع در میان نوجوانان است. تقریباً سه چهارم (۷۳٪) از خودکشی‌های جهانی در سال ۲۰۲۱ در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ داده است. این آمارها نشان دهنده اهمیت و ضرورت پرداختن به این مسئله و نیاز به اقدامات پیشگیرانه و حمایت‌های مناسب برای کاهش این بحران است. بهبود سلامت روانی و ارائه پشتیبانی‌های لازم به نوجوانان و جوانان می‌تواند نقش مهمی در کاهش این معضل اجتماعی ایفا کند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴).



شکل شماره ۱: نرخ خودکشی در ایران به تفکیک جنسیت (<https://worldpopulationreview.com>)

<sup>1</sup> Chen et al

براساس آمار سایت [worldpopulationreview.com](http://worldpopulationreview.com)؛ در سال ۲۰۲۱ نرخ خودکشی در ایران به ازای هر یکصد هزار نفر؛ ۴/۳۴ نفر است که این آمار برای مردان بیشتر از زنان است. یک تحقیق در مورد نوجوانان و جوانان ۱۵-۲۴ ساله آمریکایی، خودکشی سومین علت مرگ در این گروه سنی است. در سال ۱۹۹۶، تعداد جوانانی که بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند، بیش از تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان، بیماری‌های قلبی، سکته، آنفولانزا و بیماری‌های شدید ریه بوده است. همچنین، تحقیقات در ایران نشان می‌دهد که میانگین سن خودکشی بین ۲۰ تا ۲۵ سال و در کل زیر ۳۰ سال است. متأسفانه، امروزه بسیاری از افراد به جای تلاش برای حل مشکلات زندگی، راه گریز را در خودکشی می‌بینند. این موضوع نشان‌دهنده نیاز مبرم به ارائه پشتیبانی‌های روانی و مشاوره‌ای به جوانان است تا بتوانند با مشکلات زندگی بهتر مقابله کنند (عسگری، ۱۳۹۳).

در سال ۱۸۹۷، دورکیم یکی از مهم‌ترین آثار درباره خودکشی را منتشر کرد. در سال‌های بعد، پژوهشگران دیگری به نظریه‌پردازی در این باره پرداختند. پورتا، محقق ایتالیایی، علل خودکشی را به سه دسته تقسیم می‌کند: علل آسیب‌شناختی روانی-تنی که شامل بیماری‌های جسمی و روانی نظیر افسردگی و الکلیسم می‌شود؛ علل اقتصادی که شامل بیکاری، مشکلات مالی، اخراج از کار و ترس از فقر است؛ و علل عاطفی که شامل مسائل احساسی مانند عشق نافرجام، حسادت و فقدان شخص مورد علاقه می‌باشد (علمی و شاروانی، ۱۳۹۱).

امروزه، بسیاری از افراد با مواجهه با مشکلات کوچک در زندگی، به جای تلاش برای حل مشکل، راه گریز را در خودکشی می‌بینند. این مسئله باعث شده است که مکاتب مختلف، چه بشری و چه الهی، توجه خاصی به این موضوع داشته باشند. یکی از این مکاتب که به جایگاه حیات انسان اهمیت زیادی می‌دهد و به مسئله مرگ نیز حساس است، مکتب اسلام است. بر اساس مکتب اسلام، انسان مالکیت نسبی بر بدن خویش دارد و مالکیت مطلق و حقیقی آن از آن خداوندی است که انسان را خلق کرده است؛ بنابراین، مرگ نیز باید به خواست او رخ دهد و شخص حق ندارد خودسرانه به زندگی خود پایان دهد. کسانی که به درستی از آیین اسلام پیروی کنند و راهبردهایی که در آن برای زندگی ارائه شده را فراگیرند، هرگز به خودکشی اقدام نمی‌کنند؛ چراکه خودکشی نیز مانند قتل، گناهی بزرگ و نوعی انحراف است. عدم وجود قانون جزایی برای خودکشی دلیل بر مجاز بودن آن نیست. اسلام به عنوان یک مکتب جامع، برای زندگی انسان‌ها راهبردهایی ارائه می‌دهد که شامل حمایت‌های روانی، اجتماعی و معنوی است. این راهبردها می‌توانند به افراد کمک کنند تا با

مشکلات زندگی بهتر مقابله کنند و از اقدام به خودکشی جلوگیری نمایند. در این راستا، آموزش و آگاهی‌بخشی به افراد در مورد ارزش زندگی و اهمیت حفظ آن، از جمله اقدامات ضروری است. توجه به سلامت روانی و ارائه حمایت‌های لازم می‌تواند نقش مهمی در کاهش میزان خودکشی داشته باشد (عسگری، ۱۳۹۳).

دین داری با کاهش خطر رفتارهای خودکشی مرتبط است، اگرچه مکانیزم‌های این ارتباط به‌خوبی مشخص نشده‌اند. به‌علاوه، مطالعات بسیار کمی در مورد پیشگیری از خودکشی در کشورهای با اکثریت مسلمان وجود دارد (علی و همکاران، ۲۰۲۴).

آمارها نشان می‌دهد نرخ خودکشی در کشورهای مسلمان کمتر است، زیرا اسلام به شدت خودکشی را ممنوع می‌کند. با این حال، این داده‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند زیرا هنوز برخی مسائل گزارش‌دهی، وضعیت جرم‌انگاری خودکشی و انگ اجتماعی مرتبط با خودکشی حل نشده باقی مانده است. علاوه بر این، انگ، نگرش‌ها، کنترل رفتارهای درک‌شده و قصد استفاده از خدمات بهداشت روانی رسمی نیز بر سلامت روانی مسلمانان تأثیر می‌گذارد. در حالی که نرخ پایین‌تر خودکشی به شدت به دین نسبت داده می‌شود، تأثیرات غیرمستقیم دین و عوامل دیگری که کمتر مرتبط با دین هستند (مانند فشارهای اجتماعی، شبکه‌های خانواده، همسالان و روابط اجتماعی، فرصت‌های کمتر برای خودکشی در خانواده‌های چندنسلی) نیز مؤثر هستند. اسلام به پیروان خود یک کد اخلاقی و اجتماعی ارائه می‌دهد که به آن‌ها کمک می‌کند در مواجهه با شرایط استرس‌زا تحمل کنند و تکنیک‌های مقابله‌ای سازگارانه را توسعه دهند. اسلام به تعامل مسالمت‌آمیز بین افراد توصیه می‌کند. قرآن می‌فرماید: «با نعمتی که خداوند به تو داده است، در پی آخرت باش، ولی بهره خود را از دنیا نیز فراموش نکن. همان‌گونه که خداوند به تو نیکی کرده است، تو نیز به دیگران نیکی کن. و در زمین فساد مکن که خداوند فسادکنندگان را دوست ندارد» (سوره قصص، آیه ۷۷). طبق آموزه‌های اسلامی، زندگی انسان امانتی از طرف خداوند است و افراد اجازه ندارند بدون رضایت خداوند درباره زندگی و مرگ خود تصمیم بگیرند. خودکشی در اسلام به عنوان گناه کبیره شناخته می‌شود. مسلمانان معتقدند افرادی که خودکشی می‌کنند، از ورود به بهشت محروم می‌شوند. قرآن می‌فرماید: «و خود را نکشید و (همچنین) یکدیگر را نکشید. همانا خداوند به شما مهربان است»

<sup>1</sup> Ali et al

(سوره نساء، آیه ۲۹). اگرچه خودکشی در اسلام ممنوع است و به عنوان گناه محسوب می‌شود، اسلام به شکلی دقیق‌تر به این مسئله نگاه می‌کند. (شیب و همکاران، ۲۰۲۴).

