

بسته آموزشی - درمانی راهی به سوی فردا
ویژه دو اختلال استرس پس از سانحه و سوگ

آموزش مشاوره گروهی سوگ با رویکرد اسلامی ویژه جوان و بزرگسال

ریسنده
فاطمه علی‌نور دهقانی



www.kashfelm.ir

۸۵۲۶۶۷۷۶۱۶۰

سرشناسه: علی‌پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -

Alipour Dehaghani, Fatima

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مشاوره گروهی سوگ با رویکرد اسلامی ویژه جوان و

بزرگسال / نویسنده فاطمه علی‌پور دهاقانی.

مشخصات نشر: اصفهان: کاشف علم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

فروست: بسته آموزشی- درمانی راهی به سوی فردا ویژه دو اختلال استرس

پس از سانحه و سوگ.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۳-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سوگمندی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Bereavement -- Religious aspects -- Islam

موضوع: اندوه درمانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Grief therapy -- Religious aspects -- Islam

موضوع: روان‌درمانی گروهی

موضوع: Group psychotherapy

موضوع: سوگمندی در نوجوانان

موضوع: Bereavement in adolescence

موضوع: سوگمندی -- جنبه‌های قرآنی

موضوع: Bereavement -- Quranic teaching

شماره افزوده: شاه‌مرادی، حامد، ۱۳۶۶، ۱۰، ویراستار

BP۲۶

رده: دیویر ۲۷/۷۲

شماره کتابشناسی: ۵۹-۰۶۹

آموزش مشاوره گروهی سوگ با رویکرد
اسلامی ویژه - جوان و بزرگسال

فاطمه علی‌پور دهاقانی

ویراستار: حامد شاه‌مرادی

گرافیک: مریم علی‌پور دهاقانی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۰-۲۳-۵



کاشف علم

نشر کاشف علم

www.kashefelm.ir

۰۹۱۳۷۷۲۳۲۵۸

فهرست عناوین

۱۱	مهارت‌های مقابله‌ای و درمان سوگ از منظر قرآن کریم
۱۳	مهارت‌های شناختی
۱۶	الف. خداشناختی
۱۹	ب. انسان‌شناختی
۲۰	ج. روان‌شناختی
۲۵	د. جهان‌شناختی
۲۹	مهارت رفتاری
۳۵	مهارت‌های اخلاقی
۴۳	جلسات آموزشی
۴۵	جلسه اول: آشنایی و تشخیص اولیه
۵۱	جلسه دوم: شناسایی احساس و واکنش‌ها
۵۶	جلسه سوم: احساس و افکار منفی
۶۴	جلسه چهارم: بازشناختی و جستجوی معنا
۶۸	جلسه پنجم: معرفت شناختی مرگ
۷۶	جلسه ششم: یادآوری خاطره‌ها و پذیرش
۸۶	جلسه هفتم: سازگاری با زندگی جدید و برنامه ریزی
۹۹	منابع و مآخذ



مقدمه

مشاوره و درمان سوگ نوعی مشاوره بازتوانی است که باید برای افراد و خانواده‌های داغ‌دیده برنامه‌های درمانی تدوین و به آنها در بهبود یافتن از سوگ یاری رساند. در این راستا چهارچوب‌های درمانی متعددی پیشنهاد شده، مطالعات نشان می‌دهد خانواده‌ها در چهارچوب فرهنگ و مذهب خود به فقدان واکنش نشان می‌دهند. در زمینه درمان سوگ، رویکردهای درمانی متعددی به وجود آمده از جمله درمان شناختی رفتاری سوگ، هنر درمانی، سوگ درمانی خانواده محور، مقابله با سوگ از طریق افشای هیجانی، درمان بین و در و...

به اعتقاد بسیاری از پژوهشگران، روان‌درمانی به ویژه درمان‌های شناختی رفتاری تحت تأثیر زمینه‌های فرهنگی، باورها و ارزش‌های درون فرهنگی مراجعان قرار دارد و کارایی آنها به میزان هماهنگی‌شان با زمینه‌های فرهنگی و اعتقادی افراد تحت درمان بستگی دارد.¹

در زمینه درمان سوگ فرهنگ‌های مختلف، روش‌های متعددی برای درک مفاهیم زندگی، مرگ و مراحل پس از آن دارند و به ویژه، نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی، سهم بسزایی در جهت‌گیری افراد نسبت به مسئله فقدان و داغ‌دیدگی دارد.²

مداخلات سوگ درمانی می‌تواند با استفاده از ملاحظات معنوی مذهبی؛ به ویژه در مورد مراجعانی با جهان بینی معنوی مذهبی، در مقابله با فقدان کمک کند.³ در این برنامه با بهره‌گیری از پژوهش‌ها و

1- - Derived from the article Hofmann, S.G.(2006), The importance of culture in cognitive and behavioral practice, Cognitive and behavioral practice, 13 (4): 243-254.

2- - Derived from the article Wuthnow, R., Christiano, K., & Kuzlowski, J. (2010), Religion and bereavement: A conceptual framework, Journal for the Scientific Study of Religion, 19(3): 408-422.

