

# کتاب کار

## مقابله با افکار خودکشی

مهارت‌های CBT برای کاهش درد روانی، افزایش امید و پیشگیری از خودکشی

کاترین هوپ گوردن

برگردان:

دکتر صغری ابراهیمی قوام

(دانشیار دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی)

ماریه اسمعیلی قشمی



تهران، ۱۴۰۳

سرشناسه	: گوردون، کاترین هوپ
	Gordon, Kathryn Hope
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب کار مقابله با افکار خودکشی: مهارت‌های CBT برای کاهش درد روانی، افزایش امید و پیشگیری از خودکشی / کاترین هوپ گوردون؛ برگردان صغری ابراهیمی قوام، ماریه اسمعیلی قشمی.
مشخصات نشر	: تهران: بوی کاغذ، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۳۲ ص.: مصور.
شابک	: 978-622-8125-06-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The suicidal thoughts workbook: CBT skill to reduce emotional pain, increase hope, and prevent suicide, 2021.
عنوان دیگر	: مهارت‌های CBT برای کاهش درد روانی، افزایش امید و پیشگیری از خودکشی.
موضوع	: خودکشی -- رفتارشناسی -- پیشگیری
موضوع	: Suicidal behavior -- Prevention
شناسه افزوده	: ابراهیمی قوام، صغرا، ۱۳۴۵- مترجم
شناسه افزوده	: اسمعیلی قشمی، ماریه، ۱۳۵۷- مترجم
رده‌بندی کنگره	: RC۵۶۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۸۴۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۰۹۷۳۳

تهران، خیابان شهید مطهری، خیابان شهید سلیمان خاطر، کوچه مسجد،

پلاک ۱۹، واحد سه، کدپستی: ۱۵۷۸۷۱۵۹۱۴

تلفن: ۸۸۳۱۹۱۶۴-۰۲۱ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵۹۳

تارنما: www.booka.ir

رایانامه: info@booka.ir



نشر بوی کاغذ (بوکا)

### کتاب کار مقابله با افکار خودکشی

مهارت‌های CBT برای کاهش درد روانی، افزایش امید و پیشگیری از خودکشی

نویسنده: کاترین هوپ گوردون

برگردان: دکتر صغری ابراهیمی قوام و

ماریه اسمعیلی قشمی

### The Suicidal Thoughts Workbook

Kathryne Hope Gordon

چاپ و صحافی: هنگام

مدیر تولید: احمد رضائی

چاپ: اول، ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۲۵-۰۶-۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## کتاب کار مقابلہ با افکار خودکشی

- ✓ طراحی برنامه عمل در شرایط بحرانے
- ✓ پرورش لذت و معنا در زندگے
- ✓ مقابلہ مؤثر با احساسات دشوار
- ✓ تقویت روابط اجتماعی

[www.booka.ir](http://www.booka.ir)

«زمانی که احساس می‌کردم نمی‌توانم افکارم را کنترل کنم، کتاب کار کاترین گوردن به کمک آمد تا بتوانم با خودم بیشتر فکر کنم. وقتی احساس می‌کنیم همه چیز را از دست داده‌ایم، منابعی مانند این کتاب دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز داریم: امیدبخش، تحلیلی، آموزشی و کاربردی. من قطعاً این کتاب را به کسانی که ممکن است درد ناشی از افکار خودکشی یا ناامیدی را احساس کنند و همچنین کسانی که به دنبال درک بهتر عزیزان خود و کمک به آنها هستند، توصیه می‌کنم.»

ماری شانلی<sup>۱</sup>،

مدافع سلامت روان، مجری برنامه گفت‌وگوی زنده

و نویسنده کتاب *Well, That Explains IT*

«کاترین گوردن بهترین دانسته‌های نظری و علمی ما در مورد اینکه چرا افراد مستعد خودکشی هستند را به یک کتاب کار زیبا، در دسترس و با استفاده آسان تبدیل کرده است. فصل‌ها کوتاه، پر از کاربردهای کاربردی و قابل تکرار است که خواننده را به سمت امید و شفا هدایت می‌کند. او دانش عمیق خود از فرد مستعد خودکشی را با تخصص خویش در درمان شناختی-رفتاری همراه کرده تا منبعی ارزشمند برای درمان‌جویان، خانواده و دوستان آنها و متخصصان سلامت روان ایجاد کند.»

دکتر جانانان بی. سینگر<sup>۲</sup>،

مددکار اجتماعی، رئیس انجمن خودکشی‌شناسی آمریکا<sup>۳</sup>

و همکار نویسنده کتاب *Suicide in Schools*

«مطالعه کتاب کار مقابله با افکار خودکشی را بسیار توصیه می‌کنم. محتوا با تخصص بالینی گسترده و دانش عمیق ادبیات پژوهشی کاترین گوردن نوشته شده است. نوشته زیبا، واضح و کاربردی است. گوردن برای برقراری ارتباط با خوانندگانش استعدادی خاص دارد و خطر خودکشی را قابل درک و غلبه‌پذیر کرده است.»

دکتر دیوید کلونسکی<sup>۴</sup>،

استاد روان‌شناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا،

و نظریه‌پرداز نظریه سه‌مرحله‌ای خودکشی<sup>۵</sup>

---

1. Marie Shanley

2. Jonathan B. Singer, PhD

۳. انجمن خودکشی‌شناسی آمریکا (AAS) American Association of Suicidology در سال ۱۹۶۸ توسط Edwin

S. Shneidman تأسیس شد، که «پیشگام در پیشگیری از خودکشی» خوانده شده است - م.

4. E. David Klonsky, PhD

5. Three-Step Theory of Suicide

«این کتاب کار فوق‌العاده مفید، راهبردهای خردمندانه و بسیار موثر را ارائه کرده و به شما امید می‌دهد بتوانید با شکست‌ها کنار آمده، افکار و احساسات دردناک را مدیریت کرده، معنای بزرگتری در زندگی یافته، موانع موفقیت را برطرف و زندگی هدفمندی داشته باشید. کتاب *کاترین گوردن* با لحنی حمایت‌کننده و تشویق‌کننده نوشته شده است تا شما را از طریق چالش‌پرداختن به افکار، احساسات و رفتارهای خودکشی‌گرا، با بینش، شفقت به خود و عملی‌رانه‌نمایی کند. این منبع ضروری برای کسانی که با درد و ناامیدی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، کمک خواهد کرد اقدامات لازم را برای بازگشت به زندگی انجام دهند.»

دکتر جوئل میندن<sup>۱</sup>

روان‌شناس بالینی،

و نویسنده کتاب *Show Your Anxiety Who's Boss*

«کتاب کار مقابله با افکار خودکشی گوهری واقعی در دنیایی است که در آن آسیب‌پذیری خودکشی در سایه شرم و ترس وجود دارد. *کاترین گوردن* به طور درخشانی تخصص حرفه‌ای خود را به عنوان یک درمانگر و محقق در هم می‌بافد تا یک کتاب کار جامع ارائه دهد که هر لایه از پیچیدگی خودکشی را از «چرا افکار خودکشی به وجود می‌آیند؟» تا راهبردهای خاص برای توسعه راه‌حل‌های شخصی را تجزیه می‌کند. جالب‌تر از همه، کتاب کار واقعاً قدرتمندی است و به کسانی که حتی افکار خودکشی نداشته، ولی احساس ناامیدی می‌کنند هم امید می‌دهد.»

