

پیوندهای زندگی

چگونه با عزیزانمان که گرفتار افکار خودکشی هستند گفتگو کنیم و چه اقدامی داشته باشیم

تألیف

دکتر استیسی فریدن‌تال

با پیش‌گفتاری از

دکتر دیوید جابز

ترجمه

فاطمه یعقوبی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان

آرمان خزائی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

کارشناس سلامت روان شهرستان نوشهر

دکتر سید حمزه حسینی

مرکز تحقیقات روان‌تنی

استاد دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

ویراستار علمی

آرمان خزائی

با مقدمه

دکتر امیرسام کیانی مقدم

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

این کتاب را به بهترین آموزگار زندگی ام،
یعنی مادرم، بورلی فریدنتال تقدیم می‌کنم.

تقدیم به پدر و مادر عزیزم

ف. یعقوبی

تقدیم به خواهر عزیزم

الف. خزائی

«هیچ چیزی در زندگی به اندازه از دست دادن عزیزی از طریق خودکشی دردناک و آسیب‌زا نیست. هیچ چیزی در زندگی هراسناک‌تر از اقدام به خودکشی عزیزان یا آگاهی از این موضوع نیست. اغلب افراد در رویارویی با این مسئله احساس درماندگی، سردرگمی و ناتوانی می‌کنند و نمی‌دانند چگونه با آنها صحبت کنند، چه اقدامی داشته باشند، چگونه به این موضوع فکر کنند یا چه احساسی داشته باشند. این کتاب ارزشمند، راهنمایی ضروری برای عبور از شرایط بحرانی خطرناک در زندگی و کتابی ارزشمند برای کسانی است که گرفتار افکار و احساسات خودکشی هستند و همچنین برای کسانی که آنها را دوست دارند.»

– دکتر آلن فرانسیس، پزشک، استاد و رئیس سابق واحد روان‌پزشکی دانشگاه دوک

«چه کاری از دست من برمی‌آید؟» پرتکرارترین سؤالی است که از طرف اعضای خانواده، دوستان و همکارانی می‌شنوم که در پی حمایت و کمک به کسی هستند که برایشان مهم است و با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کند. بالاخره، راهنمایی آسان و قابل فهم برای یافتن جواب این سؤالات وجود دارد که بتواند به کسی که چنین سؤالاتی دارد کمک کند. کتاب استیسی فریدنتال، کاستی مشهودی که در زمینه پیشگیری از خودکشی وجود دارد را برطرف می‌کند و لازم است در هر کلینیک سلامت روان، مرکز بحران و مدرسه‌ای در دسترس عموم قرار بگیرد. من این کتاب را به تعداد زیاد سفارش می‌دهم تا همیشه نسخه‌ای از آن را داشته باشم که در اختیار کسانی قرار دهم که گرفتار این بحران هستند.»

– دکتر کریگ جی. برایان، دکتری روان‌شناسی، عضو هیئت روان‌شناسی حرفه‌ای آمریکا، مدرس در حوزه‌های استرس، ضربه‌روانی و تاب‌آوری واحد روان‌پزشکی و سلامت رفتاری در دانشکده پزشکی ایالتی اوهایو و نویسنده کتاب *بازاندیشی به خودکشی: چرا پیشگیری از خودکشی شکست می‌خورد و چگونه می‌توانیم این کار را بهتر انجام دهیم*

«کتاب استیسی فریدنتال، گشت و گذاری باورنکردنی در زندگی کسانی است که افراد مهم و عزیز زندگی‌شان به خودکشی فکر می‌کنند. این کتاب به تمام خوانندگان و مخاطبانش کمک می‌کند تا جرئت طرح سؤالات ناخوشایند و دشوار را به دست آورند، احساس گناه را مدیریت کنند و قبل از اینکه فاجعه‌ای رخ بدهد، برنامه‌ای برای سلامت روان‌شان طرح ریزی کنند. این کتاب نگاه عمیقی به این موضوع است که چگونه کسانی که افکار خودکشی دارند، می‌توانند امید، بینش، هدف و همچنین دلایل لازم را برای خلق معنایی برای ادامه‌دادن به زندگی، به دست آورند.»

– **کوین هاینز**، داستان نویس، فیلم‌ساز منتخب جوایز و نویسنده کتاب ترک خوردن اما نشکستن: نجات و شکوفایی پس از اقدام به خودکشی

«استیسی فریدنتال، به واسطه تلفیقی از دانش تخصصی و چندین دهه تجربه شخصی و حرفه‌ای چنین راهنمای عملی آسان، قابل فهم و بی‌نهایت کمک‌کننده‌ای را نوشته است که با آن افراد بتوانند از عزیزان‌شان که در حال گذر از یکی از پیچیده‌ترین و گیج‌کننده‌ترین تجربیات انسانی یعنی افکار خودکشی هستند، حمایت کنند و با این کار، غیرممکن را ممکن کرده است. استیسی، همان چیزی را که خواندگانش از او می‌خواهند به آنان هدیه می‌کند؛ یافتن جوابی برای سؤالات و گام برداشتن به‌سوی آینده بدون توسل به سخنان ساده‌ کلیشه‌ای. من مطالعه این کتاب را به همه توصیه می‌کنم.»

