

پذیرش سوگ

یافتن مسیر زندگی پس از فقدان

www.ketab.ir



نشر میلکان

سرشناسه: ویلیس، کلیر بی.، Willis, Claire B.

عنوان و نام پدیدآور: پذیرش سوگ: یافتن مسیر زندگی پس از فقدان؛ نوشته‌ی کلیر بی. ویلیس و مارنی کرافورد سامولسون؛ ترجمه‌ی سبجان خسروچردی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۲۷ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۷۷-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Opening to Grief: Finding Your Way from Loss to Peace, 2020

موضوع: اندوه، فقدان، سوگ

شناسه‌ی افزوده: سامولسون، مارنی کرافورد - نویسنده

شناسه‌ی افزوده: خسروچردی، سبجان - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲۷

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۶۶۸۷۴

پذیرش سوگ

یافتن مسیر زندگی پس از فقدان

کلیر بی. ویلیس و مارنی کرافورد ساموئلسون

با مقدمه‌ای از مگان دیواین

ترجمه‌ی سبحان خسروجردی

ویرایش ندا خوشنویس

مدیر تولید: کاوان بشیری

مطبعه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

بیشکافی: باختر

چاپ: کاج

چاپ اول، ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۲۷۷-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

تمجید از کتاب پذیرش سوگ. ۹

پیش گفتار. ۱۷

یادداشت نویسندگان. ۱۹

بخش اول

پذیرش سوگ. ۲۳

مسئله این است. ۲۵

دعوت نامه. ۲۷

شروع با مهربانی. ۳۵

احساس شکرگزاری. ۴۱

استقبال از ذهن آگاهی و مدیتیشن. ۴۵

احیا در طبیعت. ۵۳

کنار یکدیگر بودن. ۵۹

خلق هنر. ۶۵

پناه بردن به نوشتن. ۷۱

استقبال از زندگی ای که مال شماست. ۷۹

بخش دوم

سؤالات مردم. ۸۵

سؤالاتی که مردم درباره‌ی سوگ می‌پرسند. ۸۷

بخش سوم

تمرینات تعمیق. ۹۷

مدیتیشن تنفس. ۹۹

مهربانی با خود (زین). ۱۰۱

متن. ۱۰۳

پیش‌گفتار

برای مدت‌زمانی بسیار طولانی، ما با سوگ مانند مشکلی که باید حل شود رفتار کرده‌ایم. آموزه‌های معنوی ما درباره‌ی سوگ، شدیداً به تحول و غلبه بر این «احساسات سیاه» (عبارتی با مضمون کاملاً نژادپرستانه) متکی است.

فیلم‌ها و کتاب‌های ما همه بر پایان خوش تأکید دارند و روان‌شناسی عامه‌پسند (و معنویت عامه‌پسند) شکرگزاری را درمانی برای سوگ می‌دانند. حتی کتاب‌هایی که در ظاهر خوب به نظر می‌رسند ممکن است مضمون مؤاخذه یا خجالت‌دادن داشته باشند: «همه‌ی کارهایی رو که بهت پیشنهاد دادیم انجام بده و بعدش غم و اندوهت باید برطرف بشه. هنوز هم حالت بهتر نشده؟ این یعنی اون قدر که لازمه تلاش نمی‌کنی.»

اوضاع در حال تغییر است. روز به روز توصیفاتی معقولانه‌تر، مهربانانه‌تر و جامع‌تر درباره‌ی سوگ پدیدار می‌شود. در کتاب *پذیرش سوگ*، تعهد کلیسای ویلیس و مارنی کرافورد سامونلسون به طبیعی بودن سوگ و مفهوم انسان‌بودن، دچار تزلزل نمی‌شود. آن‌ها به شما نمی‌گویند که دارید کاری را اشتباه انجام می‌دهید. مجبورشان نمی‌کنند که سریع‌تر حرکت کنید، سخت‌تر کار کنید یا بی‌خیال شوید، بلکه کاری که می‌کنند این است که به شما آرامش دیده‌شدن هنگام ناآرامی را می‌دهند.

آنچه این کتاب را متفاوت می‌کند، همین است؛ این کتاب روشی برای تعامل با سوگ در اختیار شما قرار می‌دهد که به دنبال رفع یا از بین بردن آن نیست، بلکه به شما کمک می‌کند تا با غم ازدست‌دادن، طبق شرایط خودش کنار بیایید.

پذیرش سوگ، سوگ را نشانه‌ای از عشق عمیق می‌داند، نه مشکلی که باید حل شود. ویلیس و کرافورد سامونلسون شیوه‌هایی مطرح می‌کنند که به شما کمک می‌کند در مقابل آنچه مستقیماً در مسیر شما قرار دارد و تغییرناپذیر و اجتناب‌ناپذیر است، مقاومت کنید و دوام بیاورید.