

۲۰۵۰۸۹۸

کمک‌های اولیه برای

زخم‌های روانی

راهنماهای کاربردی برای درمان
احساس شکست، طرد شدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و
سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره

نألف: گای وینچ

ترجمه:

دکتر سیده لاله موسوی
(دانشیار روانشناسی دانشگاه گیلان)

رضا قاسمی جونی
(دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران اهواز)

محمد مظلومی راد
(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی)

با مقدمه‌ای از دکتر غلامعلی افروز
(استاد ممتاز دانشگاه تهران)



تهران - ۱۳۹۸

سرشناسه :	گای، وینچ
عنوان و نام پدیدآور:	کیمک‌های آوازه برادر رحم‌های روانی: راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و بی‌اعتمادی‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره/ تالیف گای وینچ: ترجمه سیدعلی موسوی، رضا فاسمی‌جویه، محمد مظلومی‌راد؛ با مقدمه سیدعلی موسوی، علامرضا افروز.
مشخصات نشر :	تهران: آوای نور، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری :	۲۱۶ص.
شابک :	978-600-309-528-1
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت :	
عنوان اصلی :	Emotional first aid: psychological strategies for treating failure, rejection, guilt, and other everyday psychological injuries , 2013
عنوان دیگر :	راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره.
موضوع :	خود باری techniques Self-help
موضوع :	هیجان‌ها Emotions
موضوع :	بهداشت روانی Mental health
شناسه افزوده :	موسوی، سیدولی‌الله، ۱۳۲۷ -، مترجم
شناسه افزوده :	فاسمی‌جویه، رضا، ۱۳۴۹ -، مترجم
شناسه افزوده :	مظلومی‌راد، محمد، ۱۳۴۲ -، مترجم
شناسه افزوده :	افروز، علامعلی، ۱۳۲۹ -، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره :	BF۶۳۳
رده بندی دیویی :	۱۵۸/۱
شماره :	۵۸۲۸۵۲۰
کتابشناسی ملی :	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نما: ۱۲ / ۶۶۴۸

کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی
راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدگی، احساس
گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره
تألیف: گای وینچ

ترجمه: دکتر سیدولی اله موسوی - رضا قاسمی جوبنه - محمد مظلومی راد
با مقدمه ای از: دکتر غلامعلی افروز

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۲۸-۱

قیمت ۳۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳.....	مقدمه مؤلف.....
۱۹.....	مقدمه (دکتر افروز).....
۲۱.....	مقدمه مترجمان.....
۲۴.....	فصل اول: تناسب طرد شدن - گسست‌های عاطفی و زخم‌های روزمره زندگی
۲۴.....	زخم‌های روان‌ساختی ناشی از طرد شدن.....
۲۴.....	۱. درد هیپوتانی.....
۲۷.....	۲. خشم و پر آشوبی.....
۲۹.....	۳. عزت‌نفس آسیب‌دیده.....
۳۰.....	۴. تهدید نیاز به احساس تعلق.....
۳۳.....	چگونه زخم‌های روانی ناشی از طرد شدن را درمان کنیم؟.....
۳۳.....	دستورالعمل‌های کلی درمان.....
۳۴.....	درمان الف: مدیریت انتقاد از خود.....
۳۴.....	تمرین‌هایی برای استدلال علیه خود انتقادی.....
۳۵.....	استدلال‌های متقابل برای طردشدن در روابط عاشقانه.....
۳۶.....	استدلال‌های متقابل برای احساس طردشدن در محل کار.....
۳۷.....	استدلال‌های متقابل برای طردشدن‌های اجتماعی.....
۳۸.....	خلاصه درمان: مدیریت خود انتقادی.....
۳۸.....	درمان ب: احیای خودارزشمندی.....
۴۱.....	تمرین‌هایی برای احیای احساس خودارزشمندی.....
۴۱.....	خلاصه درمان: احیای خودارزشمندی.....
۴۱.....	درمان ج: جایگزینی ارتباطات اجتماعی.....
۴۲.....	یافتن وابستگی‌های جدید و متناسب.....
۴۴.....	خلاصه درمان: جایگزینی ارتباطات اجتماعی.....
۴۴.....	درمان د: کاهش حساسیت.....
۴۶.....	خلاصه درمان: کاهش حساسیت.....
۴۶.....	چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟.....