دکتر ریذا واکر<sup>۲</sup>

استاد روان‌شناسی دانشگاه هیوستون،

و نویسنده کتاب *The Unapologetic Guide to Black Mental Health*

«این کتاب بسیار مشفقانه و مملو از تمرین‌های عملی و مبتنی بر تحقیق، تئوری و عملکرد بالینی است. می‌تواند به خوانندگان کمک کند که کمتر رنج بکشند، ایمن بمانند و بخواهند زندگی کنند. کتاب کار مقابله با افکار خودکشی به تنهایی به عنوان یک کتاب خودیاری است و همچنین مکمل خوبی برای روان‌درمانی خواهد بود.»

دکتر استیسی فریدنثال<sup>۳</sup>

مددکار اجتماعی و روان‌درمانگر،

دانشیار مددکاری اجتماعی دانشگاه دنور

و نویسنده کتاب *Helping the Suicidal Person*

- 
1. Joel Minden, PhD
  2. Rheeda Walker, PhD
  3. Stacey Freedenthal, PhD

«من از فرصتی که برای اظهار تأیید این کتاب به دست آوردم، بسیار سپاسگزارم. پس از جان سالم به در بردن از اقدام به خودکشی، صادقانه می‌توانم بگویم که ای کاش قبلاً چیزی شبیه به این کتاب داشتم که می‌توانست به من کمک کند تا همه چیزهایی که از درون با آن در تعامل بودم را درک کنم. کاترین گوردن، از شما متشکرم که به فکر افرادی مثل ما هستید که هر روز با این بیماری نامرئی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم. ما برای همیشه سپاسگزار شما خواهیم بود.»

کوین برثیا<sup>۱</sup>  
بازمانده از خودکشی، مدافع،  
سخنران و بنیان‌گذار بنیاد کوین برثیا<sup>۲</sup>

«افکار و احساسات خودکشی گاهی ممکن است به مرگ ختم شود و حتی اگر انسان به آن اقدام نکند، خود افکار خودکشی در لحظه فوق‌العاده دردناک هستند. خبر خوب این است که برای بسیاری از افراد، استفاده از مهارت‌های این کتاب می‌تواند کمک کند تا با افکار خودکشی و احساسات شدیداً دردناک کنار بیایند. مطالعات نشان می‌دهد که اکثر افرادی که از مهارت‌هایی نظیر آنچه در این کتاب آمده استفاده می‌کنند، می‌توانند به میزان قابل توجهی از رنجشان بکاهند. به آنها کمک می‌شود تا زندگی ارزشمندی برای زیستن بسازند. بهبودی امکان‌پذیر است و این کتاب برای شروع عالی است.»

دکتر آوریل سی. فورمن<sup>۳</sup>، روان‌شناس،  
و عضو هیئت مدیره انجمن خودکشی‌شناسی آمریکا

«برای هرکسی که تا به حال با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم کرده یا عزیزی دارد که این کار را انجام می‌دهد، این کتاب کار یک کتاب کار است که باید داشته باشد. کاترین گوردن در رویکردهای خود برای مدیریت افکار خودکشی مهربان و عملی است و به ما کمک می‌کند آنچه را که ممکن است در طول سال‌ها مبارزه از دست داده‌ایم پیدا کنیم - امید.»

دکتر جانینا اسکارلت<sup>۴</sup>،  
نویسنده و برنده جایزه کتاب *Superhero Therapy*

- 
1. Kevin Berthia
  2. Kevin Berthia Foundation
  3. April C. Foreman, PhD
  4. Janina Scarlet, PhD

[www.booka.ir](http://www.booka.ir)



## تقدیم به

کیت، لیلا، گراهام، مامان، بابا، آئی، و لیندا  
که جرقه‌های عشق، شادی و معنا را در زندگی من برانگیختند و  
برای همه کسانی که با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم کرده‌اند،  
امیدوارم در این صفحات آرامش و کمک پیدا کنید.

کاترین هوپ گوردن

www.booka.ir

[www.booka.ir](http://www.booka.ir)

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۵
مقدمه مترجمان.....	۱۷
۱. مقدمه.....	۲۱
۲. درک افکار خودکشی.....	۳۷
۳. کشف عوامل خطر.....	۶۱
۴. مقابله با بحران‌ها.....	۷۵
۵. کاهش درد روانی.....	۹۵
۶. تقویت و پذیرش خود.....	۱۱۵
۷. افزایش امید.....	۱۳۱
۸. تقویت روابط.....	۱۶۱
۹. ساخت معنا.....	۱۸۱
۱۰. ایجاد ایمنی.....	۲۰۱
۱۱. برنامه‌ریزی برای آینده.....	۲۲۱
پیوست الف. یادداشتی برای دوستان و اعضای نگران خانواده.....	۲۳۳
پیوست ب. منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۲۴۱
کتابنامه.....	۲۴۲

## فهرست کاربرگ‌ها و تمرین‌ها

- ۳۱ ..... چرا می‌خواهم تغییر کنم؟
- ۳۲ ..... تقویت‌کننده‌های اعتماد به نفس
- ۴۰ ..... داستان من
- ۴۳ ..... واکنش من به افکار خودکشی خود
- ۴۶ ..... واکنش دیگران به افکار خودکشی من
- ۵۰ ..... تأثیرات محیطی بر سلامت روان من
- ۵۳ ..... منابع قدرت و تجارب تبعیض مرتبط با هویت من
- ۵۵ ..... نقش خودزنی غیر خودکشی
- ۵۷ ..... تقویت اظهارات خودشفقتی
- ۶۱ ..... عوامل خطر که بر من تأثیر می‌گذارد
- ۶۸ ..... آنچه باعث درد من می‌شود
- ۶۹ ..... آیا احساس ناامیدی می‌کنید؟
- ۷۰ ..... پیوندهای من با زندگی
- ۷۱ ..... قابلیت من برای خودکشی
- ۷۸ ..... علائمی که نشان می‌دهد من در بحران هستم
- ۸۱ ..... ده راه برای کاهش درد روانی
- ۸۵ ..... افرادی که می‌توانند در زمان بحران به من کمک کنند
- ۸۶ ..... نحوه درخواست کمک
- ۸۸ ..... ایمن ماندن
- ۸۹ ..... خدمات اضطراری که می‌توانم برای ایمن ماندن با آن تماس بگیرم
- ۹۲ ..... خلاصه طرح بحران من

۹۵	بخش‌های مختلف درد من
۱۰۰	مسئله خود را مشخص کنید
۱۰۲	بارش مغزی راه‌حل‌های احتمالی
۱۰۵	اقدام کنید
۱۰۹	افکار دردناک را دوباره قالب‌بندی کنید
۱۱۶	آگاهی از تجربیات
۱۱۷	تمرین ذهن‌آگاهی
۱۲۱	تمرین شفقت به خود
۱۲۷	تمرین پذیرش
۱۳۳	به احساسات پاسخ دهید
۱۳۶	نشاط هیجانی
۱۳۹	ردیابی تغییرات شدت هیجان
۱۴۱	به دنبال اتفاقات خوب باشید
۱۴۲	ایجاد اعتماد به نفس از طریق مرور تجربیات مشابه گذشته
۱۴۳	دلایل بیشتر برای خوش‌بینی
۱۴۴	غلبه بر موانع
۱۴۷	طرح کمک‌جویی
۱۴۸	از دیگران الهام بگیرید
۱۵۰	دیدگاه خود را تغییر دهید
۱۵۷	کیت امید بسازید
۱۶۶	روابط فعلی من
۱۶۹	تقویت روابط
۱۷۱	اهداف ارتباط
۱۷۷	دلایل من برای تمایل به ملاقات با افراد جدید
۱۸۲	لیست دلایل برای زنده ماندن

