

بسم الله النور

چرا خودمو نکشم؟

مهدی اسماعیل تبار

نام کتاب	چرا خودمو ننگشم؟
نویسنده	دکتر مهدی اسماعیل تبار
گردآورنده	زهرارنگریز
ویرایش و تدوین	ویدا فرزین
طراح جلد و حروفنگار	اعظم راستی
لیتوگرافی و چاپ و صحافی	چاپ خاتم نو
امور اجرایی	مریم جدیدی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۳-۱۱-۶
ناشر	انتشارات اسماعیل تبار
تیراژ	۱۰۰۰
قطع کتاب	رقعی
نوبت چاپ	اول- زمستان ۱۴۰۳
قیمت	۱۹۹۰۰۰ تومان
نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نبش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۵ ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ ۰۲۱-۸۸۵۶۶۹۸ esmaeiltabarclinic.com	
 YouTube DrEsmailtabar  Telegram DrEsmailtabar  Instagram Madrese_maharat_zendegi  @Dr_esmaeiltabar  Mahdi_esmaeiltabar	

فهرست

۶.....	مقدمه نویسنده
۱۷.....	درک خودکشی
۲۱.....	ارتباطات در عصر شبکه‌های اجتماعی
۲۵.....	خود شفقت ورزی
۴۰.....	رابطه آسیب دیده
۵۰.....	مرگ در سایه موبایل
۵۷.....	سایه‌های تاریک خودکشی ایرانی
۶۱.....	نقش خانواده و اجتماع
۶۴.....	مثل درمان
۶۸.....	قدرت واژه‌ها و جادوی گفتگو
۷۴.....	شنیدن، هنر فهمیدن
۸۵.....	ناامیدی، تونل تاریک پیامدها
۹۲.....	بودن بهانه می‌خواهد
۹۸.....	تغییر زاویه دید
۱۰۶.....	خودکشی ایرانی، سکوت پیش از توفان
۱۱۱.....	ترمز چهل را بکشید!
۱۱۶.....	تصمیمات سرنوشت‌ساز با لحظات خاص
۱۲۲.....	قالب‌های فکر و نقش آنها در سرنوشت
۱۳۱.....	کنترل خودکشی ایرانی
۱۳۹.....	فرار از مه مغزی
۱۴۵.....	شکوفایی در مسیر تغییر و تحول
۱۴۹.....	توجه یا بی‌توجهی

۱۵۵.....	کنترل بر مرگ، غلبه بر وسوسه پایان
۱۶۳.....	آغاز تفکر در سخن پایانی
۱۷۸.....	منابع

● مقدمه نویسنده

من یک همسر و پدر سه فرزند هستم و طی چند سال اخیر، مانند بسیاری از افراد دیگر، با چالش‌های جدی مواجه شده‌ام. انسان‌ها در لحظه‌های خاص زندگی، زندانی شرایط «بقا» می‌شوند. نشخوار افکار منفی از خاطرات تلخ گذشته یا نگرانی از آینده، آرامش و نشاط شخصی را از بین می‌برد.

احساس امنیت از خود امنیت ارزشمندتر است. وقتی احساس امنیت جسمانی مختل می‌شود، انسان ناخواسته در حالت بقا زندانی می‌شود. در این شرایط، افراد به‌جای تعامل سالم با اطرافیان، در خود فرو می‌روند و از جمع خانوادگی یا محیط کار فاصله می‌گیرند. در این دوره، افکار منفی و فشارهای روانی می‌توانند فرد را به بالاترین سطح خودتخریبی، یعنی خودکشی، نزدیک کنند.

