

مشاوره و درمان سوک بابرہ کسیری از نکرش اسلامی

رویکردی تازه به مقوله مشاوره و درمان سوک

جهت استفاده درمانگران و درمانجویان

مؤلف:

زرا نعمت پور

مقدمه:

دکتر علی اصغر اصغرزاده فرد

چاپ اول



۱۳۹۸

سرشناسه	نعمتی پور، زهرا، Zahra-1391
عنوان و نام پدیدآور	مشاوره و درمان سوگ با بهره‌گیری از نگرش اسلامی: رویکردی تازه به مقوله مشاوره و درمان سوگ (جهت استفاده درمانگران و درمانجویان)/ مولف زهرا نعمتی‌پور؛ با مقدمه علی‌اصغر اصغرنژادفرید؛ ویراستار ندا اسدی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.
فروست	انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ ۲۸۷.
شابک	۳۳۰۰۰ ریال: ۹-۳۳۲-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	واژه‌نامه.
یادداشت	کتابنامه.
یادداشت	نمایه.
عنوان دیگر	رویکردی تازه به مقوله مشاوره و درمان سوگ (جهت استفاده درمانگران و درمانجویان).
موضوع	سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Bereavement -- Psychological aspects
موضوع	اندوه درمانی
موضوع	Grief therapy
موضوع	اندوه درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	Grief therapy -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	اصغرنژاد فرید، علی اصغر، ۱۳۲۷ -، مقدمه‌نویس
شناسه افزوده	انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران. انتشارات
رده‌بندی کنگره	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۹۳۷
شماره کتابساز ملی	۵۸۶۵۳۴۸



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشار: ۲۸۱

مشاوره و درمان سوگ با بهره‌گیری از نگرش اسلامی
رویکردی تازه به مقوله مشاوره و درمان سوگ
جهت استفاده درمانگران و درمانجویان

مؤلف: زهرا نعمتی‌پور

ویراستار: ندا اسدی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مؤسسه فرهنگی و هنری طراحی ایران

آماده‌سازی: اداره آموزش اولیا

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی

چاپ و صحافی: دریا ناظر چاپ: کامییز عبدالرحیم‌زاده‌کلو

چاپ اول: ۱۳۹۸ ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹-۳۳۲-۴۵۱۳-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۳۳۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ است

تهران خ سپهبد قرنی نبش خیابان سمیه وزارت آموزش و پرورش

ساختمان زنده‌یاد علاقه‌مندان طبقه دهم انجمن اولیا و مربیان

نمابر: ۸۸۳۹۹۶۲

تلفن: ۸۲۲۸۴۲۷۳

فروشگاه مرکزی: خ قدس ابتدای خ طالقانی، شماره‌ی ۴۳۳

فهرست

۹	سخن ناشر
۱۳	پیشگفتار
۲۳	فصل اول: آشنایی کلی با سوگ و فرآیند سوگواری
۲۴	سوگ و داغ‌دیدگی
۲۵	تفاوت بیان نرسدگی اساسی و داغ‌دیدگی
۲۶	سوگ بهنجار یا سوگ بیمارگونه
۲۶	اختلال سوگ طبیعی شده
۲۸	اختلال داغ‌دیدگی پدیدۀ پایدار
۳۱	مراحل داغ‌دیدگی
۳۳	واکنش‌های سوگ بهنجار یا بدو، عارضه
۳۴	هیجانهای فرد سوگوار در یک دوره سوگواری بهنجار
۴۰	علائم جسمانی فرد سوگوار در یک دوره سوگواری بهنجار
۴۰	افکار فرد سوگوار در یک دوره سوگواری بهنجار
۴۱	رفتارهای فرد سوگوار در یک دوره سوگواری بهنجار
۴۴	عوامل تعیین‌کننده چگونگی واکنش سوگ در افراد سوگوار
۵۵	باورهای ایجادکننده سوگ بیمارگونه
۵۶	ضرورت فراگیری مهارت‌های مقابله با داغ‌دیدگی و انجام تکالیف سوگاری
۶۱	فصل دوم: مشاوره و درمان سوگ
۶۲	تفاوت میان مشاوره سوگ و درمان سوگ
۶۲	مشاوره سوگ
۶۳	تکلیف اول سوگواری: پذیرش واقعیت فقدان
۶۳	تکلیف دوم سوگواری: گذراندن درد سوگ
۶۴	تکلیف سوم سوگواری: سازگاری با شرایط جدید حاکم بر زندگی
۶۶	تکلیف چهارم سوگواری: جابه‌جاسازی عاطفه از متوفی به فردی جدید و حرکت به‌سوی زندگی