۱۸۶	.....	مهم‌ترین دلایل من برای زندگی
۱۸۸	.....	ارزش‌ها
۱۹۰	.....	اقداماتی جهت یافتن معنا
۱۹۴	.....	یافتن معنا از طریق تجربه کردن
۱۹۵	.....	جست‌وجوی معنا در روابط
۱۹۵	.....	جست‌وجوی معنا در رنج
۱۹۸	.....	یک کلاژ معنادار بسازید
۲۰۵	.....	قابلیت خودکشی
۲۱۳	.....	ساخت یک ابر کلمات ایمنی
۲۱۶	.....	مزایا و معایب گشوده بودن نسبت به دیگران
۲۲۴	.....	بررسی تغییرات
۲۲۸	.....	برنامه سلامت روان من

## پیشگفتار

نرخ خودکشی در ایالات متحده در سال‌های اخیر تا قبل از حوادث سال ۲۰۲۰ روندی صعودی داشته است. البته برخی از مصائب سال ۲۰۲۰ ناخواسته و غیرمنتظره و برخی غیرقابل اجتناب بودند و شواهد روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد این تجربیات، افکار عمومی آمریکا را تحت فشار قرار داده است. بنابراین این احتمال وجود دارد که [پس از اعلان گزارش‌های رسمی] در سال ۲۰۲۰ مرگ و میرهای ناشی از خودکشی بیشتری در ایالات متحده ثبت شده باشد. صرف نظر از آن، این یک واقعیت ثابت است که از اوایل دهه ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ (آخرین سالی که ما داده‌های رسمی و واضح برای آن داریم)، نرخ خودکشی در ایالات متحده یک صعود ثابت و بی‌وقفه و نسبت به سال گذشته بالاتر بوده است. در این پرتو، فناوری ما در ارزیابی ریسک، مداخله و پیشگیری را می‌توان ناکافی دانست یا گویی پیشرفت متوقف شده است.

با این حال، کتاب حاضر امیدوارکننده است. چطور ممکن است؟ به یک علت. نویسنده کتاب روحیه امیدوارکننده‌ای دارد، واقعیتی که من می‌توانم آن را تأیید کنم. زیرا نزدیک به بیست سال است که او را می‌شناسم و این امید به صفحات کتاب جان می‌دهد. امید او توخالی نیست، بلکه به سختی از طریق چندین سال تجربه بالینی به دست آمده است و در این صفحات نیز آشکار است.

البته می‌توان امیدوار ماند، حتی زمانی که شرایط عینی نشان‌دهنده بدبینی باشد. آیا دلایل عینی برای خوش‌بینی وجود دارد؟ بله. داده‌های اولیه سال ۲۰۱۹ از معکوس شدن روند صعودی نرخ خودکشی در ایالات متحده و کاهش خودکشی نسبت به سال ۲۰۱۸ خبر می‌دهد. علاوه بر این، نرخ خودکشی در جهان در حال کاهش است. این واقعیت بارها توسط نویسندگان آمریکایی نادیده گرفته شده است. علت اینکه نرخ بین‌المللی خودکشی در حال کاهش بوده، ولی نرخ خودکشی در آمریکا در حال افزایش است، چند فاکتور آمریکایی‌محور را نشان می‌دهد. عواملی که مختص جامعه آمریکایی است (به عنوان مثال، بحران مواد

افیونی و رابطه فرهنگی با خشونت). دیگر اینکه چگونگی انتشار و اجرای دستاوردهای دانش در جامعه‌ای آزاد و باز مانند جامعه ایالات متحده نسبت به جامعه‌ای با تفاوت‌های معنادار، دشوارتر است.

چنین عواملی امکان دستیابی به دستاوردهای واقعی در ارزیابی و مداخله مرتبط با خودکشی و افزایش نرخ خودکشی را کاملاً ممکن می‌سازد. توصیه‌های دکتر گوردین در این کتاب دستاوردهای واقعی در ارزیابی و درمان را نمایان می‌کند. چالش این است که این دستاوردها را به طور گسترده و برای گروه‌های مختلف منتشر و اجرا کنیم، و این کتاب امیدوارکننده و کاربردی این تلاش را آغاز می‌کند.

دکتر توماس الیس جویئر جونیور<sup>۱</sup>

---

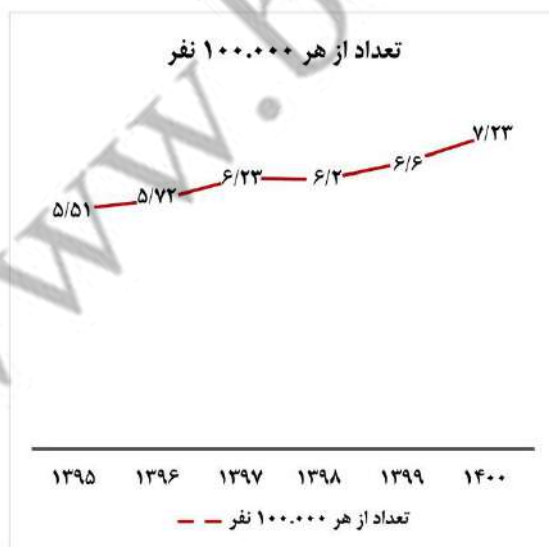
1. Thomas Ellis Joiner Jr., PhD



## مقدمه مترجمان

طبق آمار جهانی سالانه حدود ۷۰۳ هزار نفر بر اثر خودکشی از دنیا می‌روند. به بیان دیگر، تقریباً ۱۰۵ درصد از کل مرگ و میرها در سراسر جهان به دلیل خودکشی است.<sup>۱</sup> حدود ۵۸ درصد این خودکشی‌ها توسط افراد زیر پنجاه سال رخ می‌دهد، جمعیتی که به نوعی سرمایه هر کشوری محسوب می‌شوند.

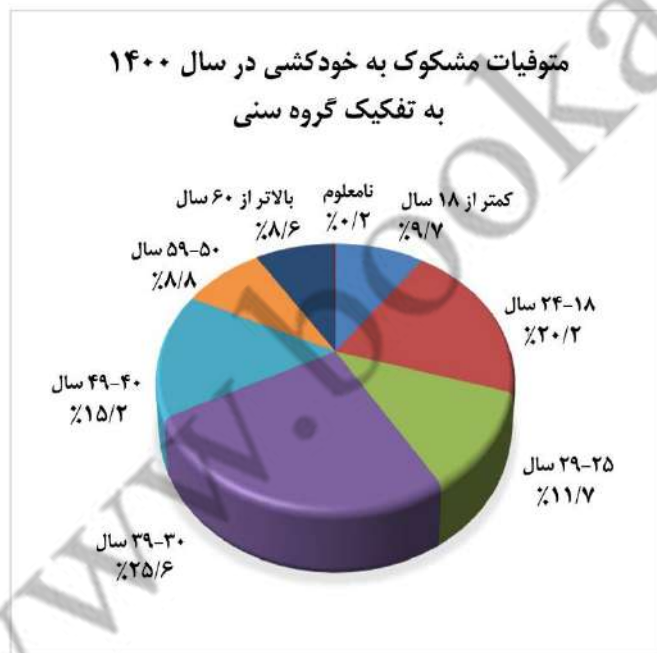
۷۸ درصد جمعیت جهان در کشورهای در حال توسعه و با درآمد کم زندگی می‌کنند و از قضا ۷۷ درصد مرگ‌های ناشی از خودکشی هم در این کشورها رخ می‌دهد که نشان دهنده تأثیر منفی مسائل اقتصادی و نبود رفاه و بهزیستی است. البته عامل اصلی اغلب خودکشی‌ها داشتن اختلالات روان‌پزشکی به ویژه افسردگی است. پرداختن به این موضوع عزم راسخ متولیان بهداشت و سلامت روان برای غربالگری سلامت روان را می‌طلبد.