۴۹.....	فصل دوم: احساس تنهایی - به منزله ضعف عضلات ارتباطی
۵۰.....	احساس تنهایی و سلامتی
۵۱.....	زخم‌های روانی ناشی از احساس تنهایی
۵۲.....	۱- سوء تعبیر دردناک
۵۵.....	۲- پیشگویی‌های خود شکن
۵۷.....	۳- عضلات ارتباطی تحلیل رفته
۵۹.....	چگونه زخم‌های ناشی از احساس تنهایی را درمان کنیم؟
۶۰.....	دستورالعمل‌های کلی درمان
۶۱.....	درمان الف: کمک بدینی را بردارید
۶۳.....	تمرین‌هایی برای شناسایی راه‌های ایجاد ارتباط اجتماعی
۶۴.....	خلاصه درمان: کمک بدینی را بردارید
۶۴.....	درمان ب: شناسایی رفتارهای خود شکن
۶۶.....	تمرین‌هایی برای شناسایی رفتارهای خود شکن
۶۶.....	خلاصه درمان: شناسایی رفتارهایی که علیه شما عمل می‌کنند
۶۷.....	درمان ج: در نظر گرفتن دیدگاه شخص مقابل
۶۸.....	خطاهای رایج در ادراک دیدگاه دیگران در روابط صمیمانه
۶۹.....	خلاصه درمان: در نظر گرفتن دیدگاه شخص مقابل
۶۹.....	درمان د: بهبود پیوندهای عاطفی
۷۰.....	چگونه به همدلی دست یابیم
۷۲.....	خلاصه درمان: بهبود پیوندهای عاطفی
۷۲.....	درمان ه: ایجاد فرصت برای روابط اجتماعی
۷۳.....	داوطلب شدن برای کمک به دیگران
۷۳.....	خلاصه درمان: ایجاد فرصت برای روابط اجتماعی
۷۳.....	درمان و: نگهداری حیوانات
۷۴.....	خلاصه درمان: نگهداری از حیوانات
۷۴.....	چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟

۷۵.....	فصل سوم: احساس فقدان و آسیب - به منزله راه رفتن با استخوان‌های شکسته
۷۶.....	زخم‌های روانی ناشی از فقدان‌ها و آسیب‌ها
۷۷.....	زندگی مختل شده: پریشانی هیجانی شدید