در پژوهش‌ها و مباحث مرتبط با دین و خودکشی، مکرراً تأثیرات مثبت دین بر سلامت روانی و کاهش نرخ خودکشی بررسی شده است. در جوامعی که دین نقش برجسته‌ای دارد، باورهای دینی می‌توانند افراد را به حمایت‌های اجتماعی و خانواده‌محور جذب کنند و در آنان حس تعلق و معنا ایجاد نمایند. آموزه‌های اسلامی، به عنوان مثال، اغلب روی تعاملات مثبت، صبر در شرایط سخت و اهمیت ارزش‌های اخلاقی تأکید دارند که می‌تواند به افراد کمک کند در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها، رویکردهای سازنده‌تری اتخاذ کنند. با این حال، تأثیر دین بر خودکشی را نباید به این عوامل محدود کرد. دین می‌تواند به طور غیرمستقیم از طریق تقویت شبکه‌های حمایتی، نظارت اجتماعی، و تعهدات خانوادگی نقش داشته باشد؛ به ویژه در جوامع مسلمان که خانواده‌های چندنسلی و پیوندهای خویشاوندی قوی معمولاً رواج دارد، این عوامل می‌توانند اثر مثبتی بر تاب‌آوری افراد بگذارند. فشارهای اجتماعی و انتظارات فرهنگی نیز ممکن است به عنوان بازدارنده‌هایی عمل کنند که افراد را از اقدام به خودکشی منصرف کنند. از سوی دیگر، تدوین قوانین سخت‌گیرانه دینی و اجتماعی توسط دولتها ممکن است در برخی موارد تأثیرات معکوس داشته باشد. برای نوجوانان، فشارهای شدید ناشی از محدودیت‌ها یا سرزنش‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساس ناتوانی یا میل به گریز از مشکلات از طریق اقدام به خودکشی شود. به بیان دیگر، در کنار حمایت‌های اجتماعی و معنوی دین، رویکردهای انعطاف‌پذیر و توجه به نیازهای روان‌شناختی افراد، به ویژه در میان جوانان، ضروری است تا اثرات مثبت دین در پیشگیری از خودکشی بهتر محقق گردد. لذا با توجه به مطالب ذکر شده هدف اصلی این پژوهش پاسخ به این سوال است که آیا خودکشی از دیدگاه اسلام قابل پیشگیری است؟ و چه راهکارهای روانی - اجتماعی برای این منظور در دین مبین اسلام در نظر گرفته شده است؟

---

<sup>1</sup> Shoib et al

## روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش با استفاده از روش توصیفی تحلیلی با استفاده از مقالات و منابع آنلاین داخلی و خارجی انجام شد. در ابتدا مقالات و پژوهش‌های مرتبط با خودکشی از منظر آموزه‌های اسلامی دانلود شد سپس از بین عوامل خودکشی عوامل روانشناختی و اجتماعی موثر در خودکشی مشخص شد و مقالات مرتبط با خودکشی از منظر آموزه‌های اسلامی انتخاب و مورد بررسی قرار گرفت.

### یافته‌ها

آیا خودکشی قابل پیشگیری است؟ و چه راهکارهایی برای این منظور در دین مبین اسلام در نظر گرفته شده است؟ برای پاسخ به این سوال در درجه نخست باید بررسی کرد آیا خودکشی قابل پیشگیری است؟ خودکشی به عنوان مشکل جدی سلامت عمومی، توجه ما را می‌طلبد، اما متأسفانه پیشگیری و کنترل آن کار ساده‌ای نیست. تحقیقات نشان می‌دهند پیشگیری از خودکشی در صورتی امکانپذیر است که شامل مجموعه‌ای از فعالیتها اعم از تدارک بهترین شرایط برای تربیت فرزندان و جوانانمان و درمان مؤثر اختلالات روانی برای کنترل محیطی عوامل خطر باشد. انتشار مناسب اطلاعات و آگاهی بخشی، عناصر اساسی در موفقیت برنامه‌های پیشگیری از خودکشی هستند. در این زمینه سازمان بهداشت جهانی اشاره می‌کند دسترسی به حمایت‌های عاطفی در زمان مناسب و محدود کردن دسترسی به وسایل بسیار کشنده‌ی خودکشی می‌تواند در جلوگیری از خودکشی مؤثر باشد. مداخلات موثری وجود دارند. رویکرد LIVE LIFE سازمان بهداشت جهانی چهار مداخله کلیدی که اثربخشی آن‌ها اثبات شده را پیشنهاد می‌دهد:

- ✓ محدود کردن دسترسی به وسایل خودکشی (مثل محدودیت در استفاده از آفت‌کش‌های سمی و سلاح گرم)؛
  - ✓ تعامل با رسانه‌ها برای گزارش مسئولانه خودکشی؛
  - ✓ تقویت مهارت‌های زندگی اجتماعی و عاطفی در نوجوانان؛
  - ✓ شناسایی، ارزیابی، مدیریت و پیگیری زودهنگام هر کسی که تحت تأثیر رفتارهای خودکشی قرار گرفته است.
- ستون‌های بنیادی مداخلات پیشگیری از خودکشی شامل تحلیل وضعیت، همکاری چند بخشی، افزایش آگاهی، تقویت ظرفیت‌ها، تأمین مالی، نظارت و ارزیابی و پایش (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴).

عوامل روانی اجتماعی خود کشی کدا مند؟ خودکشی یکی از ناهنجاری‌های اجتماعی است که با شهرنشینی رابطه مستقیمی دارد. این پدیده بیشتر ناشی از پیچیدگی زندگی، سردی و بی‌مهری محیط شهری است. تزلزل عقاید و ایمان مردم نسبت به خدا و مذهب، مشکلات زندگی صنعتی، فشردگی جمعیت، عدم تجانس افراد با هم، احساس غربت و تنهایی، کوچک‌تر شدن ابعاد خانواده‌ها و کاهش محبت خانوادگی، رها شدن فرد به سوی سرنوشت خود، چشم و هم‌چشمی و رقابت‌ها، آرزوهای دور و دراز زندگی مادی، خواستن‌ها و نتوانستن‌ها، سردرگمی در میان ارزش‌های متضاد، بی‌همتی در برابر دشواری‌ها، شکست‌ها و ناامیدی‌ها، محرومیت در عشق، فقر مادی، ضعف یا بیماری شخصیت از عواملی هستند که زمینه خودکشی را توسعه می‌دهند. اوتر، یکی از روانشناسان سوئدی، با بررسی سابقه روحی ۵۸۱ نوجوان سوئدی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، به این نتیجه رسید که بیشتر آن‌ها سه ماه قبل از خودزنی دچار علائم افسردگی، بی‌میلی به کار، اضطراب، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و بی‌خوابی بوده‌اند. با مشاهده این عوارض روانی که بدون بیماری جسمی است، باید به درمان سریع شخص پرداخت. بسیاری از افرادی که خودکشی می‌کنند، افرادی سربه‌زیر، مظلوم، مهربان و علاقه‌مند به اجتماع هستند و هیچ‌گاه حاضر نیستند نسبت به دیگران ناراحتی ایجاد کنند. آن‌ها آنقدر روح لطیفی دارند که خودشان را انسان حسود نمی‌دانند و به فکر نابودی خود می‌افتند (محمدی و مروی، ۱۴۰۱).

با بررسی مبانی نظری در این حوزه عوامل روانشناختی و اجتماعی را به عنوان یکی از عوامل مهم مورد شناسایی قرار داد. این عوامل عبارتند از بی‌هدفی و پوچ‌گرایی، ناامیدی، عزلت‌گزینی (علمی و شاروانی، ۱۳۹۱)، استرس و اضطراب، افسرده‌خویی، گسست خانوادگی (گلچین و همکاران، ۱۳۹۸). اعتیاد به مصرف الکل و مواد مخدر، درون‌گرایی، شکست عشقی، ناامیدی و ناکامی، روابط جنسی نامشروع (علمی و شاروانی، ۱۳۹۱)، نیز جزو این عوامل هستند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نشانگان شکست عشقی با استرس از جمله عوامل مؤثر بر شکست عشقی پریشانی روانشناختی شدید و مشکلات جسمی و عاطفی، خلقی و به‌طور کلی پریشانی روانشناختی همراه می‌شود (رضاپور و همکاران، ۲۰۲۱ به نقل از سربند و علی‌گوهری، ۱۴۰۳). مطالعات طولانی مدت نشان داده‌اند که پریشانی روان‌شناختی بلند مدت ممکن است منجر به شرایطی مانند افسردگی،

اضطراب، احساس ناامیدی، کمبود خواب، و روابط بین فردی ضعیف شود و در نهایت افکار خودکشی را فعال کند (یونس و یپ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴).