1. <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMra1902944>

در سال‌های اخیر آمارهای جهانی روند نزولی میانگین خودکشی را نشان می‌دهد، اما در برخی کشورها و از جمله کشور ما این شیب، صعودی است و از ۵/۵۱ نفر در هر صد هزار نفر در سال ۱۳۹۵، به عدد ۷/۲۳ نفر در هر صد هزار نفر در سال ۱۴۰۰ رسیده‌ایم که بیانگر وجود بحران جدی جامعه و نیازمند توجه همه‌جانبه عموم افراد بالاخص مسئولین و متولیان حوزه بهداشت و سلامت روان است.

نکته دردناکی که در رابطه با خودکشی وجود دارد، روند رو به رشد خودکشی در نوجوانان و جوانان کشور است که طبق آمار منتشر شده تا سال ۱۴۰۰، از هر صد مورد خودکشی منجر به مرگ، ۴۱/۶ نفر در محدوده سنی قبل از بیست و نه سالگی بوده‌اند.



با توجه به محرمانه بودن آمار از ۱۴۰۰ به بعد، و قرارگیری دوران کرونا و پساکرونا و پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، و بهداشتی ناشی از آن در این محدوده زمانی و پیش‌بینی‌های متخصصان سلامت روان مبنی بر افزایش آسیب‌های روانی در این دوره که بی‌شک جامعه ما میرا از تأثیرپذیری نخواهد بود، بیم آن می‌رود که ما همچنان شاهد افزایش نرخ خودکشی در کشور عزیزمان ایران باشیم.

به عنوان روان‌شناس، با مطالعه این آمار بر آن شدیم کتابی جدید و روان برای ترجمه انتخاب کنیم که کاربردی باشد. علی‌رغم کتاب‌های متعددی که مطالعه کردیم، این کتاب را ساده، علمی و کاربردی یافتیم و تکالیف آن قابلیت استفاده برای هر مراجع و در هر سنی را دارد. مزیت دیگر این کتاب، صرفاً پرداختن به مقابله با افکار خودکشی نیست و هر فردی برای بهبود سلامت روان خود یا حتی عزیزان خود می‌تواند از آن و ابزارهای معرفی شده در کتاب بهره بگیرد.

این کتاب منطبق با رویکرد درمانی شناختی-رفتاری (CBT)<sup>۱</sup> است و نویسنده با تمرکز بر ارتقای سطح کنش‌گری فرد و تغییر نقش وی از مطیع و تأثیرپذیری عمیق از تحریفات شناختی و افکار غیرمنطقی به انتخاب‌گر منطقی و مدیریت روابط بین افکار، احساس و رفتار فرد، اهتمام دارد و از این رو این کتاب فرد را قادر می‌سازد تا با خودنظارتی و بازنگری افکار و تصوراتش، تصمیم به انتخاب افکار منطقی و واقع‌گرایانه‌ای بگیرد و خود را از تأثیر افکار خودکشی برهاند. مجموعه مطالب و تمرینات کتاب به نحوی تدوین شده است که در عین حفظ همدلی و همراهی با خواننده کتاب، به وی امکان دریافت عمیق از قابلیت‌ها و توانمندی‌هایی می‌دهد که تحت تأثیر افسردگی، دچار تحریف و کم‌انگاری شده است. با این کتاب فرد سفری را آغاز می‌کند که با کسب خودآگاهی، چشم‌اندازها و افق‌های جدیدی در خصوص خود، دنیای پیرامونش و آینده را کسب می‌کند و می‌تواند به سطح بالاتری از تاب‌آوری و ارزیابی واقعیت دست یابد تا به جای فرو رفتن در باتلاق افسردگی، راه‌حل‌ها و رویه‌هایی نو برای برون‌رفت از مشکلات هیجانی خود، خلق کند. این کتاب به هر فرد فرصت بازنگری در چگونگی و کاربرد مهارت‌های تفکر انتقادی، حل مسئله و تصمیم‌گیری می‌بخشد و در نتیجه توانایی وی را برای مدیریت هیجانات خود بهبود می‌دهد و فرد را قادر می‌سازد تا با تغییر رویه‌های فکری و رفتاری، از ظرفیت‌های شناختی خود جهت افزایش سطح انطباق‌پذیری و مقابله اثربخش با مسائل و رویدادهای تروماتیک یا روزمره خود بهره بگیرد. در پایان لازم است از همه عزیزانی که ما را در ترجمه و چاپ این کتاب یاری کردند به ویژه رویا شاکر قشمی برای کمک‌های بی‌شائبه‌اش و ویراستاری ادبی اثر، دکتر حمید پورشریفی دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی و رئیس انجمن روان‌شناسی ایران برای آموزش‌ها و تشویق برای هر چه زودتر چاپ شدن این کتاب و انتشارات بوی کاغذ

---

1. Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

(بوکا) برای چاپ کتاب قدردانی کنیم.

بخشی از حقوق مادی مرتبط با مترجمان این کتاب تقدیم می‌شود به جمعیت علمی پیشگیری از خودکشی ایران که مجدانه و صبورانه درصدد پیشگیری و حمایت از اقدام‌کنندگان نجات یافته و بازماندگان افراد متوفی در اثر خودکشی تلاش می‌کنند.

دکتر صغری ابراهیمی قوام

ماریه اسمعیلی قشمی

### خوش آمدید!

از اینکه برای مقابله با افکار خودکشی خود در جست‌وجوی کمک هستید خیلی خرسندم. لطفاً برای شناختن توانمندی خود هنگام شروع این کتاب کمی زمان بگذارید. وقتی در شرایط دشوار زندگی باشیم، تلاش برای تجربه کردن چیزهای جدید شجاعت می‌خواهد. من تمایل شما را برای انجام این کار تحسین می‌کنم و امیدوارم به خودتان بابت کار روی سلامت روان خود افتخار کنید. زندگی شما ارزشمند است، حتی اگر در حال حاضر چنین احساسی نداشته باشید. لازم نیست این کار را به تنهایی انجام دهید. من شما را در هر مرحله راهنمایی خواهم کرد و نکاتی را در مورد یافتن کسانی که می‌توانند در این راه به شما کمک کنند، ارائه خواهم داد. در تمام این کتاب کار، من کنار شما خواهم بود تا ارزشمند بودنتان را به شما یادآوری کرده و کمک کنم تا زندگی‌ای را بسازید که می‌خواهید زیست کنید، زندگی‌ای با درد کمتر، لذت بیشتر و معنای بیشتر.

### یادداشتی برای دوستان و خانواده نگران

این کتاب کار برای بزرگسالانی طراحی شده است که با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اگر به این دلیل که چون نگران شخص دیگری هستید این کتاب را می‌خوانید، از اقدام محبت‌آمیز شما متشکرم. امیدوارم این کتاب برای درک و کمک به آنها راهنمای مفیدی برایتان باشد. کمک شما ممکن است جرقه‌ای از نور برای فردی در تاریک‌ترین دورانش باشد. پیوست «الف» برای پاسخ به برخی از سؤالاتی که ممکن است در ذهن شما وجود داشته باشد ضمیمه شده است.

## یادداشتی برای درمانگران بالینی

اگر این کتاب کار را به عنوان درمانگر بالینی می‌خوانید که می‌خواهد به درمان‌جویان خود کمک کند، از تعهد شما نسبت به ارائه بالاترین سطح مراقبت سپاسگزارم. ما به عنوان درمانگر، مفتخریم که در جایگاهی هستیم که افراد آسیب‌پذیرترین لحظات خود را با ما به اشتراک می‌گذارند. به اعتماد درمان‌جویان خود باید با حساسیت، اخلاق‌مدارانه و توجه مشفقانه پاسخ دهیم. امیدوارم این کتاب کار برای شما مفید واقع شود. فهرستی از منابع بیشتر در پیوست «ب» قرار داده شده است.

