

## خودکشی

اغلب افرادی که دچار افسردگی می شوند از نظر احساسی و روابط دچار اختلال می گردند. آنها مردم را از زندگی خود بیرون می کنند. آنها از دوستان و خانواده و کسانی که توانایی کمک به آنها را دارند کناره می گیرند. ایلپای نبی هم در برهه ای از زندگی خود در چنین شرایطی بود. این افراد تنها پناهگاهشان گوشه اطاقشان می باشد. با خود را با مواد مخدر یا هر چیز دیگری که کمک کند آنها شرایط شان را فراموش کنند ، آلوده می کنند. و گاهی آنها خودکشی را یک راه حل نهایی می بینند.

### راهی که به افسردگی و خودکشی ختم می شود

این حالت ها می تواند شروعی باشد برای آغاز راهی که به خودکشی منتهی می شود: تنهایی، خودداری از حرف زدن با دیگران، تغییر در فعالیت های فیزیکی مثل خواب ، نداشتن اعتماد بنفس یا مطمئن نبودن در توان انجام کاری ، دلسوزی برای خود، خشم فرو نشانده، از دست دادن؛ یک شخص که برای ما عزیز بوده، یا شغل . مسائل مالی و غیره.

**بعضی اوقات ممکن است این مسئله دلیلی روحی نداشته باشد بلکه بر اثر مشکلات جسمی اتفاق بیافتد.** مثل: اختلالات بیوشیمی بدن ، عکس العمل به دارویی خاص، کم کاری و پرکاری غده تیروئید.

**آیا فکر کردن در مورد خودکشی گناه است؟** این امر به این نکته اشاره می کند که در زندگی شما یک موضوع مهم در شرایط مناسبی نیست. به این موضوع مثل فرایند "چراغ هشدار دهنده" اتومبیل نگاه کنید. وقتی این چراغ روشن می شود شما باید اتومبیل را کنار بکشید و متوقف کنید تا بتوانید سیستم آنرا چک کنید. وقتی شما هم دچار افسردگی می شوید باید توقف کنید و سیستم خود یعنی ؛ احساسات ، روح و جسم خود را چک کنید. چیزی در زندگی شما در نا هماهنگی قرار دارد. بعضی قسمتهای زندگی شما مورد بی توجهی قرار گرفته است. شما باید توقف کنید و مشکل را مورد توجه قرار دهید.

آیا احساس می کنید که زندگی شما دیگر ارزش زندگی ندارد؟ آیا مشکلات شما بزرگتر از توان شما است؟ آیا هیچکس به شما اهمیتی نمی دهد؟ گاهی اوقات این احساسات یا بی علافگی به زندگی باعث می شود مردم در مورد خودکشی فکر کنند.

### آیا مواردی از خودکشی در کتاب مقدس ثبت شده است؟

خودکشی یک چیز جدید نیست. در کتاب مقدس هفت مورد خودکشی ثبت شده است.

ایبملک

ایبملک هویت شخصی خود را از دست داد.

داوران 9: 52-54 ؛

<sup>۵۲</sup> و ایبملک نزد برج آمده، با آن جنگ کرد، و به دروازه برج نزدیک شد تا آن را به آتش بسوزاند. <sup>۵۳</sup> آنگاه زنی سنگ بالائین آسیایی گرفته، بر سر ایبملک انداخت و کاسه سرش را شکست. <sup>۵۴</sup> پس جوانی را که سلاح دارش بود به زودی صدا زده، وی را گفت: «شمشیر خود را کشیده، مرا بکش، مبادا درباره من بگویند زنی او را کشت.» پس غلامش شمشیر را به او فرو برد که مرد.

شمشون

شمشون بخاطر انتقام گرفتن مرد.