دوره بقا در جهان امروز، با ظهور شبکه‌های اجتماعی، شکل عینی‌تری به خود گرفته است. روزهای تکراری و احساس درماندگی، کیفیت زندگی روانی را کاهش می‌دهد. در چنین شرایطی، تخلیه نشدن احساسات منفی می‌تواند به فرسودگی روانی منجر شود. برای مثال، دختری که به اجبار خانواده با پسری از خانواده‌ای متمول ازدواج کرده و پس از شش ماه از او جدا شده، همچنان در ذهن خود اسیر این تجربه تلخ است. این نوع احساسات در دوره بقا، افراد را از توجه به خود و آراستگی ظاهری نیز باز می‌دارد.

برای غلبه بر زندان ذهن و رسیدن به زندگی باکیفیت و لذت‌بخش، لازم است مفهوم بقا را شناخته و آن را مدیریت کنیم. انسان مدرن امروز، بیش از پزشکان یا روان‌شناسان سنتی، به مربیانی نیاز دارد که به سبک زندگی او بپردازند و از پیامبران فیک فضای مجازی فاصله بگیرند. این تغییر نگرش می‌تواند، راهی برای بازگشت به نشاط و تعادل باشد.

مه مغزی یک مفهوم عجیب و کمتر مورد توجه قرار گرفته است. کمی سطح هوشیاری می‌تواند، دلایل جسمانی یا ذهنی داشته باشد. بخشی از مغز ما مسئول شناخت و کسب معرفت و آگاهی از خود و دیگران است. در شرایط خاص، انسان می‌تواند به کمای روانی و ذهنی فرو رود و نشاط شخصی خود را به سرقت رفته تلقی کند. احساس خستگی و فرسودگی

مدام، نوسانات خلقی، درماندگی، و ناامیدی از خود و آینده می‌تواند، نشانه‌های بیشتر دیده شده مه مغزی باشد.

در واقع همه داستان، به تحلیل من از خودم برمی‌گردد. اگر برآورد شناختی یک دانش‌آموز از دنیای درونش همراه با گیجی، کم‌توجهی، بیش‌فعالی، و کم‌توانی باشد؛ به طور حتم از کیفیت مطلوب تحصیل او خبری نخواهد بود. این شرایط برای افراد و موقعیت‌های مختلف دیگر هم وجود دارد. حال اجازه دهید به اکنون زندگی خصوصی شما برگردیم:

آیا نشانه‌های بیشتری را مشاهده می‌کنید؟ کمی‌انگیزه یا بهانه‌زدگی؟ از دست دادن خوشی و نشاط روانی؟ تبدیل فکر خلاق به نشخوار فکری؟ زودرنجی و پاچه‌گیری احساسی برای اطرافیان؟ احساس ضعف و ناامیدی که زمینه‌ساز گیجی و منگی شده باشد؟ کاهش سطح ورزش و تحرک جسمی؟ برهم خوردن شرایط خواب به موقع و باکیفیت در شب؟ وابستگی و اعتیاد شدید به سرگرمی‌های بی‌فایده موبایلی؟ پرخاشگری همراه با افت بهره‌وری رفتاری؟

مه مغزی، به آهستگی ذهن و همه وجود انسان موبایلی را تسخیر می‌کند. در خانواده، پدر و مادر متوجه چگونگی تخریب روان و جان بچه‌های خود نبوده و با فاصله گرفتن از آموزش و توانمندسازی معنوی، موجب درماندگی همه‌جانبه نوجوان خود می‌شوند. از منظر هزینه، سرمایه‌گذاری

بر روی آموزش و مهارت آموزی بسیار کمتر از خسارت های درمانی است. متأسفانه بزرگ ترهای خانه، مدرسه، دانشگاه و جامعه با کم اهمیت تلقی کردن کارگاه های روان شناختی، زمینه ساز ضررهای فراوان مغزی و روان شناختی نزدیکان خود می شوند.

انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی در سال ۲۰۲۱ تخمین زده است که سالانه ۷۰۳,۰۰۰ نفر در سراسر جهان بر اثر خودکشی جان خود را از دست می دهند. بیش از یک مورد از هر ۱۰۰ مرگ (۱.۳٪) در سال ۲۰۱۹ در نتیجه خودکشی بوده است. نرخ جهانی خودکشی در میان مردان بیش از دو برابر زنان است (۵۸٪)، و از تمام مرگ های ناشی از خودکشی، در تمام مناطق جهان، اغلب قبل از ۵۰ سالگی رخ می دهد. با این حال، بیش از سه چهارم یعنی برابر با ۷۷٪ خودکشی های جهانی در سال ۲۰۱۹ مربوط به مناطق کم درآمد و متوسط جامعه است.

اجازه دهید این گونه به مسئله توجه کنیم؛ به غیر از خودمان هیچ فردی نمی تواند و نمی خواهد به ما کمک کند. حال پرسش مهم این است که در این شرایط چطور می توانیم، خسارت های اختلال مذکور را کنترل کنیم؟ به نظر می رسد در مرحله اول باید موضوعات ناراحت کننده را از زوایای مختلف مورد توجه و شناسایی قرار دهیم. ورودی اخبار و حوادث

ناراحت کننده و مایوس کننده، احساسات مثبت را به مرور از ذهن انسان موبایلی محو می کند.

در بیماری جسمی، تب کردن یا نشانه های جسمی دیگر، اطرافیان ما را متقاعد می سازند که باید از یک پزشک متخصص در جهت درمان آن بیماری، استفاده کنیم. اشکال در اختلالات خلقی این است که متأسفانه افراد، خیلی دیر هنگام متوجه آسیب ها و مخاطرات اطراف خود می شوند. اجازه دهید این گونه به مسئله توجه کنیم که به غیر از خودمان هیچ فردی نمی خواهد به ما کمک کند. حال پرسش مهم است که در این شرایط، چگونه می توانیم خسارت های اختلال مذکر کنترل کنیم، به نظرم در مرحله اول باید موضوعات ناراحت کننده را از زوایای مخترف مورد توجه و شناسایی قرر دهیم. ورودی اخبار و حوادث ناراحت کننده و مایوس ساز احساسات مثبت به مرور انسان موبایلی را در ذهن منفی محبوس می کن. در بیماری جسمی تب کردن یا نشانه های جسمی دیگر، اطرافیان ما را متقاعد می سازد که باید از یک پزشک متخصص استفاده نماییم. اشکال در اختلالات خلقی این است که متأسفانه افراد، خیلی دیر هنگام متوجه آسیب ها و مخاطرات اطراف خود می شوند.

شیخ الرئیس ابوعلی سینای بزرگ در اصول سته به تغییرهای مورد نیاز جهت نزدیک شدن به زندگی سالم اشاره می کند. اهمیت آشنایی و

آگاهی از توجه به اعراض نفسانی، برای افزایش کیفیت عملکرد افراد از اهمیت فراوانی برخوردار است. اگر برآورد شناختی از محرک‌های محیطی و دنیای درون‌مان سرشار از انرژی منفی و نشخوار خاطرات تلخ گذشته باشد؛ به طور طبیعی انسان با نوعی بن‌بست احساسی و ذهنی مواجه خواهد شد. در طی سال‌های اخیر، انرژی منفی اکثر افراد، بسیار بیشتر از گذشته شده است. هزاران پرونده از مراجعان مختلف به من آموخته‌اند که باید جمله «من به آخر رسیده‌ام وانگیزه حداقلی برای زندگی ندارم» را جدی بگیریم. انسان موبایلی بیش از هر زمان دیگر تاریخ، احساس تنهایی، ناامیدی و بی‌معنایی می‌کند. رفتار ما بر اثر تحلیل و برآورد شناخت ذهن و احساس قلب یا نفسمان جهت پیدا می‌کند.

