

درد را متوقف کن

راهنمای عملی برای نوجوانان

فعالتهایی برای مقابله با افکار و رفتارهای آسیب‌زا

مترجم: لورنس ای شاپیرو

مترجم: سعید محسنی‌نژاد

فهرست مطالب

۵	سخنی با نوجوانان خواننده این کتاب
۶	بخش اول: آماده شدن برای کمک به خود
۷	۱ چه چیزی خصوصی است؟
۹	۲ لازم نیست آسیب به خود محرمانه باقی بماند
۱۱	۳ چه باید درباره آسیب به خود بداند
۱۵	۴ چرا مردم به خودش آسیب می زنند؟
۱۷	۵ آیا آماده هست به آسیب به خودتان را متوقف کنید؟
۱۹	بخش دوم: در خانه آسیب به خود فکر کنید
۲۰	۶ تصویر خود چیست؟
۲۳	۷ اگر بخواهید، می توانید تغییر کنید
۲۵	۸ تصویر بدنی شما چیست؟
۳۱	۹ آیا می توانید از بدنتان، بهتر مراقبت کنید؟
۳۴	۱۰ درک این که چرا به خودم آسیب می زنم
۳۶	۱۱ آیا کسانی را که به خودشان آسیب می رسانند، دوست دارید؟
۳۸	۱۲ توضیح درباره آسیب به خودتان
۴۱	۱۳ شما فقط یک آسیب رسان نیستید
۴۳	۱۴ درک احساسات خودتان
۴۶	۱۵ چه چیزی باعث احساسات شما می شود؟
۴۹	۱۶ تفکر معیوب ممکن است به احساس درماندگی و ناامیدی منجر شود
۵۳	۱۷ شما می توانید افکار خود را اصلاح کنید
۵۶	۱۸ کارهایی انجام دهید که شما را خوشحال می کند
	۱۹ از چیزهای آسیب ز، دوری کنید
۶۲	۲۰ به جای آسیب به خود، چه می توانید بکنید؟
۶۸	بخش سوم: ارتباط با دیگران
۶۹	۲۱ با مردم درباره آنچه واقعاً هستید، صحبت کنید
۷۶	۲۲ والدین شما، نیاز دارند که بدانند شما چه احساسی دارید
۷۹	۲۳ به والدینتان بگویید که چه بگویند و چه نگویند
۸۲	بخش چهارم: پیروز شدن بر آسیب به خود
۸۳	۲۴ پیدا کردن یک مکان امن که بتوانید صدمه زدن را متوقف کنید

۸۶	۲۵ در ذهنتان، مکانی امن بسازید
۸۹	۲۶ اهدافی تعیین کنید که در توقف آسیب به خود، به شما کمک کنند
۹۴	۲۷ ساختن یک کیت اورژانسی مراقبت از خود
۹۶	۲۸ مواجهه با استرس
۱۰۰	۲۹ آموزش ذهن آگاهی (بهوشیاری)
۱۰۳	۳۰ مواجهه با افکار و احساسات ناراحت کننده
۱۰۶	۳۱ راه اندازهای افکار و رفتارهای دردناک شما، چه هستند؟
۱۰۸	۳۲ حساسیت زدایی از افکار و احساسات ناراحت کننده
۱۱۲	۳۳ بررسی مشکلاتی درباره تغذیه
۱۱۵	۳۴ یک سبک زندگی سالم دارید؟
۱۱۸	۳۵ مواجهه با مشکلات دارو و الکل
۱۲۱	۳۶ ایمان مری، در توقف آسیب کمک می کند
۱۲۳	۳۷ آیا می توانید امید آسپ به خود را کاملاً متوقف کنید؟
۱۲۵	۳۸ مروری بر آنچه در آسیب خود یاد گرفتید
۱۲۸	۳۹ با کمک کردن به دیگران به خود کمک کنید
۱۳۱	۴۰ سخن آخر

سخنی با نوجوانان خواننده این کتاب

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً مشکلی با آسیب‌به‌خودتان دارید و این کتاب می‌تواند به شما کمک کند. گرچه دلایل زیادی برای آسیب‌به‌خود وجود دارد، اما مطمئناً شما می‌دانید که این راه، راه خوبی برای مواجهه با مشکلات نیست. هدف من از نوشتن این کتاب این است که به شما، راه‌های بهتری برای سازگاری و روبرویی با افکار و احساسات دردناکتان ارائه دهم. اما برای اینکه این کتاب به اندازه کافی مفید باشد، **بازم** است متوقف کردن آسیب‌به‌خود آماده باشید.

اگر می‌خواهید آسیب‌به‌خود را متوقف کنید، این کتاب راهنما به شما کمک می‌کند تا:

- همید که چرا نیاز دارید به خودتان آسیب بزنید.
- راه‌های بهتری برای مدیریت هیجانات دشوار و آزاردهنده پیدا کنید.
- تمایل و میل آسیب‌خوار را کنترل و مهار کنید.
- با خودتان عهد ببندید که آسیب و درد را متوقف کنید و راه مناسبی برای محافظت و حمایت از خود بیابید و از دیگران نیز کمک بگیرید.

این کتاب، جایگزین مشاوره و درمان نیست و ممکن است شما به کمک متخصصین هم نیاز داشته باشید. لازم است شما در ارتباط مداوم با کسی باشید که بهتری اعتماد دارید و او می‌تواند به شما کمک کند. این کتاب، نه تنها به شما کمک می‌کند تا خودتان را بهتر بشناسید، بلکه به مشاور و یا درمانگر شما هم کمک می‌کند تا شما را بهتر بشناسد که البته نتایج مفید زیادی برایتان خواهد داشت.

شاید متوجه شوید که برخی فعالیت‌ها، راه‌انداز افکار و خاطرات خاصی هستند. می‌توانید با مشاوران، درباره چیزهایی که ناراحتان می‌کند، صحبت کنید یا آنچه را درباره خود کشف می‌کنید، با او در میان بگذارید.

مأسفانه این حقیقت تلخ وجود دارد که زندگی، اغلب پر از درد است؛ درد روانی و جسمانی. درد زیادی در طول زندگی تجربه می‌کنیم اما مجبور نیستیم چیزها را برای خودمان بدتر کنیم و درد را افزایش دهیم. من امیدوارم این کتاب به شما کمک کند راه‌های سالم‌تری برای سازگاری و کنار آمدن با چیزهایی که شما را آزار می‌دهند بیابید. تلاش زیادی لازم است اما می‌دانم که ارزش زیادی خواهد داشت.

ارادتمند شما،

لارنس ای شاپیرو