

۱۳۷۹.۴۴

مشاوره‌ی سبک (با تاکید بر آموزه‌های اسلامی)

نویسندگان:

دکتر علی اکبر رحیمی

دکتر حسین صادقی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشاوره ی سوگ (با تأکید بر آموزه های اسلامی) / نویسندگان: علی اکبر
رحیمی-حسین صائمی
مشخصات نشر
تهران: نشر دا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری
۷۵ ص.
شابک
978-600-7925-22-5
وضعیت فهرست نویسی
فیفا
یادداشت
کتابنامه. ص ۷۰-۷۵
موضوع
اندوه درمانی
موضوع
سوگمندی جنبه های روانشناسی-جنبه های مذهبی
رده بندی کنگره
RC۴۵۵//۴/لا۸۳۱۰۱۶
رده بندی دیویی
۶۱۶/۰۶۶
شماره کتابشناسی ملی
۳۹ ۲۸ ۱۴

انتشارات دا

دفتر نشر: میدان انقلاب، خ جمالزاده جنوبی، توجه دانشجو، پلاک ۵، واحد ۸

تلفن: ۶۶۴۲۱۵۳۴ - ۶۶۵۶۷۳۶۲

نام کتاب: مشاوره ی سوگ (با تأکید بر آموزه های اسلامی)

مؤلفین: دکتر علی اکبر رحیمی-دکتر حسین صائمی

شمارگان: ۳۰۰ نسخه / چاپ اول ۱۳۹۴

طرح جلد و صفحه آرایی: هاییل بهروز

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۲۵-۲۲-۵

*کلیه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری از آن پیگرد

قانونی دارد*

فهرست

۵	 مقدمه
۱۳	 فصل اول: سوگ از دیدگاه روانشناسی
۱۵	 انواع سوگ
۱۵	 سوگ بیش بین:
۱۶	 سوگ شدید
۱۶	 سوگ مرضی (ناهنجار)
۱۷	 اشکال مختلف سوگ مرضی عبارتند از
۱۷	 سوگ بهنجار
۱۸	 معیارهای تشخیص سوگ ناهنجار
۱۹	 تظاهرات سوگ
۱۹	 مراحل سوگ:
۲۰	 افسردگی
۲۰	 عصبانیت
۲۲	 مشاوره سوگ
۲۴	 اهداف مشاوره سوگ
۲۵	 نکاتی که در مشاوره سوگ باید از آنها اجتناب کرد
۲۶	 مداخلات درمانی
۲۷	 تکنیک های مفید
۲۹	 آنچه اطرافیان داغدیده باید بدانند:
۳۱	 برخی از اسطوره ها و نگرش های غلط در مورد سوگ کودکان
۳۳	 وظایف بزرگترها و یا نظام حمایتی پیرامون کودک داغدار

۳۵	فصل دوم: سوگ از دیدگاه اسلام
۳۷	مفهوم مرگ در قرآن
۴۰	مصائب و بلا یا از نظر اسلام
۴۰	قضاوت ، نتیجه دانش محدود
۴۱	عدم امکان انتساب «عدم» و «شر مطلق» به خداوند:
۴۲	تقسیم و تفکیک مصائب:
۴۳	مصائبی که انسانها در آنها نقش دارند نیز دو گونه است:
۴۴	نقش اراده ها در مصائب و مشکلات
۴۴	نقش اراده الهی:
۴۴	نقش اراده انسان در مشکلات و مصائبی که بر خود او وارد می شود:
۴۵	حکمت بلا یا و مصائب:
۴۵	ابتلاء و آزمایش بندگانش:
۴۶	پاک شدن مؤمنان از آلودگی گناهان و خطاها
۴۷	هشدار در جهت غفلت زدایی و برگشت به سوی خدا:
۴۷	پرورش و تکامل انسان در آغوش مشکلات و مصائب
۴۸	دریافت اجر و پاداش در مقابل تحمل مصائب و مشکلات زندگی
۴۸	شناخت دوست واقعی از غیر آن
۴۹	مصائب گذشتگان مایه عبرت آیندگان
۴۹	الگوسازی از رفتارهای سوگوارانه ائمه معصومین
۵۲	مشاوره و مشورت در اسلام
۵۳	مشورت با خدا
۵۳	سفارش اهل بیت (ع) به مشورت
۵۵	خصوصیات مشاورین از دیدگاه اسلامی
۵۵	بازماندگان و مسئله ی زندگی بعد از مرگ عزیزان
۵۸	راهکارهای اسلام در زمینه ی واکنش های مناسب به پدیده ی سوگ
۶۱	الگوگیری از انبیا و صالحان در نحوه مواجهه آنها با مصائب و مشکلات
۶۴	مثالی از مشاوره سوگ با بهره گیری از دیدگاه های اسلام
۶۶	خلاصه و جمع بندی و نتیجه گیری
۶۹	منابع