داوران 16: 25-30 ؛

<sup>۲۵</sup> و چون دل ایشان شاد شد، گفتند: «شمشون را بخوانید تا برای ما بازی کند.» پس شمشون را از زندان آورده، برای ایشان بازی می کرد، و او را در میان ستونها برپا داشتند. <sup>۲۶</sup> و شمشون به پسری که دست او را میگرفت، گفت: «مرا واگذار تا ستونهایی که خانه بر آنها قائم است، لمس نموده، بر آنها تکیه نمایم.» <sup>۲۷</sup> وفات شمشونو خانه از مردان و زنان پر بود و جمیع سروران فلسطینیان در آن بودند و قریب به سه هزار مرد و زن بر پشت بام، بازی شمشون را تماشا می کردند. <sup>۲۸</sup> و شمشون از خداوند استدعا نموده، گفت: «ای خداوند یهوه مرا بیاد آور وای خدا این مرتبه فقط مرا قوت بده تا یک انتقام برای دو چشم خود از فلسطینیان بکشم.» <sup>۲۹</sup> و شمشون دو ستون میان را که خانه بر آنها قائم بود، یکی را به دست راست و دیگری را به دست چپ خود گرفته، بر آنها تکیه نمود. <sup>۳۰</sup> و شمشون گفت: «همراه فلسطینیان بمیرم و با زور خم شده، خانه بر سروران و بر تمامی خلقی که در آن بودند، افتاد. پس مردگانی که در موت خود کشت از مردگانی که در زندگیش گشته بود، زیادتر بودند.»

شائول

شائول بسیار مضطرب بود، نمی توانست بعضی انتظارات را برآورده سازد، احساس طردشدگی و شکست می کرد.

اول سموئیل 31 : 4

4 و شاول به سلاحدار خود گفت: شمشیر خود را کشیده، آن را به من فرو بر، مبادا ناختونان آمده، مرا مجروح سازند و مرا افتضاح نمایند.» اما سلاحدارش نخواست زیرا که بسیار در ترس بود. پس شاول شمشیر خود را گرفته، بر آن افتاد.

سلاحدار شائول

او با رئیس خود می میرد. 40% خودکشی نوجوانان بر اثر انگیزه ناگهانی است.

اول سموئیل 31 : 5

5 و هنگامی که سلاحدارش شاول را دید که مرده است، او نیز بر شمشیر خود افتاده، با او بمرد.

اخیتوفل

اخیتوفل بخاطر اینکه به نصیحت او بی توجهی شد تلخ گشت.

دوم سموئیل 17 : 23

<sup>۲۳</sup> اما چون اخیتوفل دید که مشورت او بجا آورده نشد، الاغ خود را بیاراست و برخاسته، به شهر خود به خانهاش رفت و برای خانه خودتدارک دیده، خویشتن را خفه کرد و مرد و او را در قبر پدرش دفن کردند.

زمری

زمری بخاطر از دست دادن قدرت دچار مشکل شد.

اول پادشاهان 16 : 15-20

<sup>۱۵</sup> در سال بیست و هفتم آسا، پادشاه یهودا، زمري در ترصه هفت روز سلطنت نمود و قوم در برابر جيتون که از آن فلسطينيان بود، اردو زده بودند. <sup>۱۶</sup> و قومی که در اردو بودند، شنيدند که زمري فتنه برانگيخته و پادشاه را نیز کشته است. پس تمامی اسرائيل، عمري را که سردار لشکر بود، در همان روز بر تمامی اسرائيل در اردو پادشاه ساختند. <sup>۱۷</sup> آنگاه عمري و تمام اسرائيل با وی از جيتون برآمده، ترصه را محاصره نمودند. <sup>۱۸</sup> و چون زمري دید که شهر گرفته شد، به قصر خانه پادشاه داخل شده، خانه پادشاه را بر سر خویش به آتش سوزانید و مرد. <sup>۱۹</sup> و این بهسبب گناهانی بود که ورزید و آنچه را که در نظر خداوند ناپسند بود بجا آورد، و به راه پر بعام و به گناهی که او ورزیده بود، سلوک نموده، اسرائيل را نیز مرتکب گناه ساخت. <sup>۲۰</sup> عمري، پادشاه اسرائيلو بقیه وقایع زمري و فتنهای که او برانگيخته آيا در کتاب تواریخ ایام پادشاهان اسرائيل مکتوب نیست؟

یهودا

یهودا که دچار افسردگی شده بود احساس می کرد اسیر احساس تقصیر و مادی گرایی شده است.

متی 27: 3-5 ؛

<sup>۲</sup> در آن هنگام، چون یهودا تسلیم کننده او دید که بر او فتوا دادند، پشیمان شده، سی پاره نقره را به روسای کهنه و مشایخ رد کرده، <sup>۴</sup> گفت: «گناه کردم که خون بیگناهی را تسلیم نمودم.» گفتند: «ما را چه، خود دانی!» <sup>۵</sup> پس آن نقره را در هیکل انداخته، روانه شد و رفته خود را خفه نمود.