- ۶۷ زمان انجام مشاوره سوگ
- ۶۷ درمان سوگ یا حل و فصل کردن سوگ بیمارگونه
- ۷۰ استفاده از دارو در درمان سوگ
- ۷۱ رویکردهای درمانی به سوگ و داغ‌دیدگی
- ۷۳ مشاوره و درمان سوگ با رویکرد دینی
- ۷۴ دلایل استفاده از راهبردها و آموزه‌های دینی در درمان سوگ
- ۹۳ فصل دوم: کمک به پذیرش واقعیت فقدان متوفی
- ۹۵ کمک به پذیرش زمان متوفی از طریق شرکت در مراسم سوگواری
- ۹۷ تأثیر صحبت کردن درباره مرگ متوفی در پذیرش واقعیت فقدان او
- ۹۸ رفتن بر سر مزار متوفی، یکی از راه‌های واقعیت بخشی به فقدان متوفی
- ۹۹ فصل چهارم: شناسایی راهکارهای هیجان‌ناهی نهفته و ابراز نشده
- ۱۰۲ شناسایی و ابراز احساس خشم در دوران سوگواری
- ۱۰۴ ابراز احساس غمگینی در دوران سوگواری
- ۱۰۵ گریستن و اثرات مثبت آن در دوران سوگواری
- ۱۰۹ تکنیک‌های مؤثر جهت کمک به ابراز هیجان‌های دوران سوگواری
- ۱۱۳ ضرورت بهره‌گیری از کمک و حمایت دیگران در دوران سوگواری
- ۱۱۷ فصل پنجم: مدیریت هیجان‌ها و افکار دوران سوگواری
- ۱۱۹ مدیریت هیجان‌های دوران سوگواری
- ۱۲۰ استفاده از راهکارهای مقابله فردی با هیجان‌های دوران سوگواری
- ۱۲۱ چگونگی مدیریت خشم در دوران سوگواری
- ۱۲۳ چگونگی مقابله با احساس گناه در دوران سوگواری
- ۱۲۷ تن آرامی پیش‌رونده، روشی جهت مقابله با فشار روانی دوران سوگواری
- ۱۲۸ نحوه انجام تمرین تن آرامی پیش‌رونده
- ۱۳۴ مدیریت افکار در دوران سوگواری
- ۱۳۵ واقعیت‌شناسی ماهیت دنیا و نعمت‌های آن
- ۱۳۶ دنیا گذرگاه موقت است، نه خانه دائمی

- ۱۳۸ دنیا و تمامی نعمت‌های آن ناپایدار است
- ۱۳۹ دنیا و بهره‌های آن ناچیز است
- ۱۴۰ کوتاه بودن مدت اقامت در این دنیا
- ۱۴۱ دنیا، محل سختی‌ها است
- ۱۴۲ مالک واقعی نعمت‌های این دنیا
- ۱۴۴ معنای سختی‌ها در این دنیا
- ۱۴۵ سختی‌ها به معنای خشم و بی‌توجهی پروردگار نیست
- ۱۴۷ سختی‌ها، عامل ایجاد رشد و تعالی در انسان
- ۱۴۹ سختی‌ها، آیه‌ای برای سنجش ایمان مؤمنان
- ۱۵۰ سختی‌ها، تپه‌های گناهان
- ۱۵۱ سختی‌ها و ترفعات رحمت‌عنوی
- ۱۵۲ تأثیر مثبت‌نگری دنیا بر کاهش آثار داغ‌دیدگی
- ۱۵۶ یاداش صبر و بردباری در برابر مصائب
- ۱۶۱ مقام رضا به قضای الهی، بالاتر از مقام صبر
- ۱۶۳ مراحل و درجات رضا به قضای الهی
- ۱۶۴ چگونگی ایجاد حالت رضا به قضای الهی در انسان
- ۱۶۵ ساز و کارهای دینی جهت افزایش توان روانی انسان، مایله با بحران فقدان عزیزان
- ۱۷۵ فصل ششم: سازگاری با تغییرات ناشی از فقدان متوفی و سازمان‌دهی درباره زندگی
- ۱۷۷ انجام وداع نهایی با متوفی
- ۱۷۹ تعیین وقت مشخص، برای تفکر درباره متوفی
- ۱۸۱ تهیه برنامه فعالیت‌های روزانه
- ۱۸۷ برقراری مجدد ارتباط با دیگران
- ۱۸۹ معنای زندگی
- ۱۹۵ رشد و ارتقای شخصی پس از رویارویی با بحران‌های زندگی
- ۱۹۶ جا به جاسازی عاطفی از متوفی به افراد جدید و حرکت به سوی زندگی