مقدمه

یکی از مسائلی که انسانها در زندگی با آن درگیرند و نمی شود وجود آن را منکر شد، «مصائب و مشکلات» است، که افراد جامعه رفتارهای متفاوتی در برابر آنها دارند. مرگ عزیزان، بدترین فشار روانی را در رویدادهای انسانی دارد..

اصطلاح " سوگ " احساس و رفتارهایی را در برمی گیرد که در نتیجه ضایعه فقدان پدید می آید، اگرچه فقدان به مرگ عزیزان اطلاق می شود اما سوگ می توان واکنشی در مقابل طلاق، قطع عضو و از دست دادن شغل نیز باشد. واکنشهایی که در برابر سوگ صورت می گیرد می تواند به صورت بهنجار یا نابهنجار باشد (وردن^۱، ۲۰۰۱).

از جمله نشانه های سوگ بهنجار را می توان این چنین نام برد:

- ۱- علائم عاطفی همچون غم، خشم، اضطراب، احساس گناه، خستگی و پریشانی
- ۲- علائم جسمانی همچون خالی بودن معده، احساس فشار در قفسه سینه و تنگی نفس

۳- علائم شناختی همچون ناباوری، توهم و احساس حضرت متوفی

- ۴- علائم رفتاری همچون اختلال در خواب، بی قراری، حواس پرتی، آشکوبیدن، حفظ اشیای متوفی و اختلال در اشتها

اگرچه نوعی از سوگ به نام سوگ بیمارگونه یا نابهنجار نیز وجود دارد و علائم آن بدین شرح است:

سوگ بیمارگونه ممکن است سیماهای گوناگونی داشته باشد: از نبود یا دیرآغازی

^۱ Worden

سوگ تا سوگ بسیار سهمگین ، استوار و ماندگاری که با اندیشه خودکشی یا علایم و نشانه های روانپریشانه همراه و همبسته می شود.

از جمله آدمیانی که بیشتر با واکنش سوگ نابهنجار رویارو هستند ، می توان به آن هایی که به گونه ای ناگهانی یا از طریق رخداد های وحشتناک با از دست دادن عزیزی روبه رو شده اند ، افرادی که اجتماعی نبوده و گوشه گیر و تنها هستند ، کسانی که خود را - درست یا نادرست - مسئول مرگ فرد درگذشته می دانند ، آن هایی که پیشینه ی از دست دادن های آسیب زا دارند ، و آن هایی که رابطه ای وابسته با همراه با دوگانگی احساسی با شخص از دست رفته داشته اند ، اشاره کرد.

از جمله سوگ های نابهنجار ، آن سوگ هایی ست که برخی ویژگی های سوگ نابهنجار همچون «سختی نوشتن» ، «احساس گناه بازمانده» ، «انواع انکار مرگ» ، «خطای حسی یا برهم گذاری احساس حضور فرد درگذشته» و «پدیده های همانندسازی با عزیز از دست رفته» ، افزایش یافته ، به مرز روانپریشی (سایکوز) برسند (اوحدی، ۱۳۸۹).