چه راهکارهای روانی - اجتماعی برای این منظور در دین مبین اسلام در نظر گرفته شده است؟ راهکارهای مستقیم و راهکارهای غیر مستقیم. در اسلام، خودکشی به صراحت حرام دانسته شده است و این حرمت در آیات و احادیث مختلفی از قرآن و سخنان پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) مورد تأکید قرار گرفته است. یکی از آیاتی که به‌طور مستقیم به این موضوع اشاره دارد، آیه ۲۹ از سوره نساء است که می‌فرماید:

«وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا» و خودتان را نکشید؛ زیرا خداوند همواره به شما مهربان است<sup>۱</sup>. این آیه به‌طور مستقیم به حرمت کشتن خود (خودکشی) اشاره دارد و از نظر اسلامی، جان هر انسان امانتی از جانب خداوند است که باید از آن محافظت شود. دین اسلام به حفظ جان انسان‌ها و احترام به حیات اهمیت فراوانی می‌دهد. از منظر فقهی و اخلاقی، خودکشی نه تنها گناه بزرگی به شمار می‌آید، بلکه بر این باور استوار است که زندگی و مرگ تنها در اختیار خداوند است و هرگونه دخالت در آن به‌مثابه تجاوز به حاکمیت الهی است. این آیه مبارکه، موضوع بسیار مهمی را در چهارده قرن پیش، اعلام نموده که مطالعات علمی به عمل آمده در چند سال اخیر، تازه موفق به کشف آن شده‌اند، بر اساس این مطالعات، رابطه معنی‌داری مابین فقر با افزایش میزان خودکشی، هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی وجود دارد (۱۳۸۶). مرحوم علامه طباطبایی، مفسر بزرگ قرآن در رابطه با این آیه شریفه فرموده است: عبارت «إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا» که به‌دنبال «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» بیان شده، بیان‌گر این مطلب است که خود را در مخاطره قتل نفس نیفکنده، سبب و زمینه آن را فراهم نکنید». روایت شده که امام جعفر صادق (ع) فرموده است: اگر کسی به‌طور عمد خود را بکشد، همواره در آتش جهنم خواهد بود و نیز امام علی (ع) فرموده است: «مؤمن ممکن است به هر نوع مرگی بمیرد، اما خودکشی نمی‌کند. پس کسی که بتواند خون خود را حفظ کند و با این وجود از قاتل خود جلوگیری نکند تا کشته شود، قاتل خود خواهد بود».

در همین رابطه آلپورت معتقد بود که تنها دین داری باجهت‌گیری درونی است که سلامت روانی را تضمین می‌کند. آلپورت، که یکی از روان‌شناسان برجسته در حوزه شخصیت و دین است، اعتقاد داشت که افراد با رویکردهای متفاوتی به دین نزدیک می‌شوند، و این

<sup>۱</sup> . Junus & Yip

تفاوت‌ها می‌توانند تأثیرات مختلفی بر سلامت روانی آنها داشته باشند. او دین‌داری را به دو نوع جهت‌گیری تقسیم کرد: جهت‌گیری درونی و جهت‌گیری بیرونی. در رویکرد جهت‌گیری درونی دین به عنوان یک نیروی عمیق و واقعی در زندگی فرد عمل می‌کند. افراد با این نوع دین‌داری دین را برای رشد شخصی، معنوی و اخلاقی خود درونی می‌سازند. دین برای آنها یک هدف نهایی است و باعث می‌شود زندگی‌شان معنا و هدف داشته باشد. آپورت معتقد بود که این نوع دین‌داری با سلامت روانی ارتباط مثبت دارد، زیرا افراد با جهت‌گیری درونی به احساسات عمیقی از معنا، آرامش و امید دست می‌یابند. در مقابل، جهت‌گیری بیرونی زمانی است که افراد دین را بیشتر به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف دنیوی، مانند پذیرش اجتماعی، موقعیت، یا حتی حمایت در شرایط دشوار می‌بینند. آپورت این نوع دین‌داری را کمتر مؤثر در تقویت سلامت روانی می‌دانست، زیرا افراد با این رویکرد ممکن است از دین به عنوان ابزاری برای رفع نیازهای شخصی یا اجتماعی استفاده کنند، نه برای رسیدن به اهداف معنوی عمیق. بنابراین، از دیدگاه آپورت، تنها کسانی که دین را به صورت درونی و اصیل تجربه می‌کنند و آن را با تمام وجود در زندگی خود ادغام می‌کنند، از تأثیرات مثبت دین‌داری بر سلامت روانی بهره‌مند می‌شوند. (گونکالوس و همکاران، ۲۰۱۸).

### رویکردهای غیر مستقیم قرآن در جهت سبک زندگی سالم

همانطور که گفته شد دین مبین اسلام و قرآن کریم در جهت سبک زندگی سالم و متعادل رهنمودهایی دارد که زندگی آسان را معنی دار نموده و عمل‌کنندگان به این رهنمودها از آلام روحی روانی کمتری برخوردار بوده و تاب‌آوری بیشتری در زندگی از خود نشان می‌دهند. مخصوصاً در برابر صدمه به خود و خود‌کشی. در ادامه رهنمودهای قرآنی لازم در جهت کاهش علائم خود‌کشی و پیشگیری از آن آورده شده است. دین اسلام و قرآن کریم با ارائه رهنمودهایی مانند تأکید بر ارزش جان انسان، صبر در برابر مشکلات، توکل به خداوند، یاد خداوند و نماز، و امید به رحمت الهی، به افراد کمک می‌کند تا زندگی‌ای سالم، متعادل و معنادار داشته باشند. این آموزه‌ها می‌توانند از بروز احساسات منفی همچون ناامیدی، اضطراب و افسردگی که منجر به خودکشی می‌شوند، جلوگیری کنند. قرآن با تشویق به تاب‌آوری و اعتماد به خدا، افراد را قادر می‌سازد تا در برابر فشارهای زندگی مقاوم‌تر باشند و به جای آسیب‌رساندن به خود، در مسیر بهبود روحی و معنوی حرکت کنند.

<sup>1</sup> Gonçalves et al

## تقویت ایمان و انس با قرآن

یکی از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با مشکلات و دستیابی به آرامش روحی، تقویت ایمان و انس با قرآن کریم است. قرآن به عنوان کتاب هدایت، نه تنها انسان را به سمت سعادت و رستگاری هدایت می‌کند، بلکه با ارائه آموزه‌های معنوی و الهی، فرد را به آرامش روانی و امید به آینده می‌رساند. چنانچه در قرآن آمده است: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر، ۶۰)، که خداوند از انسان می‌خواهد تا به درگاه او دعا کند و وعده اجابت می‌دهد. این ارتباط مستقیم با خداوند، موجب اطمینان و قوت قلب در برابر مشکلات زندگی می‌شود. همچنین خداوند در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «وَتَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق، ۱۶)؛ به این معنا که خداوند به انسان از رگ گردنش نیز نزدیک‌تر است. این نزدیکی نشان از لطف و مراقبت الهی نسبت به انسان دارد، که می‌تواند به او آرامش و پناه در برابر سختی‌ها بدهد. اما کسانی که از یاد خدا غافل می‌شوند و از هدایت او روی می‌گردانند، طبق فرمایش قرآن، دچار زندگی پر از سختی و فشار خواهند شد: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، ۱۲۴). در واقع، ایمان و توجه به خداوند نه تنها زندگی مادی بلکه زندگی معنوی و روحی انسان را نیز بهبود می‌بخشد و او را از دچار شدن به فشارهای روانی و اجتماعی نجات می‌دهد.

ایمان به خدا و ارتباط مداوم با یاد او، تأثیر عمیقی بر زندگی انسان دارد و می‌تواند تلخی‌های زندگی را به شیرینی تبدیل کند. افراد مؤمن با اتکا به خداوند و توکل بر او، مشکلات خود را به شکلی آرام و با اطمینان بیشتری مدیریت می‌کنند. همانطور که در قرآن کریم آمده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸)، دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرند. این آرامش قلبی و روانی، مومنان را از اضطراب و نگرانی‌های زندگی روزمره دور می‌کند و به آنها نیرویی می‌بخشد تا با امید و اطمینان به سوی آینده حرکت کنند. توسل به قرآن و بهره‌گیری از آموزه‌های آن نیز یکی دیگر از راه‌های رسیدن به آرامش روحی و فکری است (عسگری و همکاران، ۱۳۹۳). قرآن، به عنوان یک منبع الهی، انسان را به سمت تعادل روانی و روحی هدایت می‌کند و او را از دچار شدن به اضطراب و افسردگی باز می‌دارد. این آرامش نه تنها در برخورد با چالش‌های زندگی مؤثر است، بلکه به فرد کمک می‌کند تا با ایمان و اعتماد به خداوند، به مشکلات خود فائق آید و زندگی خود را با نگرشی مثبت و امیدوارانه ادامه دهد.

### توجه به خودشناسی و معنی دار کردن زندگی

بسیاری از خودکشی‌هایی که در طول تاریخ رخ داده، ناشی از احساس سرگردانی و سردرگمی فرد بوده است. این افراد به دلیل از دست دادن معنای زندگی و ناتوانی در یافتن راهی برای غلبه بر تحیر و سردرگمی، به خودکشی روی آورده‌اند. این وضعیت اغلب به دلیل عدم شناخت از خود و عدم درک از هدف و ماهیت واقعی زندگی به وجود می‌آید. امام علی (ع) نیز به این موضوع اشاره دارند و می‌فرمایند: «در شگفتم از کسی که به دنبال گمشده خود می‌گردد با اینکه خود را گم کرده و در جستجوی آن نیست. این فرمایش عمیق امام علی (ع) به اهمیت خودشناسی اشاره می‌کند؛ یعنی کسی که خود را نمی‌شناسد، نمی‌تواند راه درستی برای درک و شناخت دیگر پدیده‌ها و مسائل زندگی پیدا کند. این گم‌گشتگی درونی باعث می‌شود فرد به نوعی بحران معنوی دچار شود و در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، به جای یافتن راه‌حل، به سوی ناامیدی و خودتخریبی سوق یابد. در حالی که با شناخت از خود و درک معنای واقعی زندگی، می‌توان از سردرگمی‌هایی یافت و به آرامش و تعادل دست پیدا کرد (عسگری و همکاران، ۱۳۹۸).

