

به نام خدا

روانشناسی سوگ

دکتر سیدمجید موسوی رام

زینب رحیمی

مروم زرین قلم



انتشارات فرا اندیشه

سرشناسه	: موسوی راد، سیدمجید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی سوگ / سیدمجید موسوی راد، زینب رحیمی، مریم زرین قلم.
مشخصات نشر	: مشهد: فرا انگیزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص:، جدول.
شابک	: 978-622-98159-1-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص: [۱۱۰]-۱۱۲.
موضوع	: سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Bereavement -- Psychological aspects
موضوع	: اندوه درمانی
موضوع	: Grief therapy
موضوع	: سوگمندی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Bereavement -- Religious aspects -- Islam
شناسه افزوده	: رحیمی، زینب، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: زرین قلم، مریم، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۲۴۱۲۵
وضعیت رکورد	: فیبا



انتشارات فرا انگیزش

Pfaraangizesh@yahoo.com پست الکترونیکی

www.ketab.ir

روانشناسی سوگ

مولفان: دکتر سیدمجید موسوی راد - زینب رحیمی - مریم زرین قلم

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۱۲ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراح جلد: حبیبی

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سینتا

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-98159-1-5

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۵۹-۱-۵

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷

مقدمه ۹

فصل اول: فقدان و مرگ ۱۱

تجربه مدرن میرایی ۱۱

فقدان ۱۲

انواع فقدان ۱۲

فقدان مبهم ۱۳

مرگ و مردن ۱۴

سوگ، سوگواری و داغدیدگی ۱۵

نظریات پیرامون سوگ ۱۶

اقدامات قبل از وقوع سوگ ۲۱

الگوهای سوگواری ۲۳

باورهای متداول اما نادرست ۲۵

۲۶	شیوه سوگواری در طول چرخه حیات
۲۷	کودکی
۲۸	نوجوانی
۲۸	بزرگسالی
۳۲	علائم سوگ
۳۲	جلوه‌های سوگ در سنین مختلف
۳۳	واکنش‌های سوگ
۳۶	واکنش‌های داغ‌دیدگی
۳۷	واکنش‌های سالگرد
۳۷	شدت واکنش‌های سوگ ناشی از فوت خویشاوندان درجه یک
۳۸	تشخیص افتراقی
۳۹	علائم هشداردهنده افسردگی در شخص سوگوار
۳۹	ماندن در سوگ

فصل دوم: رویکردهای درمانی در سوگ

۴۱	واقعیت درمانی در سوگ
۴۳	کار با سوگ از طریق دنیای مطلوب
۴۵	سفر پیش رو
۴۶	درمان‌های شناختی رفتاری
۴۸	روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت در درمان سوگ
۴۹	فرایند درمان
۵۱	سوگ درمانی اسلامی
۵۶	روش درمانی حساسیت‌زدایی از طریق حرکات چشم و پردازش مجدد در درمان سوگ

فصل سوم: مداخله‌هایی برای داغ‌دیدگی و سوگ

۵۹	مشاوره و درمان در سوگ
۶۲	نکات لازم در سوگ درمانی
۶۳	چرایی شکست برخی مشاوران

۶۴	 مراحل و دستورالعمل‌های درمان سوگ
۸۰	 طرح درمان
۸۴	 تبعات عدم درمان سوگ

فصل چهارم: سوگ در ارتباط با کودکان

۸۵	 سیر داغ‌دیدگی در کودکان
۸۶	 اشکال دلتنگی کودک برای فرد متوفی
۸۶	 درمان سوگ در کودکان
۸۸	 مهارت‌های مؤثر در مشاوره سوگ به کودکان
۸۸	 ارزش بازی درمانی
۸۹	 کاربردهای مختلف بازی در درمان کودکان
۹۰	 درمان سوگ در مواجهه با مرگ فرزند

فصل پنجم: سوگ و خودکشی

۹۵	 سوگواری در موارد خودکشی
۹۶	 درمان در افراد اقدام کننده به خودکشی
۹۷	 درمان در بازماندگان
۱۰۰	 حرف زدن با کودکان و نوجوانان درباره خودکشی اطرافیان

فصل ششم: سوگ ممنوعه

۱۰۳	 سوگ در اپیدمی‌ها و تفاوت آن با سایر سوگ‌ها
۱۰۴	 درمان سوگ در اپیدمی‌ها

۱۱۰	 منابع
-----	-------------

پیشگفتار

ناگهان اتفاق می افتد! باور نمی کنی؛ نه امکان ندارد؛ وحشت بر جانت مستولی شده؛ طاقت نمی آوری، فریاد؛ شیون، گریه؛ ناله ... خود را به زمین می زنی به در و دیوار می کوبی، ضجه می زنی؛ التماس می کنی؛ انکار می کنی؛ هر کاری حاضری انجام دهی تا حادثه را تغییر دهی و زمان را به عقب برگردانی؛ می خواهی مالت، جانت، جوانیت و حتی بقیه عمرت را بدهی، حاضری برای یک ساعت اضافه، یک دیدار، یک خداحافظی هر چه داری را تقدیم کنی، اما ... چکار می توان کرد؟ این افکار مانند خوره به جان تو می افتند و در مقابل آن ها فکر می کنی کاری از تو ساخته نیست. در گردابی قرار می گیری که هر قدر بیشتر دست و پا می زنی فروتر می روی. از خودت می پرسی آیا دوباره شادی به قلب من باز خواهد گشت؟ آیا دری باز خواهد شد؟؟ به باز خواهد شد:

رسید مزده که ایلم غم نخواهد ماند

چنان نماند و چنین نیز هم نخواهد ماند

ویل دورانت در کتاب تاریخ تمدن گفته است مهم ترین موضوعی که باعث رشد و پیشرفت تمدن بشر شد سختی ها و مصیبت ها است. انسان با فکر سالم و از راه درست می تواند در بحران ها و سختی ها سریع تر رشد کند. در روانشناسی یکی از تعاریف هوش قدرت سازگاری با شرایط جدید است. ما با شرایط جدید پس از جدایی و مرگ سازگار می شویم و رنجمان را دستمایه پیشرفت و شکوفایی بعدی مان می کنیم. شاهد ادعای ما زندگی پرفراز و نشیب پیامبران، دانشمندان، هنرمندان و ثروتمندان است. کدام انسان موفق را می شناسید که زندگی آرام و بی دغدغه ای را طی کرده باشد؟

بررسی هایی که بر روی مراجعین برای درمان سوگ انجام شده نشان داده که آنان پس از چند جلسه اندوه خود را پذیرفته اند و از افسردگی و یاس دور شده اند. آن ها

دیده‌اند که حوادث تلخ زندگی می‌تواند نقاط عطف زندگی‌شان باشد تا استعدادهایشان تحقق یابد و به خودشکوفایی برسند. آنان قدرت خود را باور کرده‌اند. ما به شما مهارت کنار آمدن با درد و رنج را می‌آموزیم و معتقدیم: درست است که اتفاق تلخی ما را به هم ریخته و شیرازه زندگی ما را گسسته است، اما درد و رنج همیشگی نیست. حال انسان تغییر می‌کند. ما می‌توانیم تهدیدها را به فرصت‌ها تبدیل کنیم. با سوگ درمانی به خودتان این شانس را بدهید که آرامش از دست رفته را باز یابید و به شکوفایی برسید.