مروری بر کتاب
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ۲۳، مهر ۱۴۰۳، ۶۵۹-۶۵۸

مروری بر کتاب "در اوج تاریکی"

A Review of the Book "When It Is Darkest"

محسن رضائیان[۱]

Mohsen Rezaeian

کتاب در اوج تاریکی (When it is Darkest) داری زیر عنوان، چرا افراد خودکشی می‌کنند و برای پیشگیری از آن چه می‌توان کرد (Why People Die by Suicide and What We Can Do to Prevent It) است. این کتاب، به قلم *روری اوکانر* (*Rory O'Connor*) و برای اولین بار در سال ۲۰۲۱ میلادی، توسط انتشارات Penguin Random House منتشر گردید. *اوکانر*، 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 هئیت علمی دانشگاه گلاسکو است، از سال ۲۰۲۱ همزمان با چاپ این کتاب نیز، به ریاست انجمن بین‌المللی پیشگیری از خودکشی، انتخاب گردیده است.

اوکانر در مقدمه این کتاب توضیح می‌دهد 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 می‌داند. هر چند که با کمال تأسف در مقدمه کتاب توضیح می‌دهد که چند سال بعد، پروفسور نوئل خودکشی نموده و *اوکانر* را برای همیشه در تب و تاب این نکته تنها می‌گذارد که چرا به وقت نیاز، هیچ کاری برای استاد خودش انجام نداده است.

در مقدمه، *اوکانر* هم‌چنین توضیح می‌دهد که چگونه با مطالعه گسترده متون علمی، انجام تحقیقات میدانی و تجربیات شخصی، آرام آرام به ایده‌ی نوشتن این کتاب در بحبوحه همه‌گیری کووید ۱۹ دست پیدا کرده است. آن طور که وی توضیح می‌دهد، نوشتن کتاب یک‌سال طول کشیده است. کتابی که در آن، خواننده نه تنها با متون علمی نوشته شده پیرامون خودکشی و چگونگی پیشگیری از آن آشنا می‌شود، بلکه با نقل خاطرات و خود افشاگری‌هایی که نویسنده در جای جای کتاب به آن‌ها اشاره می‌کند، خواندن این کتاب علمی برای وی، مانند یک رمان ادبی، جذاب می‌گردد.

اوکانر معتقد است افرادی که خودکشی می‌کنند، آدم‌های خودخواهی نیستند. بلکه آن‌ها در تونلی از ناامیدی گیر افتاده‌اند که بر اساس شکست‌ها و تحقیرهای متوالی در زندگی، وارد آن شده‌اند. تونلی که فرد خودکشی‌گرا در آن لحظه که تصمیم خود برای خودکشی را عملی می‌کند، نمی‌تواند نوری را در انتهای آن ببیند. یکی از خاطرات *اوکانر* درست در همین جا، به دوران کودکی وی برمی‌گردد که با دوستانش برای بازی، به حومه شهر رفته بودند و اتفاقاً وی از سر بازیگوشی از دوستانش جدا می‌شود و وارد تونلی می‌گردد بعد از آنکه مدتی در تونل قدم می‌زند پای وی می‌پیچد و در چاله‌ای گیر می‌کند. این‌جاست که وی احساس گیرافتادن در تونل را تجربه می‌کند، تونلی که هیچ نوری در انتهای آن برای وی متصور نیست. هوا سرد است و رو به تاریکی گذاشته وی هر چه

۱- استاد گروه آموزشی اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات محیط کار، دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، رفسنجان، ایران
کد پستی: ۷۷۱۸۱۷۵۹۱۱، تلفن: ۳۱۳۱۵۲۴۳-۰۳۴، پست الکترونیکی: moeygmr2@yahoo.co.uk، ارکید: 0000-0003-3070-0166

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.61186/jrums.23.7.658]

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

اوکانر با ذکر این تجربه سعی می‌کند که خوانندگان کتاب را با مفهوم گیرافتادن در تونل، به روشنی آشنا نماید و کتاب کم از این نقل خاطرات ندارد، همین‌هاست که کتاب را خواندنی‌تر می‌نماید. در واقع *اوکانر* 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 پیترز 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 برخودکشی 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 خودکشی گرا" و "پشت سر گذاشتن عواقب ناشی از خودکشی".

تخصص *اوکانر* 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 این‌که 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 بوالهری 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: ۶۵۹-۶۵۸.

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

[Downloaded from journal.rums.ac.ir on 2026-10-15]

[DOI: 10.61186/jrums.23.7.658]

CCBY-NC.4.0 DEED