

۲۱۲۵۲۷۳

روانشناسی مرگ و سوگواری

مولف: دکتر اصغر مجتهدزاده

دکترای روانشناسی راهنمایی و مشاوره

www.ketab.ir

انتشارات زرنوشت

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	:	مجتهدزاده، اصغر، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی مرگ و سوگواری / نویسنده: اصغر مجتهدزاده
مشخصات ظاهری	:	تهران: زرنوشت، ۱۳۹۹
شابک	:	۲۶۲ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	:	۴-۸۹-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت	:	فیبای مختصر
شماره کتابشناسی ملی	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در وب‌گاه http://opac.nlai.ir در دسترس است.
	:	۶۱۶۵۲۵۲



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۹

تلفن: ۰۹۰۲۴۸۶۸۹۵۶ - ۰۶۶۴۷۹۶۱۵ - ۰۶۶۴۳۵۶۳۷

روانشناسی مرگ و سوگواری

نویسنده: اصغر مجتهدزاده

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: ۴-۸۹-۷۲۷۹-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۴۰,۰۰۰ تومان

تمامی حقوق محفوظ است.

فهرست

۱۱.....	پیشگفتار «مارک نپو» ۱
۱۵.....	قدردانی
۱۷.....	مقدمه

فصل اول ۲۳

۲۳.....	واقعیت فقدان.....
۲۳.....	واقعیت سو.....
۲۶.....	سوگی و رای سوگ معمول
۲۸.....	دوام آوردن

فصل دوم ۳۱

۳۳.....	نیمه ی دوم جمله؛
۳۶.....	بین. من هم همین طور
۳۷.....	مسابقه ی سوگواری
۴۰.....	نیمه ی دوم جمله
۴۱.....	نیمه ی دوم جمله
۴۲.....	هر چیزی حکمتی دارد
۴۴.....	اصلاح خود و اصلاح واقعیت

فصل سوم ۴۷

۴۸.....	آسیب شناسی به روش نشت به پایین.....
---------	-------------------------------------

- گفتمان سوگ ستیز و چیزهای عجیب و غریبی که می شنویم..... ۴۹
- چه مدت زمانی بیش از حد طولانی است؟..... ۵۱
- مراحل سوگ و چرایی شکست مشاوران..... ۵۲
- مصنوعی..... ۵۴
- سوگتان را بنویسیده..... ۵۴
- پروانه های نگین کمان ها، و فرهنگ دگرگونی..... ۵۵
- مقاومت در برابر گفتمان..... ۵۶
- داستان قهرمانان جدا..... ۵۷
- داستان هنوز ادا شده دارد..... ۵۹

فصل چهارم ۶۱

- بی سواد عاطفی و فرهنگ سرزنش..... ۶۱
- خوار شمردن قربانی و فرهنگ سرزنش..... ۶۲
- ورود به لانه ی خرگوش و سرزمین عجایب اجساد از در..... ۶۴
- خدا چگونه؟..... ۶۵
- مکتب تفکر مثبت..... ۶۵
- چه عیبی دارد مثبت اندیش باشیم؟..... ۶۷
- میانبر معنوی و افسانه ی روشن فکری..... ۶۹
- هزینه ی اجتناب از سوی..... ۷۲
- دلبستگی دوام آوردن است..... ۷۴

فصل پنجم ۷۷

- قالب جدید سوگ..... ۷۷
- تسلط در برابر معما..... ۷۹
- دنیایی بهتر..... ۸۰

۸۲.....	تجربه ی شخصی، تجربه ی همگانی است؛ تجربه ی همگانی، تجربه ی شخصی است.....
۸۳.....	برگردیم به موضوع شما.....
۸۵.....	بخش دوم.....

فصل ششم ۸۷

۸۷.....	زیستن در واقعیت فقدان.....
۸۹.....	برای همه ی کارهایی که باید می گردید.....
۹۰.....	تعریف کردن داستان.....
۹۱.....	مین های کوچک.....
۹۳.....	سونگ در فروشگاه.....
۹۵.....	چه وقت زمانش فرا می رسد که.....
۹۶.....	در سالگردها و یادبودها.....
۹۸.....	بچه ها و سوگ.....
۱۰۰.....	حرف خانواده شد.....
۱۰۱.....	آیا سوگ به دوستی تان خاتمه داده است؟.....
۱۰۲.....	خشم؛ تنها چیزی که مردم واقعا دوست ندارند در مورد سوگ صحبت کنند.....
۱۰۴.....	و بقیه ی چیزها؟.....

فصل هفتم ۱۰۵

۱۰۶.....	الان چه کار کنم؟.....
۱۰۸.....	آزمایش سوگ بزرگ.....
۱۰۹.....	این آزمون نیست.....
۱۱۰.....	جمع آوری اطلاعات.....
۱۱۳.....	گردآوری اطلاعات جامع.....
۱۱۵.....	بررسی شواهد.....
۱۱۶.....	مثبت نگر در برابر منفی نگر.....