یکی از مهم‌ترین عواملی که منجر به خودکشی در افراد می‌شود، بی‌هدف بودن و ناامیدی است. وقتی فردی احساس می‌کند که زندگی‌اش فاقد معنا یا هدف است، یا دچار ناامیدی عمیق می‌شود، ممکن است به این نتیجه برسد که راه‌حلی برای مشکلاتش وجود ندارد. در چنین شرایطی، آموزه‌های دینی و معنوی می‌توانند نقش مهمی در کاهش این احساسات داشته باشند. اگر پذیرفتن اتفاقات برای افراد خالی از هرگونه معنایی باشد، به راحتی به آدم‌هایی منزوی، افسرده و منفعل تبدیل می‌شوند اما اگر همین افراد قادر باشند در اوج مشکلات، معنایی برای رنج‌ها و دردهایشان پیدا کنند، آن‌گاه از این رنج و درد صدمه نمی‌بینند و پذیرش این حالت با افسردگی همراه نمی‌شود. مطابق دیدگاه معنا درمانی، رنج کشیدن انسان یا جنبه‌های مصیبت‌بار و ناگوار زندگی را می‌توان با موضعی که فرد هنگام رو به رو شدن با آن می‌گیرد، به موفقیت تبدیل کرد. در همین راستا فرانکل بر بُعد معنوی انسان تأکید دارد و معتقد است که انسان به عنوان موجودی روحانی دارای ارزش‌ها و اهدافی است که نمی‌توان آن‌ها را به فرآیندهای زیستی کاهش داد. این تفاوت در

دیدگاه‌ها نشان‌دهنده تأثیر عمیق فلسفه وجودی و معنوی در لوگوتراپی و تمایز آن از دیگر مکاتب روان‌درمانی است (کیمبل و ایلور<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

دین اسلام با تأکید بر هدفمند بودن زندگی، ارزش و معنای وجود انسان، و امید به رحمت الهی، فرد را به سوی ایجاد امید و معنا در زندگی هدایت می‌کند. این رهنمودها می‌توانند به جلوگیری از بروز ناامیدی و بی‌هدفی که از عوامل اصلی خودکشی است، کمک کنند. فلسفه حیات و هدف زندگی یکی از مهم‌ترین پرسش‌هایی است که همواره ذهن انسان‌ها را به خود مشغول کرده است. بدون داشتن پاسخی روشن برای این پرسش که «هدف از زندگی چیست؟»، انسان‌ها ممکن است زندگی را پوچ و بی‌معنی ببینند. تمام فعالیت‌های روزمره انسان، از کار و تحصیل گرفته تا حتی نیازهای اولیه مانند خوردن و آشامیدن، برای ادامه زندگی انجام می‌شود؛ اما اگر هدف نهایی زندگی مشخص نباشد، همه این فعالیت‌ها نیز بی‌معنی خواهند شد. قرآن کریم تأکید دارد که کسانی که تنها به لذت‌های دنیوی دل خوش کرده و از هدف والاتری غافل شده‌اند، در واقع آرامشی دروغین را تجربه می‌کنند. آیه ۷ از سوره یونس به این موضوع اشاره دارد که برخی از مردم به زندگی دنیا راضی شده و از درک ملاقات با خدا و حقیقت وجود غافل‌اند. در مقابل، نظام هستی و آفرینش جهان نشان‌دهنده هدفمندی آن است. قرآن کریم بر حکمت خداوند و هدفدار بودن خلقت تأکید می‌کند و به روشنی بیان می‌دارد که جهان نه بیهوده است و نه بازیچه، بلکه با هدف و برنامه‌ای حکیمانه خلق شده است. انسان برای دستیابی به سعادت و کمال، نیازمند شناخت این هدف و فلسفه حیات است تا زندگی‌اش جهت‌دار و معنادار شود.

قرآن کریم به عنوان آخرین سند وحی الهی بیشترین توجه را به مسأله معنی داری زندگی داشته و در آیات مختلف، نظام هستی را هدفمند و معنی‌دار معرفی کرده است. قرآن کریم بر مادیت محض قلم بطلان کشیده است و می‌گوید کسانی که فقط نعمت‌های دنیوی را می‌خواهند برایشان در آخرت نصیبی نیست. قرآن کریم در این باره چنین می‌فرماید: "فمن الناس من يقول ربا آتنا فی الدنيا و ما له فی الاخره من خلاق". (بقره: ۲۰۰). همچنین قرآن کریم بر روحانیت محض نیز خط بطلان کشیده است و می‌گوید: بر خود حرام نکنید پاکیزه‌هایی را که خدا برایتان حلال شمرده است. «یا ایها الذین آمنوا لا تحرموا طیبات ما احل الله لکم» (مائده: ۸۷)؛ همچنین آیه «وَ اَنْ لَّیْسَ لِلْاِنْسَانِ اِلَّا مَا سَعَى» (سوره نجم: آیه ۳۹). تأکید ویژه‌ای بر نقش تلاش در زندگی انسان

<sup>1</sup> Kimble & Ellor

دارد و به وضوح بیان می‌کند که انسان به اندازه تلاش و کوشش خود به نتایج دست می‌یابد. این نگاه، اهمیت کار و فعالیت را در معنا بخشیدن به زندگی و دستیابی به اهداف روشن می‌سازد. در زندگی فردی، انسان برای رسیدن به هر هدفی، چه در زمینه‌های مادی و چه معنوی، نیازمند تلاش مستمر است. قرآن با این آیه، به ما یادآوری می‌کند که هیچ موفقیتی بدون زحمت حاصل نمی‌شود و مسیر پیشرفت و تحقق آرزوها از طریق سعی و کوشش هموار می‌شود. این تلاش نه تنها به فرد کمک می‌کند به اهداف خود برسد، بلکه به زندگی او معنا و جهت می‌بخشد. کار و تلاش تنها برای تأمین نیازهای مادی نیست، بلکه به زندگی فردی انسان عمق و معنا می‌دهد. وقتی انسان با انگیزه و هدفمند تلاش می‌کند، زندگی او از پوچی و بی‌معنایی خارج می‌شود. تلاش، نوعی مشارکت فعال در سازندگی جهان و زندگی است که نه تنها برای خود فرد، بلکه برای جامعه و جهان نیز ارزشمند است. این آیه به ما می‌آموزد که بدون تلاش هیچ موفقیتی دست‌یافتنی نیست. برای دستیابی به هر هدفی در زندگی، باید با پشتکار و جدیت تلاش کنیم. کار و کوشش نه تنها به ما پاداش مادی می‌دهد، بلکه به زندگی ما معنا و هدف می‌بخشد، و هر انسان برای رشد و پیشرفت، ناچار از این است که خود در مسیر تلاش گام بردارد. آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) به نقش عمیق یاد خداوند در آرامش قلب انسان اشاره می‌کند. این آیه نشان می‌دهد که تنها از طریق ایمان و ذکر خداوند است که انسان می‌تواند از اضطراب، پوچی و بی‌معنایی در زندگی رهایی یابد و به آرامش درونی برسد.

### ارتباطات اجتماعی در برابر عزلت نشینی و انزوا

دین اسلام به زندگی اجتماعی اهمیت ویژه‌ای می‌دهد و انسان را به تعامل و همکاری با دیگران دعوت می‌کند. در این راستا، سبک زندگی فردگرایانه، همچون عزلت و گوشه‌نشینی، امری نامطلوب شمرده می‌شود و به جای آن، به جامعه‌گرایی، تعاون و یاری رساندن به دیگران توصیه می‌شود. از این منظر، زندگی اجتماعی یکی از اصول اساسی زندگی در اسلام است که به سلامت و رشد جامعه و افراد کمک می‌کند. در پاسخ به این سؤال که آیا انسان طبیعتی به سمت فردگرایی یا جمع‌گرایی دارد یا اینکه باید یکی از این دو را انتخاب کند، اسلام به تعادل میان فرد و جامعه اهمیت می‌دهد. از یک سو، فرد دارای ارزش و حقوق خاص خود است و هر فرد به عنوان یک موجود مستقل باید در مسیر رشد و تعالی خود تلاش کند. از سوی دیگر، اسلام به فرد یادآوری می‌کند که به عنوان بخشی از یک جامعه بزرگ‌تر زندگی می‌کند و وظایفی نسبت به دیگران دارد. در آیه «تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَ

التَّقْوَى وَ لَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَ الْعُدْوَانِ» (مائده: ۲)، خداوند انسان‌ها را به همکاری در انجام کارهای نیک و تقوا دعوت می‌کند و از همکاری در گناه و تعدی بر حذر می‌دارد. این آیه یکی از اصول اساسی زندگی اجتماعی را معرفی می‌کند؛ اینکه تعامل و همیاری باید همواره در راستای خیر و عدالت باشد. خداوند در آیه «عَدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى» (مائده: ۸) بر اهمیت عدالت تأکید می‌کند و آن را نزدیک‌ترین راه به تقوا می‌داند. عدالت در جامعه موجب برقراری نظم و امنیت می‌شود و روابط اجتماعی سالم و پایدار را تضمین می‌کند. این آیه بیانگر این است که رعایت عدالت در هر شرایطی، محور اصلی تعاملات اجتماعی است.