- هویت مختل شده: چگونه فقدان و آسیب می توانند نقش ها و برداشت های ما از خودمان را به چالش بکشند ۷۸
- باورهای مختل شده: چرا فقدان و آسیب برداشت های ما از دنیا را به چالش می کشند ۷۹
- روابط مختل شده: چرا سعی می کنیم با بازماندگان ارتباط برقرار کنیم ۸۱
- چگونه با زخم های روانی ناشی از فقدان و آسیب برخورد کنیم ۸۲
- دستورالعمل های کلی درمان ۸۳
- درمان الف: درد هیجانی را به روش خودتان تسکین دهید ۸۳
- خلاصه درمان: درد هیجانی را به روش خودتان تسکین دهید ۸۳
- درمان ب: بازیابی جنبه های از دست رفته خود ۸۶
- تمرین بازیابی جنبه ها: از دست رفته خود ۸۶
- خلاصه درمان: بازیابی جنبه های از دست رفته خود ۸۷
- درمان ج: معنا را در آسیب پیدا کنید ۸۹
- چگونه معنا را در رویداد آسیب پیدا کنیم؟ ۸۹
- رویدادهای غم انگیز را با پرسیدن «چرا» معنا کنید، نه «چگونه» ۹۰
- رویدادهای غم انگیز را با پرسیدن سوال «چه اتفاقی می افتاد» معنا کنید ۹۱
- تمرین فکری: «چه اتفاقی می افتاد» ۹۱
- چگونه منفعت های احساس فقدان را شناسایی کنید ۹۲
- تمرین شناسایی مزیت های احتمالی ۹۲
- خلاصه درمان: معنا را در رویداد آسیب پیدا کنید ۹۳
- چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟ ۹۴
- فصل چهارم: احساس گناه - بمنزله مسموم کننده بدن ما ۹۵
- گناه ناسالم و روابط ۹۶
- زخم های روانی ناشی از احساس گناه ۹۸
- محکوم ساختن خود: احساس گناه چگونه لذت و شادی ما را به بازی می گیرد ۹۹
- روابط مسدود شده: احساس گناه چگونه جریان های یک رابطه سالم را مسموم می کند ۱۰۱
- احساس گناه چگونه کل خانواده را مسموم می کند ۱۰۲
- چگونه زخم های روانی ناشی از احساس گناه را می توان درمان کرد؟ ۱۰۳
- دستورالعمل های کلی درمان ۱۰۳
- درمان الف: دستورالعمل های یک عذرخواهی مؤثر را یاد بگیرید ۱۰۴

- دستورالعمل‌های ابراز عذرخواهی مؤثر..... ۱۰۴
- احساسات آنها را تأیید کنید..... ۱۰۴
- چگونه یک تأیید عاطفی معتبر را ابراز کنیم..... ۱۰۵
- تأیید کنید که انتظارات یا هنجارهای اجتماعی را نقض کرده‌اید..... ۱۰۶
- عذرخواهی‌های مؤثر در عمل..... ۱۰۶
- خلاصه درمان: عذرخواهی مؤثر..... ۱۰۸
- درمان ب: خودتان را ببخشید..... ۱۰۸
- مراحل دستیابی به بخشش خود..... ۱۰۹
- انجام تمرین برای بخشیدن خود..... ۱۱۰
- بخش اول: مسئولیت‌پذیری..... ۱۱۰
- انجام تمرین برای بخشیدن..... ۱۱۱
- بخش دوم: حیران..... ۱۱۱
- خلاصه درمان: حیران را ببخشید..... ۱۱۳
- درمان ج: دوباره به زندگی برگردید..... ۱۱۳
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه بارانده..... ۱۱۳
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه جاری..... ۱۱۴
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه به‌مقابله..... ۱۱۵
- خلاصه درمان: مجدداً به زندگی برگردید..... ۱۱۵
- چه وقت به روانشناس مراجعه کنیم؟..... ۱۱۵

- فصل پنجم: نشخوار ذهنی - بمنزله یادآوری زخم‌های گذشته عاطفی - روانی..... ۱۱۷
- زخم‌های روانی ناشی از نشخوار ذهنی..... ۱۱۸
- ۱- بزرگ‌نمایی مشکلات و ناراحتی‌ها..... ۱۱۹
- ۲- افزایش خشم..... ۱۲۰
- ۳- نشخوار ذهنی موجب تلف شدن منابع ذهنی می‌شود..... ۱۲۱
- ۴- نشخوار ذهنی و روابط همراه با فشار و آسیب..... ۱۲۲
- چگونه مشکلات ناشی از نشخوار ذهنی را می‌توان درمان کرد؟..... ۱۲۳
- دستورالعمل‌های کلی درمان..... ۱۲۳
- درمان الف: تغییر دیدگاه..... ۱۲۴
- تمرینی برای تغییر دیدگاه..... ۱۲۵