- ۱۹۸ ازدواج مجدد، بی‌وفایی نسبت به همسر فوت شده نیست
- ۱۹۹ ازدواج مجدد زن از نظر اسلام
- ۲۰۳ ازدواج مجدد نیاز روحی و عاطفی است
- ۲۰۳ زمان مناسب برای ازدواج مجدد
- ۲۰۴ چگونگی برخورد با فرزندان در ازدواج مجدد
- ۲۱۱ فصل هفتم: سوگ در کودکان و نوجوانان (جهت مطالعه اولیاء دانش‌آموزان و مربیان و معلمان مدارس)
- ۲۱۳ چگونگی تجربه سوگ در کودکان و نوجوانان
- ۲۱۶ نگرش‌ها، باورهای عدل در مورد سوگواری کودکان و نوجوانان
- ۲۲۱ علائم و واکنش‌های سوگ در کودکان و نوجوانان
- ۲۲۷ عوامل مؤثر بر سازگاری کودکان با مرگ
- ۲۲۹ سوگ بهنجار و افسردگی زودرس در کودکان و نوجوانان
- ۲۳۰ توصیه‌هایی به والدین در مورد نحوه برخورد با کودکان و نوجوانان در دوران سوگواری
- ۲۴۵ فصل هشتم: جمع‌بندی و ارائه پیشنهادهایی به مدارس و مراجع ذیصلاح
- ۲۴۸ پیشنهادهایی برای مسئولین محترم وزارت بهداشت و بیمارستان‌ها
- ۲۴۸ پیشنهادهایی برای مسئولین محترم وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
- ۲۴۸ پیشنهادهایی برای مسئولین محترم وزارت آموزش و پرورش
- ۲۴۹ پیشنهادهایی برای مسئولین محترم شهرداری‌ها
- ۲۵۰ منابع فارسی
- ۲۵۵ منابع انگلیسی
- ۲۶۱ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۶۷ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

فقدان عزیزان و به دنبال آن واکنش سوگ، واقعیتی بسیار سخت و اجتناب ناپذیر در زندگی همه انسان هاست. نظام خانواده، در برابر این واقعه بحران‌زا، به شدت از حالت تعادل و توازن خارج می‌شود و در زمینه‌های بسیاری، از جمله ایجاد دگرگونی و تغییر در نقش‌های اعضای خانواده، افت تحصیلی فرزندان، مدیریت هیجان‌ها و موارد بیشمار دیگر، دچار مشکلات فراوان می‌شود. عدم حل و فصل موفقیت‌آمیز این مشکلات، می‌تواند تأثیرات مخرب و گاه جبران ناپذیر را برای خانواده و جامعه به دنبال داشته باشد. در اینجا به دنبال بروز چنین بحران‌هایی در زندگی، کلیه اعضای خانواده برای حل و فصل موفقیت‌آمیز سوگ، دستیابی به توازن و سازگاری با شرایط موجود، به طور قطع نیازمند بهره‌گیری از آموزش‌هایی در زمینه مشاوره و درمان سوگ هستند.

کتاب حاضر کتابی کاربردی در زمینه سوگ و درمان آن است که با رویکردی تازه به مقوله مشاوره و درمان سوگ و به هدف کمک به خانواده‌های سوگوار برای گذر از رنج دوران سوگواری نگاشته شده است. مدافع درمانی و روش‌های مقابله با داغ‌دیدگی به کار گرفته شده در این کتاب، بر تغییر در الگوی تکرار ناکارآمد افراد سوگوار، با استفاده از آموزه‌های دینی و با هدف ایجاد نگرشی واقع‌بینانه و مطمئن بر جهان بینی الهی به مسأله مرگ عزیزان تأکید دارد. بنابراین می‌توان گفت که روش مداخله درمانی بکار رفته در کتاب تلاشی جهت استفاده از روشی منطبق با فرهنگ جامعه ایران است.

با توجه به نظر کارشناسان خبره، مبتنی بر تأمل برزخ و پذیرش بیشتر روان درمانی‌های مبتنی بر فرهنگ از سوی درمان‌جویان، و از آنجا که فرهنگ غالب جامعه ایرانی، فرهنگی اسلامی است که در آن اعتقادات دینی، به‌ویژه پس‌گیری با زندگی مردم آمیخته شده است، کتاب حاضر می‌تواند منبعی مفید و ارزشمند برای کمک به افراد و خانواده‌های سوگوار ایرانی باشد.

امیدواریم این اثر مورد استفاده عموم علاقمندان و اقشار مختلف جامعه، از جمله مشاوران و درمانگران، مددکاران، خانواده‌های سوگوار، معلمان و مربیان مدارس و دانش‌آموزان قرار گیرد.

انتشارات انجمن اولیا و مربیان