– **دکتر جان‌تان بی. سینگر**، مددکار اجتماعی بالینی، استاد دانشکده مددکاری اجتماعی دانشگاه لویولا شیکاگو، رئیس سابق انجمن آمریکایی بررسی علل خودکشی و نویسنده همکار در کتاب خودکشی در مدارس

«کتاب پیوندهای زندگی، منبعی هوشمندانه و بی‌نظیر است که به خوبی نوشته شده و مناسب همه افرادی است که از کسانی که گرفتار افکار خودکشی هستند حمایت می‌کنند. توصیه‌های روشن و کاربردی استیسی فریدنتال، هدیه‌ای به اعضای خانواده،

دوستان و درمانگرانی است که به دنبال درک و کمک به عزیزانی هستند که با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کنند. همدلی و تبحر او در هر صفحه از این راهنمای جامع و مشفقانه دیده می‌شود.»

– **دکتر کاترین گوردون**، روان‌شناس بالینی صاحب صلاحیت و نویسنده کتاب کار/افکار خودکشی

«تأثیرگذار، خودمانی، منحصر به فرد و حرفه‌ای. این چهار کلمه اولین چیزهایی بودند که پس از مطالعه کتاب *پیوندهای زندگی* به ذهنم خطور کردند. راستش را بخواهید، این کتاب بی‌نظیر است. توسط فردی نوشته شده است که چندین دهه تجربه کاری در زمینه پیشگیری از خودکشی دارد و به تمامی سؤالات مهم شما در مورد حمایت از یکی از عزیزان‌تان که گرفتار افکار خودکشی است، می‌پردازد. کتابی جالب که حتماً باید سری به آن بزنید!»

– **دکتر روری اوکانر**، سرپرست آزمایشگاه تحقیقاتی رفتار خودکشی در دانشگاه گلاسکو، رئیس انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی و نویسنده کتاب *تاریک‌ترین لحظات: چرا دیگران بر اثر خودکشی می‌میرند و چگونه می‌توانیم از این اتفاق پیشگیری کنیم*

«به عنوان کسی که ۳۵ سال در آن «دخمه تاریک» زندگی کرده است، با اطمینان می‌توانم بگویم که کتاب *پیوندهای زندگی*، به شما کمک می‌کند تا درک روشنی از نحوه کمک مؤثر به عزیزان‌مان که در این دخمه تاریک گیر افتاده‌اند داشته باشیم. در مقام کسی که سابقه ۲۲ بار اقدام به خودکشی داشته‌ام، چنین کتابی را که به توصیف هیجاناتی می‌پردازد که خود من زمانی مدام در تلاش بودم تا آنها را با کسانی که بیش از هر کسی به من عشق می‌ورزیدند و برایشان مهم بودم در میان بگذارم، یک پدیده می‌دانم.»

– **کونین برتیا**، نجات‌یافته از خودکشی و حامی پیشگیری از خودکشی که داستان امیدواری او در زندگی، مخاطبان مختلفی را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است

فهرست

۱۵.....	قدردانی.....
۱۷.....	مقدمه.....
۱۹.....	پیش‌گفتار.....
۲۳.....	دیباچه.....
۳۱.....	فصل ۱: چرا خودکشی؟.....
۵۰.....	فصل ۲: شما و افکار خودکشی عزیزتان.....
۶۱.....	فصل ۳: مدیریت استرس، ترس و احساس گناه خودتان.....
۹۱.....	فصل ۴: طرح سؤالات دشوار.....
۱۰۷.....	فصل ۵: گوش دادن شجاعانه.....
۱۳۵.....	فصل ۶: کمک گرفتن.....
۱۵۶.....	فصل ۷: ایمن کردن.....
۱۶۶.....	فصل ۸: پس از اقدام به خودکشی.....
۱۸۳.....	فصل ۹: مقابله با تعارض.....
۱۹۸.....	فصل ۱۰: اگر احساس می‌کنید مورد بهره‌کشی قرار گرفته‌اید.....
۲۱۴.....	فصل ۱۱: پرورش امید.....
۲۲۸.....	فصل ۱۲: افکار خودکشی و بهبودی.....
۲۴۰.....	منابع.....
۲۴۶.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۴۷.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۴۸.....	درباره نویسنده.....

پیش‌گفتار

کسی نیست که در زمینه علت‌شناسی خودکشی کار کرده باشد و اسم دکتر استیسی فریدنتال را نشنیده باشد. او جایگاه حرفه‌ای منحصر به فردی در این حوزه کسب کرده است و توانایی خارق‌العاده‌ای برای ارتباط با طیف بزرگ‌تری از جامعه به‌واسطه تارنمای «صحبت کردن از خودکشی»، حضور در رسانه‌های اجتماعی و نوشته‌های خواندنی‌اش (هم نوشته‌های علمی و هم نوشته‌هایی در رسانه‌های اجتماعی بزرگ) دارد. از همه مهم‌تر اینکه دکتر فریدنتال شخصاً تجربه زیسته خودکشی را داشته است و با شجاعت، صراحت و بینشی فوق‌العاده از نحوه مبارزه با خودکشی صحبت کرده است. از این منظر صداقت، شجاعت و شفافیت صدای او حیرت‌آور است.