کتاب مقدس درباره اینکه کسی خود را بکشد چه می گوید؟

خدا برای زندگی شما نقشه ای دارد. خدا ما را بصورت خودش آفریده است.

پیدایش 1: 26-27 ؛

<sup>۲۶</sup> و خدا گفت: «آدم را بصورت ما و موافق شبیه ما بسازیم تا بر ماهیان دریا و پرندگان آسمان و بهایم و بر تمامی زمین و همه حشراتی که بر زمین میخزند، حکومت نماید.» <sup>۲۷</sup> پس خدا آدم را بصورت خود آفرید. او را بصورت خدا آفرید..

او ما را برای هدفی آفریده است. خدا نقشه خاصی برای همه ما در ذهن دارد.

ارمیا 29: 11 ؛

<sup>۱۱</sup> زیرا خداوند میگوید: فکرهایی را که برای شما دارم میدانم که فکرهای سلامتی میباشد و نه بدی تا شما را در آخرت امید بخشم.

رومیان 6: 23 ؛

<sup>۲۳</sup> زیرا که مزد گناه موت است، اما نعمت خدا حیات جاودانی در خداوند ماعیسی مسیح.

عیسی تعلیم داد که مرگ و نابودی کار "دزد" (شیطان) است.

یوحنا 10: 10 ؛

<sup>۱۰</sup> دزد نمی آید مگر آنکه بدزدد و بکشد و هلاک کند.

یوحنا 8 : 44 می گوید که شیطان یک "قاتل" و "پدر دروغگویان" است. احساس ناامیدی که منجر به خودکشی می شود نتیجه بعضی از همین دروغ ها است.

<sup>۴۴</sup> او از اول قاتل بود و در راستی ثابت نمی باشد، از آنجهت که در او راستی نیست. هرگاه به دروغ سخن می گوید، از ذات خود می گوید زیرا دروغگو و پدر دروغگویان است.

**اگر خودکشی جواب نیست ، چه چیزی جواب است؟**

راه حل ناامیدی و سرگشتگی خودکشی نیست بلکه راه حل آن ایمان به خداست.

مزمیر 33 : 20 – 22 ؛

<sup>۲۰</sup> جان ما منتظر خداوند میباشد. او اعانت و سپر ما است. <sup>۲۱</sup> زیرا که دل ما در او شادی میکند و در نام قدوس او توکل می‌داریم. <sup>۲۲</sup> ای خداوند رحمت تو بر ما باد. چنانکه امیدوار تو بودهایم.

مسیح وعده می دهد که او به ما در حین مشکلات آرامش می دهد.

متی 11 : 28 ؛

28 بیایید نزد من ای تمام زحمتکشان و گرانباران و من شما را آرامی خواهم بخشید.

عیسی می خواهد ما حیات جاودانی را بدست بیاوریم.

یوحنا 10 : 10 ؛

او گفت: 'دزد نمی آید مگر آنکه بدزدد و بکشد و هلاک کند. من آمدم تا ایشان حیات یابند و آن را زیادتیر حاصل کنند.

زندگی از آن خداوند است. ما در مقامی نیستیم که زندگی خود یا کس دیگری را بگیریم.

قرنطیان 6 : 19 – 20 ؛

<sup>۱۹</sup> نمی دانید که بدن شما هیكل روحالقدس است که در شما است که از خدا یافتهاید و از آن خود نیستید؟ <sup>۲۰</sup> زیرا که به قیمتی خریده شدید، پس خدا را به بدن خود تمجید نمایید.

**احساسات خود را با یکنفر در میان بگذارید**

در این زندگی ما احتیاج به همراهی انسانها و همینطور خدا داریم(پیدایش 2: 18). شما احتیاج دارید که کسی باشد تا این نیاز به معاشرت را بوسیله دوستی با او برطرف کنید. شما باید برای رسیدن به این هدف سعی کنید با دیگران دوست شوید. زندگی می تواند تبدیل به یک آزمون دائمی برای بقا باشد. و در غیر این صورت هیچ گزینه دیگری بجز قبول رنج کشیدن باقی نمی ماند.

