

جای خالی او

دست یافتن به معنای اندوه

در پنج مرحله فقدان

الیزابت کوبلوراس - دیوید کسلر

ترجمه: بهناز فضل‌اللهی



نشر کبوتر

کوبلر - راس، الیزابت، ۱۹۲۶ - م.

Kubler-Ross, Elizabeth

جای خالی او: دست یافتن به معنای اندوه در پنج مرحله فقدان /
الیزابت کوبلور آس، دیوید کسلر؛ ترجمه بهناز فضل‌اللهی. تهران: نشر
کبوتر، ۱۳۹۵.
۱۴۲ ص.

ISBN 978-600-95918-3-1

فیبا

عنوان اصلی:

On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five
stages of loss

اندوه — Grief — فقدان — Loss Psychology — Bereavement —
Psychological aspect

کسلر، دیوید، ۱۹۵۹ - م.

فضل‌اللهی، بهناز، ۱۳۴۳ - م. مترجم
رده: دی.کتره: ۱۳۹۵ ۸۵۷۵/الف BF۵۷۵

۱۵۵/۹۳۷: ب.وی:

شماره: ب.شناسی ملی: ۴۲۴۵۹۰۴

جای خالی او

نویسنده: الیزابت کوبلور آس - دیوید کسلر

مترجم: بهناز فضل‌اللهی

ناشر: نشر کبوتر

چاپ و صحافی: روزنه کار

شمارگان: ۷۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۵

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

تهران - خیابان طالقانی - بعد از پل حافظ - ساختمان ۲۹۷ - طبقه ۲ شرقی واحد ۴

تلفن ۸۸۸۰۸۵۴۲

مرکز پخش ۸۸۸۲۸۲۰۹

فهرست مطالب

۱۱	۱- پنج مرحله فقدان
۱۱	انکار
۱۶	تشم
۲۳	معامله
۲۸	استردگی
۳۳	پنیرش
۳۹	۲- دنیای داخلی سوگ
۳۹	باخت شما
۴۱	آسودگی
۴۴	استراحت روحی
۵۰	پشیمانی
۵۶	گریه کردن
۶۳	فرشته‌ها
۶۷	رویاها
۷۰	مراجعه مکرر
۷۰	وظایف
۷۳	بازگویی داستان
۷۵	حس مقصر بودن
۷۷	تنفر

۸۰	فقدان‌های دیگر
۸۳	باورهای زندگی
۸۵	انزوا
۸۸	اسرار
۹۱	مجازات
۹۵	کنترل
۹۹	تخیل
۱۰۱	استقامت
۱۰۶	زندگی سر از مرگ

۱۱۷	۳- دنیای خجسته
۱۱۷	سالگردها
۱۱۹	جسم و سلامتی شما
۱۲۲	کارهایی که باید انجام شود
۱۲۴	وسایل، دارایی‌ها
۱۲۶	تعطیلات
۱۲۹	نامه‌نگاری
۱۳۲	دارایی‌ها
۱۳۱	طول عمر
۱۳۷	پذیرفتن

۱۳۹	۴- شرایط استثنایی
۱۳۹	بچه‌ها

اگر در حال حاضر این کتاب در دست شماست و مشغول خواندن آن هستید، احتمالاً به تازگی عزیزی را از دست داده‌اید.

هنگامی که تصمیم به ترجمه این کتاب گرفتم من هم مرحله سختی از زندگی را می‌گذراندم. در طول عمرم افتاد بسیاری را از دست داده بودم اما شاید تا هنگامی که برادرم کوچکترم را از دست دادم، تا این حد، عمق این مسئله را حس نکرده بودم. دائماً دنبال دلیلی می‌گشتم که با این مسئله کنار بیایم و یا به گونه‌ای آن را بپذیرم. از آنجا که بسیار به مطالعه علاقه‌مند هستم، تصمیم گرفتم کتابهایی را مطالعه کنم تا شاید به جوابی برسم. نمی‌گویم که خواندن این کتاب در درصد مشکل من را حل کرد، بلکه در درک مرد مرا یاری نمود. سوگ یا فقدان، همان از دست دادن کسی یا چیزی است که ما به آن علاقه داشته و به آن افسوس می‌خوریم. در طول عمرمان با افراد زیادی در ارتباط خواهیم بود و با آنها روابطی عاطفی ایجاد خواهیم کرد. این افراد می‌توانند خانواده، دوست و یا... باشند. ما با آنها روزگار می‌گذرانیم با تمام بدی‌ها و خوبی‌هایشان. شادی و غم‌هایشان و هنگامی که دست تقدیر آنها را از ما جدا می‌سازد دچار سردرگمی غریبی می‌شویم. در این کتاب با پنج مرحله سوگ یا فقدان آشنا می‌شویم. به امید اینکه همانطور که این کتاب روح مرا تسکین داد، برای شما هم مؤثر واقع شود.