دکتر فریدنتال، پژوهشگری ماهر است که مقالات مختلفی را در نشریات مروری دارد. او که استاد دانشگاه و دانشیار دانشکده تحصیلات تکمیلی مددکاری اجتماعی دانشگاه دنور است، جوایز متعددی نیز دریافت کرده است. دکتر فریدنتال همچنین متخصص بالینی ماهری است که با صراحت در خصوص حقایق بالینی مربوط به کار با فردی که افکار خودکشی دارد صحبت می‌کند. با این حال این جزئیات مشروح برای ترسیم دیدگاه خاص دکتر فریدنتال در مورد خودکشی، به‌خصوص در مورد ماهیت نظری رنج خودکشی، نمی‌باشد. اغراق نیست اگر بگوییم کسی مانند او در حوزه خودکشی نمی‌نویسد.

دکتر فریدنتال کار حرفه‌ای خود را در جایگاه روزنامه‌نگار در مطبوعات آغاز کرد و این نکته گویای آن است که می‌توان به کیفیت کاری او در نویسندگی اعتماد کرد. من از طرفداران بزرگ اولین کتاب او با عنوان، کمک به فردی که گرایش به خودکشی دارد: نکات و تکنیک‌هایی برای متخصصان بودم^۱. کتاب اول او هدیه‌ای به متخصصان بالینی بود و گنجینه‌ای واقعی از راهکارها برای هر متخصصی که با مراجعان در معرض خطر خودکشی کار می‌کند. ۸۹ نکته‌ای که در آن کتاب به‌واسطه علم بالینی،

۱. یادداشت مترجم. بعد از ترجمه این کتاب و به دلیل مهارت و تبحر والای دکتر فریدنتال در حیطه خودکشی، تصمیم گرفتیم تا آخرین کتاب این نویسنده که درباره کمک به متخصصان در مواجهه با مراجعان گرفتار خودکشی است را نیز ترجمه کنیم.

دانش‌درمانی فوق‌العاده و درایت بالینی تجربی ارائه کرده بود به خوبی با نمونه‌های موردی غنی‌تر شده بود.

اکنون با کتاب جدید دکتر فریدنتال با عنوان *پیوندهای زندگی صحبت‌ها و اقدامات کمک‌رسان خانواده، دوستان و شریک زندگی*، افراد غیرمتخصص نیز می‌توانند از خرد و دیدگاه چند لایه‌ای وی بهره ببرند. در طول سال‌ها، با خانواده‌ها و دوستان بی‌شماری ملاقات کرده‌ام که در ترس و اضطراب اینکه چه کاری می‌توانند برای عزیزان‌شان که در لبه زندگی قرار دارد انجام دهند، عذاب می‌کشیدند. در ایالات متحده هر سال بیش از ۱۵ میلیون بزرگسال و نوجوان با *افکار جدی خودکشی* دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ این بدان معناست که میلیون‌ها نفر دیگر نگران آنها هستند و اغلب نمی‌دانند قبل از اینکه دیر شود باید چه چیزی بگویند یا چگونه با آنها صحبت کنند.

این کتاب به عنوان منبعی جدید و کارآمد می‌تواند به این جمعیت میلیونی کمک کند. در صفحات بعدی به واسطه قدرت درک، بینش، شفقت و (بیشتر از همه) ظرافت دکتر فریدنتال، هر آنچه را که باید در مورد این موضوع پیچیده بدانید، خواهید آموخت. دکتر فریدنتال این موضوع پیچیده را به شیوه متداول بی‌پرده و معقول خود حل می‌کند. توانایی او در درک دیدگاه دیگران واقعاً متحیرکننده است. هر فصل با طراحی دقیق، خواننده را از طریق پیشنهادهای کاربردی و آگاهانه راهنمایی می‌کند و در این فصول به موضوعاتی همچون «چرا خودکشی»، «طرح سؤالات دشوار»، «گوش‌دادن جرأت‌مندانه» و «اگر احساس می‌کنید مورد بهره‌کشی قرار گرفته‌اید» می‌پردازد. اندیشه‌ها، نظرات مفید و حقایق اساسی ارائه شده در این کتاب با ارائه شرح‌حال‌هایی موردی و زبان خاص کتاب در خصوص مناسب‌ترین حمایت از عزیزی که افکار خودکشی دارد، غنی‌تر شده است.

در طول زندگی حرفه‌ای خودم، با بازماندگان بی‌شماری که عزیزی را به دلیل خودکشی از دست داده‌اند ملاقات کرده‌ام، آنها اغلب از کارهایی که برای کمک به آنها انجام داده یا نداده‌اند، پشیمان هستند. این احساس پشیمانی در میان بازماندگانی که عزیزی را به واسطه خودکشی از دست داده‌اند، فراگیر است. به همین خاطر وقتی با خانواده، دوستان یا شریکان زندگی کسی که اقدام به خودکشی ناموفق داشته، اما همچنان با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کند، ملاقات می‌کنم، مستقیماً آنها را تشویق می‌کنم که تمام تلاش خود را بکنند تا بعدها در خصوص کارهایی که انجام

داده یا نداده‌اند کمترین حسّ پشیمانی را داشته باشند. در این مواقع از آنها می‌پرسم: «ده سال بعد، وقتی به گذشته نگاه کنید، آیا می‌توانید با این فکر که هر کاری که از دست‌تان برمی‌آمد برای حمایت از عزیزتان انجام داده‌اید، کمی احساس آرامش داشته باشید؟». اما اکنون وقتی چنین گفت‌وگویی با آنها دارم، این کتاب را به‌عنوان بهترین، معقول‌ترین و موشکافانه‌ترین راهنمای عشق ورزیدن و حمایت از فردی که افکار خودکشی دارد، به آنها، پیشنهاد می‌کنم. این کتاب تأیید، آرامش، دانش و راهنمایی‌های ارزشمندی را در خصوص اینکه چگونه به بهترین شکل در این فرایند پیش برویم، ارائه می‌دهد. در نهایت باید گفت، این کتاب به کاهش رنج و به نجات جان انسان‌ها کمک می‌کند.

