

کمک‌های اولیه برای

# زخم‌های روانی

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

تألیف: گای وینچ

ترجمه:

دکتر سید ولی اله موسوی

(دانشیار روانشناسی دانشگاه گیلان)

رضا قاسمی جوبنه

(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	: وینچ، گای Winch, Guy
عنوان و نام پدیدآور:	کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی: راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره/ تالیف گای وینچ؛ ترجمه سیدولی‌اله موسوی، رضا قاسمی‌جوینه، محمد مظلومی‌راد؛ با مقدمه‌ای از غلامرضا افروز.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	: ۲۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۳۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Emotional first aid : practical strategies for treating failure, rejection, guilt, and other everyday psychological injuries , ۲۰۱۳.
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 یاری Self-help techniques
موضوع	: هیجان‌ها Emotions
موضوع	: بهداشت روانی Mental health
شناسه افزوده	: موسوی، سیدولی‌الله، ۱۳۳۷ -، مترجم
شناسه افزوده	: قاسمی‌جوینه، رضا، ۱۳۶۹ -، مترجم
شناسه افزوده	: مظلومی‌راد، محمد، ۱۳۶۲ -، مترجم
شناسه افزوده	: افروز، غلامعلی، ۱۳۳۹ -، مقدمه‌نویس
رده بندی کنگره	: BF۶۳۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۲۸۵۲۰

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

## کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی

راهبردهای کاربردی برای درمان احساس شکست، طردشدن، احساس  
گناه، نشخوارگری، احساس تنهایی و سایر رنج‌های هیجانی و عاطفی در زندگی روزمره

تألیف: گای وینچ

ترجمه: دکتر سیدولی اله موسوی - رضا قاسمی جوینه-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

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

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 خودشکن .....
۵۷	۳- عضلات ارتباطی تحلیل رفته .....
۵۹	چگونه زخم‌های ناشی از احساس تنهایی را درمان کنیم؟.....
۶۰	دستورالعمل‌های کلی درمان .....
۶۱	درمان الف: عینک بدبینی را بردارید. ....
۶۳	تمرین‌هایی برای شناسایی راه‌های ایجاد ارتباط اجتماعی .....
۶۴	خلاصه درمان: عینک بدبینی را بردارید.....
۶۴	درمان ب: شناسایی رفتارهای خودشکن .....
۶۶	تمرین‌هایی برای شناسایی رفتارهای خودشکن .....
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 هـ: 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 نقش‌ها و برداشت‌های ما از خودمان را به چالش بکشند..... ۷۸
- باورهای مختل شده: چرا فقدان و آسیب برداشت‌های ما از دنیا را به چالش می‌کشند..... ۷۹
- روابط مختل شده: چرا سعی می‌کنیم با بازماندگان ارتباط برقرار کنیم..... ۸۱
- چگونه با زخم‌های روانی ناشی از فقدان و آسیب برخورد کنیم..... ۸۲
- دستورالعمل‌های 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 جنبه‌های از دست‌رفته خود ..... ۸۶
- تمرین بازیابی جنبه‌های از دست‌رفته خود ..... ۸۶
- خلاصه درمان: بازیابی جنبه‌های از دست‌رفته خود ..... ۸۷
- درمان ج: معنا را در آسیب پیدا کنید ..... ۸۹
- چگونه معنا را در رویداد آسیب‌زا پیدا کنیم؟..... ۸۹
- رویدادهای غم‌انگیز را با پرسیدن «چرا» معنا کنید، نه «چگونه»..... ۹۰
- رویدادهای غم‌انگیز را با پرسیدن سؤال «چه اتفاقی می‌افتاد» معنا کنید..... ۹۱
- تمرین فکری: «چه اتفاقی می‌افتاد»..... ۹۱
- چگونه منفعت‌های احساس فقدان را شناسایی کنیم..... ۹۲
- تمرین شناسایی مزیت‌های احتمالی..... ۹۲
- خلاصه درمان: معنا را در رویداد آسیب‌زا پیدا کنید..... ۹۳
- چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟ ..... ۹۴