## یادداشتی برای خواننده

اگر در حال خواندن این کتاب کار برای خودتان هستید، دو پیوست «الف» و «ب» را با افراد حمایتگر خود به اشتراک بگذارید. ممکن است این دو پیوست، در لحظاتی که شما انرژی خود را صرف بهبودی می‌کنید، بار آموزش آنها را سبک کند.

## معرفی خودم

من به عنوان یک درمانگر، با صدها درمان‌جویی که با افکار و رفتارهای خودکشی دست‌وپنجه نرم کرده‌اند، کار کرده‌ام. ما با هم، برنامه‌های درمانی شخصی شده و مؤثری را برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی آنها ایجاد کرده‌ایم. من به عنوان یک محقق، ادبیات تحقیقی را که تمرین‌های این کتاب کار را هدایت می‌کند، از نزدیک خوانده و در آن مشارکت داشته‌ام. مهم‌تر اینکه من به دانش و داستان‌های افرادی که در بحران‌های خودکشی زندگی کرده‌اند نیز گوش داده‌ام. از طریق این کتاب کار، من آنچه را که آموخته‌ام به اشتراک می‌گذارم تا شما هم بتوانید آن را در زندگی خود به کار ببرید.

من این کتاب کار را نوشتم، زیرا می‌خواهم شما را توانمند کنم. از شما می‌خواهم که به خودتان اعتماد کنید تا به طرز ماهرانه با افکار خودکشی مقابله بیابید. زندگی و احساسات شما ارزشمند هستند، به همین دلیل است که هر بخش از این کتاب کار، شفقت به خود را در زمانی که بیشترین نیاز را به آن دارید، در اولویت قرار می‌دهد. بیایید با هم کار کنیم تا راه‌هایی پیدا کنیم که کمتر آسیب ببینید با: ۱. ایجاد تغییر در موقعیت‌هایی که تحت کنترل شما است و ۲. تسکین رنج خود در مواجهه با سختی‌هایی که خارج از کنترل شما است.

## چرا افکار خودکشی دارید؟

انسان‌ها از طرق مختلف به این نقطه می‌رسند، اما همه در یک چیز مشترک هستند: درد روانی طاقت‌فرسایی که باعث می‌شود مرگ تنها راه فرار به نظر برسد. می‌خواهم بدانید که افکار خودکشی نشانه‌ای از ضعف یا نقص شما، یا اینکه باید بابت آن احساس شرمندگی کنید، نیست. بلکه علائمی هستند که نشان می‌دهد شما درد دارید. اینکه وقتی درد غیرقابل تحمل است می‌خواهید از آن خلاص شوید، قابل درک است. به همین دلیل این کتاب کار، به جای اینکه به شما بگوید فرار کردن از درد اشتباه است، راه‌هایی را برای کاهش درد به اشتراک می‌گذارد.

شرایط اجتماعی نیز علاوه بر شرایط شخصی، برآورده کردن نیازهای هیجانی و فیزیولوژیکی را برای بسیاری از افراد دشوار کرده است. تبعیض و دسترسی نابرابر به مراقبت‌های بهداشتی باکیفیت، آموزش، مسکن، مراقبت از کودکان و سایر نیازهای اساسی باعث ایجاد استرس و آسیب به سلامت روان می‌شود (به عنوان مثال، لی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۱؛ اوه<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همان‌طور که دزموند توتو<sup>۳</sup>، الهی‌دان و فعال حقوق بشر می‌گوید، «زمان آن فرا رسیده که تنها به بیرون کشیدن مردم از رودخانه اکتفا نکنیم. ما باید به بالای رودخانه برویم تا بفهمیم چرا آنها در حال سقوط هستند.» همان‌طور که هواداران سلامت روان برای ایجاد تغییرات لازم با جریانی که به نابرابری دامن می‌زند، مبارزه می‌کنند این کتاب کار در کنار شماست تا زمانی که احساس می‌کنید در حال غرق شدن هستید، ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد.

اگر تا به حال برای پیدا کردن یا تأمین هزینه‌های یک درمانگر مشکل داشته‌اید، بدانید این تقصیر شما نبوده و شما تنها نیستید. بسیاری از مردم برای یافتن کمک در سیستم فعلی تلاش کرده و احساس می‌کنند کاری از دست آنها بر نمی‌آید. چگونه این کتاب کار را دریافت کردید؟ آیا آن را از طریق درمانگر دریافت کرده‌اید یا خودتان آن را از کتابفروشی، کتابخانه یا تارنما تهیه کرده‌اید؟ در هر حال، این کتاب به دست شما رسیده و خوشحالم که توانستید به آن دسترسی پیدا کنید. هدف اصلی این کتاب این است که ابزارهای درمانی را به طور گسترده برای همه کسانی که به آنها نیاز دارند در دسترس قرار دهد.

---

1. Li

2. Oh

3. Desmond Tutu

## در این کتاب چه چیزی در انتظار شماست؟

این کتاب کار، شما را از طریق فرایندی مشابه درمان راهنمایی می‌کند. با پرسیدن سؤالاتی برای افزایش آگاهی در مورد موقعیت‌هایی که افکار و رفتارهای خودکشی شما را تحریک می‌کنند، شروع شده و سپس کار مهم ایجاد تغییرات مثبت آغاز می‌شود. من می‌خواهم بدانید که بسیاری از جنبه‌های زندگی شما که منجر به افکار خودکشی شده است، ممکن است تحت کنترل شما نبوده باشد. این کتاب کار در این راستا به شما پیشنهادهایی می‌دهد، اما این بدان معنا نیست که شما کوتاهی کرده‌اید. بلکه تأییدی بر این است که زندگی چقدر می‌تواند سخت بوده و داشتن حمایت و ابزارهای مقابله چقدر می‌تواند کمک‌کننده باشد.

### نظریه سه‌مرحله‌ای خودکشی

ساختار این کتاب، حول نظریه سه‌مرحله‌ای خودکشی (کلونسکی و می<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵) که بر اساس تحقیقات و سایر نظریه‌های پیشرو خودکشی است (برای مثال، نظریه بین‌فردی خودکشی<sup>۲</sup>؛ جوینر، ۲۰۰۵) نوشته شده است. نظریه سه‌مرحله‌ای خودکشی به کشف دلایل افکار خودکشی کمک کرده و به موقعیت‌هایی اشاره دارد که تغییر آن می‌تواند از خودکشی جلوگیری کند. در هر قسمت از نظریه سه‌مرحله‌ای بخش‌هایی وجود دارد (درد و امید، ارتباطات، و قابلیت اقدام به خودکشی).

### مروری بر کتاب کار

فصل دو به شما کمک می‌کند افکار و رفتارهای خودکشی خود را با این پیام کلیدی درک کنید: «شما در مبارزات خود تنها نیستید». سپس، فصل سه نظریه سه‌مرحله‌ای خودکشی را با جزئیات بیشتری شرح می‌دهد، بنابراین می‌توانید آن را در زندگی خود اعمال کرده و علل افکار خودکشی خود را کشف کنید. فصل چهار بر ایجاد برنامه‌ای برای مقابله با تمایلات خودکشی در عین ایمن ماندن تمرکز دارد. پس از ایجاد طرح بحران، فصل‌های پنج تا نه تمرین‌های جامع و کاملی برای تسکین آسیب‌هایی که باعث ایجاد افکار خودکشی می‌شود، دارند. فصل پنج بر حل مسئله و درمان شناختی-رفتاری (CBT) جهت کاهش درد روانی شما تمرکز دارد. در حالی که فصل شش شما را از طریق تسکین درد و رنج با شفقت و