— دکتر دیوید ای. جابز، استاد روان‌شناسی، عضو هیئت روان‌شناسی
حرفه‌ای آمریکا، رئیس آزمایشگاه پیشگیری از خودکشی، دانشگاه
کاتولیک آمریکا، واشنگتن دی. سی.

دیباچه

اگر یکی از عزیزان شما با افکار خودکشی دست و پنجه نرم می‌کند (خواه فرزند نوجوان‌تان، شریک زندگی‌تان، دوست‌تان یا هرکس دیگری که برای شما در زندگی مهم است)، پس نوشته‌های من برای شما مفید واقع خواهد شد. بله، کسی که دوستش دارید نیاز به کمک دارد و امیدواریم که از حداکثر این کمک بهره‌مند شود. با این حال عزیز شما تنها کسی نیست که درد عاطفی، استرس و چالش‌ها را تجربه می‌کند؛ بلکه شما هم نیاز به حمایت دارید.

این احتمال که فرد محبوب شما در اثر خودکشی فوت کند، وحشتناک است. «اما و اگرهای مختلف» که در ذهن‌تان است، خواب شبانه را از شما سلب می‌کند و در طول روز تمرکزتان را کاهش می‌دهد. تقریباً هر سال ۵۰ هزار نفر در ایالات متحده بر اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند (این گروه شامل پسران و دختران، مادران و پدران، همسران، نامزد، خواهران و برادران و سایر اعضای خانواده و دوستان هستند). خودکشی زندگی را کوتاه می‌کند و خسارات غیرقابل‌باوری را برای دیگران به بار می‌آورد. پس جای تعجبی ندارد که بترسید.

مشکلات عزیزتان می‌تواند نه تنها شما را با احساس ترس بلکه با هیجانات ناخوشایند دیگری همچون غم و اندوه، احساس گناه، پشیمانی، خشم و احساسات دردناک دیگری مواجه کند. ممکن است در مورد اینکه چگونه با آنها صحبت کنید و دست به چه کاری بزنید، چگونه به آنها کمک کنید و چگونه با این مسئله کنار بیایید، دچار درد و عذاب شده باشید. شما در کورسویی از امید، همچنان خواستار زنده ماندن عزیزتان هستید و به زندگی خودتان در این بحران نیز فکر می‌کنید. مسائل زیادی هست که باید به آنها نیز پردازید و آنها را هم پیش ببرید.

امید نیز در این میان وجود دارد. می‌توانید بیاموزید که چگونه با یک نفر درباره افکار خودکشی‌اش صحبت کنید، چگونه به شیوه‌ای گوش فرادهید که فرد را ترغیب کند به جای سکوت، با شما صحبت کند، چگونه به او کمک کنید تا از متخصصان مجرب کمک بگیرد، در معرض خطر قرار نگیرد و امید داشته باشد و علاوه بر این

نسبت به گذشته می‌توانید درک بهتری از تأثیر افکار خودکشی عزیزتان روی خودتان و راه‌های مقابله با آنها داشته باشید.

این کتاب می‌تواند راهنمای شخصی شما باشد. من این کتاب را با درک دیدگاه شما نوشته‌ام زیرا می‌دانم چه حالی دارید. سعی کرده‌ام تا از هر زاویه ممکن به مسئله داشتن عزیزی که افکار خودکشی در سر دارد بپردازم: درمانگرانی که با مراجعان دارای افکار خودکشی در اتاق درمان سروکار دارند؛ پدر و مادر کسانی که با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و خود کسانی که اقدام به خودکشی داشته‌اند.

از سال ۱۹۹۵، کار خود را به پیشگیری از خودکشی اختصاص داده‌ام، ابتدا به عنوان مشاور تلفنی فوریت‌های شبانه‌روزی خودکشی و سپس به عنوان مددکار اجتماعی، پژوهشگر و روان‌درمانگر. حیطه درمانی من به طور اختصاصی مشاوره با افرادی است که گرفتار افکار خودکشی هستند. علاوه بر این با والدین، شریک زندگی و دوستان نگران بی‌شماری که نگران وضعیت بغرنج عزیزشان بوده‌اند، تلاش کرده‌اند تا عزیزشان را به دور از خطر نگه دارند و خود را گرفتار احساسات و شرایطی دردناک می‌بینند، ملاقات کرده‌ام.

ده سال پیش، تارنمایی به نام صحبت کردن / از خودکشی^۱ راه‌اندازی کردم و بیش از ۶ میلیون نفر در سراسر جهان از این تارنما بازدید کرده‌اند و بیش از ۱۰ هزار نظر، ثبت کرده‌اند. بسیاری از این اظهارنظرها از سوی افرادی است که عزیزشان گرفتار افکار خودکشی هستند. آنها از اینکه نمی‌دانند چگونه به عزیزشان کمک کنند و همچنین چگونه با احساس درماندگی، سردرگمی و غم خود کنار بیایند مکرراً رنج می‌کشند. من از تجربیات مراجعان و مخاطبانم در تجربیاتی که خانواده، دوستان و دیگر اعضای جامعه آنها وقتی عزیزشان به خودکشی فکر می‌کند از سر گذرانده‌اند و اقداماتی که برای کمک به آنها انجام داده‌اند، درس‌های بی‌شماری آموخته‌ام.