فصل هشتم ۱۲۱

- ۱۲۱..... سوگ و خودکشی: آنچه باید بدانید
- ۱۲۳..... دوام آوردن درد؛ از مکان آسیب دیده چشم برندارید
- ۱۲۵..... تیمار درد؛ بهایش چیست؟
- ۱۲۷..... حمایت در بحران
- ۱۲۸..... این خیل زیاد است
- ۱۳۱..... زیاد هم با جسمتان توجه نکنید؛ تلاش نکنید مکانی برای شادبودن پیدا کنید
- ۱۳۲..... مهربانی با خود
- ۱۳۳..... می توانید با خودتان مهربا
- ۱۳۴..... بیانیه ی مراقبت از خود
- ۱۳۵..... بیانیه ی مراقبت از خود

فصل نهم ۱۳۷

- ۱۳۷..... سوگواری و زیست شناسی
- ۱۳۸..... میانه بودن
- ۱۳۸..... خستگی و بی خوابی
- ۱۴۰..... رویاها و کابوس ها
- ۱۴۱..... چالش های فیزیکی؛ سوگواری و جسم
- ۱۴۲..... تغییرات وزن
- ۱۴۳..... خودمراقبتی
- ۱۴۴..... سوگواری و مغز؛ چرا دیگر آن آدم سابق نیستید؟
- ۱۴۴..... اول از همه، شما دیوانه نیستید
- ۱۴۵..... از دست دادن حافظه
- ۱۴۶..... خستگی ذهنی
- ۱۴۷..... از دست دادن زمان

۱۴۷.....	مطالعه کردن و مطالعه نکردن.....
۱۴۹.....	دریاب سردرگمی.....
۱۵۰.....	ایجاد گذرگاههای شناختی جدید.....
۱۵۱.....	پذیرش اثرات جانبی جسمی و ذهنی سوگواری.....

فصل دهم ۱۵۳

۱۵۳.....	سوگواری و اضطراب؛.....
۱۵۶.....	مغز کار را که باید انجام دهد بیش از اندازه خوب انجام می دهد.....
۱۵۷.....	تصور خطر برای احساس ایمنی بیشتر.....
۱۵۸.....	راهکارهای کوتاه مدت برای اضطراب.....
۱۵۹.....	تسکین ذهن.....
۱۶۰.....	در نظر گرفتن سازوکار اضطراب.....
۱۶۱.....	عملکردهای بلندمدت تر برای غلبه بر اضطراب.....
۱۶۲.....	در نظر گرفتن پاسخی ماهرانه.....
۱۶۳.....	بهترین حالت ممکن را تصور کنید.....
۱۶۵.....	زمین بی طرف را پیدا کنید.....
۱۶۶.....	واکنش بزرگ تر به اضطراب؛ دقیقاً چه چیزی نیاز است.....
۱۶۸.....	نقشه ی اضطراب.....

فصل یازدهم ۱۶۹

۱۷۱.....	پس چرا این کار را می کنیم؟.....
۱۷۴.....	نوشتن حقیقت (به تنهایی و باهم).....
۱۷۵.....	صدای غم را بشنوید.....
۱۷۷.....	فراتر از واژه ها؛ رمانهای مصور.....
۱۸۰.....	شعر یافته ۵۴.....
۱۸۱.....	عکاسی، مجسمه سازی، قلاب بافی، و هنرهای آشپزی.....

پیشگفتار «مارک نیو» ۱

تضادی دوگانه در انسان بودن وجود دارد: اول اینکه هیچ کس نمی تواند به جای شما زندگی کند (یعنی هیچ کس نمی تواند با آنچه شما باید با آن مواجه شوید روبه رو شود یا آنچه را شما باید احساسش کنید احساس کند و هیچ کس نیز قادر نیست به تنهایی ازس زندگی بریاید. دوم اینکه همه‌ی ما در این تنها توی زندگیمان، آمده ایم برای عشق ورزیدن و ازدست دادن. هیچ کس نمی داند چرا ما همین است که هست. اگر به عشق پایبند باشیم، به ناچار با فقدان و سوگ هم آشنا خواهیم شد. اگر رفه از سوگ دوری کنیم، هرگز حقیقتا عشق را تجربه نخواهیم کرد. با این وصف، با تمام لذت و شیرینی اسرارآمیزی، این شناخت هر دوی عشق و فقدان است که ما را کاملاً و عمیقاً زنده نگه خواهد داشت.