اگر به خودکشی فکر می کنید ، با والدین ، برادر یا خواهر ، معلم یا مشاور مدرسه ، یا شبان خود این موضوع را در میان بگذارید. اگر یکی از دوستانتان به شما بگوید که بطور جدی در مورد خودکشی فکر می کند شما باید در این مورد با کسی که مسئول باشد و بتواند کمک کند صحبت کنید. اگر هنوز عیسی مسیح وارد زندگی شما نشده است ، هدیه رایگان حیات جاودانی نجات و حیات جاودانی را بپذیرید.

یوحنا 1: 12 ؛

<sup>۱۲</sup> و اما به آن کسانی که او را قبول کردند قدرت داد تا فرزندان خدا گردند، یعنی به هر که به اسم او ایمان آورد،

### شفای خلای درونی

بعضی ها ممکن است فکر کنند که اگر کسی یک زندگی خوب دنیوی داشته باشد ، هرگز به خودکشی فکر نخواهد کرد. ولی وقتی به آمار و اعداد و ارقام نگاه می کنیم می بینیم که در حقیقت اکثر کسانی که در داخل وجود خود هنوز احساس خلا و بی ارزش بودن می کنند، در زندگی خود چیزهای مختلفی مثل داشتن همسر ، دوست پسر یا دختر ، رفتن به جاهای مختلف ، داشتن قدرت ، مقام ، و چیزهای دیگر را داشته اند.

ما احتیاج داریم که بجز جسم خود ، روح خود را تغذیه کنیم. ما نمی توانیم با ثروت ، مسائل جنسی ، مقام و شهرت روح خود را تغذیه کنیم. روح ما باید به روح خدا متصل شود. و در چنین وضعیتی شما می بینید که اتفاقات اطراف شما نمی تواند بر روح خدا که در درون شما ساکن می شود غلبه کند.

انجیل یوحنا 1: 12 ؛

<sup>۱۲</sup> و اما به آن کسانی که او را قبول کردند قدرت داد تا فرزندان خدا گردند، یعنی به هر که به اسم او ایمان آورد،

وقتی ما مسیح را می پذیریم ، خدا به ما زندگی جدیدی می دهد و ما را در کمال و قدوسیت می بیند.

دوم قرن تیان 5: 17 ؛

<sup>۱۷</sup> پس اگر کسی در مسیح باشد، خلقت تازه ای است؛ چیزهای کهنه درگذشت، اینک همه چیز تازه شده است.

دوم قرن تیان 5: 21 ؛

<sup>۲۱</sup> زیرا او را که گناه شناخت در راه ما گناه ساخت تا ما در وی عدالت خدا شویم.

بخاطر نجات خدا که از طریق مرگ عیسی بر روی صلیب اتفاق افتاد ، ما می توانیم اطمینان حیات جاودانی با خدا را داشته باشیم.

یوحنا 5: 24 ؛

<sup>۲۴</sup> آمین آمین به شما میگویم که ساعتی میآید بلکه اکنون است که مردگان آواز پسر خدارا میشنوند و هر که بشنود زنده گردد.

«نترس، من تو را نجات خواهم داد. من تو را به اسم خواندم و تو به من تعلق داری. <sup>۱</sup> وقتی تو از آبهای عمیق می‌گذری، من با تو خواهم بود. مشکلات بر تو چیره نخواهند شد. وقتی از میان آتش رد شوی، نمی‌سوزی، و سختی‌ها به تو صدمه‌ای نخواهند زد. <sup>۲</sup> چون من، خداوند، خدای توفقس اسرئیل هستم که تو را نجات می‌دهم.

مزمور 34 : 17 ؛

<sup>۱۷</sup> چون (صالحان) فریاد برآوردند خداوند ایشان را شنید و ایشان را از همه تنگیهای ایشان رهایی بخشید.

### کلمات و نکات پایانی که باید بخاطر سپرد:

1- خدا – صخره ای ایمن است. گاهی درک این حقیقت خیلی آسان نیست که برای شفا یافتن از صدمه های روحی ناامیدی ها ، باید به خدا اعتماد کرد و او پناهگاه ما باشد. ناامیدی یک دشمن مزاحم است. حتی اگر ما در زندگی خود آدم قانعی باشیم و فقط به چیزهای اولیه زندگی فکر کنیم ، با اینجود ممکن است دچار ناامیدی شویم. ولی کسی که خدا را می شناسد نباید امیدش را از دست دهد. البته ممکن است وقتی اطرافیان ما از امکاناتی برخوردار هستند که ما از آنها محروم هستیم ، شرایط چندان برای ما خوشایند نباشد.