- ۱۲۵..... خلاصه درمان: تغییر دیدگاه
- ۱۲۶..... درمان ب: توجه برگردانی از ناراحتی هیجانی
- ۱۲۷..... تمرین برای شناسایی فعالیت‌های توجه برگردانی احتمالی
- ۱۲۸..... خلاصه درمان: توجه برگردانی
- ۱۲۸..... درمان ج: چهار چوب‌دهی مجدد برای خشم
- ۱۲۳..... درمان د: به دوستان‌تان آسان بگیرید
- ۱۲۳..... ارزیابی رابطه خود با دیگران
- ۱۲۴..... خلاصه درمان: به دوستان‌تان آسان بگیرید
- ۱۲۴..... چه وقت به شناس مراجعہ کنم؟
- فصل ششم: احساس شکست - سرما خوردگی عاطفی، چگونه باعث ذات‌الریه
- ۱۳۷..... (سینه‌پهلو) روانی می‌شود؟
- ۱۳۹..... زخم‌های روانی ناشی از شکست
- ۱۴۳..... انفعال و درماندگی
- ۱۴۶..... فشار عملکرد: وقتی توقع شکست داریم چه نتظار می‌رود؟
- ۱۴۷..... هیچ چیز برای ترس وجود ندارد جز ترس از خود شکست
- ۱۵۰..... ترس از شکست در خانواده‌ها
- ۱۵۰..... احساس خفگی تحت تأثیر شکست
- ۱۵۱..... چگونه زخم‌های روانی ناشی از احساس شکست را درمان کنیم؟
- ۱۵۲..... دستورالعمل‌های کلی درمان
- ۱۵۳..... درمان الف: کسب حمایت و واقع‌بینی
- ۱۵۳..... تمرین‌های لازم برای تسهیل درس گرفتن از شکست
- ۱۵۶..... خلاصه درمان: حمایت کسب کنید و واقع‌بین باشید
- ۱۵۶..... درمان ب: بر عواملی که تحت کنترل دارید، تمرکز کنید
- ۱۵۷..... تمرین‌های لازم برای کنترل مجدد برنامه‌ریزی اهداف
- ۱۶۰..... بررسی مجدد انجام تکلیف
- ۱۶۰..... تمرین برای به دست آوردن کنترل در اجرای تکالیف
- ۱۶۲..... خلاصه درمان: تمرکز بر عوامل تحت کنترل
- ۱۶۲..... درمان ج: مسئولیت‌پذیر باشید و بر ترس خود مسلط شوید
- ۱۶۵..... خلاصه درمان: مسئولیت‌پذیر باشید و بر ترس خود مسلط شوید

- درمان د: توجه برگردانی از انحرافات ناشی از فشار عملکرد مورد انتظار..... ۱۶۵
- خلاصه درمان: توجه برگردانی از انحرافات فشار عملکرد..... ۱۶۷
- چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟..... ۱۶۷

