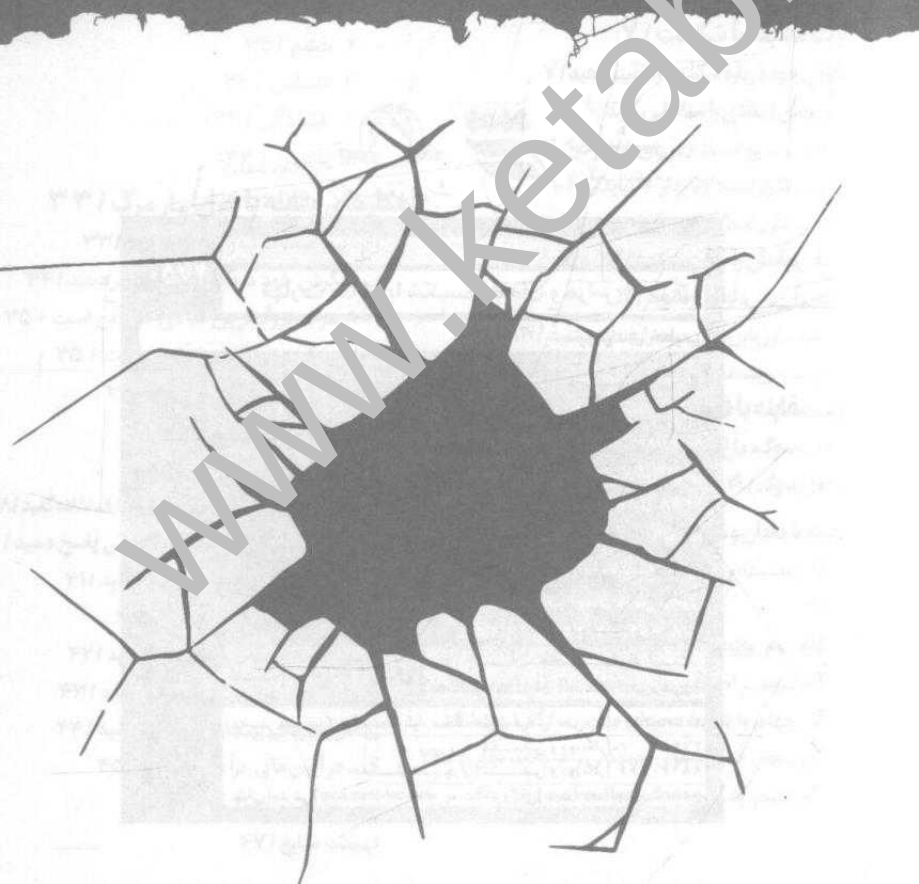




مهارت مقابله با شکست، فقدان و هراس از مرگ

سید مهدی خطیب



سید مهدی، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت مقابله با شکست، فقدان و هراس از ب/سید مهدی خطیب.

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات) آستان قدس رضوی، ۱۳۵۶.

مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۲۰۰۱.

شابک: ۹۶۲-۸-۳۲۴۹-۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: ۱

یادداشت: کتابخانه: ص. ۴۷ - ۴۸.

موضوع: سوگندی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Bereavement -- Psychological aspects موضوع:

موضوع: محرومیت (روان‌شناسی)

(Deprivation (Psychology موضوع:

موضوع: شکست (روان‌شناسی) -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Failure (Psychology) -- Religious aspects -- Islam موضوع:

موضوع: مرگ -- جنبه‌های روان‌شناسی

Death -- Psychological aspects موضوع:

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

Behnashr (Astan Quds Razavi Publications) شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره: BF۵۵۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۸۹۶۱۶