تاثیر فرهنگ بر روانشناسی ورشته های وابسته به آن در حدی بود که آخرین موج روانشناسی ، روانشناسی چندفرهنگی نام گرفت. روانشناسی چندفرهنگی مشابهت ها و تفاوت های کنش های اجتماعی و روانی افراد را در فرهنگ های مختلف و گروه های متفاوت بررسی می کند . در مشاوره دو فرهنگ یا بیشتر با هم مواجه می شوند و این مواجهه خود را به صورت تفاوت در نظام ارزشی و سبک زندگی نشان می دهد. به همین دلایل ، چند فرهنگی بودن جنبه ی مهمی در تمامی زمینه های مشاوره است . به نظر می رسد مشاوره چند فرهنگی ضمن اینکه تمامی ویژگی های معمولی ارتباط را شامل می شود ، ویژگی های خاصی نیز دارد.

مفهوم فرهنگ ابعاد گوناگونی را در بر می گیرد. ابعادی چون: ویژگی های مردم

شناسی (جنس، سن و موقعیت طبقه اجتماعی، صلاحیت ها، درآمد و... و تعلق به گروه‌های رسمی یا غیر رسمی) ملیت، پیشینه ی قومی، زبان، مذهب و... ویژگی های ارتباط چند فرهنگی از آغاز مورد توجه بوده و پیچیدگی مشاوره چند فرهنگی چندین دهه است که توسط شماری از کارشناسان بررسی شده است. به نظر می رسد مشاوره چند فرهنگی ضمن اینکه تمامی ویژگی های معمولی ارتباط را شامل می شود، ویژگی های خاصی نیز دارد. به عنوان مثال: از آنجایی که فرهنگ‌های متفاوتی با هم مواجه می شوند ارتباط پیچیده تر است، در ابتدا حالت ناپخته دارد، زمان بیشتری صرف برقراری رابطه می شود و کمتر موثر است (گالانتر، ۲۰۰۲).

مشاوره چند فرهنگی فرایند یاری دهنده ای است که اهدافش را سازگار با تجارب زندگی و ارزش های رایج تعریف می کند، هویت مراجعان را شامل افراد، گروه ها و ابعاد جهانی می داند، مدافع ستاندم از نقش ها و راهبردهای مختص فرهنگ و جهانی در فرایندهای درمانی است، و در جستار تشخیص و درمان مراجع و سیستم های مراجعان، بین اهمیت فردگرایی و جمع گرایی توازن برقرار می کند (برگین، ۲۰۰۱).

کری (۲۰۰۵) عقیده دارد بی توجهی به عوامل فرهنگی -رمناموره، رابطه ی درمانی را با مشکل مواجه می کند. البته غرق شدن در دریای وسیع فرهنگ در خالی از اشکال نیست. زیرا ممکن است تفاوت های فردی بین اعضای یک فرهنگ، به گستردگی تفاوت بین فرهنگ‌های مختلف باشد. در مشاوره چند فرهنگی نخستین گام، آشنایی با ارزشهای فرهنگی مراجع است. گام های بعدی عبارتند از این که مشاور از نحوه ی تاثیر پذیری رفتارهایش از فرهنگ خود آگاه باشد و بداند این تاثیر اجتناب ناپذیر است. آگاهی درمانگر از این مساله به وي کمک می کند از تداخل احتمالی این

² Bergin

عوامل با کار درمان جلوگیری کند. خوب است مشاور از خود مراجع در خصوص فرهنگش بیاموزد و در نظر داشته باشد اشتراکات انسانها زیاد است و همین اشتراکات می تواند مراجع و درمانگر را به هم پیوند دهد (کری، 2005؛ ترجمه شفیع آبادی و حسینی، 1386).