فصل هفتم: عزت نفس پایین - به منزله سیستم ایمنی - عاطفی ضعیف..... ۱۷۰

- عزت نفس پایین و منفی گرایی..... ۱۷۱
- زخم های روانی ناشی از عزت نفس پایین..... ۱۷۲
- غرور تحت محاصره: آسیب پذیری روانی بزرگ..... ۱۷۲
- عزت نفس، استرس و خودکنترلی..... ۱۷۴
- چرا در برابر بازخورد مثبت و دریافت انرژی هیجانی مقاومت می کنیم؟..... ۱۷۵
- عزت نفس پایین، روابط..... ۱۷۸
- چگونه عزت نفس را باء می شود تا احساس ناتوانی کنیم؟..... ۱۷۹
- چگونه زخم های روانی ناشی از کمبود عزت نفس درمان می شود؟..... ۱۸۱
- دستورالعمل های کلی درمان..... ۱۸۲
- درمان الف: اتخاذ خود-دلسوزی (شفقت به خود) و ساکت کردن صداهای انتقادی..... ۱۸۲
- تمرین برای کسب خود-دلسوزی..... ۱۸۴
- خلاصه درمان: خود-دلسوزی..... ۱۸۴
- درمان ب: نقاط قوت خود را شناسایی و تأیید کنید..... ۱۸۵
- تمرین هایی برای رفتار خودتأییدی..... ۱۸۶
- خلاصه درمان: نقاط قوت خود را شناسایی و تأیید کنید..... ۱۸۷
- درمان ج: تحمل خود را برای شنیدن تعریف و تمجید افزایش دهید..... ۱۸۷
- تمرین هایی برای افزایش سطح تحمل در شنیدن تعریف و تمجید..... ۱۸۸
- خلاصه درمان: بالا بردن سطح تحمل برای شنیدن تعریف و تمجید..... ۱۸۸
- درمان د: توانمندسازی شخصی خودتان را افزایش دهید..... ۱۸۹
- تمرینات لازم جهت شناسایی گزینه هایی برای عمل قاطعانه..... ۱۹۰
- جمع آوری اطلاعات و برنامه ریزی راهبردی..... ۱۹۱
- تمرین، صبر و پشتکار..... ۱۹۲
- خلاصه درمان: توانمندسازی شخصی..... ۱۹۳
- درمان ه: خودکنترلی خود را افزایش دهید..... ۱۹۴
- اجتناب از عوامل وسوسه و مدیریت آنها..... ۱۹۴

۱۹۷	 خلاصه درمان: احساس کنترل خود را بهبود بخشید
۱۹۷	 چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟
۱۹۹	 نتیجه گیری
۲۰۰	 منابع
۲۱۰	 واژه نامه
۲۱۴	 فهرست موضوعی

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

اگر از کمی ده ساله بپرسید هنگام ابتلا به سرماخوردگی چه خواهد کرد، سریعاً پاسخ خواهد داد که به استراحت و خوردن سوپ مرغ می‌پردازد. اگر از او بپرسید چنانچه زانوی کسی دچار خارش شده چه باید کرد، تمیز کردن آن (با پماد ضد باکتریایی) و پانسمان روی موضع رشم را توصیه خواهد کرد. کودکان همچنین می‌دانند اگر استخوان پای فردی دچار شکستگی گردد، برای بهبودی باید گچ گرفته شود. اگر از این کودکان بپرسید چرا انجام چنین اقداماتی ضروری اند، آنها به شما خواهند گفت که درمان جراحات و صدمات موجب بهبودی حال بیمار می‌شود و از بدتر شدن شرایط هم پیشگیری به عمل می‌آورد. سرماخوردگی ممکن است به ذات‌الریه تبدیل شود، خراش کوچک زانو می‌تواند عفونی شود و شکستگی استخوان اگر به شکل صحیح درمان نگردد) ممکن است در راه رفتن برای فرد مشکل ایجاد کند. مادر بسین بسیار کم به کودکان می‌آموزیم تا چگونه از جسم خود مراقبت کنند و آنها هم معمولاً چنین درس‌هایی را به خوبی یاد می‌گیرند. اما اگر از فرد بزرگسالی بپرسید برای تسکین ناراحتی ناشی از طرد شدن، درد ویرانگر ناشی از احساس تنهایی یا طعم تلخ شکست چه باید کرد، احتمالاً پاسخی نخواهد داشت. افراد اغلب پیرامون درمان چنین آسیب‌های شایع عاطفی-روانی اطلاعات محدودی دارند. اگر از آنها بپرسید برای بازیابی عزت نفس ضعیف چه می‌توان کرد، اغلب برای پاسخ به این سؤال دچار چالش خواهند شد. اگر چنین سؤالاتی را پیش بکشید ممکن است با نگاه‌های بهت‌زده و پاهای بی‌قرار افرادی مواجه شوید که احتمالاً سعی می‌کنند موضوع را عوض کنند یا از چنین مکالماتی بگریزند.