من فقط یک متخصص صاحب صلاحیت در این حوزه نیستم؛ بلکه شخصاً تجربه بحران خودکشی پسر نوجوانم را در زندگی چشیده‌ام. من و همسرم چاقوها، تیغ‌های اصلاح صورت و داروها را در گاوصندوق دیجیتالی پنهان می‌کردیم تا در دسترس پسرمان نباشد، چند بار او را به دلیل خودکشی فوراً به مرکز اورژانس رساندیم و

1. <https://www.speakingofsuicide.com>

لحظه به لحظه زندگی مان را با ترس های وحشتناکی سپری کردیم که خطری محتمل در کمین نشسته است. من در آن زمان در حال نگارش کتاب کمک به فردی که گرایش به خودکشی دارد: نکات و تکنیک هایی برای متخصصان (فریدنتال، ۲۰۱۸) بودم، اما با داشتن این اطلاعات هم نمی توانستم افکار خودکشی فرزندم را خلع سلاح کنم، اما حداقل می توانستم از دانش و تجربه خودم برای کمک به او بهره ببرم تا در معرض خطر قرار نگیرد، با او تا طراحی برنامه ایمنی همراه باشم، او را به متخصصان حرفه ای معرفی کنم، مهارت های مقابله ای را به او بیاموزم و بتوانم ترس و استرس خودم را مدیریت کنم. حالا فرزند ما در سن ۲۰ سالگی این بحران های دلخراش را پشت سر گذاشته است و به من اجازه داده است تا تجربیات خودش را در این کتاب با شما در میان بگذارم، به این امید که این تجربیات به کمک دیگران بیاید و به آنها هوشیاری ببخشد.

بعضی بینش های من حاصل دست و پنجه نرم کردن و مبارزات خودم هستند. همه چیز از نوجوانی و فکر خودکشی و پایان بخشیدن به زندگی ام شروع شد. در دهه بیستم زندگی ام، چند بار اقدام به خودکشی کردم. خوشبختانه، مدت ها است که رفتار بهتری نسبت به گذشته دارم و این بدون شک به خاطر تجربیات زندگی ام بوده است که به من در مورد چالش هایی که می تواند افراد دارای افکار خودکشی و عزیزان شان را گرفتار خود کند، درس هایی آموخته است.

شما می توانید متوجه شوید که بعضی تجربیات شخصی، اشتیاق مرا برای نوشتن تقویت می کند. با این حال، با این که مسیر زندگی شخصی ام به تمایلات من شکل بخشیده است، اما این کتاب صرفاً روایتی شخصی نیست. در طول ۲۵ سال گذشته، مقالات و کتاب های بی شماری را در مورد چالش های پیش روی افراد دارای افکار خودکشی و چالش های عزیزان آنها، مطالعه کرده ام. علاوه بر این شاهد این چالش ها و همچنین بهبودی و رشد در مراجعه کنندگان روان درمانی ام و عزیزان شان بوده ام. توصیه های این کتاب از پژوهش های تخصصی و عملکرد بالینی من سرچشمه می گیرد.

اگر در حال حاضر وضعیتی اضطراری وجود دارد

این کتاب قصد دارد دانشی را در اختیارتان قرار دهد که بتوانید آن را به تنهایی و بدون

کمک دیگری در زندگی تان به کار ببرید. اگر خودتان یا یکی از عزیزانتان در وضعیتی اضطراری قرار دارید، لطفاً فوراً مطالعه این کتاب را کنار بگذارید و از دیگران کمک بگیرید. اگر کسی در معرض خطر قریب الوقوع اقدام به خودکشی قرار دارد یا سابقه اقدام به خودکشی دارد، در صورت امکان او را تنها نگذارید. در شرایط اضطراری چندین گزینه روی میز دارید:

- اگر در کشور ایالات متحده هستید، با شماره ۹۸۸ یا ۸۲۵۵-۲۷۳-۸۰۰ تماس بگیرید (هر دو شماره به خط راه نجات زندگی از بحران و خودکشی وصل می شوند^۱).
- در صورت عدم آسیب دیدگی فرد را به نزدیک ترین مرکز اورژانس برسانید.
- ممکن است در شرایط اضطراری و خطرناک لازم باشد با ۹۱۱ تماس بگیرید (فصل ششم توصیه های هشداردهنده در این مورد به شما خواهد داد).

این نکات در صورتی به کار می آیند که عزیزتان به کمک فوری نیاز دارد. اگر فرض کنیم هم اکنون به کمک نیاز داشته باشید، چه کاری باید انجام دهید؟ خطر خودکشی یکی از عزیزان، می تواند راه انداز احساسات دردناکی باشد. اگر در طول زندگی روزمره در انجام تعهدات شخصی، شغلی یا خانوادگی به مشکل برخوردیده اید و یا تجربه امید یا شادی در زندگی برایتان سخت بوده است، این کتاب مکملی برای کمک به شما است و نمی تواند جایگزین کمک حرفه ای یک متخصص شود و به خصوص اگر به خودکشی فکر می کنید لطفاً از یک درمانگر، روانپزشک، پزشک مراقبت های فوری یا سایر متخصصان حوزه بهداشت و درمان کمک بگیرید. متخصصی مجرب می تواند فضایی امن برای ابراز احساسات و هیجانات فراهم کند، در حل مشکل به شما کمک کند و به طور کلی در این سفر مملو از استرس شما را همراهی کند. خواه افکار خودکشی در ذهن دارید یا نه می توانید با تماس با خط نجات پیشگیری از خودکشی به شماره ۹۸۸ یا ۸۲۵۵-۲۷۳-۸۰۰ از مشاوران کمک بگیرید^۲.

