

مدیریت آرامش

راهنمای قربانیان آسیب‌های اجتماعی

نوشته:

اولریک اشمیت

گیت دیویدسون

ترجمه:

ملصور متین



انتشارات مرسل

سرشناسه: اشیت، اولریکه، ۱۹۵۵ - م. Schmidt, Ulrike
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت آرامش: راهنمای قربانیان آسیب‌های اجتماعی / نوشته اولریک اشیت،
کیت دیویدسن؛ ترجمه منصور متین.

مشخصات نشر: کاشان: مرسل، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۲۶۸-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۰۴, Life after self-harm: a guide to the future

موضوع: قطع عضو خود -- به زبان ساده

موضوع: خودآسیب‌زنی -- به زبان ساده

موضوع: روان‌درمانی -- به زبان ساده

شناسه افزوده: دیویدسن، کیت ام. Davidson, Kate M.

شناسه افزوده: متین، منصور، ۱۳۴۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۵۰۶۹/۵/۶۶۰۰۰ RC

رده‌بندی دیوئی: ۶۱۶/۸۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۵۹۰۰۱

■ مدیریت آرامش

■ مترجم: منصور متین

■ آماده‌سازی متن: واحد فنی و تحقیقات انتشارات مرسل

■ چاپ اول / ۱۳۹۴ / ۱۰۰۰ نسخه

■ چاپخانه: نهضت

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۲-۲۶۸-۹

■ قیمت: ۸۰۰۰ تومان

■ حق چاپ محفوظ است و کپی‌برداری یا بخشی از این کتاب

شرعاً و قانوناً مجاز نمی‌باشد.



کتاب‌ناشر برگزیده ۵۵۲ دوره

غایشکده بین‌المللی کتاب تهران (۸۹ و ۱۳۸۴)

کتاب‌ناشر شایسته تقدیر سال ۱۳۹۲

www.morsalpub.com

ص.پ: ۱۳۳۵/۷۱۳۵

تلفن: ۰۳۱-۵۵۴۵۴۵۱۳، همراه: ۰۹۱۳ ۱۶۱ ۳۵۴۶

خرید اینترنتی: www.morsalpub.com

انتقادات و پیشنهادات خود را به شماره ۵۰۰۰۱۳۳۳۴۴۴ ارسال نمایید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	توضیحات مترجم
۱۲	هشدار بهداشتی مهم
	فصل اول: شروع کار
۱۶	مقدمه
۱۸	فقط شما نیستید!
۱۹	چرا افراد به خود صدمه می‌زنند؟
۳۰	تلاش برای پی بردن به دلایل خودزنی
۳۶	آیا کسی هم مانده که هنوز از ماجرا بی‌خبر باشد؟
۳۹	کمی بیشتر فکر کنید
۵۰	اما بعد چه کار کنید؟

فصل دوم: هنگام بحران چه باید کرد؟

- کسب حمایت ۵۵
- حفظ امنیت خود ۵۵
- سعی کنید در چاه یأس و تنهایی نیفتید ۵۶
- منتظر معجزه نباشید ۵۷
- کارهایی که هنوز دوست دارید انجام دهید ۶۲
- برنامه‌ای برای حالت بحرانی ۶۴

فصل سوم: بیاموزید که مشکلات خودتان را حل کنید

- به دادم برسید زندگی من مصیبت است ۶۸
- حلّاجی کردن مشکلات را بیاموزید ۷۱
- قدم اول: پیدا کردن راه‌حل‌ها با بسیج فکری ۷۲
- قدم دوم: نگاه دقیق به انتخاب‌های پیش رویتان ۷۶
- قدم سوم: انتخاب راه‌حلی مناسب حال خود ۷۹
- قدم چهارم: پیدا کردن راه‌های عملی شدن راه‌حل موردنظر ۸۱
- قدم پنجم: اجرای گام به گام برنامه ۸۲
- قدم ششم: بررسی میزان پیشرفت خود در حل مشکل ۸۳
- آیا هنوز سؤالی برایتان مانده است؟ ۸۴

فصل چهارم: راه تغییر طرز فکر خود را بیاموزید

- بگذارید کار را با بررسی روحیات شروع کنیم ۹۵
- ارتباط بین احساسات و افکار خود را پیدا کنید ۹۸
- هر فکری، عین حقیقت نیست! ۱۰۲
- افکار پریشان از کجا می‌آید؟ ۱۰۸
- طلبم حافظه؛ چرا طرز فکر من مسلط است؟ ۱۱۱
- شروع به ثبت افکار ۱۱۲
- با طرز فکر منحرف چگونه مبارزه کنیم؟ ۱۱۵

فصل پنجم: کمی بیشتر فکر کنید

- از گذشته‌ی خود چه می‌توان آموخت؟ ۱۲۳
- اگر باز هم دچار لغزش شدید، چه کار کنید؟ ۱۲۵
- دای کاش...، از تغییر تا قبول آنچه که تغییرناپذیر است ۱۲۶
- حرف آخر: شروعی دوباره ۱۳۱

فصل ششم: وظیفه‌ی اقوام و دوستان شخص

- در حال حاضر چه کاری از دستتان برمی‌آید؟ ۱۳۶
- احساسات شخصی خودتان ۱۳۷
- گوش دادن بدون انتقاد ۱۳۸
- تقویت عزت نفس ۱۳۹
- بازگرداندن دوباره‌ی او به زندگی ۱۳۹
- کمک‌های تخصصی ۱۴۰