مشاوره چندفرهنگی و ضرورت های آن

یکی از مسائل بسیار مهم و اساسی در امر مشاوره و روان درمانی، توجه به شرایط فکری و فرهنگی حاکم بر جامعه است و از آنجا که بخش مهمی از فرهنگ جامعه ما مبتنی بر آموزه های بنی است، لذا توجه به مبانی تفکر دینی در نقد و ارزیابی دیدگاه های مختلف مشاوره و روان درمانی، طراحی و به کارگیری الگوهای بومی بسیار مهم و ضروری است. بسیاری از متخصصین در حوزه مشاوره و روان درمانی نیز بر این نکته تاکید دارند که مشاوران باید عوامل فرهنگی را در ارزیابی و فرآیند درمان منظور کنند. حرکت فزاینده ای در راستای انداختن نظریه چندفرهنگی مشاوره و روان درمانی وجود دارد (سو، ایوی و پدرسن، 1996؛ سو و سو، 2003؛ به نقل از هوانگ³، 2005).

هوانگ (2005) چارچوبی را برای زمینه ها و ملاک ها در مشاوره چند فرهنگی تعیین کرده است. این زمینه ها و ملاک ها سه حیطه را دربردارد: ۱- عقاید و نگرش ها ۲- دانش ۳- مهارت.

از دیدگاه سو و سو (2003؛ به نقل از هوانگ، 2005) روان درمانی چند فرهنگی می تواند بر یکی از این دو دیدگاه استوار باشد: دیدگاه اول، نسبت تکاری فرهنگی که مبتنی بر تدارک دیدن روان درمانی های خاص مبتنی بر فرهنگ برای هر گروه از مراجعین است. این دیدگاه، با به کار بردن نظریه ها و فنون مبتنی بر فرهنگ خاص، در مورد واقعیت فرهنگی - اجتماعی منحصر به فرد هر گروه از مراجعین روان درمانی

³ Huang

را دگرگون می کند. دیدگاه دوم، عمومیت فرهنگی است که مبتنی بر گسترش مهارت های درمانی چند فرهنگی است که در مورد مجموعه گسترده ای از گروه ها کاربرد دارد. بسیاری از متخصصین بالینی معتقدند که هنگام برقراری رابطه درمانی با مراجع نیز می بایستی به عوامل فرهنگی توجه کرد. حتی جنبه های جزئی رابطه درمانی، اینکه مشاور یا درمانگر تا چه اندازه ای می تواند با مراجع صمیمانه برخورد کند می تواند در رابطه بین مشاور و مراجع تاثیرگذار باشد. برای مثال در برخی فرهنگ ها اگر مشاور، مراجع را با اسم کوچک خطاب قرار دهد بی ادبانه تلقی می شود (کللی، ۲۰۰۰).

بسیاری از دیدگاه های مشاوره و روان درمانی در غرب بر اساس مبانی فکری و فلسفی آنان شکل گرفته است که با مبانی فکری و فرهنگی جامعه ما که مبتنی بر آموزه های دینی است دارای تعارض است. البته کارگیری دیدگاه های مشاوره و روان درمانی بدون نقد و بررسی مبانی و بنیادها، فکری و فلسفی آن ها و عدم توجه به تعارض های آن ها با مبانی فکری و فرهنگی جامعه، آسیب هایی را در عمل در مراجعین به وجود می آورد یا اینکه تاثیر مشاوره و روان درمانی در مراجعین کمتر می کند و حتی گاهی به کارگیری فنون و روش های درمانی نامتناسب با ارزش های فرهنگ جامعه ممکن است برای مراجعین نامناسب و مضحک جلوه کند، منجر به نگرش منفی در مردم جامعه نسبت به مشاوره و روان درمانی شود و آن ها را از بهرگیری از خدمات مناسب مشاوره ای محروم کند.

امروز مشاوران کاملاً آگاه اند که در حال فعالیت در دهکده جهانی هستند، لذا باید در نظریه ها و تمرین های مشاوره ای خود دید چند فرهنگی خود را لحاظ کرده و نسبت به آن مسلط شوند، این نکته مهم است و باید توجه داشت صحبت در مورد فرهنگ ها فقط راجع به اقلیت ها نیست بلکه فرهنگ های متنوع و دست نخورده را

هم شامل می شود.