زندگی موبایلی در معرض حملات سنگین ذهنی قرار دارد. اهمال‌کاری، تنبلی و تأخیر در برنامه‌ریزی، ناامیدی، ترس، افسردگی، اصلاح و فرسودگی روانی زمینه‌ساز بن‌بست عملکرد آدمی می‌شود. موفقیت‌های رنج‌آور اطراف ما، نشاط شخصی را در وجودمان به حداقل می‌رساند.

بارها در کلینیک با والدینی مواجه شدیم که تحصیل کرده و متمول هستند، اما چرایی ناامیدی و بن‌بست روانی در زندگی نوجوان یا جوان خود را درک نمی‌کنند. روزی در جریان گفتگو با یک مادر تحصیل کرده متوجه شدم که تنها پسرش، چندین نوبت اقدام به خودکشی کرده است. او با

سختی بسیار برای من تعریف کرد که ترس از آبروریزی موجب رسوب احساسی حادثه هولناک فرزندش بر قلب او شده است. باید به این موضوع فکر کرد که با توجه به تابو بودن موضوع خودکشی، به ویژه برای والدین آبرومند و اصیل، چگونه می‌توان به یک انجمن یا گروه دردمند از مادران برای مشاوره رسید؟ والدین بسیاری هستند که در محیط کار خود فوق‌العاده موفق بوده اما برای برقراری ارتباط موفق با فرزندانشان مسئله دارند، تا بالاخره زمانی که متوجه اقدام خودزنی یا خودکشی فرزند یا یکی از اعضای خانواده یا سازمان خود می‌شوند!

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که به دلایل مختلف با روان‌رنجوری مداوم مواجه باشید. مه مغزی درون فکر و ذهن شخص رسوخ کرده و شرایط را به مرز مرگ مطلق می‌رساند. لوگو تراپی یا همان معنا درمانی ویکتور فرانکل یک روش درمان فعالانه رهنمودی است که درمانگر می‌خواهد زندگی را دارای معانی منحصر به فرد، جهت شخص درگیر نشان دهد. اگر بپذیریم که نفس من و فرزندم با هم فرق دارد، به طور طبیعی معنای زندگی ما نیز می‌تواند با هم متفاوت باشد. خلاصه داستان این است که هر انسانی باید دلیلی برای بودن خود داشته باشد.

در کلینیک مدرسه مهارت زندگی سعی کردم و بعد عمر انسان را بر یک شبانه روز متمرکز کنم. نوشتن جنبه‌های مثبت و منفی عملکرد شخص

می‌تواند او را نسبت به خویش آگاه‌تر کند. ما برای پیشرفت و رهایی از مرداب مه گرفته مغز نیاز به اندیشه ورزی و تولید معنای جذاب از دنیای درون‌مان داریم. درماندگی روانی ناشی از اضطراب موتور محرکه رفتار انسان را کاملاً متوقف می‌سازد. در عصر شبکه‌های اجتماعی برخط، بسیاری از اطلاعات منفی و دردسرساز به شکل هوشمند در اختیار ما قرار گرفته و موجب آسیب احساسی ما می‌شوند. در طی سه دهه فعالیت اجتماعی و مواجه شدن با پرونده‌های ناهنجار مختلف، متوجه شدم که اگر مهارت معنابخش زندگی مورد توجه خانه، مدرسه، دانشگاه، مسجد و دیگر سازمان‌های اجتماعی قرار می‌گرفت نتیجه کار فوق‌العاده بهتر می‌شد.

همه ما باید بپذیریم که روان یا نفس‌مان فراتر از جسم و حتی ذهن‌مان، عمل می‌کند ما با داشتن یک معنا در ۲۴ ساعت زندگی می‌توانیم انگیزه زندگی را با مبارزه طلبی و رقابت جویی همراه کنیم. این انگیزه یا نگرش به چستی‌شناسی زندگی بسیار اهمیت دارد. معمولاً والدین برای دانش‌آموز خود به چرایی تحصیل توجه نمی‌کنند. یا اغلب دلایل و توجیهات، تکراری و آنالوگ هستند! معنای تحصیل، معنای ازدواج، معنای کارمندی، معنای هنر و ... از خود آن فعالیت با ارزش‌تر است. مثلاً

معنای دانشجوی پزشکی اگر به طور مشخص و ملموس درونی نشده باشد؛ می تواند به خودکشی دانشجوی پزشکی تبدیل شود.