۱. یادداشت مترجم. در ایران با شماره تلفن ۱۲۳ (اورژانس اجتماعی) تماس بگیرید.

۲. یادداشت مترجم. در ایران می توانید با شماره های ۱۴۸۰ (صدای مشاور)، ۱۵۷۰ (خط ملی نماد) به صورت رایگان از مشاوران کمک بگیرید.

آنچه این کتاب به آنها می‌پردازد

کتاب *پیوندهای زندگی*، توصیه، حمایت و راهکارهای کاربردی ارائه می‌دهد که می‌توانید فوراً از آنها استفاده کنید. کتاب‌های زیادی در گذشته به مسئله دوست داشتن کسی که دچار اختلالات روانی همچون افسردگی، اختلال دوقطبی یا اختلال شخصیت مرزی بوده‌اند، پرداخته‌اند. با این حال، بسیاری از افرادی که افکار خودکشی دارند دچار اختلال روانی نیستند و کتب مرتبط به اختلالات روانی که برای خانواده و دوستان آنها نوشته شده‌اند، معمولاً توجه اندکی به مسئله خودکشی دارند.

این تمرکز صریح و بی‌پرده کتاب وقتی یکی از عزیزان مان افکار خودکشی دارد، روی مسئله خودکشی موجب شده تا این کتاب بتواند یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی که ممکن است در رابطه با عزیزان‌تان با آن مواجه شوید را به طور عمیق بررسی کند. این کتاب به سؤالاتی که در ذیل آمده و اکثر اوقات با آنها روبرو می‌شویم، می‌پردازد:

- چرا خودکشی؟
- نشانه‌های خطر حاکی از وجود افکار خودکشی چیست؟
- چگونه از دیگری بپرسم که آیا فکر خودکشی به ذهنش خطور می‌کند؟
- چه کمکی می‌توانم برای دورنگه داشتن فردی از خطر خودکشی انجام بدهم؟
- چه زمانی باید با پلیس تماس بگیرم؟
- چه درمان‌هایی برای خودکشی وجود دارد؟
- بعد از اقدام به خودکشی، چه کمکی می‌توانم بکنم؟
- چگونه فردی را متقاعد کنم که به متخصص حرفه‌ای مراجعه کند؟
- چگونه می‌توانم تعارضات درونی کسی که افکار خودکشی دارد را مهار کنم، در عین این‌که قصد ایجاد استرس بیشتری ندارم؟
- چگونه می‌توانم با احساس غم، مورد بهره‌کشی واقع شدن، ترس، خشم، فرسودگی، درماندگی و سایر احساسات دردناک دیگر مواجه شوم؟
- چگونه می‌توانم به فرد دیگری کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشد و بهتر با مشکل مقابله کند؟

- چگونه می‌توانم به خودم کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم و بهتر با مشکل مقابله کنم؟
- آیا معمولاً افراد از دست افکار خودکشی جان سالم به در می‌برند و بهبود می‌یابند؟

فصل اول دورنمایی جامع از باورهای نادرست، حقایق و سوگیری‌هایی در مورد خودکشی نشان می‌دهد. شخصاً باقی فصل‌ها را به ترتیب زمانی، از آغاز تا پایان یک بحران خودکشی مرتب کرده‌ام، اما مسیر هر فردی متفاوت است، لذا هیچ اشکالی ندارد که در صورت تمایل این کتاب را بدون رعایت سلسله‌مراتب فصول مطالعه کنید. این کتاب را برای کمک به مخاطبان مختلفی از جمله، والدین، شریک زندگی، خانواده و دوستان فردی که افکار خودکشی دارد آماده کرده‌ام و چنانچه نگرانی شما کودکی است که در این شرایط بحرانی قرار دارد، باید بگویم که تمرکز اصلی این کتاب روی نوجوانان و بزرگسالان بوده است، اما گاهی توصیه‌هایی به چشم می‌خورد که می‌توانید از آن برای کمک به کودکان نیز استفاده کنید، مانند راهنمایی فصل هشتم درباره صحبت با نوجوانان در مورد اقدام به خودکشی توسط یکی از اعضای خانواده آنها. بالاین حال، نمی‌توان فرض کرد که راهبردهای این کتاب برای کودکانی که گرفتار افکار خودکشی هستند مناسب است، زیرا نیازهای بنیادین و مهارت‌های ارتباطی آنان بسیار متفاوت است.