امروزه مشاوران و روان درمانگران با چالش پیشگیری مراجعان خود از تعصب و تبعیض فرهنگی که در حال گسترش اند روبرو هستند ، که برای مقابله با آن باید از کودکی برای آن برنامه ریزی کرد. برنامه ی مشاوران باید دربرگیرنده آگاهی های فرهنگی و تقابل فرهنگ ها و مهارت های برقراری ارتباط بین فرهنگ ها باشد (ادنان، ۲۰۰۰).

عده ای از مشاوران و روان درمانگران بر این اعتقاد اند که بسیاری از بحران ها و درمان ها در اشاره تا حد زیادی وابسته به دید فرهنگی درمانگر و نحوه برخورد فرهنگی مشاوره است. در فرایند درمان جهان بینی مراجع بسیار مهم است و امکان دارد حتی گاهی با دید مشاور در تضاد هم باشد، پس مشاور باید به جهان بینی مراجع خود آگاهی داشته باشد تا با بسطی بالاتر و بهتری از عملکرد حرفه ای در کار خود دست پیدا کند. از جمله مبانی فلسفی، آگاه های مشاوران با مراجعانشان، صرف نظر از جنس، نژاد، فرهنگ، مذهب و زمینه های اجتماعی، ارزش و جایگاه بشر در این جهان، بی همتایی بشر موفقیت های مشابه برای تمام افراد و غیره است. تفاوت های عمیق و مهمی بین جهان بینی غرب و شرق وجود دارد، که بعضی از تفاوت ها در مفاهیمی همچون قدرت، فرد گرایی، مرد یا زن سالاری، روابط خانوادگی، زمان و وجود است. بسیاری از مراجعان در تمام دنیا قربانی سهل انگاری مشاوران در تشخیص درست، ارجاع بد، روش درمانی، زمان درمانی و غیره می شوند (ثنایی، ۱۳۸۵).

با توجه به آنچه که ذکر شد، می توان نتیجه گرفت که زیربنای بسیاری از نظریه های مشاوره و روان درمانی، ماهیت علمی خالص ندارند بلکه مبتنی بر همان اصول فکری

⁴ Edna

و فلسفی دوران مدرنیته و پست مدرنیته حاکم بر غرب هستند که در این کتاب بخشی از آنها ذکر می گردد. با وجود این، با تمام احترام به علم و خاستگاه علمی همه ی نظریه های روان درمانی، همیشه این احتمال وجود دارد که برخی از اصول و تکنیک هایی که خاستگاه آن در فرهنگی متفاوت با فرهنگ کشوری دیگر باشد، اجرایی نباشد. ولی متأسفانه در مراکز علمی و درمانی، بدون توجه به این واقعیت ها و بدون آنکه در معرض نقد و بررسی قرار گیرند، در درمان مراجعین و خانواده ها به کار گرفته می شود که نتیجه آن در کوتاه مدت درمان هایی است که گاهی بی نتیجه و گاهی و در دراز مدت آسیب زا خواهد بود. در صورتی که اگر ضمن استفاده ی دقیق از اصول علمی به کار رفته در طراحی نظریه های یاد شده، به مبانی دینی و فرهنگی خویش توجه کنیم، می توانیم با رویکردی نقادانه نظریه های موجود را بررسی کرده و زمینه و بستری لازم برای تدوین نظریه های جدید و طراحی الگوهای کارساز مبتنی بر اصول و مبانی انسان ساز خود را فراهم آری.

با توجه به دلایلی که آورده شد، و با عنایت به اهمیت لحاظ نمودن دیدگاه های فرهنگی در امر مشاوره و استفاده از همه ی طرفت های درمانی در فرایند درمان، در این کتاب بطور مختصر سعی شده است دیدگاه های مشاوره ای پیرامون سوگ و همچنین دیدگاه های قرآن و سنت و احادیث معتبر اسلامی را در همین زمینه مورد بررسی و دقت قرار بگیرد تا از این راه، نکات ارزنده ی مشاوره ای دست آید.