3- -from the book Lewis, N. E. (2006), spirituality as a coping mechanism for African American collegwge student facing bereavement, Department of pstchology of the state university of New york.



تحقیقات سعی شده است جلسات درمانی با تلفیقی از روش‌های درمانی مختلف به صورت کاربردی با رویکردی دینی تنظیم شود. مطالعات نشان داده‌اند افراد با اعتقادات معنوی و مذهبی بهتر می‌توانند فرآیند سوگ را پشت سر بگذارند.

در مداخلات، متغیرهای معنوی با ایجاد معنا برای افراد و بازسازی ارزش‌ها باعث می‌شوند مراجعان نتایج بهتری کسب کنند. نمی‌توان بسیاری از درمان‌جویان را بدون درک نقش اساسی اعتقادات و مناسک مذهبی و معنوی آنها شناخت. در حوزه کار با مراجعان داغ‌دیده نیز نقش فرهنگ و مذهب در شکل‌گیری تبار سوگ تأیید شده است؛ باورها و توصیه‌های مذهبی نقش بسزایی در سازگاری افراد داغ‌دیده دارد. از این رو، تقویت باورهای معنوی متناسب با فرهنگ می‌تواند موثر باشد؛ در این حیطه می‌توان از درمان‌های متناسب با مذهب و فرهنگ جامعه استفاده کرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند با افزایش تناسب فرهنگی در مداخلات احتمال اینکه مراجعان مداخله را تکمیل کنند، افزایش می‌یابد.^۱

حزن و اندوه در فراق عزیزان مستغنی دارد. پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) هنگام مرگ فرزند دل‌بندش ابراهیم می‌گریست و فرمود: «حکم گریان است و دل‌اندوه‌گین، ولی آنچه خدا را به خشم آورد بر زبان نمی‌آوریم و اگر نبود که مرگ حق است و وعده صادق و راهی است که همه باید بروند، آنده ما بر تو بیش از این بود.»^۲

وقتی عثمان بن مظعون از دنیا رفت، پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بر جنازه او بوسه زد و به گونه‌ای گریست که اشک آن حضرت بر گونه‌هایش جاری شد. حضرت عبدالرحمن بن عوف بر گریه پیامبر اکرم در مرگ ابراهیم اعتراض کرد، حضرت فرمود: «گریه مناسبتی از عطف و رحمت است و بر کسی که رحم نکند، رحم نمی‌شود.»^۳

برخی انسان‌ها وقتی در برابر مصیبت‌های سنگین و دشوار قرار می‌گیرند، تعادل روانی خود را از دست می‌دهند. بسیاری از مصیبت‌ها چون فقدان پدر و مادر یا فرزند و همسر می‌تواند به گونه‌ای سنگین و دشوار باشد که فرد به سوی افسردگی و دوری از اجتماع و گوشه‌نشینی و حتی خودکشی

1 - From the book Nadir, A., & Dziegielewska, S. F. (2001). Spirituality within religious traditions in social work practice, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

۲- برگرفته از کتاب ابن ماجه، محمد بن یزید. (۱۴۱۳). سنن ابن ماجه. بیروت: انتشارات دارالدعوه.

۳- برگرفته از کتاب حلی، ابراهیم ابن علی... (۲۰۰۲). سوره حلی. بیروت: دارالکتاب العلمیه.

برود؛ از این رو، در آداب اسلامی و فرهنگ قرآنی، مجموعه‌ای از دستورات و آموزه‌های راهگشا بیان شده تا بستر کنترل و مدیریت بحران را به عهده گیرد و انسان را در مسیر تعادل قرار دهد. بررسی آیات و روایات اسلامی نشان می‌دهد، اسلام الگوی کارآمدی در مقابله با تیدگی ارائه کرده است که در فصل اول مهارت‌های مقابله‌ای و درمان سوگ در سه بخش مهارت‌های شناختی، مهارت‌های رفتاری و مهارت‌های اخلاقی ارائه گردیده است.

در فصل دوم به ارائه جلسات و کاربرگ‌های درمانی پرداخته شده است که در برنامه حاضر طی هفت جلسه درمانگر به درمان اختلال سوگ در ابعاد آشنایی و تشخیص اولیه، شناسایی احساس و واکنش‌ها، احساس و افکار منفی، بازشناختی و جستجوی معنا، معرفت شناختی مرگ، یادآوری خاطره‌ها و پیش‌سازگاری با زندگی جدید و برنامه ریزی می‌پردازد. در راستای مستندسازی محتوای کتاب، منابع استفاده شده در قسمت پایین صفحات زیرنویس شدند اما در قسمت درمان و کاربرگ‌ها از ارجاع منبع به صورت زیرنویس خوداری شده و در قسمت منابع و مآخذ آورده شده است تا درمانگران بتوانند از کاربرگ‌ها، بهره‌مند شده و استفاده نمایند. امید است این بسته آموزشی بتواند کمک رسان مسئولان و والدین و مراقبان مربوطه در راه تئای حل بحران سوگ باشد.

فاطمه علی پور دهقانی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