در قرآن کریم، دقت در آیات مرتبط با مسائل اجتماعی انسان، نشان‌دهنده تأکید بر مفهوم جمع‌گرایی و اهمیت همبستگی اجتماعی است. آیات متعددی به این موضوع پرداخته‌اند و یکی از این آیات، آیه ۱۲۰ سوره آل عمران است که به نقش خداوند در الفت دل‌ها و همکاری مؤمنان اشاره دارد. آیه ۱۲۰ سوره آل عمران: «وَ إِنْ يُرِيدُوا أَنْ يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَيْدَكَ بِنَصْرِهِ وَ بِالْمُؤْمِنِينَ \* وَ أَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَ لَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (خداوند به پیامبر (ص) یادآوری می‌کند که حتی اگر دشمنان بخواهند او را فریب دهند، تنها حمایت خداوند و یاری مؤمنان کافی است. خداوند در این آیه تصریح می‌کند که الفت و محبت میان دل‌های مؤمنان را او ایجاد کرده و هیچ انسانی نمی‌تواند با صرف تمام ثروت‌های زمین این الفت را به وجود آورد. این نکته نشان‌دهنده اهمیت وحدت و همبستگی در جامعه اسلامی است و یادآور می‌شود که قدرت و حکمت الهی در ایجاد روابط مثبت و تقویت جامعه نقش اساسی دارد. بنابراین، مؤمنان باید به همزیستی مسالمت‌آمیز و همکاری در کارهای نیک توجه کنند تا در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر شوند و به اهداف والای خود دست یابند.

برقراری ارتباطات و تعاملات فردی و گروهی برای نوجوانان و جوانان از اهمیت بسیاری برخوردار است، به‌ویژه در زمینه‌هایی مانند سلامت روان و پیشگیری از خودکشی. این تعاملات می‌توانند احساس حمایت و تعلق به جامعه را در آن‌ها تقویت کنند و به کاهش تنش‌ها و اضطراب‌های ناشی از فشارهای زندگی کمک کنند. با ایجاد فضاهای گفت‌وگو و همکاری، نوجوانان و جوانان می‌توانند به راحتی احساسات و افکار خود را با دیگران به اشتراک بگذارند، که این امر می‌تواند منجر به افزایش همدلی و درک متقابل میان آن‌ها شود. ارتباطات مثبت نه‌تنها باعث تقویت روابط اجتماعی می‌شود بلکه به ایجاد حس امنیت و اعتماد در بین جوانان کمک می‌کند. از این رو،

تشویق به تعاملات گروهی و فردی، چه در محیط‌های آموزشی و چه در دیگر زمینه‌ها، به عنوان یک ابزار کلیدی برای پیشگیری از مشکلات روانی و ارتقاء سلامت عاطفی نوجوانان و جوانان باید در اولویت قرار گیرد.

### سلامت روان در برابر افسردگی و اضطراب

افسردگی یکی از اختلالات روانی جدی است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی افراد داشته باشد. بیماران افسرده معمولاً احساس مرگ و نابودی را تجربه می‌کنند و بسیاری از آن‌ها، اگرچه نه همه، به خودکشی فکر می‌کنند یا اقدام به آن می‌کنند. کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند که تا سال ۲۰۲۰، افسردگی به دومین عامل ناتوان‌کننده بشر تبدیل خواهد شد. این اختلال نه تنها بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث ایجاد اضطراب و تنش‌های روانی شود. اضطراب به عنوان یک محرک قوی در فرآیند خودکشی شناخته می‌شود و می‌تواند بر شدت علائم افسردگی بیفزاید. لذا، توجه به سلامت روان و ایجاد فضاهای حمایتی برای افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، ضروری است (علمی و شاورانی، ۱۳۹۱). اضطراب اغلب با موقعیت‌های جدید و ناشناخته همراه است، که مشخصه اکثر بیماری‌ها است، و افسردگی را می‌توان با یک بیماری ارگانیک زمینه‌ای اشتباه گرفت، زیرا درد و ناتوانی عملکردی می‌تواند علائمی را که معمولاً با افسردگی مرتبط است، مانند بی‌خوابی، تحریک‌پذیری، عزت نفس پایین، خستگی و از دست دادن میل جنسی (ملوتی و همکاران، ۲۰۱۷). اضطراب یک نوع هشدار است که فرد را هوشیار و آماده می‌کند و به ما اطلاع می‌دهد که شاید خطری در راه باشد. استرس نیز نوعی هشدار است که ما را آماده و هوشیار می‌کند. با این حال، تفاوت اصلی میان این دو در نوع عامل تحریک‌کننده است. استرس در پاسخ به یک خطر یا چالش مشخص بروز می‌کند؛ مثل زمانی که امتحان مهمی پیش رو دارید، باید تحت عمل جراحی قرار بگیرید، یا یک کنفرانس کاری مهم در پیش است. در تمام این موارد، یک موقعیت خاص باعث بروز استرس می‌شود. از سوی دیگر، زمانی که نگرانی یا دلشوره‌ای دارید که ناشی از موقعیتی نامشخص و مبهم است، در حال تجربه اضطراب هستید. به عنوان مثال، ممکن است بدون دلیل مشخصی نگران سلامتی خود یا خانواده‌تان باشید، حتی اگر هیچ نشانه‌ای از به خطر افتادن سلامتی وجود نداشته باشد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان داده که افرادی که به‌طور مرتب به قرائت قرآن می‌پردازند، به‌طور قابل توجهی کمتر از دیگران دچار اضطراب و گرایش به

<sup>1</sup> Melotti et al

افسردگی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تلاوت قرآن می‌تواند به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش علائم اضطراب و افسردگی عمل کند و به بهبود سلامت روانی افراد کمک کند. می‌توان دریافت که تلاوت قرآن و یاد خدا چه اثر مهمی بر آرامش انسان و کاهش انواع نگرانی‌ها و اضطراب دارد (توکلی و همکاران، ۱۳۹۵). ارتباط روحانی و معنوی که با تلاوت قرآن ایجاد می‌شود، به تقویت احساس آرامش و تسکین ذهنی در این افراد می‌انجامد و بهبود قابل توجهی در کیفیت زندگی آن‌ها به دنبال دارد. لذا، گنجاندن فعالیت‌های معنوی مانند تلاوت قرآن در زندگی روزمره می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان داشته باشد. از آنجایی که آهنگ موزون قرآن کریم و آوای دلنشین آن به عنوان یک موسیقی عرفانی دلپذیر و بعد اعجاز بیانی قرآن می‌باشد می‌توان از آوای قرآن کریم به عنوان یک روش درمانی غیر دارویی در درمان بیماران افسرده استفاده نمود (انصاری و همکاران، ۱۳۸۴).

آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» به وضوح بیان می‌کند که یاد خداوند، موجب آرامش دل‌ها می‌شود. این آرامش در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها نقش حیاتی دارد و می‌تواند به مقابله با اضطراب و استرس کمک کند. همچنین، ذکر «لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» ما را به یاد می‌آورد که هیچ قدرتی جز از ناحیه خداوند وجود ندارد و این تفکر، احساس امنیت و آرامش را در دل‌ها ایجاد می‌کند. علاوه بر این، ذکر استغفار نیز تأثیرات مثبتی بر روحیه انسان دارد. در سوره نوح، آیات ۱۰ تا ۱۲، نوح نبی (ع) به قوم خود می‌فرماید: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا» و به آن‌ها توصیه می‌کند که از خداوند طلب مغفرت کنند. این استغفار نه تنها موجب آمرزش می‌شود، بلکه به برکت آن، خداوند باران رحمتش را نازل کرده و نعمت‌ها را برای بندگانش فرستاده و آن‌ها را در برابر سختی‌ها تنها نخواهد گذاشت. آیات بعدی تأکید می‌کنند که خداوند «وَّ يُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَ بَنِينَ» و نعمت‌های فراوان را به شما ارزانی می‌دارد و «وَّ يَجْعَلْ لَكُمْ جَنَاتٍ وَ يَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا» زندگی پر برکتی برای شما فراهم می‌آورد. این آموزه‌ها نشان‌دهنده اهمیت یاد خدا و استغفار در ایجاد آرامش روحی و بهبود شرایط زندگی هستند.

