

مروری بر کتاب "در اوج تاریکی" A Review of the Book "When It Is Darkest"

محسن رضائیان^۱

Mohsen Rezaeian

در مقدمه،/وکانر هم چنین توضیح می دهد که چگونه با مطالعه گسترده متون علمی، انجام تحقیقات میدانی و تجربیات شخصی، آرام آرام به ایده‌ی نوشتن این کتاب در بحبوحه همه گیری کووید ۱۹ دست پیدا کرده است. آن طور که وی توضیح می دهد، نوشتن کتاب یک سال طول کشیده است. کتابی که در آن، خواننده نه تنها با متون علمی نوشته شده پیرامون خودکشی و چگونگی پیشگیری از آن آشنا می شود، بلکه با نقل خاطرات و خود افشاگری هایی که نویسنده در جای جای کتاب به آن ها اشاره می کند، خواندن این کتاب علمی برای وی، مانند یک رمان ادبی، جذاب می گردد.

/وکانر معتقد است افرادی که خودکشی می کنند، آدم های خودخواهی نیستند. بلکه آن ها در تونلی از ناامیدی گیر افتاده اند که بر اساس شکست ها و تحقیرهای متوالی در زندگی، وارد آن شده اند. تونلی که فرد خودکشی گرا در آن لحظه که تصمیم خود برای خودکشی را عملی می کند، نمی تواند نوری را در انتهای آن ببیند. یکی از خاطرات /وکانر درست در همین جا، به دوران کودکی وی برمی گردد که با دوستانش برای بازی، به حومه شهر رفته بودند و اتفاقاً وی از سر بازیگوشی از دوستانش جدا می شود و وارد تونلی می گردد بعد از آنکه مدتی در تونل قدم می زند پای وی می پیچد و در چاله ای گیر می کند. این جاست که وی احساس گیرافتادن در تونل را تجربه می کند، تونلی که هیچ نوری در انتهای آن برای وی متصور نیست. هوا سرد است و رو به تاریکی گذاشته وی هر چه

کتاب در اوج تاریکی (When it is Darkest) داری زیر عنوان، چرا افراد خودکشی می کنند و برای پیشگیری از آن چه می توان کرد (Why People Die by Suicide and What We Can Do to Prevent It) است. این کتاب، به قلم روری /وکانر (Rory O'Connor) و برای اولین بار در سال ۲۰۲۱ میلادی، توسط انتشارات Penguin Random House منتشر گردید. /وکانر، متخصص روانشناسی سلامت است و تقریباً سه دهه از عمر خود را وقف تحقیقات برای خودکشی و پیشگیری از آن کرده است. وی که از سال ۲۰۱۳ عضو هیئت علمی دانشگاه گلاسکو است، از سال ۲۰۲۱ همزمان با چاپ این کتاب نیز، به ریاست انجمن بین المللی پیشگیری از خودکشی، انتخاب گردیده است.

/وکانر در مقدمه این کتاب توضیح می دهد که چگونه در سال ۱۹۹۴ از یک دانشجوی کارشناسی در دانشگاه کوئینز بلفاست و به درخواست استاد خود، پرفسور نوئل، تبدیل به یک دانشجوی مقطع دکتری روانشناسی سلامت در حوزه خودکشی گردیده است. وی این نکته را، نقطه عطفی در زندگی خود می داند. هر چند که با کمال تأسف در مقدمه کتاب توضیح می دهد که چند سال بعد، پرفسور نوئل خودکشی نموده و /وکانر را برای همیشه در تب و تاب این نکته تنها می گذارد که چرا به وقت نیاز، هیچ کاری برای استاد خودش انجام نداده است.

که دوستانش را صدا می‌زند، پاسخی نمی‌شنود. هم‌زمان، هیچ قدرتی در وجود خود نیز نمی‌یابد تا وضعیتش را تغییر دهد. برای مدتی فکر می‌کند که باقی‌مانده عمرش را باید در این تونل سپری نماید.