گذشته از این، در صورتی که عزیزتان به دلیل بیماری ناعلاجی در حال ازدست‌دادن جان خود است و در کشوری زندگی می‌کند که پزشکان می‌توانند با مجوز قانونی و درخواست بیماری که در حال رنج کشیدن است برای پایان بخشیدن به زندگی او دارویی گشوده به او تزریق کنند، پس توصیه‌های این کتاب احتمالاً کاربردی نداشته باشد، در این صورت سعی و تلاش شما برای جلوگیری از پایان یافتن زندگی یکی از عزیزانتان می‌تواند کشمکش و استرس جدیدی را در روزهای پایانی زندگی او ایجاد کند. این سؤال که آیا چنین اقداماتی خودکشی محسوب می‌شوند یا خیر، جای بحث و گفت‌وگو دارد. در واقع، در کشورهایی که مرگ آسان و خودخواسته^۱ از نظر قانونی

۱. مرگ آسان یا آتانازی یا هومرگی (Euthanasia) که از زبان یونانی به معنی «مرگ خوب» است، در اصطلاح، شرایطی است که در آن بیمار بنا به درخواست خودش به صورت طبیعی و آرام بمیرد. این قانون در کشور ایران وجود ندارد و منع قانونی دارد- مترجم.

تحت شرایط خاصی قابل قبول است، مقامات کشوری قانوناً موظف‌اند تا مرگ‌های ناشی از کمک پزشکی به فرد را به‌عنوان خودکشی طبقه‌بندی نکنند (داونی و همکاران، ۲۰۲۲).

این کتاب اغلب از عبارت «عزیزتان» به‌عنوان نوعی کوتاه‌نویسی برای اشاره به کسی که «برای او اهمیت قائل هستید» یا «نگرانش هستید» استفاده می‌کند. این کوتاه‌نویسی شاید به شما کمک کند تا نام کسی از اطرافیان شما که گرفتار افکار خودکشی است را جایگزین عبارت «عزیز» خود کنید و همچنین باید گفت که واقعاً نیازی نیست که آن فرد را دوست داشته باشید. خواه عاشق کسی باشید، خواه کسی در خانواده‌تان برایتان اهمیت زیادی داشته باشد، خواه رابطه‌ی دوستانه‌ی افلاطونی با او داشته باشید، خواه در گذشته عاشق او بوده‌اید، مانند همسر سابق‌تان، خواه اینکه صرفاً فکر می‌کردید کسی که نگرانش هستید شخص متفاوتی است و یا هر نقش دیگری که در آن قرار دارید، پیشنهاد‌های این کتاب برایتان مناسب خواهد بود. پس نیازی نیست که برای کمک به کسی که در این شرایط بحرانی قرار دارد حتماً او را دوست داشته باشید.

هنگام مطالعه این کتاب هوشیار باشید

خودکشی به معنای واقعی کلمه، مسئله‌ی مرگ و زندگی است، بنابراین مطالعه‌ی این کتاب نباید با سهل‌انگاری همراه باشد. همان قدر که در این کتاب توصیه‌هایی برای مراقبت از خودتان در حین حمایت از کسی در شرایط بحرانی ارائه شده است، همان‌قدر هم امیدواریم که در حین مطالعه‌ی این کتاب مراقب و هوشیار هم باشید. چند نکته را به خاطر داشته باشید:

- هر زمانی که نیاز داشتید توقف کنید، استراحتی به خودتان بدهید و چند نفس عمیق بکشید. شاید دوست داشته باشید کتاب را برای مدتی کنار بگذارید و کاری لذت‌بخش انجام دهید؛ مانند پیاده‌روی تند یا تماشای برنامه‌ی تلویزیونی. انجام این کارها هیچ اشکالی ندارند.
 - کتاب را با هر ترتیبی که برای شما مناسب است، بخوانید و به هم خوردن نظم و ترتیب فصول هیچ اشکالی ندارد.
- با دوستان و خانواده‌ی خودتان در مورد مطالبی که در این کتاب می‌خوانید

گفت‌وگو کنید (و اگر احساس می‌کنید نیاز دارید که گرایش به خودکشی عزیزتان را از چشم دیگران پنهان کنید، نگاهی به فصل سوّم کتاب بیندازید).

- اگر می‌توانید از یک متخصص کمک بگیرید یا با استفاده از منابع ذکر شده در پشت این کتاب، از راه‌های دیگری حمایت دریافت کنید.

علاوه بر نکات فوق، یادداشت‌برداری در دفترچه یا دفتر خاطرات در حین مطالعه این کتاب فکر خوبی است. در سرتاسر کتاب سؤالاتی را برایتان مطرح می‌کنم که عمیقاً به آنها توجه کنید و در این راه نوشتن به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را درک کنید و روی آنها کار کنید. اگر اهل نوشتن خاطرات روزانه خودتان یا روزانه نویسی نیستید، یادداشت‌کردن نظرات‌تان در کاغذ چرک‌نویس یا نوشتن آنها در برنامه‌ای از تلفن همراهتان می‌تواند به شما کمک کند تا آنچه در ذهن و قلبتان می‌گذرد را بررسی کنید.

امیدوارم هر دیدگاهی که نسبت به موضوع دارید، موجب نادیده‌گرفتن مضامین اصلی این کتاب نشود: این که کارهای زیادی می‌توانید برای حمایت از عزیزتان انجام دهید، همچنین می‌توانید نیازهای خودتان را برآورده کنید. امیدوارم مطالعه این کتاب احساس ترس، ناتوانی و تنهایی را در مسیر زندگی‌تان کاهش دهد.

فهمیدن این مسئله که چه موقع عزیزتان گرفتار افکار خودکشی است، دشوار است. شما در شُرف یادگیری روش‌های بسیاری برای درک بهتر طرف مقابل، مقابله با هیجانات خودتان، برقراری رابطه، دورکردن شخص از خطر محتمل، حل تعارضات، امید بخشیدن و مراقبت از خودتان هستید. می‌توانید این برهه‌های پر استرس را پشت سر بگذارید و این کتاب نحوه عبور از این مسیر را به شما نشان می‌دهد.