آیه ۱۷۳ سوره آل عمران، پیام مهمی درباره ایمان و توکل به خداوند در زمان‌هایی که با ترس و اضطراب مواجه هستیم، دارد. این آیه می‌گوید: «الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»، به این معنا که وقتی به مؤمنان گفته شد که لشکری بر علیه آن‌ها آماده شده، این خبر نه تنها آن‌ها را ترساند، بلکه بر ایمانشان افزود و گفتند:

«فقط خدا ما را کفایت می‌کند و او بهترین وکیل است.» این آیه به‌ویژه در زمان‌هایی که احساس ترس و اضطراب داریم، می‌تواند مؤثر باشد. امام محمدباقر (ع) روایت کرده‌اند که وقتی پیامبر (ص) علی و عمار را به سوی اهل مکه فرستاد، برخی از مردم به پیامبر (ص) گفتند که چرا این دو جوان را به آنجا می‌فرستی و آن‌ها را از اهل مکه می‌ترسانیدند. در این شرایط، امام علی (ع) گفت: «حسبنا الله و نعم الوکیل»؛ یعنی خدا ما را کافی است و او بهترین وکیل برای ما خواهد بود. این آیات به‌ویژه درباره امام علی (ع) نازل شده است، زمانی که او در غزوه احد پرچم مهاجرین را در دست داشت و با هفتاد نفر به حمراء الاسد رفت تا دشمنان را بترساند. امام صادق (ع) نیز فرموده‌اند: «تعجب می‌کنم از کسی که می‌ترسد و به گفته خداوند «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» پناه نمی‌برد». این تأکید بر اهمیت و هم حرکت و تلاش در کنار ایمان و توکل به خداوند است؛ زیرا مؤمنان باید در شرایط سخت و دشوار به یاد داشته باشند که خداوند همیشه در کنار آن‌هاست و باید با ایمان به او، به سوی هدف‌ها و موفقیت‌ها حرکت کنند.

### توجه به سلامت و ارتباط خانوادگی در برابر گسست خانوادگی

گسست خانوادگی به اختلال در روابط بین اعضای خانواده اشاره دارد، که اغلب در قالب اختلافات و درگیری‌های خانوادگی نمود پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، اعضای خانواده قادر به درک درست از نیازها و خواسته‌های یکدیگر نیستند. به جای حل مسائل از طریق گفت‌وگو و اقناع، خشونت و فشار بر روابط خانوادگی حاکم می‌شود. این وضعیت نه تنها به آسیب‌های روانی منجر می‌شود، بلکه می‌تواند فرد را مستعد رفتارهای انحرافی و ضد اجتماعی کند. گلچین و همکاران، (۱۳۹۸). این نوع از گسست، اغلب نتیجه فقدان همدلی، اعتماد، و حمایت متقابل در میان اعضای خانواده است، و می‌تواند منجر به مشکلات بیشتری از جمله انزوای عاطفی، کاهش ارتباطات سالم، و افزایش سطح تنش‌ها در خانه شود.

برخورداری از یک رابطه ازدواج پایدار به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر خودکشی شناخته می‌شود. همچنین، مسئولیت بزرگ کردن فرزندان نیز می‌تواند به‌عنوان عاملی دیگر در پیشگیری از خودکشی عمل کند. تأهل و تعداد فرزندان به‌طور معکوس با نرخ خودکشی مرتبط هستند؛ به‌طوری که افراد متأهل نسبت به بیوه‌ها و بیوه‌ها نیز نسبت به افراد مجرد مصونیت بیشتری دارند. دورکیم نیز در تحقیقات خود تأکید کرده است که مردان متأهل دارای مصونیت بیشتری نسبت به مردان

بیوه و مردان بیوه نیز بیشتر از اشخاص مجرد هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وجود حمایت‌های عاطفی و اجتماعی در قالب خانواده می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش احساس تنهایی و افسردگی، و در نتیجه کاهش خطر خودکشی داشته باشد (علمی و شاورانی، ۱۳۹۱). «اولین مکانی که برای هر انسانی تعریف می‌شود و بدان تعلق دارد، خانواده است. ایشان خانواده را مهم‌ترین نهاد اجتماعی می‌داند که با پیوند مقدس ازدواج آغاز می‌شود و با تولد فرزندان کامل می‌گردد» (طباطبائی، ۱۳۸۹).

آیه ۱۹ سوره نساء، به صراحت بر حقوق زنان و نحوه رفتار با آن‌ها تأکید می‌کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِيَنْدَهُبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا». این آیه به مردان هشدار می‌دهد که حق ندارند زنان را به زور ارث ببرند یا آن‌ها را تحت فشار قرار دهند تا بخشی از حقوقشان را از آن‌ها بگیرند، مگر اینکه مرتکب زشتی آشکاری شوند. همچنین، تأکید می‌کند که مردان باید با اخلاق نیکو و رفتار شایسته با همسران خود برخورد کنند. این آیه نشان‌دهنده اهمیت حفظ بنیان خانواده و احترام به حقوق زنان است. مردان باید در تمامی شرایط با همسران خود با حسن خلق و نیکو رفتار کنند تا پایه‌های زندگی مشترک را مستحکم نمایند و به زنان و فرزندان خود دلگرمی بخشند. این رفتار نه تنها موجب آرامش در خانواده می‌شود، بلکه به تقویت رابطه میان اعضای خانواده و ایجاد محیطی امن و محبت‌آمیز کمک می‌کند. بدین ترتیب، با رعایت این آموزه‌ها می‌توان زندگی را پربارتر و خوشایندتر ساخت و به سعادت و آرامش در خانواده رسید.

در آیات قرآن، به‌ویژه در سوره لقمان و سوره مریم، دستورات دین در حوزه ارتباط با فرزندان به خوبی تجلی یافته است. حضرت لقمان در مقام یک پدر دلسوز و حکیم، با نصیحت‌های خود به فرزندش می‌آموزد که نخستین و مهم‌ترین اصل، توحید و دوری از شرک است: «يَا بُنَيَّ لَا تَشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ» (لقمان/۱۳). او به فرزندش هشدار می‌دهد که هر عمل نیک یا بد، حتی به اندازه دانه‌ای خردل، در روز قیامت مورد حسابرسی قرار می‌گیرد: «يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ...» (لقمان/۱۶). حضرت لقمان همچنین به اهمیت برپایی نماز، امر به معروف و نهی از منکر، و صبر در برابر مصائب اشاره می‌کند: «يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ» (لقمان/۱۷). علاوه بر این، او به فرزندش توصیه می‌کند که با مردم با

احترام رفتار کند و از تکبر بپرهیزد: «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا» (لقمان/۱۸) و در رفتارهای خود میانه‌روی را رعایت کند: «وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ» (لقمان/۱۹). در سوره مریم نیز به رفتار نیکو و دلسوزانه حضرت اسماعیل با خانواده‌اش اشاره می‌شود. او همیشه اهل و خانواده‌اش را به نماز و زکات دعوت می‌کند و در این راه مورد رضایت پروردگارش قرار دارد: «وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ» (مریم/۵۵). این آموزه‌ها نشان‌دهنده اهمیت ارتباط مثبت و حمایت‌گرانه والدین با فرزندان است که می‌تواند به ایجاد یک جامعه‌ی متعادل و سالم کمک کند.