به نشر
انتشارات آستان قدس رضوی



پژوهش‌های روان‌شناسی و روان‌شناسی

۲۷۵۰

مهارت مقابله با شکست فقدان و هراس از مرگ

سید مهدی خطیب

ناظر علمی | دکتر عباس یسن‌دیده

مدیر فنی | اکاظم طلایی

طراح | خطیب حسینی جعفر پیشه

صفحه‌آرا | سید جعفر زکریا هاشمی

نوبت چاپ | اول ۱۳۹۸

شمارگان | ۱۰۰ نسخه

قطع | رقعی

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۶۴-۰۲-۳۲۴۹-۱

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

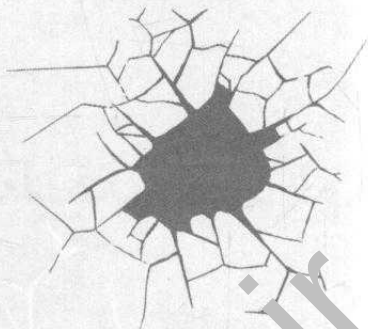
قیمت | ۱۰۰,۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. ۹۱۲۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com



فهرست

مهارت مقابله با شکست / ۷

نگرش خود درباره شکست / ر. فقیه / هید / ۷

سبک‌های اسنادی را شناسایی کنید / ۹

الف - منبع اسناد (درونی - بیرونی) / ۱۰

ب - تکرار اسناد (پایدار - ناپایدار) / ۱۰

ج - زمان اسناد (کلی - اختصاصی) / ۱۱

ارزیابی هایتان را مدیریت کنید / ۱۲

دو نوع ارزیابی: اولیه و ثانویه / ۱۲

الف - ارزیابی‌های خود را منطقی کنید / ۱۳

ب - تحریف‌های شناختی را شناسایی کنید / ۱۵

مهارت مقابله با فقدان و داغ‌دیدگی / ۱۷

ماهیت سوگ، داغ‌دیدگی و سوگواری / ۱۸

مراحل سوگ / ۱۹

مقابله با فقدان و داغ‌دیدگی و بازگشت به زندگی / ۲۱

گام نخست: ارزیابی منطقی از فقدان عزیزان داشته باشید

۲۱ /

گام دوم: واقعیت از دست دادن عزیزان را بپذیرید / ۲۴

گام سوم: از احساس‌های ناخوشایند، گذر کنید / ۲۵

گام چهارم: با شرایط محیطی جدید، سازگار شوید / ۲۶

گام پنجم: حمایت‌های اجتماعی را دریافت نمایید / ۲۷

گام ششم: به سوی زندگی حرکت کنید / ۲۹

مهارت مقابله با هراس از مرگ / ۳۱

مراحل واکنش روانی به خبر مرگ / ۳۲

۱. انکار / ۳۲

۲. خشم / ۳۲

۳. التماس / ۳۲

۴. افسردگی / ۳۲

۵. پذیرش / ۳۳

راهکارهای مقابله با هراس از مرگ / ۳۳

الف - ماهیت مرگ را بهتر بشناسید / ۳۳

ب - نگرش خود درباره مرگ را تغییر دهید / ۳۴

۱. مرگ بزرگ‌ترین شادی مؤمنان است / ۳۵

۲. مرگ چون گلی خوش‌بو است / ۳۵

۳. مرگ آخرین درد است / ۳۶

۴. مرگ آخرین آرزوست / ۳۷

ج - واسعیت مرگ را بپذیرید / ۳۷

د - از مرگ برتری‌های آن بهره‌مند شوید / ۳۷

ه - با موضوع مرگ به نیاکان خود گفتگو کنید / ۳۷

و - مواجهه ذهنی با مرگ را تمرین کنید / ۴۱

ز - باورهای دینی را تقویت کنید / ۴۱

ح - روابط و مسئولیت‌ها را حفظ کنید / ۴۲

ط - از تکنیک غرقه‌سازی استفاده کنید / ۴۳

ی - از رفتارهای بهنجار الگوبرداری کنید / ۴۴

ک - در آیین‌های عزاداری شرکت کنید / ۴۵

ل - تن‌آرامی را به کار گیرید / ۴۵

فهرست منابع / ۴۷