- فصل چهارم: احساس گناه - بمنزله مسموم‌کننده بدن ما**..... ۹۵
- گناه ناسالم و روابط ..... ۹۶
- زخم‌های روانی ناشی از احساس گناه ..... ۹۸
- محکوم ساختن خود: احساس گناه چگونه لذت و شادی ما را به بازی می‌گیرد..... ۹۹
- روابط مسدود شده: احساس گناه چگونه شریان‌های یک رابطه سالم را مسموم می‌کند... ۱۰۱
- احساس گناه چگونه کل خانواده را مسموم می‌کند..... ۱۰۲
- چگونه زخم‌های روانی ناشی از احساس گناه را می‌توان درمان کرد؟..... ۱۰۳
- دستورالعمل‌های کلی درمان ..... ۱۰۳
- درمان الف: دستورالعمل‌های 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 - جبران ..... ۱۱۱
- خلاصه درمان: خودتان را ببخشید ..... ۱۱۳
- درمان ج: دوباره به زندگی برگردید ..... ۱۱۳
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه بازمانده ..... ۱۱۳
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه جدایی ..... ۱۱۴
- تمرین جهت مقابله با احساس گناه بی‌وفایی ..... ۱۱۵
- خلاصه درمان: مجدداً به زندگی برگردید ..... ۱۱۵
- چه وقت به روانشناس مراجعه کنیم؟ ..... ۱۱۵

## فصل پنجم: نشخوار ذهنی - بمنزله یادآوری زخم‌های کهنه 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: چهارچوب‌دهی مجدد برای خشم
- ۱۳۳ ..... درمان د: به دوستانتان آسان بگیرید
- ۱۳۳ ..... ارزیابی روابط خود با دیگران
- ۱۳۴ ..... خلاصه درمان: به دوستانتان آسان بگیرید
- ۱۳۴ ..... چه وقت به روانشناس مراجعه کنیم؟

### فصل ششم: احساس شکست - سرماخوردگی 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 انتظاری می‌رود؟
- ۱۴۷ ..... هیچ‌چیز 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 تکلیف
- 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
- زخم‌های روانی ناشی از عزت نفس پایین ..... ۱۷۲
- غرور تحت محاصره؛ آسیب‌پذیری روانی بزرگ..... ۱۷۲
- عزت نفس، استرس و خودکنترلی ..... ۱۷۴
- چرا در برابر بازخورد مثبت و دریافت انرژی هیجانی مقاومت می‌کنیم؟..... ۱۷۵
- عزت نفس پایین و روابط..... ۱۷۸
- چگونه عزت نفس باعث می‌شود تا احساس ناتوانی کنیم؟..... ۱۷۹
- چگونه زخم‌های روانی ناشی از کمبود عزت نفس درمان می‌شود؟..... ۱۸۱
- دستورالعمل‌های 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
- تمرین‌هایی 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
- تمرین‌هایی 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 گزینه‌هایی برای عمل قاطعانه..... ۱۹۰
- جمع‌آوری اطلاعات و برنامه‌ریزی 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 ببخشید.
۱۹۷	..... چه وقت به روانشناس مراجعه کنم؟
۱۹۹	..... نتیجه گیری
۲۰۰	..... منابع
۲۱۰	..... واژه نامه
۲۱۴	..... فهرست موضوعی



## مقدمه مؤلف

اگر از کودکی 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 خراش شود چه باید کرد، تمیز کردن آن (با پماد ضد باکتریایی) و پانسمان روی موضع زخم 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 ضروری‌اند، آنها به شما خواهند گفت که درمان جراحات و صدمات موجب بهبودی حال افراد 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. ما از سنین 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 رنج 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. همان طور که با آشکار شدن نخستین سرفه یا عطسه به پزشک مراجعه نمی‌کنیم، ایضاً در نخستین مواجهه با تجربه طرد عاطفی یا شنیدن صدای فریاد اعتراض رئیس خود نیز برای مراجعه به یک روان‌درمانگر اقدام نمی‌کنیم.

در حالی که هر خانواده برای درمان ابتدایی آسیب‌های جسمانی دارای یک جعبه کمک‌های اولیه کامل پزشکی (شامل باند، پماد، 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 بر سلامت و بهزیستی روانی<sup>۱</sup> 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.