روابط سالم و عاطفی در خانواده نقش بسیار مهمی در پیشگیری از خودکشی و کاهش افکار و تمایلات خودکشی دارند. حمایت عاطفی والدین، ایجاد محیطی امن و محبت‌آمیز، و تعامل مثبت میان اعضای خانواده می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی قوی عمل کند. در این راستا، آموزه‌های قرآنی و توصیه‌های حضرت لقمان و حضرت اسماعیل نمونه‌های بارز از نحوه ارتباط سالم و حمایت‌گرانه را ارائه می‌دهند. در خانواده‌ای که محبت و احترام حاکم است، فرزندان احساس امنیت و آرامش می‌کنند. این احساس امنیت باعث می‌شود تا آنها بتوانند در مورد احساسات و مشکلات خود صحبت کنند. در سوره لقمان، لقمان به فرزندش نصیحت می‌کند و به او توجه می‌کند که این نوع ارتباط به تقویت پیوند عاطفی بین والدین و فرزندان کمک می‌کند. حمایت عاطفی والدین از فرزندان می‌تواند به آنها در مواجهه با چالش‌ها و فشارهای روانی کمک کند. در آیات قرآن، توصیه به برپایی نماز، صبر و استقامت در برابر مشکلات نشان‌دهنده اهمیت این نوع پشتیبانی است. والدین می‌توانند با آموزش و تشویق فرزندان به عبادات و تقویت ایمان، احساس آرامش و امید را در آنها تقویت کنند. نقش ارتباطات مؤثر در خانواده بر هیچ‌کس پوشیده نیست. با گفت‌وگوهای سالم و صادقانه، اعضای خانواده می‌توانند نگرانی‌ها و مشکلات خود را مطرح کنند. این نوع ارتباطات به ویژه در مواقعی که فرزندان با مشکلات عاطفی و روانی مواجه هستند، بسیار حیاتی است. آموزه‌های حضرت لقمان در مورد رفتار صحیح با مردم و حفظ تواضع و خویشتنداری، می‌تواند به جوانان در برقراری ارتباطات سالم کمک کند. آموزش ارزش‌ها و اخلاقیات به فرزندان از سوی والدین، موجب ایجاد الگوهای رفتاری مثبت در آنها می‌شود. وقتی والدین فرزندان خود را به خوبی تربیت کنند و آنها را به انجام اعمال نیکو تشویق کنند، این امر به ارتقاء روحیه و عزت نفس فرزندان کمک می‌کند. مثلاً

توصیه حضرت اسماعیل به خانواده‌اش در مورد برپایی نماز و زکات می‌تواند به ایجاد احساس مسئولیت و انضباط در فرزندان منجر شود.

خانواده باید به نیازهای عاطفی و روانی یکدیگر توجه کند. در این راستا، والدین باید از نشانه‌های افسردگی و اضطراب در فرزندان آگاه باشند و در صورت لزوم به آنها کمک کنند. ایجاد محیطی محبت‌آمیز و توجه به احساسات یکدیگر می‌تواند باعث کاهش تنش‌ها و استرس‌ها شود. در مجموع، روابط سالم و حمایت‌گرانه در خانواده به عنوان یک سپر در برابر بحران‌های روحی و روانی عمل می‌کند و می‌تواند از بروز رفتارهای خودکشی پیشگیری کند. با تقویت ارتباطات عاطفی و ایجاد فضایی امن و محبت‌آمیز، خانواده‌ها می‌توانند به سلامت روانی یکدیگر کمک کرده و پایه‌گذار زندگی سالم‌تری شوند. این آموزه‌ها نه تنها در دین اسلام، بلکه در تمام فرهنگ‌ها و جوامع به عنوان اصولی برای زندگی خانوادگی سالم و متعادل شناخته می‌شوند.

### جلوگیری از اعتیاد به مصرف الکل و مواد مخدر

یکی از دلایل مهم افزایش میزان خودکشی، سوءمصرف مواد مخدر و الکل است. مطالعات نشان می‌دهند که تقریباً نیمی از خودکشی‌ها توسط افرادی انجام می‌شود که دچار اختلال مصرف مواد هستند. هم مردان و هم زنان اقدام‌کننده به خودکشی اغلب سابقه‌ای از سوءمصرف الکل و مواد مخدر دارند. این ارتباط به دلایل متعددی ایجاد می‌شود. سوءمصرف مواد می‌تواند به تشدید افسردگی، اضطراب و مشکلات روانی دیگر منجر شود که فرد را به سمت رفتارهای خودتخریب‌گرانه یا خودکشی سوق می‌دهد. همچنین، افراد ممکن است تحت تأثیر مصرف مواد، توانایی منطقی تصمیم‌گیری را از دست بدهند و در لحظات بحران روانی دست به خودکشی بزنند. علاوه بر این، مصرف مواد می‌تواند حمایت‌های اجتماعی و خانوادگی را کاهش دهد و انزوای فرد را افزایش دهد، که این عوامل هم از جمله عوامل خطر ساز برای خودکشی به شمار می‌آیند (فرجی و همکاران، ۱۳۹۴).

آیه ۹۰ سوره مائده یکی از آیاتی است که به وضوح به ممنوعیت مصرف شراب و انجام اعمالی مانند قمار و بت‌پرستی اشاره می‌کند. «یا آیه‌ها الذین آمنوا انما الخمر و المیسر و الانصاب و الازلُم رجس من عمل الشیطن فاجتنبوه لعلکم تفلحون» یعنی ای کسانی که ایمان آورده اید شراب و قمار و بتها و ازیلام (که یک نوع بخت آزمایی بوده) پلیدند و از عمل شیطانند از آنها دوری کنید تا

رستگار شوید. در این آیه، خداوند با استفاده از الفاظی همچون «رجس» و «عمل شیطان»، این اعمال را به شدت مذموم معرفی می‌کند و از مؤمنان می‌خواهد که از آنها اجتناب کنند.

تعبیر «فَاجْتَنِبُوهُ» نشان‌دهنده اهمیت بالایی دوری از این اعمال است، زیرا اجتناب به معنای دوری جستن و حتی نزدیک نشدن به این امور است، نه فقط پرهیز از انجام آنها. این عبارت، قاطعیت بیشتری نسبت به جمله‌ای مانند «ننوشید» یا «نکنید» دارد. از این رو، قرآن با این تعبیر، از مسلمانان می‌خواهد که نه تنها این اعمال را انجام ندهند، بلکه حتی از هرگونه نزدیکی به آنها نیز پرهیز کنند، تا بتوانند به سعادت و رستگاری دست یابند. این آیه همچنین به این موضوع اشاره می‌کند که این اعمال از «عمل شیطان» هستند، به این معنا که شیطان از طریق این ابزارها سعی در گمراه کردن انسان‌ها دارد و آنها را به سمت انحراف و فساد سوق می‌دهد. در نتیجه، دوری از این امور بخشی از مبارزه با وسوسه‌های شیطانی به حساب می‌آید و راهی برای رسیدن به فلاح و رستگاری است. تحریم شدید الکل، قمار، و اعمال مشابه در اسلام می‌تواند به عنوان یک عامل کاهش‌دهنده خطر خودکشی در بین مسلمانان عمل کند (علمی و شاورانی، ۱۳۹۱). در آموزه‌های اسلامی، مصرف الکل و مواد اعتیادآور به شدت ممنوع شده است، همان‌طور که در آیه ۹۰ سوره مائده تأکید شده است. این نوع تحریم‌ها، با هدف حفظ سلامت جسمی و روانی افراد و جلوگیری از رفتارهای ناهنجار و آسیب‌زا، تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی دارند. آنجا که سوءمصرف مواد مخدر و الکل از عوامل مهمی در افزایش خطر خودکشی به شمار می‌آیند، پیروی از دستورات دینی که از مصرف این مواد جلوگیری می‌کنند، می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب، و رفتارهای خودتخریب‌گرانه را کاهش دهد. همچنین، این تحریم‌ها به فرد کمک می‌کنند که از شرایطی که ممکن است به تصمیم‌گیری‌های نادرست یا خودکشی منجر شود، دوری کند. علاوه بر این، ایمان به خدا و آموزه‌های معنوی اسلام می‌تواند به ایجاد حس حمایت روانی و معنوی منجر شود. افراد مذهبی معمولاً از شبکه‌های حمایتی اجتماعی و خانوادگی قوی‌تری برخوردارند و اعتقادات دینی می‌تواند مانعی روانی برای خودکشی ایجاد کند. باور به اهمیت زندگی و ممنوعیت خودکشی در اسلام، انگیزه بیشتری برای مقابله با مشکلات و تحمل سختی‌ها فراهم می‌آورد.

آزارهای جنسی، جسمی و هیجانی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار بر افزایش خطر خودکشی است، به‌ویژه در زنان و جوانانی که در دوران کودکی یا بلوغ مورد چنین حملاتی قرار گرفته‌اند. تحقیقات نشان داده است که زنانی که قربانی حملات جنسی در کودکی یا نوجوانی می‌شوند، نسبت به دیگر زنان احتمال بیشتری برای اقدام به خودکشی دارند. این تجربیات آسیب‌زا می‌توانند منجر به مشکلات روانی شدید مانند افسردگی، اضطراب و احساس بی‌ارزشی شوند که از عوامل شناخته‌شده برای افزایش خطر خودکشی هستند (علمی و شاورانی، ۱۳۹۱). همچنین، جوانان همجنس‌گرا (مرد و زن) به طور قابل توجهی در معرض خطر بالاتری از اقدام به خودکشی قرار دارند. دلایلی که منجر به این افزایش خطر می‌شود، شامل طرد اجتماعی، تبعیض، و فشارهای روانی ناشی از پذیرش هویت جنسی آن‌ها در جامعه است. این شرایط می‌تواند به انزوای اجتماعی، افسردگی و عدم حمایت روانی منجر شود که همگی عوامل خطر برای خودکشی هستند (مانگس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴). در مجموع، تجربه آزارهای مختلف به‌ویژه در سنین حساس کودکی و نوجوانی، بدون درمان و حمایت مناسب، می‌تواند به عواقب جدی از جمله افزایش خطر خودکشی منجر شود.