برخی از افراد ممکن است با اطمینان پاسخ دهند که بهترین راه برای تسکین چنین دردهایی گفتگو با دوستان و اعضای خانواده است اما گفتگو با متخصصان سلامت روان را

کمتر مدنظر قرار می‌دهند. اگرچه بحث پیرامون احساسات گاهی ممکن است موجب تسکین ما شود، اما در مواقعی هم می‌تواند برای دیگران آزاردهنده باشد. در نتیجه با توجه به این مخاطرات، فردی که مخاطب درد دل ما قرار گرفته، ممکن است سعی کند موضوع بحث را عوض کند.

از آنجایی که معمولاً هیچ اقدام هدفمندی برای درمان زخم‌های روان‌شناختی انجام نمی‌دهیم، اغلب مجبوریم که این دردها را در زندگی روزمره تحمل کنیم، زیرا فاقد ابزار مناسب برای مدیریت چنین تجربیاتی هستیم. در چنین شرایطی، اگرچه می‌توانیم با یک متخصص سلامت روان مشاوره کنیم، اما انجام چنین کاری اغلب غیرعملی است، زیرا بیشتر زخم‌های روانی که در زندگی دچارشان هستیم به اندازه‌ای جدی نیستند که نیازمند مداخلات حرفه‌ای باشند. همان‌طور که با آشکار شدن نخستین سرفه یا عطسه به پزشک مراجعه می‌کنیم، انسان در نخستین مواجهه با تجربه طرد عاطفی یا شنیدن صدای فریاد اعتراض رئیس سود نیز برای مراجعه به یک روان‌درمانگر اقدام نمی‌کنیم.

در حالی که هر خانواده یا ای در حال ابتدایی آسیب‌های جسمانی دارای یک جعبه کمک‌های اولیه کامل پزشکی (شامل آد، باند، قرص‌های آرام‌بخش و...) است، اما برای درمان ابتدایی زخم‌های روانی روزمره هیچ جعبه کمک‌های اولیه‌ای در اختیار نداریم. هر یک از زخم‌های روانی که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، بسیار شایع و از لحاظ عاطفی و به شکل بالقوه آسیب‌رسان هستند. با این حال، تاکنون ما از هیچ ابزار مرسوم برای تسکین این دردها، از بین بردن رنج‌ها و بهبود چنین ناراحتی‌هایی (علیرغم اینکه مرتباً در زندگی رخ می‌دهند) برخوردار نبوده‌ایم. بکارگیری کمک‌های اولیه برای درمان این‌گونه آسیب‌ها، می‌تواند از آسیب‌های عمده‌ای که آنها بعدها در سلامت و بهزیستی روانی^۱ ما وارد می‌کنند، پیشگیری کند. درواقع بسیاری از مشکلات قابل تشخیص روانی (که بخاطر آنها در جستجوی کمک‌های حرفه‌ای برمی‌آییم) می‌توانند با بکارگیری بموقع کمک‌های اولیه پیشگیری شوند. به عنوان مثال، تمایل به نشخوار ذهنی می‌تواند به سرعت منجر به رشد اضطراب و افسردگی گردد و تجربه شکست و طرد شدن، می‌تواند به آسانی عزت‌نفس ما را کاهش دهد. درمان چنین زخم‌های روانی نه تنها به بهبود آنها سرعت می‌بخشد، بلکه همچنین کمک می‌کند تا عوارض این آسیب‌ها کاهش یابند.