<sup>۱</sup> . psychological well-being

زمانی که آسیب روانی جدی است، کمک‌های اولیه برای زخم‌های روانی نمی‌توانند جایگزینی برای متخصصان سلامت روان باشند، همان طوری 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 می‌گردیم، فاقد این دانش هستیم که چه باید بکنیم، حتی ممکن است نتوانیم تشخیص دهیم چه زمانی نیازمند مداخله حرفه‌ای هستیم. در نتیجه، اغلب مواقع زخم‌های روانی ما تا زمانی که حاد شوند نادیده گرفته می‌شوند و در کارکردهای روزانه اختلال ایجاد می‌کنند. ما هرگز خراش روی زانوی خود را نادیده نمی‌گیریم (حتی اگر در راه رفتن اختلالی ایجاد نکند) اما همواره جراحت‌های 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 روان‌شناختی متجلی می‌شود، جای تأسف دارد. پیشرفت‌های اخیر در بسیاری از زمینه‌های روانشناسی، گزینه‌های 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 حادتر 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 پیشنهادهای ملموس و عینی به مراجعین برای چگونگی تسکین رنج‌های هیجانی‌شان موردانتقاد 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 سال‌های متمادی، سعی کرده‌ام از یافته‌های پژوهشی برای ارائه پیشنهادهای عملی به مراجعین کمک بگیرم، یعنی پیشنهادهایی که مراجعین بتوانند از آنها برای درمان آسیب‌های هیجانی و عاطفی روزمره استفاده کنند. اکنون چند سالی است که بیماران، دوستان و اعضای خانواده‌ام اصرار 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 فرارسیده تا به شکلی جدی‌تر به سلامت روان خودمان بنگریم. یعنی زمان آن فرا رسیده تا همان‌طور که به سلامت جسم خودمان می‌پردازیم، سلامت روانی خودمان را نیز موردتوجه قرار دهیم. زمان آن فرا رسیده تا همه ما صاحب یک قفسه ابزار 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<sup>۱</sup>، احساس تنهایی<sup>۲</sup>، فقدان و آسیب<sup>۳</sup>، احساس گناه<sup>۴</sup>، نشخوارگری<sup>۵</sup>، احساس شکست<sup>۶</sup> و عزت‌نفس پایین<sup>۷</sup>. اگرچه تمام این عناوین در

<sup>۱</sup>. rejection

<sup>۲</sup>. loneliness

<sup>۳</sup>. loss

<sup>۴</sup>. guilt

<sup>۵</sup>. rumination

<sup>۶</sup>. failure

<sup>۷</sup>. 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 خاصی می‌پردازد که ممکن است منجر به آسیب‌هایی شود که غالباً مورد غفلت قرار می‌گیرند. برای 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 بدبینانه بیشتری از خود نشان می‌دهند که در اثر آن دیگران را از خود می‌رانند، درحالی‌که که می‌توانند منبعی برای تسکین آنها باشند.

در بخش دوم هر فصل، انواع درمان‌ها به خوانندگان ارائه می‌شوند که می‌توانند برای تسکین هر کدام از زخم‌ها (که در بخش اول مورد بحث قرار گرفته است) به کار برده شوند. برای شفاف‌سازی اینکه هر کدام از فنون ارائه شده، چگونه و چه زمانی می‌توانند اعمال شوند، همچنین برای آنکه خلاصه‌ای از انواع درمان‌ها 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 بگیرند، به پایان برده‌ام.