مگان دیواین، که عشق و فقدان را عمیقاً تجربه کرده است، همدمی قوی و دلسوز است. او، که خودش عزیزی را از دست داده است، می داند که زندگی برای همیشه تغییر خواهد کرد و هیچ راهی هم برای کنار آمدن با آن نیست و زندگی در جریان است. فقدان و سوی دیدگاهمان را تغییر می دهد. دنیای ما برای همیشه تغییر کرده است و هیچ راهی نیست که بخواهیم به دنیای قبلمان برگردیم. یگانه وظیفه‌ی درونی شما ایجاد نقشهای جدید و رفیع است. مگان هوشمندانه می گوید: «ما اینجا نیستیم که درد خود را برطرف کنیم، بلکه اینجا هستیم که بر آن غم بگذاریم».

حقیقت این است آن هایی که رنج را تجربه می کنند، معرفتی کس نمی کنند که بقیه ما به آن نیاز داریم. با توجه به اینکه در جامعه ای زندگی می کنیم که مردم را اساس کردن هراس دارند، مهم است تا عمق سفر انسانی مان را به روی یکدیگر باز کنیم، که تنها با تجربیدی احساساتمان می توانیم از آن آگاه شویم.

در نهایت، استحکام پیوند عشق و دوستی واقعی وابسته به این است که چقدر می توانیم عشق و فقدان را باهم تجربه کنیم، بدون اینکه یکدیگر را قضاوت یا از خود دور کنیم؛ یعنی بدون اینکه بگذاریم دیگری در اعماق وجودش غرق شود یا او را از غسل تعمید روح که در آن اعماق در

انتظارش است، محروم کنیم. همان طور که مگان تأیید می کند: «آرامش حقیقی در این است که به دردهای همدیگر وارد شویم و خودمان را درون آن ها بشناسیم. ه وظیفه ی ما، به تنهایی و باهم، این نیست که درد و فقدانی را که حس می کنیم به حداقل برسانیم، بلکه این است که بفهمیم این حوادث تحول ساز در زندگی چه چیزی را درونمان بیدار می کنند. من از تجربه ی درد و سوگ خددم آموخته ام که با از دست دادن یک چیز، دلیلی ندارد تا همه چیز را از دست رفته ببینیم. بنابراین، موهبت و سنت انسانیت حول تلاش هایمان برای ترمیم آنچه اهمیت دارد و در مواقع در دسترس، بر اساس استفاده ی احسن از قلبمان تعریف می شود.

مثل «یوهان کریستوف» که با ظلمات شب روحش رویارو شد و مثل یعقوب که با فرشته ای بی نام در انتهای دره درگیر شد، مگان نیز شریک زندگی خود، مت را از دست داد و از درهای طویل و تاریک با دشواری گذشت. و حقیقتاً که به آن دست یافت این نبود

که همه چیز بالاخره درست یا حیران یا فراموش می شود، بلکه این بود که همه چیز تحول می یابد و به عنوان حقیقتی تازه ریشه می گیرد، اینکه کسانی که از فقدانی بزرگ رنج می برند، مجدداً خود را با زندگی وفق می دهند، اگرچه هر چه چنان غمناک کرده است.

در کتاب کمدی الهی ۲ دانه، ویرژیل راهنمای داشته از جهنم را سوی برزخ است. وقتی داشته با دیوار بزرگی از آتش روبه رو می شود و وحشت می کند، ویرژیل به او می گوید: «انتخاب دیگری نداری- این آتشی است که می سوزاند، اما از بین نمی برد.» ولی دانه همچنان می ترسد. ویرژیل ترس او را حس می کند، دست روی شانه اش می گذارد و تکرار می کند: «سحاب دیگری نداری.» دانسته نیز عزم خود را جزم می کند و وارد می شود.

همه ی کسانی که زندگی می کنند با این دیوار آتش روبه رو خواهند شد. مگان هم مانند ویرژیل راهنمای دوزخ به سوی دیوار آتش است و هر یک از ما باید به تنهایی عبور کنیم. بعد از آن دیوار تیز خودمان راهنمای خودمان می شویم. مگان نیز مثل ویرژیل راهی به ما نشان می دهد؛ نه تنها راه حل ممکن، اما حداقل یک راه حل. او برای کسانی که در آشفتگی دیوانه وار سوگ به سر می برند چیزهایی عرضه می کند تا بتوانند به آنها متوسل شوند. عشق ورزیدن و از دست

دادن و همراهی کردن یکدیگر کاری شجاعانه است. مهم نیست که مدیر چقدر طولانی است؛ مگان راهنمایی شجاع است. اگر غم به سینه ی شما چنگ می زند، این کتاب برای شماست. این کتاب کمکتان می کند آنچه را باید به دوش بکشید به دوش بکشید و در این سفر کمتر از قبل تنها خواهید بود.

مارک نیو

www.ketab.ir