---

1. Klonsky & May  
2. The Interpersonal Theory of Suicide



پذیرش خود راهنمایی می‌کند. در فصل هفت، ما با چهار راهبرد (احساسات را دریافتن، مثبت دیدن، یاری طلبیدن، دیدگاه را تغییر دادن) برای افزایش امید با هم کار خواهیم کرد. نحوه تقویت روابط را در فصل هشت و افزایش معنا را در فصل نه خواهید آموخت. سپس، فصل ده راهنمایی برای ایجاد و حفظ ایمنی فیزیکی و عاطفی ارائه می‌دهد. کتاب کار با فصل یازده و با مرور آنچه را که آموخته‌اید به پایان رسیده و به شما کمک می‌کند برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

مرحله اول | آیا شما ناامید بوده و درد می‌کشید؟

خیر



غیرمتماثل به خودکشی

بله



متماثل به خودکشی



مرحله دوم | آیا درد شما بیشتر از پیوند شما با زندگی است؟

خیر



میل متوسط به خودکشی

بله



میل شدید به خودکشی



مرحله سوم | آیا شما توانایی اقدام به خودکشی را دارید؟

خیر



فقط مایل به خودکشی

بله



اقدام به خودکشی

### مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی چگونه می‌توانند به شما کمک کنند؟

بسیاری از تمرین‌های کتاب کار از رویکرد درمانی شناختی-رفتاری الهام گرفته شده‌اند، نوعی درمان مبتنی بر شناخت که برای درمان افسردگی، اختلالات خوردن، بی‌خوابی، اضطراب، افکار خودکشی و دیگر انواع مشکلات سلامت روان استفاده می‌شود (بک<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳؛ لینهان<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳؛ تاریخ<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). رویکرد درمانی شناختی-رفتاری به شما کمک می‌کند: ۱. از افکار و رفتارهایی که سلامت روان را بدتر می‌کند آگاه شوید؛ و ۲. برای بهبود سلامت روان، افکار و رفتارها را تغییر دهید. علاوه بر راهبردهای درمان شناختی-رفتاری، این کتاب کار بر مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر رابطه و احساسات تمرکز دارد و نزدیک شدن به خود و احساساتتان را به شیوه‌ای مهربانانه و مفید آسان‌تر می‌کند.

### مبانی درمان شناختی رفتاری

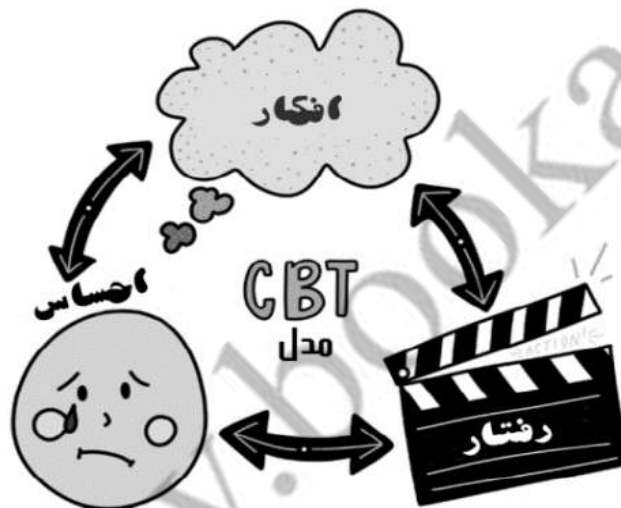
وقتی رنج می‌برید، تصور اینکه زندگی خود را به گونه‌ای دیگر ببینید دشوار است. شنیدن اینکه اطرافیان می‌گویند «به وجه مثبت آن نگاه کن.» یا «پایان شب سیاه، سپید است.» می‌تواند باعث احساس نارضایتی شده یا شرمساری از ناتوانی در انجام این کار شود. تقصیر شما نیست که ذهن شما در موقعیت معینی گیر کرده است، بلکه درد و احساسات شما واقعی است و چیزی نیست که فقط با تلاش برای مثبت‌اندیشی از آن خلاص شوید. درمان شناختی-رفتاری شما را از طریق یک فرایند گام به گام به سمت دیدگاه‌های جدیدی که مناسب شما است راهنمایی می‌کند. بک (۱۹۷۹) چهار نوع باور رایج را در میان افراد دارای افکار خودکشی شناسایی کرد: الف. زندگی بیهوده است؛ ب. زندگی رنج است و باید از آن فرار کرد؛ ج. من سربار دیگران هستم؛ و د. من نمی‌توانم با مشکلاتم کنار بیایم.

آیا هر کدام از این باورها به شما ربط دارد؟ این کتاب کار شامل فصولی است که به هر یک از این باورها می‌پردازد، اما ابتدا به یک مدل درمان شناختی-رفتاری نگاه کنید. درمان شناختی-رفتاری می‌گوید که افکار، احساسات و رفتارهای شما همگی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در حال حاضر در مورد این کتاب کار، چه فکری می‌کنید؟ اگر فکر کنید مفید خواهد بود، ممکن است احساس هیجان یا امیدواری داشته باشید. اگر فکر کنید که

---

1. Beck  
2. Linehan  
3. Tarrier

ممکن است برای دیگران مفید باشد اما برای شما نه، احتمالاً احساس ناراحتی کنید. اگر با ذهنی گشوده آن را دست بگیرید، احتمالاً احساس کنجکاوی کنید. احساسات شما نیز بر افکار و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. اگر احساس تحریک‌پذیری کنید، به احتمال زیاد فکر کنید مردم آزاردهنده هستند، بنابراین به شیوه‌های تحریک‌آمیز رفتار خواهید کرد (مثلاً سر کسی فریاد می‌زنید). به طور مشابه، رفتارها و اعمال شما بر افکار و احساسات شما تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، اگر در محل کار اشتباه کنید، احتمالاً بیشتر دچار افکار منفی (مثلاً، من نباید آن را خراب می‌کردم) و احساسات دردناک (مثلاً شرم) خواهید داشت.



طراحی از آلیس روریانی<sup>۱</sup>

### الگوهای تفکر

حال که متوجه شدید افکار می‌توانند بر احساسات و رفتار تأثیر بگذارند، بیایید نگاهی به برخی از آنها داشته باشیم. خطاهای شناختی رایجی که منجر به احساسات دردناک می‌شود، «تحریف‌های شناختی» نیز نامیده می‌شود و توسط بک (۱۹۷۹)، برنز<sup>۲</sup> (۱۹۸۰)، اِلیس<sup>۳</sup> (۲۰۱۶) و دیگران معرفی شده‌اند.

---

1. Alyse Ruriani  
2. Burns  
3. Ellis

با کدام خطاهای فکری بیشتر ارتباط دارید؟ آیا می‌توانید به آخرین باری فکر کنید که برخی از آنها را تجربه کرده‌اید؟ همه ما هر از گاهی آنها را تجربه می‌کنیم. این بخشی از انسان بودن است. شما عمداً این کار را انجام نمی‌دهید و به خاطر داشتن چنین خطاهایی مقصر نیستید. در واقع، بک (۱۹۷۹) این نوع افکار را «خودکار» نامید. قسمت خوب داستان این است که زمانی که بتوانید آنها را شناسایی کنید، می‌توانید هر وقت ذهن‌تان چیزهایی را به شما می‌گوید که درست نیستند، واکنش نشان دهید. بعداً با جزئیات بیشتر به درمان شناختی-رفتاری باز خواهیم گشت. در حال حاضر، بیایید در مورد چگونگی استفاده از این کتاب کار بیشتر صحبت کنیم.