فصل ۱

چرا خودکشی؟

انسان غریزه‌ای عمیقاً ذاتی برای زنده ماندن دارد. کوهنوردی که در یوتا ۵ روز زیر تخته سنگی گیر افتاده بود، با چاقوی جیبی خود، بازویش را قطع کرد تا زنده بماند^۱ (رالستون، ۲۰۰۴). مردی از صخره‌ای در آند درکشور پرو که ارتفاعی برابر با یک ساختمان بیست طبقه دارد، سقوط کرد و با وجود شکستگی شدید پا، افت شدید دمای بدن، کم‌آبی و گرسنگی، خود را خزان خزان به پناهگاه رساند (سیمپسون، ۱۹۸۸). نیازی نیست که فاجعه‌ای رخ بدهد تا غریزه بقای انسان وجود خودش را اثبات کند. مردم هر روز قبل از عبور از خیابان به دو طرف نگاه می‌کنند، دست‌های خود را می‌شویند تا از عفونت پیشگیری کنند و سایر اقدامات و پیشگیری‌ها را انجام می‌دهند تا بقایشان را حفظ کنند.

باوجود این، به نظر می‌رسد که غریزه بقا در بعضی افراد پژمرده شده یا بدتر از آن، دیگر از وجود آنها رخت بر بسته است. آنها در این وضعیت به خودکشی فکر می‌کنند و بعضی‌ها این افکار را عملی می‌کنند. سالانه تقریباً ۸۰۰ هزار نفر در سراسر جهان با خودکشی جان خود را از دست می‌دهند و میلیون‌ها نفر دیگر نیز تلاش می‌کنند به زندگی خود پایان دهند.

چرا؟ تنها همین کلمه سه حرفی، بسیاری از کسانی که عزیزشان افکار خودکشی دارد را آزار می‌دهد. حتی شاید شما را نیز بیازارد. شاید دلتان می‌خواهد شانه‌های کسی که دوستش دارید را بگیرید، تکانش بدهید و از او بپرسید: «چطور ممکن است که بخواهی بمیری؟ چرا عشق من برای اینکه بخواهی زنده بمانی، برایت کافی نیست؟ چرا نمی‌توانی خوشحال باشی یا حداقل از چیزهایی که در زندگی داری راضی باشی؟». شاید هم، با ذکاوتی که دارید، دردها و رنج‌های آنها را درک می‌کنید و اندوهگین می‌شوید. هر طور که به این موضوع نگاه کنید دردناک است، موافق نیستید؟

۱. یادداشت مترجم. در مورد این حادثه واقعی، یک فیلم سینمایی با عنوان "۱۲۷ ساعت" ساخته شده است.

در این فصل، نگاهی خواهیم انداخت به گرایش به خودکشی^۱. ابتدا، مطالبی در مورد انواع مختلف افکار خودکشی می‌خوانید و سپس می‌آموزید که چه چیزی باعث می‌شود گرایش افراد به خودکشی کاهش یا افزایش پیدا کند. بخش پایانی این فصل به باورهای نادرست و حقایقی درباره خودکشی می‌پردازد و از شما دعوت می‌کند تا قضاوت‌هایی که درباره خودکشی دارید را به چالش بکشید.

افکار خودکشی

میل به مُردن یا افکار هدفمند برای پایان دادن به زندگی، افکار خودکشی محسوب می‌شوند. این افکار نادر نیستند. فقط در یک سال، تقریباً ۱۲ میلیون بزرگسال در ایالات متحده به‌طور جدی به فکر پایان بخشیدن به زندگی خود بوده‌اند و ۱.۴ میلیون نفر از آنها اقدام به خودکشی کرده‌اند (اداره سوءمصرف مواد و بهداشت روانی، ۲۰۲۰). در سال گذشته طبق گزارش‌ها، حداقل ۲۰ درصد دانش‌آموزان دبیرستانی به‌طور جدی به خودکشی فکر می‌کردند و ۱۰ درصد از آنها اقدام به خودکشی داشته‌اند (ایوی استفنسون و همکاران، ۲۰۲۰).

ماهیت افکار خودکشی می‌تواند به‌طور چشمگیری از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و از فکری گذرا و موقتی، میل و اشتیاقی شدید، رؤیایی آرامش‌بخش، و سواسی نگران‌کننده و برنامه‌ای کامل و با جزئیات متغیر باشد. در اینجا نمونه‌هایی از تجارب افراد مختلف آورده شده است:

من بی‌ارزشم. من حتی اگر تمایلی به زنده ماندن داشته باشم باز هم لیاقتش رو ندارم. مردم فکر می‌کنن من خوشحالم. در اینستاگرام من زندگیم رو عالی نشون می‌دم اما همش الکیه. اگر کسی واقعاً منو بشناسه، نمی‌خواد دوستم داشته باشه. اگر بمیرم مامان و بابام و خواهر کوچکترم گریه می‌کنن، ولی بعدش حالشون خوب می‌شه. بعد از گذشت سال‌ها زندگی بهتری بدون من دارن. - مونیک، ۱۴ ساله

پنج سال پیش شوهر خواهرم خودش رو کشت و این کارش خواهرم و چهار

1. Suicidality