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



## مقدمه (دکتر افروز)

توجه به مسائل روانی و ترمیم کاستی‌ها و خلأهای عاطفی، زمینه رشد و شکوفایی شخصیت انسان را هموار می‌نماید و بالطبع می‌تواند کینه‌ها، خلأها، ناامنی‌ها، دل‌زدگی‌ها و احساس طردشدگی را درمان نماید. کتاب حاضر که توسط روانشناس صاحب‌نام گای وینچ نگاشته شده و توسط استاد ارجمند جناب آقای دکتر سید ولی اله موسوی و همکاران توانمند ایشان به فارسی ترجمه گردیده، از نادر کتاب‌های مطلوب در حوزه روانشناسی و مشاوره است که در همین زمینه می‌تواند اثربخش باشد. تألیف قلوب و ترمیم عواطف از منظر ارزش‌های دینی و یافته‌های نوین روان‌شناختی، همواره ارزشمند و ماندگار است. بسیاری از اختلالات روانی و نارسایی‌های زیستی ناشی از خلأهای عاطفی، ناامنی‌های درونی و کلافگی‌های فکری است و خالق مهربان همه انسان‌ها را فطرتاً محبت‌پذیر و تکریم طلب آفریده است. به طوری که همه دوست دارند اندیشه و رفتارشان به گونه‌ای مورد تأیید و تکریم دیگران به ویژه نزدیکان قرار گیرد. همین است که زبان تکذیب و تحقیر و تهدید و تنبیه انسان‌ها را عاصی و ناامن می‌کند و احساس خودارزشمندی ایشان را کاهش می‌دهد. از طرف دیگر عقده‌های روانی حاصل از ناکامی‌ها، تحقیر و تنبیه و محرومیت‌های عاطفی اصلی‌ترین زمینه‌های پرخاشگری، عصیانگری و ویرانگری را فراهم می‌سازند. لذا چنانچه با یک نگاه ژرف به اختلالات رایج در افراد آدمی (مخصوصاً کودکان و نوجوانان) توجه نشان دهیم، به راحتی درمی‌یابیم که خلأهای عاطفی تا چه میزان اهمیت دارند.

بدیهی است این اثر نفیس که بر برخی از اختلالات مذکور تمرکز یافته، می‌تواند برای همه روانشناسان و مشاوران فهیم و همه پژوهشگران عرصه تعلیم و تربیت و همه معلمان

و پدر و مادرها مفید و مؤثر واقع گردد. زیرا مبانی نظری این کتاب بر معنا درمانی و عنایت خاص به نیازهای روانی و عاطفی انسان و ضرورت توجه به ترمیم عواطف، پیوند قلوب و تأمین آرامش روانی و احساس امنیت خاطر و تقویت احساس خود ارزشمندی و ارتقاء نشاط معنوی در مخاطبان اختصاص یافته که حائز اهمیت زیادی است. سلامت و توفیقات روزافزون مترجمان محترم این اثر و همه همکاران توانا و خوانندگان پر بصیرت را از خالق مهربان مسئلت دارم.

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

رئیس فدراسیون آسیایی شورای جهانی روان‌درمانی

## مقدمه مترجمان

افراد آدمی در حوزه‌های مختلف زندگی خود با مسائلی مواجه می‌شوند که بدلیل چالش‌زا و استرس‌زا بودن، موجب برهم خوردن تعادل روان‌شناختی آنها شده و سلامت روان‌شناختی و بهزیستی هیجانی آنان را با تهدیدی جدی مواجه می‌نماید. در نتیجه این افراد به احتمال بیشتری در معرض آشفتگی‌های روانی (مانند افسردگی، اضطراب، استرس مزمن، خصومت و ...) و آسیب‌های اجتماعی (همچون اعتیاد، بزهکاری و ...) قرار می‌گیرند. شایان ذکر است که اجتناب از رویدادهای چالش‌زا در زندگی روزمره، بعضاً غیرممکن است و منطقی هم نیست که از هر رویداد استرس‌آوری اجتناب شود. اما فرد می‌تواند واجد برخی ویژگی‌ها و مهارت‌هایی شود که به موجب آنها احساس توانمندی بیشتری کرده و به صورت سازنده‌تری با این رویدادها مقابله کند. به عبارت بهتر، برخورداری از برخی ویژگی‌ها و مهارت‌ها موجب مقابله کارآمدتر با عوامل استرس می‌شود. تفاوت‌های فردی موجب می‌شود که افراد به شیوه یکسانی در برابر عوامل چالش‌زا رفتار نکنند، به طوری که برخی از افراد آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند، درحالی که برخی دیگر بسیار توانمند ظاهر می‌شوند. اما چه چیزی موجب این تفاوت‌های فردی است و چه عواملی موجب می‌شود که فرد واجد ویژگی‌ها و مهارت‌هایی شود که بتواند احساس توانمندی بیشتری کرده و به صورت کارآمدتری با چالش‌های روزمره زندگی مقابله کند؟ نکته قابل‌تأمل برای پاسخ به سؤالات مطرح‌شده، این است که این ویژگی‌ها و مهارت‌ها (که موجب توانمندی افراد می‌شوند) قابل یادگیری هستند و می‌توان آنها را از طریق منابع مختلف مانند کتاب‌های علمی فراگرفت و در زندگی روزمره به کار بست و در آن صورت می‌توان انتظار پیامدهای مثبت را نیز داشت. اساساً کتاب‌هایی که با اهداف روان‌شناختی ملموس و به زبانی علمی، ساده، جامع و کاربردی نوشته می‌شود برای همگان (چه آنهایی که تحصیلات دانشگاهی دارند و چه افرادی که فاقد تحصیلات دانشگاهی هستند) قابل‌استفاده است. کتاب پیش رو که تحت عنوان کمک‌های اولیه برای