خطای شناختی	توضیح	مثال
<b>تفکر همه یا هیچ</b>	چیزی را در حالت افراطی (سیاه یا سفید) به جای بینابین (مناطق خاکستری) مشاهده می‌کنید.	شما برنامه‌ریزی کرده‌اید که سه روز در هفته ورزش کنید، اما یک روز را از دست می‌دهید. برداشت شما این است که کل هفته برایتان یک شکست ورزشی بود.
<b>تعمیم افراطی</b>	شما فکر می‌کنید یک تجربه منفی برای همه موقعیت‌های مشابه صدق می‌کند.	شما به فراری می‌روید که خوب پیش نمی‌رود. خواهید گفت که از این به بعد محکوم به داشتن قرارهای بد هستید.
<b>دست کم گرفتن جنبه‌های مثبت</b>	شما شواهدی که با دیدگاه‌های منفی شما در تضاد است را رد می‌کنید.	فردی از شما تعریف می‌کند. شما به خود می‌گویید که آنها فقط خوب هستند و تعارف کردند.
<b>ذهن خوانی</b>	فرض را بر این می‌گذارید که قصد یا احساس دیگران را بدون داشتن شواهد کافی، می‌دانید.	شما به دوست‌تان پیامک زده‌اید، اما دو ساعت گذشته، و او هنوز پاسخی نداده است. ذهن شما می‌گوید: «این بدان معنی است که او از دست تو عصبانی است یا اینکه به تو اهمیت نمی‌دهند.»
<b>پیشگویی</b>	بدون داشتن مدرکی، آینده را پیش‌بینی می‌کنید.	شما به زودی یک مهمانی در آینده دارید و اعتقاد دارید که حتماً بد پیش خواهد رفت.

خطای شناختی	توضیح	مثال
استدلال احساسی	بدون داشتن شواهد، واقعیت را بر اساس احساسات تفسیر می‌کنید.	از یکی از دوستان خود درخواستی می‌کنید. علی‌رغم اینکه او می‌گوید از کمک کردن به شما خوشحال است اما شما احساس می‌کنید خود را تحمیل کرده‌اید و نتیجه می‌گیرید که سربار هستید.
بایدها	شما می‌گویید که خودتان، دیگران یا موقعیت‌ها بایستی چگونه که شما می‌خواهید باشند.	از اینکه شما و همسرتان از هم جدا شده‌اید ناراحت هستید و به خود می‌گویید: «نباید آنقدر غمگین باشم. من باید تا الان از این مسئله گذشته باشم.»
برچسب زدن	یک رفتار فردی را به طور کلی به خود یا دیگران نسبت می‌دهید.	بعد از گذشت یک روز طولانی با فرزندان احساس خستگی می‌کنید. بابت این احساس در مورد خود فکر می‌کنید چه پدر یا مادر بدی هستید.
شخصی‌سازی	مسائلی که تقصیر شما نیست را به خود نسبت می‌دهید.	همسرتان شرایط روحی بدی دارد (به دلیل تجربه‌ای که در محل کار داشته است)، اما شما فکر می‌کنید حتماً شما کار اشتباهی انجام داده‌اید.
فاجعه‌سازی	اتفاق بدی می‌افتد و ذهن شما آن را به بدترین شکل ممکن سناریوسازی می‌کند.	از اینکه حرف بدی به همسایه زده‌اید احساس خجالت می‌کنید. شما فکر می‌کنید که آنها به دوستی شما پایان می‌دهند و به همه همسایه‌های دیگر می‌گویند که دیگر با شما صحبت نکنند.

### نحوه استفاده از این کتاب کار

توصیه می‌کنم برای تأثیر کامل مطالب، به جای پریدن از یک بخش به بخش دیگر، کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. این توالی با هدف و بر اساس تجربیاتم در انجام درمان با افراد دارای افکار خودکشی طراحی شده است. من تمرین‌های مختلفی را برای برآوردن نیازهای افراد مختلف که این کتاب را می‌خوانند، آورده‌ام. پیشنهاد می‌کنم هر تمرین را حداقل چند

بار امتحان کنید. بعد از اینکه همه آنها را امتحان کردید، ممکن است بخواهید روی مواردی تمرکز کنید که در زندگی شما مفیدتر هستند. بهتر است به جای یک یا دو راهبرد مقابله‌ای، چند راهبرد داشته باشید، زیرا ممکن است برخی از آنها پس از چند بار استفاده بی‌اثر شوند. اشتباه رایجی که من در درمان می‌بینم این است که مردم یک راهبرد را یک بار امتحان می‌کنند، وقتی می‌بینند کارکردی ندارد تسلیم شده و کار را نیمه‌تمام رها می‌کنند. وقتی که می‌بینید ابزاری را که استفاده می‌کنید فایده‌ای ندارد، کاملاً قابل درک است که چنین احساسی داشته باشید. با این حال، مراقبت از سلامت روان در واقع بسیار شبیه مراقبت از سلامت جسمی شماست. اگر شروع به خوردن غذاهای مغذی بیشتر، خواب بیشتر و ورزش بیشتر کنید، در طول زمان قوی‌ترین تأثیر را با تکرار و رفتارهای سالم خواهید دید نه بعد از گذشت فقط چند روز یا فقط با چند تلاش کوتاه.

شما می‌توانید این کتاب کار را به تنهایی، با یک درمانگر، یا با فردی که به او اعتماد دارید کار کنید. افراد بسته به وضعیت مالی، دسترسی عمومی و سایر شرایط، سطوح مختلفی از دستیابی به خدمات بهداشت روانی دارند. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، انگیزه اصلی برای ایجاد این کتاب کار، ارائه اطلاعات به افرادی است که در حین جست‌وجوی درمان با موانعی مواجه می‌شوند. با این وجود، بدانید که برای اغلب افراد حل کردن مسائل بدون کمک یک درمانگر چالش برانگیز است. بنابراین، بهتر است زمانی که به مشکل بر می‌خورید، یک همراه جهت کمک داشته باشید.

## آماده شدن برای تغییر

اکنون که می‌دانید از کتاب کار چه انتظاری دارید، بیایید روی آماده شدن برای تغییر تمرکز کنیم. وقتی در شرایط دشواری از زندگی خود قرار گرفته‌اید، دورنمای انجام کاری سخت، می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. به همین دلیل است که من معمولاً درمان را با درخواست از شخص جهت شناسایی دلایل خود برای تمایل به تغییر شروع می‌کنم (میلر<sup>۱</sup> و رولنیک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ بریتون<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). در حال حاضر چقدر می‌خواهید تغییر کنید؟ چرا می‌خواهید تغییر کنید؟ بیایید این را در کاربرگ زیر بررسی کنیم. پس از پر کردن آن،

---

1. Miller  
2. Rollnick  
3. Britton

می‌توانید هر زمان که نیاز دارید به خود یادآوری کنید که چرا کار سخت بهبود سلامت روان خود را انجام می‌دهید، به آن بازگردید.

در تمرین زیر، دلایل خود را برای تمایل به تغییر انتخاب کنید و با خیال راحت دلایل دیگر خود را اضافه کنید. متعاقباً، وقتی میل شما برای تغییر، کم‌رنگ شد، می‌توانید دوباره به این فهرست نگاه کنید. برخی افراد قرار دادن فهرست خود را در یک مکان قابل دید (مثلاً روی در یخچال، دیوار اتاق خواب، آینه حمام) یا داشتن عکسی از آن در تلفن همراه خود، کمک‌کننده است و می‌تواند در مواقع ضروری به راحتی به آن دسترسی داشته باشید. یک نسخه از این فهرست در نشانی <http://www.newharbinger.com/47025> برای دانلود و چاپ موجود است.