ضمائم: کاربرگ‌هایی برای نوشتن

- کاربرگ شماره (۱) ۱۴۲
- کاربرگ شماره (۲) ۱۴۶
- کاربرگ شماره (۳) ۱۴۸
- کاربرگ شماره (۴) ۱۴۹
- کاربرگ شماره (۵) ۱۵۰
- کاربرگ شماره (۶) ۱۵۲
- کاربرگ شماره (۷) ۱۵۳
- کاربرگ شماره (۸) ۱۵۷
- کاربرگ شماره (۹) ۱۵۹
- کاربرگ شماره (۱۰) ۱۶۰

توضیحات مترجم

گرفتاری‌های روزگار ما یک، دو یا چند مورد نیست. دانشمندان و برنامه‌ریزان ملی و بین‌المللی در برابر کنترل جمعیت، اعتیاد، آلودگی محیط، بلایای طبیعی، جنگ و ترور و غیره درمانده‌اند. براساس گزارش سازمان‌های بین‌المللی، انواع بلایای طبیعی که اخیراً مردمان کره‌ی زمین با آن مواجهند، به ۴۵ تا ۵۰ نوع مختلف می‌رسد. آیا واقعاً در گذشته هم همین مقدار بوده است؟! یا به قول برخی‌ها، حالا آخر زمان است؟! حساب طبیعت را که جدا کنیم، خود جوامع مدرن و دنیای تمدنِ بلاخیزند. مصیبت‌های خانمان‌سوز به اقوام و ملل و آحاد بشر روی آورده است. دختران و پسران، گل‌ها و جگرگوشه‌های مردم اسیر مواد مخدر، تبلیغات، دام‌های اینترنتی، دروغ و فریب، نامهربانی و بی‌رحمی، کمبود محبت و البته غرور و خودسری و حرف‌نشوی خودشان هم شده‌اند. دست یاری به‌سوی چه کسی دراز کنند؟

وجدان‌های بیدار در سازمان‌ها و جمعیت‌های نیکوکاری سراسر دنیا، نهادهای خیریه، مراکز معنوی و انجمن‌های گمنام، گروه‌های علمی و

حتی کمک‌های برخی نهادهای بین‌المللی، می‌کوشند که پاسخ‌گوی نیازهای گرفتاران باشند. خوشبختانه ابزارهای این کار در دسترس است. به دلیل بالا رفتن سطح سواد در میان مردم، ارتباط و کمک به افراد صدمه‌دیده آسان‌تر شده است. مشاوران، نویسندگان و نصیحت‌گران و هر کس دیگری باید خود همت کنند تا برای حفاظت از سلامت و بهداشت روانی همگانی، نقش کوچکی در سازمان‌دهی این اوضاع بی‌سروسامان بشری و حداقل، جامعه‌ی بومی خود ایفا نمایند. یکی از راه‌ها نشر جزوات و کتاب‌های خودآموز یا راهنمای دم‌دستی است که مشاور دلسوز، بی‌منت و اذیت و یار تنهایی افراد رنج‌دیده است.

بدهی است هر یک از دردهای اجتماعی و ضرباتی که ممکن است به شخص وارد شود، شدت و عواقب مشخصی دارد. طبعاً بسته به میزان تحمل فرد، امید بهبودی و بازگشت به روزهای خوش گذشته هست. اما مواردی هست که شخص قربانی به هر دلیلی - به حق یا به خطا - احساس درماندگی و بی‌کسی و بن‌بست تمام‌عیار می‌کند؛ روزگار چنان در چشمان او سیاه می‌شود، که گمان می‌کند «به آخر خط رسیده است!».

کتاب حاضر، برای درمان سخت‌ترین دردها و نومیدترین دردمندان نوشته شده است؛ برای آخر خطی‌ها، برای آنهایی که غصه‌ی بی‌پایان و خودخوری شدید عاقبت کارشان را به خودزنی می‌رساند؛ شاید هم

خدای ناخواسته اقدام به...!! مختصری از این کتاب - فصل پنجم - به شیوه‌های مصرف الکل و مخدرات و بحث‌هایی مربوط می‌شود که در کشورهای دیگر رایج است و خوشبختانه قربانیان آن در کشور ما زیاد نیست. مترجم نیازی به افزودن آن ندید. عنوان اصلی کتاب «زندگی پس از خودزنی» است که برای تقویت بار مثبت آن، در ترجمه تغییر یافت. نویسنده‌ی کتاب نسخه‌هایی تکراری از پرسش‌نامه‌ها و برگه‌های سؤال و جواب را که برای کمک به آسیب‌دیدگان مفید است در آخر هر فصل آورده است. ما برای آسان‌تر شدن کار مخاطبان، آنها را ضمیمه‌ی انتهای کتاب کردیم تا در صورت نیاز از کتاب جدا کنند و برای خود محفوظ داشته باشند. بدین ترتیب، روش‌های پیشنهادی کتاب بارها قابل تمرین است.

امیدواریم که این کتاب برای خوانندگان عزیز، برای دلسوختگان بی‌تقصیری که قربانی حوادث روزگار شده‌اند و برای خانواده‌های صبور ایشان کتاب آرامش و نویدبخش روزهای شادکامی باشد.