^۱ . psychological well-being

زمانی که آسیب روانی جدی است، کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی نمی‌توانند جایگزینی برای متخصصان سلامت روان باشند، همان‌طوری که قفسه کمک‌های اولیه پزشکی نمی‌تواند مشکلات جسمانی (که نیازمند مراجعه به بیمارستان است) را برطرف سازد؛ اگرچه ما از محدودیت‌هایی که بر سلامت جسمی‌مان تحمیل می‌شوند آگاه هستیم، اما در مورد سلامت روانی خودمان از چنین آگاهی‌هایی برخوردار نیستیم. بسیاری از ما می‌توانیم تشخیص دهیم چه میزانی از یک برش پوستی نیازمند بخیه است و حتی می‌توانیم تفاوت کبودی و ورم کردگی را با شکستگی تشخیص دهیم و می‌دانیم چه زمانی به خاطر کم‌آبی بدنمان نیازمند تزریق سرم هستیم؛ اما زمانی که دچار زخم‌های روانی می‌گیریم، فاقد این دانش هستیم که چه باید بکنیم، حتی ممکن است نتوانیم تشخیص دهیم به زمانی نیازمند مداخله حرفه‌ای هستیم. در نتیجه، اغلب مواقع زخم‌های روانی ما تا زمانی که عارضه نادیده گرفته می‌شوند و در کارکردهای روزانه اختلال ایجاد می‌کنند. ما هرگز تراش روی زانوی خود را نادیده نمی‌گیریم (حتی اگر در راه رفتن اختلالی ایجاد نکند) اما همراه جراحات‌های روانی خود را نادیده می‌گیریم و این غفلت و نادیده گرفتن را تا زمانی ادامه می‌دهیم که این زخم‌ها اختلال جدی در زندگی ما پدید می‌آورند. تبعیض و اختلافی که به شکل توجه کامل به سلامت جسمانی و بی‌توجهی و غفلت نسبت به سلامت روان شناختی متجلی می‌شود، جای تأسف دارد. پیشرفت‌های اخیر در بسیاری از زمینه‌های روان‌شناسی، زمینه‌های درمانی معینی را آشکار ساخته‌اند که متناسب با انواع زخم‌های روانی (که اغلب متحمل می‌شویم) قابل استفاده هستند.

در این راستا هر فصل از کتاب حاضر، به توصیف آسیب‌های روان‌شناختی متداول و روزمره‌ای می‌پردازد که از طریق بکارگیری کمک‌های اولیه می‌توانیم رنج ناشی از آنها را تسکین داده و از بروز مشکلات حادث‌تر روانی پیشگیری کنیم. این کتاب مبتنی بر فنونی است که می‌تواند توسط خود فرد بکار گرفته شود. همانند به‌کارگیری کمک‌های اولیه برای دردهای جسمانی، می‌توان این فنون را به کودکان خود بیاموزیم. فنونی که در کتاب حاضر به آنها اشاره شده شامل اقلام اساسی در قفسه کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی است که در مسیر زندگی می‌توانیم همراه خود داشته باشیم.

من در طول سال‌ها مطالعه خود در حیطه روانشناسی بالینی، همواره به خاطر ارائه پیشنهادهاى ملموس و عینی به مراجعین برای چگونگی تسکین رنج‌های هیجانی‌شان مورد انتقاد قرار گرفته‌ام. سرپرست من عادت کرده بود به من اندرز دهد که ما برای انجام کارهای روانشناسی عمیق اینجا هستیم، لذا آسپیرین روانی تجویز نکن، زیرا چنین چیزی وجود ندارد! اما ارائه کمک‌های فوری و انجام خدمات روانشناختی عمیق با یکدیگر ناسازگار نیستند. به اعتقاد من هرکسی باید به کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی دسترسی داشته باشد تا بتواند بر زخم‌های روانی‌اش مرهمی بگذارد. من در طی سال‌هایتمادی، سال‌ها که از یافته‌های پژوهشی برای ارائه پیشنهادهاى عملی به مراجعین کمک بگیرم. یعنی پیشنهادهایی که مراجعین بتوانند از آنها برای درمان آسیب‌های هیجانی و عاطفی استفاده کنند. اکنون چند سالی است که بیماران، دوستان و اعضای خانواده‌ام مرا می‌کنند تا این کمک‌های اولیه را به شکل یک کتاب دریاورم. در نتیجه تصمیم گرفتم این کار را انجام دهم، زیرا فکر می‌کنم زمان آن فرا رسیده تا به شکلی جدی‌تر به سلامت روان خودمان بنگریم. یعنی زمان آن فرا رسیده تا همان‌طور که به سلامت جسم خودمان می‌پردازیم، به سلامت روانی خودمان را نیز مورد توجه قرار دهیم. زمان آن فرا رسیده تا همه ما صاحب یک دفتر سلامت روان (شامل باند، پماد ضد باکتری، کیسه‌های یخ و ...) باشیم. پس از آنکه همگی دانستیم آسپیرین روانی هم وجود دارد، احمقانه خواهد بود اگر در موقع لزوم از آن استفاده نکنیم.