### بحث و نتیجه گیری

اسلام به‌عنوان یک دین جامع، مجموعه‌ای از آموزه‌ها و راهکارهای روانی و اجتماعی ارائه می‌دهد که به تقویت امید به زندگی، کاهش افسردگی و پیشگیری از خودکشی کمک می‌کند. در این میان، حرمت صریح خودکشی در اسلام به‌عنوان یک عامل بازدارنده، جایگاه ویژه‌ای دارد و با تأکید بر ارزش و قداست زندگی، از آن به‌عنوان یک نعمت الهی یاد می‌کند که امانتی در دست انسان است. علاوه بر این، اسلام با تقویت ایمان و انس با قرآن، به افراد آرامش درونی و پایداری در برابر مشکلات می‌بخشد و آن‌ها را به یاد خدا و قدرت او در حل مشکلات سوق می‌دهد. خودشناسی و معنا بخشیدن به زندگی نیز از دیگر ارکان کلیدی آموزه‌های اسلام است که افراد را به هدف‌گذاری صحیح و داشتن دیدگاهی مثبت نسبت به آینده هدایت می‌کند. تقویت پیوندهای اجتماعی و حمایت خانوادگی، با توصیه به دوری از انزوا و عزلت، احساس تعلق و حمایت روانی را در فرد تقویت می‌کند و از او در برابر ناامیدی و تنهایی محافظت می‌کند. همچنین، اسلام به حفظ سلامت جسم و روان اهمیت می‌دهد و با توصیه به دوری از مواد مخدر و الکل، به‌طور غیرمستقیم از مشکلات روانی و آسیب‌های جبران‌ناپذیر ناشی از این مواد پیشگیری می‌کند. این راهکارهای

<sup>1</sup> Manges et al

معنوی و اجتماعی که در دین اسلام مطرح شده‌اند، مجموعه‌ای منسجم را ایجاد می‌کنند که در نهایت، به افزایش رضایت، انگیزه و امید به زندگی در افراد منجر شده و از رفتارهای خودتخریب‌گرانه و تمایل به خودکشی جلوگیری می‌کنند.

### فهرست منابع

- انصاری جابری، علی، نگاهبان بنایی، طیبه، صیادی اناری، احمدرضا، و آقامحمدحسینی، بروین. (۱۳۸۴). تاثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۰(۳۶)، ۴۲-۴۸.
- توکلی، سینا، سعادت، احمد، و محمدزاده مقدم، مهدی. (۱۳۹۵). نقش تلاوت قرآن در کاهش و درمان اضطراب. *همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم*. SID. <https://sid.ir/paper/829471/fa>
- رضاییان، محسن، وزیر نژاد، رضا، طباطبایی، سیدضیا، سالم، زینت، اسماعیلی، عباس، و منشوری، آریتا. (۱۳۸۶). خودکشی در دین اسلام. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۶(۴) (پی در پی ۲۵) (ویژه نامه)، ۲۲-۱۵.
- سربند مهناز، علی گوهری بهزاد. (۱۴۰۳). بررسی نقش واسطه‌ای راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در رابطه بین پریشانی روان‌شناختی با افکار خودکشی در زنان دارای تجربه شکست عشقی، *رویش روان‌شناسی*؛ ۱۳ (۵) ۱۵۷-۱۶۸.
- طباطبائی، سید محمدحسین. (۱۳۸۹). *تفسیر المیزان*. قم: نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی.
- عسگری، رضا و خدیری خان آبادی، عبدالرضا و صالحی، سیدمهدی. (۱۳۹۳). حرمت خودکشی در قرآن و سنت و راهکارهای قرآنی برای پیشگیری. *دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم*، ۱(۱۰)، ص ۱۳۰-۱۰۳.
- علمی، قربان و شاورانی، مسعود. (۱۳۹۱). کارکرد باورها و مناسک اسلامی در کاهش بستر خودکشی. *آینه معرفت*، ۱۲(۳)، ۱۶۳-۱۸۹.
- فرجی فریده، کاکایی ندا، عاطف وحید محمد کاظم، سهرابی احمد، پورقربانی سمیرا. (۱۳۹۴). عوامل خطر اقدام به خودکشی در سوءمصرف کنندگان مواد مخدر. *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*؛ ۹ (۳۳) ۷۱-۸۹.
- گلچین مسعود، احمدی محمد، سلیمانی سمیه، سیدی فرشته. (۱۳۹۸). روایت خودکشی از منظر اقدام‌کنندگان مطالعه‌ی علت‌ها، زمینه‌ها و پیامدها. *مسائل اجتماعی ایران*؛ ۱۰ (۲) ۲۹۸-۲۷۱.

## منابع انگلیسی

- Ali, S. A. E. Z., Arafat, S. Y., Rezaeian, M., & Khan, M. M. (2024). *Suicide Prevention in Muslim Countries: Current Status and Way Forward. In Suicidal Behavior in Muslim Majority Countries: Epidemiology, Risk Factors, and Prevention* (pp. 343-352). Singapore: Springer Nature Singapore.
- Chen, J. I., Roth, B., Dobscha, S. K., & Lowery, J. C. (2024). Implementation strategies in suicide prevention: a scoping review. *Implementation science*, 19(1), 20.
- Junus, A., & Yip, P. S. (2024). Evaluating potential effects of distress symptoms' interventions on suicidality: Analyses of in silico scenarios. *Journal of affective disorders*, 347, 352-363.
- Kimble, M. A. (2000). *Viktor Frankl's contribution to spirituality and aging*. Psychology Press.
- Manges, M. E., Bryan, C., Bryan, A., Bauder, C. R., & Wastler, H. M. (2024). Suicidal thoughts and behaviors among gender and sexual minorities: Adults ages 18–24 show highest rates of past month suicidal thoughts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*.1-10. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sltb.13093>
- Melotti, I. G. R., Juliato, C. R. T., de Albuquerque Coelho, S. C., Lima, M., & Ricetto, C. L. Z. (2017). Is there any difference between depression and anxiety in overactive bladder according to sex? A systematic review and meta-analysis. *International neuropsychology journal*, 21(3), 204.
- Shoib, S., Armiya'u, A. Y. U., Nahidi, M., Arif, N., & Saeed, F. (2022). Suicide in Muslim world and way forward. *Health science reports*, 5(4).1-3.
- Gonçalves, B., Fagulha, T., & Ferreira, A. S. (2018). *Intrinsic and extrinsic religious orientation in Portuguese Catholics. In Assessment of Mental Health, Religion and Culture* .Routledge.

<https://worldpopulationreview.com>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/suicide-rate-by-countr>.

## Psycho-Social Solutions to Prevent Suicide Based on Islamic Teachings

<sup>1</sup>Alireza Ghasemizad

### Abstract

**Introduction and purpose:** Today, some people commit suicide instead of solving life problems. This issue has attracted the attention of different schools, including Islam. Islam gives special importance to the value of human life and the issue of death and has certain views on this matter. Therefore, the main purpose of this research was to investigate the psycho-social methods of suicide prevention based on Islamic teachings.

**Research Methodology:** This research was conducted with a descriptive analytical method using domestic and foreign articles and online sources. First, the articles related to suicide were examined from the perspective of Islamic teachings, then the psychological and social factors affecting suicide were identified, and the related articles were selected and analyzed.

**Findings:** In Islam, suicide is explicitly forbidden and this ruling is emphasized in the verses of the Qur'an and the hadiths of the Prophet (PBUH) and Ahl al-Bayt (PBUH). Indirect solutions to prevent it include strengthening faith, familiarity with the Qur'an, self-knowledge and giving meaning to life, strengthening social relationships instead of isolation, improving mental health against depression and anxiety, improving family relationships, and preventing alcohol and drug addiction. .

**Conclusion:** Islam gives special importance to the preservation of human life by emphasizing the sanctity of suicide. In addition to the explicit ruling, this school deals with suicide prevention and increasing resilience against problems by providing indirect solutions such as strengthening faith, self-knowledge, giving meaning to life, strengthening social and family relationships, and taking care of mental health. These recommendations show that Islam pays attention not only to the spiritual aspects but also to the psychological and social health of a person and considers them to be a part of a healthy life.

**Keywords:** Islamic Teachings, Suicide, Prevention

---

<sup>1</sup> Associate Professor, Department of Educational Sciences, Kazerun Branch, Islamic Azad University, Kazerun, Iran. [Alirezaghasemizad@gmail.com](mailto:Alirezaghasemizad@gmail.com)