زخم‌های روانی توسط گای وینچ نوشته شده، یکی از همین منابع علمی ساده، جامع و کاربردی است که می‌تواند منبعی معتبر جهت پاسخ به سؤالاتی باشد که پیش‌تر به آنها اشاره شده است. علاوه بر این، مخاطبان کتاب حاضر بعد از مطالعه این کتاب با مفاهیم مهم روان‌شناختی (مانند طرد شدن، احساس تنهایی، فقدان و آسیب، احساس گناه، نشخوار ذهنی، احساس شکست و عزت‌نفس) آشنا می‌شوند و توانایی بیشتری برای مقابله با این مشکلات در زندگی روزمره کسب می‌کنند و بدین ترتیب سلامت روان‌شناختی و بهزیستی هیجانی‌شان بهبود پیدا خواهد کرد.

نویسنده کتاب حاضر در بخش‌های هفت‌گانه آن تأکید می‌کند؛ همان‌طور که در هر خانه‌ای یک قفسه برای کمک‌های اولیه پزشکی موجود است، هر فرد باید بر کمک‌های اولیه هیجانی و عاطفی نیز آگاه باشد تا بتواند در مواقع ضروری از آنها استفاده کند. در واقع همان‌طور که توجه به سلامت جسمانی مهم است و باید به آن رسیدگی شود، سلامت روان‌شناختی نیز دارای اهمیت است و افراد باید در مواقع لازم به آن توجه و رسیدگی کنند. بنابراین کتاب حاضر می‌تواند برای دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته‌های روانشناسی و مشاوره، همچنین برای مردم عادی (که لزوماً تحصیلات دانشگاهی در حیطه روانشناسی و مشاوره ندارند) مفید و مؤثر باشد.

مخاطبان کتاب حاضر اگر سؤال، نظر یا پیشنهادی در ارتباط با کتاب حاضر دارند می‌توانند به ایمیل مترجمان که ذیلاً اشاره شده است، ارسال نمایند. مترجمان این کتاب امیدوارند با ترجمه این اثر و تقدیم آن به خوانندگان علاقه‌مند، قدم کوچک و سازنده‌ای در زمینه افزایش سلامت روان‌شناختی و بهزیستی هیجانی شهروندان ایرانی بردارند. در پایان لازم می‌دانیم از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر غلامعلی افروز (استاد ممتاز دانشگاه تهران) که قبول زحمت کرده و خواندن این اثر را به جامعه محترم روانشناسی و مشاوره توصیه کرده‌اند، صمیمانه تشکر نماییم.

خرداد ماه ۱۳۹۸

دکتر سید ولی اله موسوی<sup>۱</sup>

رضا قاسمی جوینه<sup>۲</sup>

محمد مظلومی راد<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> mousavi180@yahoo.com

<sup>۲</sup> rghasemi.jobaneh@yahoo.com

<sup>۳</sup> mazloumirad@gmail.com