چگونه از کتاب حاضر استفاده کنیم

فصل‌های هفت‌گانه این کتاب، هفت آسیب روانی شایع در زندگی روزمره را مورد پوشش قرار می‌دهند: احساس طرد شدن^۱، احساس تنهایی^۲، فقدان^۳، آسیب^۴، احساس گناه^۵، نشخوارگری^۶، احساس شکست^۷ و عزت‌نفس پایین^۸. اگرچه تمام این عناوین در

^۱. rejection

^۲. loneliness

^۳. loss

^۴. guilt

^۵. rumination

^۶. failure

^۷. low self- esteem

فصول مجزا نوشته شده‌اند، توصیه می‌کنم مطالب این کتاب به‌طور کامل مطالعه شود. حتی اگر برخی فصول، ارتباطی فوری با مشکل شما نداشته باشند، آگاهی از آسیب‌های روانی که ممکن است در موقعیت‌های گوناگون متحمل گردیم، به ما کمک خواهند کرد تا چنانچه دوستان یا اعضای خانواده (در آینده) با چنین آسیب‌هایی مواجه شوند، بموقع آنها را مورد شناسایی قرار دهیم.

هر فصل در این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. بخش اول به توصیف زخم‌های روانی خاص می‌پردازد که ممکن است منجر به آسیب‌هایی شود که غالباً مورد غفلت قرار می‌گیرند. بیان مثال، یک احساس تنهایی درمان‌نشده، می‌تواند پیامدهای جدی منفی برای سلامت عمومی داشته باشد، همچنین می‌تواند منجر به کاهش امید به زندگی شود. افراد تنها، معمولاً رفتارهای پنهان بیشتری از خود نشان می‌دهند که در اثر آن دیگران را از خود می‌رانند، درحالی‌که می‌توانند منبعی برای تسکین آنها باشند.

در بخش دوم هر فصل، نشان درمان ما به خوانندگان ارائه می‌شوند که می‌توانند برای تسکین هر کدام از زخم‌ها (که در بخش اول مورد بحث قرار گرفته است) به کاربرده شوند. برای شفاف سازی اینکه هر کدام از فنون ارائه شده، چگونه و چه زمانی می‌توانند اعمال شوند، همچنین برای آنکه خلاصه‌ای از انواع درمان ما و «مقدار مصرف آنها» ارائه کنم، دستورالعمل‌هایی کلی پیشنهاد داده‌ام. از آنجایی که این کتاب ارائه‌دهنده یک قفسه از فوریت‌های پزشکی روانی است و به هیچ وجه نمی‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای درمان ارائه شده توسط یک پزشک یا روانشناس متخصص باشد، هر فصل را با دستورالعمل‌هایی برای خوانندگانی که باید از متخصصان سلامت روان آموزش دیده کمک گیرند، به پایان برده‌ام.

تمام پیشنهادها ذکر شده در کتاب حاضر بر مبنای مطالعات علمی قرار دارند که در معتبرترین نشریات دانشگاهی منتشر شده‌اند. نشانی تمامی مطالعات و درمان‌های اشاره شده در فصول مختلف را می‌توان در بخش منابع کتاب یافت.