/وکائر با ذکر این تجربه سعی می‌کند که خوانندگان کتاب را با مفهوم گیرافتادن در تونل، به روشنی آشنا نماید و کتاب کم از این نقل‌خاطرات ندارد، همین‌هاست که کتاب را خواندنی‌تر می‌نماید. در واقع /وکائر سعی می‌کند با این ترفند، مفاهیم علمی را به زبانی ساده و بسیار تأثیرگذار، برای خوانندگان خود توضیح دهد. او به خوبی از عهده ترجمان دانش (Knowledge Translation) برآمده است که در آن محققان سعی می‌کنند با زبان ساده، یافته‌های علمی را در اختیار عموم مردم قرار دهند. دقیقاً به همین خاطر است که پرفسور تانیا بایرون در وصف این کتاب گفته است: "این کتاب باور نکردنی را بخوانید با خواندنش گریه کردم و یاد گرفتم." هم‌چنین، پرفسور استیو پیتز نیز در وصف کتاب آورده است "کتابی دلسوزانه، انسانی و تأمل برانگیز".

این کتاب تأمل انگیز در چهار بخش و چهارده فصل، سازماندهی شده است. بخش اول با عنوان مرور کلی برخوردگی دارای سه فصل است: "چه کسی خودکشی می‌کند، چه زمانی و چگونه؟" "رنج حاصل از خودکشی‌گرایی چگونه رنجی است؟" "باورهای غلط و کژفهمی‌ها". بخش دوم با عنوان خودکشی بیش از آن که تمایل به مردن باشد، پایان دادن به رنج است، حاوی پنج فصل است: "درک خودکشی"، "خودکشی چه چیزی نیست"، "به

سوی درک یک‌پارچه خودکشی، الگوی یک‌پارچه انگیزشی - ارادی رفتار خودکشی گرایانه"، "گذر از پرتگاه افکار خودکشی به رفتار خودکشی گرایانه". بخش سوم با عنوان آنچه باید برای حفظ ایمنی افراد خودکشی‌گرا انجام دهیم نیز دارای سه فصل است: "مداخلات تماسی مختصر"، "طرح ایمنی" و "مداخلات بلند مدت". و بالاخره، بخش چهارم با عنوان حمایت از افرادی که در معرض خودکشی‌اند یا بر اثر خودکشی سوگوار شده‌اند نیز دارای سه فصل است: "پرسیدن از افراد در مورد خودکشی"، "حمایت از افراد خودکشی‌گرا" و "پشت سر گذاشتن عواقب ناشی از خودکشی". تخصص /وکائر که روانشناسی سلامت است به وی کمک کرده تا از دید بالینی صرف نسبت به خودکشی، فراتر رفته و به دیدی اجتماعی نیز، نیم‌نگاهی داشته باشد. به ویژه این که در این کتاب، وی مدل معروف خود یعنی الگوی یک‌پارچه انگیزشی - ارادی (Integrated Motivational-Volitional) رفتار خودکشی گرایانه را به زبان ساده، تشریح می‌نماید. از این رو، خواندن کتاب برای تمام کسانی که با هر تخصصی در حوزه پیشگیری از خودکشی فعالیت نموده و یا به هر دلیلی با موضوع خودکشی رو به رو هستند، توصیه می‌گردد. خوشبختانه این کتاب توسط مصلح میرزایی، مینو میری و اینجانب به فارسی ترجمه شده و در تابستان سال ۱۴۰۳، توسط انتشارات ققنوس به زیور طبع آراسته و روانه بازار نشر گردیده است. استاد جعفر بوالهیری روانپزشک نام آشنای کشورمان، پس از مطالعه این ترجمه و در وصف آن، بیان کرده‌اند که: "از مطالعه کتاب لذت بردم و زنده شدم، به شما نیز توصیه می‌کنم."

ارجاع: رضائیان م. مروری بر کتاب "در اوج تاریکی". مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، سال ۱۴۰۳، دوره ۲۳ شماره ۷، صفحات: ۶۵۸-۶۵۹.

Citation: Rezaeian M. A Review of the Book "When It Is Darkest". J Rafsanjan Univ Med Sci 2024; 23 (7): 658-9. [Farsi]