با خدا تمام چیزهای خوب برای ما ممکن می باشد. اگر شما واقعا به آن احتیاج داشته باشید ، او می تواند آنرا برای شما مهیا کند. و اگر شما به معجزه ای احتیاج دارید او می تواند به دعای شما جواب دهد. امید خود را از دست ندهید و ناامید نشوید و از هر جایی که می توانید ، سعی کنید خودتان را تشویق کنید یا به خود روحیه بدهید. اگر در زندگی شما شکلی از لعنت وجود دارد که مانع آزادی درونی شما و لذت بردن شما از زندگی می شود، او می تواند آن اسارت را با قدرت خود نابود سازد (کولسیان 2 : 15-13).

### 2- محکم نگاه داشتن امید

شما ممکن است در عمق درد و ناامیدی باشید. گاهی دانستن این حقیقت به ما کمک می کند که عیسی شرایطی بدتر از ما را تجربه کرده است. و از آن مهمتر او بخاطر ما بر روی صلیب رنج کشید.

وقتی ما احساس می کنیم روحیه خود را از دست داده ایم یا تنها شده ایم ، حتی در میان گذاشتن مشکل ما با مسیحیان دیگر می تواند روحیه ما را بالا ببرد و به ما امید ببخشد. این کار می تواند پرتوی از امید خداوند را به زندگی ما بتاباند. گاهی اوقات ما احساس می کنیم که شرایط زندگی بسیار سخت می گردد. یک نفر یکبار گفت که در هنگام برخورد با مشکلات زندگی صحنه ای را تصور می کند که به او خیلی از نظر روحی کمک می کند. او خودش را در اعماق آب و در حال غرق شدن تصور می کند که در واقع این احساسی است که او در لحظات سخت زندگی واقعا تجربه می کند. و بعد او هلیکوپتری را تصور می کند که برای نجات او می آید. که این سمبل عیسی است که از اوج آسمانها برای نجات ما به این جهان آمد. این تصور مزمور 18 : 16 را بیاد ما می آورد.

16 پس، از اعلی فرستاده ، مرا برگرفت و از آبهای بسیار بیرون کشید .

### 3- توکل به خدا بدون خود خواهی.

شفا یافتن معمولا احتیاج به زمان دارد. بهر حال ما می توانیم لحظات امیدواری و آزادی را نیز تجربه کنیم بخصوص اگر یاد بگیریم از راه های مختلف باعث تشویق خود بشویم . کلام خدا منبع بزرگی برای تشویق می باشد. وقتی کسی خدا را می شناسد امید خود را از دست نمی دهد چون او می تواند شفا بیابد و احیا شود. زیرا او هرگز شما را ترک نمی کند. اگر زندگی شما تبدیل به یک هرج و مرج شده و شما نمی توانید در این دنیا تمام آرزوهای خود را محقق کنید ، او این امیدها را در آسمان به شما می

بخشد. تدارکات و شفای خدا کامل می باشد. خدا کامل است ، اگر ما امین باشیم او با سخاوت مندی به ما پاداش می دهد و چیزهای نیکو را از ما باز نمی دارد.

همه ما در راه خانه ابدی خود در آسمان هستیم و در حین این سفر ما می توانیم شفا و قدرت عیسی را در زندگی خود تجربه کنیم. ما می توانیم تسلی ، آرامش و برآورده شدن احتیاجاتمان توسط خداوند و همینطور تجربه عالی خدمت کردن دیگران و نشان دادن محبت خداوند به کسانی که او را نمی شناسند را بدست آوریم. باز هم ادامه دهید و دست خداوند را محکم در دست بگیرید. او هرگز دست شما را رها نمی کند. در میدان جنگ این دنیا که سربازان زخمی زیادی بر روی زمین هستند ، سعی کنید بلند شوید و بایستید و به کسان دیگری که در اطراف شما زخمی شده اند کمک کنید. از نمونه عیسی پیروی کنید و در حین راه او را بیشتر خواهید شناخت.

[www.JadeyeJavanan.com](http://www.JadeyeJavanan.com)