رنج بردن تحمیلی و اجباری بخشی از دنیای مادی این جهان است. تغییر طرز تلقی انسان از یک حادثه تلخ می تواند تهدید را به شرایط مطلوب فرصت تبدیل کند. ما برای ثبت و شناسایی دلایل رنج روانی مراجعان از کتاب برنامه هفتگی استفاده می کنیم. هدف از نوشتن رفتارهای مثبت و منفی، متمرکز شدن بر چرایی نوسانات خلقی و رهایی از ۱- غریزه ۲- عادت ۳- محیط چالش ساز برای مراجع است.

در طی سال تحصیلی ۲-۱۴۰۱ دانش آموزان و مدارس ایرانی تجربه عجیبی را به واسطه مسمومیت های هدفمند توسط افراد ناشناس تحمل کرده بودند. به نظرم علاوه بر مشکلات جسمی و فیزیکی دانش آموزان و دانشجویان در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی نیز هجمه وسیع از اخبار و تحلیل های منفی موجب کاهش سطح امنیت روانی شهروندان شده بود. اگر به خبرهای منفی سال های اخیر توجه کنید رابطه محسوس بین وابستگی موبایل دانش آموزان و مثلاًفت تحصیلی یا پرخاشگری دیده می شود. شاید یکی از پیامدهای مقایسه های پیوسته کاربران شبکه های اجتماعی و زندگی سرشار از افسردگی و روزمرگی در همین یکنواختی و رکود روانی قربانیان نهفته باشد.

افرادی که در چند جلسه اول درمان به راحتی منصرف می‌شوند؛ افرادی هستند که در یک یا چند دهه گذشته خویش همواره در گیر تردید در تصمیم‌گیری و ضعف مفرط در عزت نفس خود بودند. واقعاً یک درمانگر در چند جلسه نمی‌تواند برای مراجع خود معجزه یا جادوگری هزاره‌سومی کند! بین سرماخوردگی ساده و سرطان استخوان تفاوت وجود دارد. برای درمان هر نوع از سرطان مجموعه‌ای از دارو درمانی، کار برای انواع اختلالات خلقی و رفتاری جسمانی و فیزیکی نبودن مفاهیم موثر بر برآورد شناختی شخص است.

یک نکته مهم برای رسیدن به نتیجه جدید، تغییر عینک و نوع نگاه فرد به امور منفی زندگی است. همه افراد نمی‌توانند به دلیل قدرت محدود خود، ظلم‌ها و ناکامی‌های وارد شده را درمان کنند، اما پرسش اساسی این است که آیا امکان سازگاری و کاهش خسارت‌های موجود را نیز نداریم؟! پس از هر حادثه، معمولاً این پرسش در ذهن ما شکل می‌گیرد که «چرا من؟» و «چرا این تقدیر برای من نازل شده است؟» ماندن در مرداب افکار منفی و پرتکرار، کمکی به ما نخواهد کرد.

نوشتن جنبه‌های مثبت و منفی عملکرد شخص در طول شبانه‌روز، می‌تواند فرد را نسبت به خویش آگاه‌تر کند. ما برای پیشرفت و رهایی از مه مغزی، نیازمند تولید معنا و اندیشه‌ورزی، درباره دنیای درونمان هستیم. درماندگی

روانی ناشی از اضطراب، موتور محرکه رفتار انسان را کاملاً متوقف می‌کند. در عصر شبکه‌های اجتماعی، جریان مداوم اطلاعات منفی به شکل هوشمندانه‌ای احساسات ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب آسیب‌های احساسی می‌شود.