### چرا می‌خواهم تغییر کنم؟

- می‌خواهم احساس بهتری داشته باشم.
- می‌خواهم در زندگی کمتر رنج بکشم.
- می‌خواهم بیشتر در کنار عزیزانم حضور داشته باشم.
- می‌خواهم یاد بگیرم که با افکار خودکشی به روش‌های سالم‌تر کنار بیایم.
- به ابزارهای بیشتری برای تجربه و بیان احساساتم نیاز دارم.
- می‌خواهم راهبردهای جدیدی را برای مقابله با عوامل استرس‌زا یاد بگیرم.
- نمی‌خواهم احساس درماندگی کنم.
- می‌خواهم کنترل بیشتری روی زندگی‌ام داشته باشم.
- می‌خواهم احساس امیدواری کنم.
- یک زندگی معنادارتر می‌خواهم.
- می‌خواهم از زندگی بیشتر لذت ببرم.
- می‌خواهم با خودم مهربان‌تر باشم.
- می‌خواهم در پذیرش خودم بهتر عمل کنم.
- می‌خواهم با هیجانات خود احساس راحتی بیشتری داشته باشم.
- می‌خواهم کنار فرزندانم (همسر، دوستان یا خانواده) باشم.
- می‌خواهم احساس امنیت کنم.

- می‌خواهم دیگران به من اعتماد داشته باشند.
- نمی‌خواهم مشکلات روحی و روانی، من را از رسیدن به اهدافم باز دارد.
- .....
- .....
- .....

وقتی انسان اعتماد به نفس ندارد، انگیزه‌اش برای تغییر ممکن است کاهش یابد. چقدر نسبت به توانایی خودتان در ایجاد تغییر، احساس اطمینان دارید؟ تمرین زیر شامل فهرستی از عباراتی است که برای تقویت باور شما نسبت به خودتان و توانایی شما برای تغییر طراحی شده است.

### تقویت‌کننده‌های اعتماد به نفس

عبارات درست را علامت زده و عبارات مورد نظر خود را به فهرست اضافه کنید. اگر برای مثال زدن مشکل دارید، می‌توانید از یک درمانگر یا یکی از عزیزانتان بخواهید که در این بخش به شما کمک کنند. همچنین می‌توانید خود را دوست خود فرض نمایید: اگر دوست خود بودید، چه ویژگی‌های مثبتی را در خود می‌دیدید؟ هر زمان که اعتماد به نفس شما شروع به کاهش کرد، می‌توانید به این فهرست بازگردید.

- من مهربانم.
- من باملاحظه‌ام.
- من شوخ‌طبعم.
- من خلاق هستم.
- من در حل مشکل مهارت دارم.
- من دلسوز هستم.
- من مؤمن هستم.
- من بینش دارم.
- من زحمتکش هستم.
- من شنونده خوبی هستم.



- من قابل اعتماد هستم.
- من شجاع هستم.
- من صبورم.
- من قدرشناس هستم.
- من از بودن با اطرافیانم لذت می‌برم.
- من با مردم منصفانه رفتار می‌کنم.
- من سخاوتمند هستم.
- من می‌توانم برای بهتر کردن زندگی‌ام قدم‌های کوچکی بردارم. من مجبور نیستم همه چیز را یکباره تغییر دهم.
- دیگرانی که افکار خودکشی را تجربه کرده‌اند، با وجود اینکه احساس می‌کردند که نمی‌توانند، اما توانستند تغییراتی در خود ایجاد کنند. اگر آنها توانستند این کار را انجام دهند، من هم می‌توانم.
- وقتی احساس می‌کنم غرق شده‌ام یا درجا می‌زنم، ایرادی ندارد. این بخش طبیعی از روند زندگی است. می‌توانم دوباره امتحان کنم.
- من قبلاً اوقات سختی را پشت سر گذاشته‌ام. حداقل یک مثال را ذکر کنید:  
.....
- من کسانی را دارم که می‌توانند در این زمینه به من کمک کنند. حداقل یک مثال را ذکر کنید:  
.....
- من قبلاً تغییراتی در خود ایجاد کرده‌ام. حداقل یک مثال را ذکر کنید:  
.....
- من ویژگی‌های مثبتی دارم که به من در این راه کمک می‌کند. حداقل یک مثال را ذکر کنید:  
.....
- من قادر به یادگیری مهارت‌های جدید هستم. حداقل یک مثال را ذکر کنید:  
.....

### چه زمانی باید به دنبال کمک حرفه‌ای باشم؟

اکثر افرادی که افکار خودکشی دارند، اقدام به آن نمی‌کنند. این افکار به تنهایی به این معنی نیست که شما در معرض خطر بالای اقدام به خودکشی هستید. با این حال، تشخیص علائمی که نشان می‌دهد افکار شما خطرناک شده‌اند و ممکن است شما را به سمت خودکشی سوق دهند، مفید است (چو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). اگر درخواست کمک کردن در زمانی که در یک وضعیت پرخطر هستید سخت است، به اشتراک گذاشتن فهرستی از علائم هشداردهنده با عزیزانتان می‌تواند کمک‌کننده باشد (فهرست زیر و پیوست «الف» را ببینید). این فهرست می‌تواند آنها را وادار کرده زمانی که متوجه علائم هشداردهنده شدند حمایت بیشتری ارائه داده و سعی بیشتری کرده علائم را با شما بررسی کنند. این کار مقداری از فشار جهت شناسایی علائم هشداردهنده و یافتن کمک به تنهایی را کاهش می‌دهد.

اگر در حال حاضر یک یا چند مورد از علائم هشداردهنده فهرست شده در زیر را تجربه می‌کنید، لطفاً فوراً برای کمک تماس بگیرید. می‌توانید برای کمک با خط تلفن مداخله در بحران (اورژانس اجتماعی)، تیم سیار اورژانس اجتماعی، درمانگر، پزشک یا سایر انواع مراقبت‌های اضطراری تماس بگیرید. همچنین می‌توانید به شبکه پشتیبانی خود نگاه کنید ببینید آیا دوستان یا بستگانی دارید که تا عبور از مرحله بحران در کنار شما مانده یا چنانچه تصمیم به مراجعه اورژانس داشته باشید، شما را همراهی می‌کنند؟ شما استحقاق کمک دارید. شما دوست داشتنی هستید و دیگران شما را دوست دارند. من از شما می‌خواهم که ایمن بمانید و حمایت لازم برای دوام آوردن را دریافت کنید.

#### علائم هشداردهنده

- داشتن برنامه‌های مشخصی برای اینکه چگونه یا چه زمانی خودکشی کنید؛
- قصد اجرای برنامه‌های خودکشی،
- تهیه (یا قصد به دست آوردن) وسیله‌ای برای کشتن خود (به عنوان مثال اسلحه، مواد مخدر برای مصرف بیش از حد)،
- بی‌قراری بیش از حد،

- اختلالات جدی خواب (به عنوان مثال کابوس و بی‌خوابی)،
- کاهش وزن قابل توجه بدون قصد کاستن وزن،
- دوری کردن از دیگران،
- اجتناب از هر گونه ارتباط،
- احساس عدم کنترل بر تمایل به خودکشی،
- بی‌توجهی به خود و عدم انجام مراقبت‌های بهداشتی (به عنوان مثال غذا خوردن، حمام کردن، مسواک زدن، مصرف داروهای تجویز شده برای شرایط پزشکی).

### از شما متشکرم.

هنگامی که در مکان تاریکی هستید و می‌خواهید به زندگی خود پایان دهید، یکی از سخت‌ترین و در عین حال ضروری‌ترین لحظات برای مراقبت از نیازهای سلامت روان است. تغییر سخت است و زمان می‌برد. لطفاً با خود صبوری کنید. از ته قلبم می‌خواهم از شما تشکر کنم که با من همراه بودید. شما با ارزش هستید. زندگی شما اهمیت دارد و من می‌خواهم به شما کمک کنم تا با دانش علم، تمرین بالینی و داستان‌های افرادی که با بحران‌های خودکشی خود مواجه شده‌اند، از این مرحله بگذرید.