



روان شناسی سوگ

ریچارد گروس

مترجم:

عاطفه مزرعه

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح الله سلیمانی پور

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

- گروس، ریچارد، ۱۹۴۸ - Gross, Richard
روانشناسی سوگ / ریچارد گروس؛ ترجمه: عاطفه مزرحه. ویراستار مقابله‌ای: امین لطیفی؛ دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور.
تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
۱۶۶ صفحه
۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۲-۶
- سرشناسه
عنوان و نام پدید آور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
فهرست
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
- فیا
هنر زندگی، ۴
عنوان اصلی کتاب Gross, Richard. The Psychology of Grief, Routledge: 2018
روانشناسی
مرگ
سوگ
مزرحه، عاطفه، ۱۳۵۶، مترجم
لطیفی، امین، ۱۳۷۰، ویراستار مقابله‌ای
سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار
BF۵۷۵
۱۵۵/۹۳
۷۶۵۲۲۹۴



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Psychology of Grief

Richard Gross

© Routledge, 2018

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

نویسنده: ریچارد گروس

مترجم: عاطفه مزرعه

ویراستار مقابله‌ای: امین لطفی

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

نقاشی روی جلد: پژمان باغچه‌ای

ناشر نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۳۴۴

نماینده فروش: کتابفروشی توس ۶۶۴۶۱۰۷۲

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۴۵۵۴۵۵۴۱۴۲

وبگاه: www.neveeseh.com

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۲۳-۳

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هتړ زندگی	مسلسل انتشارات
۷	۱۱۸

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پارسی است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح الله سلیمانی پور

آبان ۱۳۹۹

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

■ فصل اول / فقدان، داغدیدگی، و سوگ / ۱۵ ■

۱۶	«برای فقدانان متأسفم».....
۱۸	فقدان اولیه و فقدان ثانویه.....
۲۱	آیا سوگ انواع مختلف دارد؟.....
۲۴	حمایت از داغدیدگان.....
۲۵	سوگ، کار سوگ، و سوگواری.....
۲۶	دانسته‌های ما درباره سوگ از کجا می‌آیند؟.....
۲۸	آیا سوگ جنبه مثبت هم دارد؟.....

■ فصل دوم: تجربه و ماهیت سوگ / ۳۱ ■

۳۲	روایت‌های مرحله‌ای یا دوره‌ای از سوگ.....
۳۵	ارزیابی روایت‌های مرحله‌ای / دوره‌ای از سوگ.....
۳۷	نمونه‌های خاص واکنش‌های فیزیکی، عاطفی، شناختی، روحی، و رفتاری به سوگ.....
۳۹	استعاره چیست؟.....
۴۲	دایره‌های تانکین.....
۴۳	استعاره «سوگ به منزله یک سفر».....
۴۵	سه الگو یا راه رایج‌تر سوگ.....
۴۷	نتیجه‌گیری: سوگ با سوگواری؟.....

■ فصل سوم: تلاش برای توضیح سوگ / ۴۹ ■

۵۰	دلبستگی، عشق، و فقدان.....
۵۰	یک نظریه تکاملی درباره عشق: عشق به منزله دلبستگی.....
۵۲	نظام رفتاری ناشی از دلبستگی.....
۵۳	نظام دلبستگی در انسان.....
۵۳	مؤلفه‌ها یا مرحله‌های ناراحتی.....
۵۵	گونه‌های دلبستگی فردی.....
۵۶	سبک‌های دلبستگی و سازگاری با فقدان.....
۵۶	مطالعه عشق و فقدان.....
۵۷	نظریه فروید درباره سوگ: عزاداری به منزله دلکندگی.....
۵۷	کار سوگ.....
۵۸	کار سوگ و سوگ حاد.....
۵۹	ارزیابی فرضیه کار سوگ.....
۶۰	تکالیف عزاداری.....
۶۲	نظریه گذار روانی-اجتماعی و سوگ به منزله سازگاری با تغییر.....
۶۲	گذارهای روانی-اجتماعی.....
۶۴	نظریه گذار روانی-اجتماعی و آسیب روحی.....
۶۴	نظریه گذار روانی-اجتماعی و نظریه دلبستگی.....
۶۵	الگوی پردازش دوگانه: نوسان بین فقدان و احیا.....
۶۶	مؤلفه‌های اصلی الگوی پردازش دوگانه.....
۶۸	نوسان.....
۶۸	ارزیابی الگوی پردازش دوگانه.....
۶۹	الگوی پردازش دوگانه و سوگ پیچیده.....
۶۹	الگوی پردازش دوگانه، سوگ پیچیده، و نظریه دلبستگی.....
۷۱	الگوی پردازش دوگانه و تفاوت‌های جنسیتی.....
۷۱	الگوی پردازش دوگانه و تفاوت‌های فرهنگی.....
۷۲	پیوندهای ادامه‌دار: دلبستگی بعد از مرگ.....
۷۳	نظریه‌ها و پژوهش‌های بعدی درباره پیوندهای ادامه‌دار.....

■ فصل چهارم سوگ به منزله یک پدیده فرهنگی - اجتماعی / ۷۵ ■

- نگرش جوامع غربی به مرگ ۷۶
- سوگ و ساختار اجتماعی ۷۷
- آیا مرگ تابوی نهایی است؟ ۷۸
- مرگ و خانواده متوفی ۸۲
- تنوع پیچیده خانواده‌های غربی ۸۳
- نظریه نظام‌های خانواده ۸۴
- اهمیت زمان‌بندی ۸۵
- فرایندهای خانوادگی سالم بعد از داغدیدگی ۸۵
- نتایج مثبت و منفی ۸۶
- مراسم خاک‌سپاری و دیگر مراسم مربوط به مرگ ۸۷
- خاک‌سپاری‌ها و کار سوگم ۸۸
- خاک‌سپاری یا آتش‌سپاری؟ ۸۹
- مردگان به کجا «می‌روند»؟ ۸۹
- ضروریات یک مراسم خاک‌سپاری خوب ۹۰
- مقایسه ویژگی‌های اصلی خاک‌سپاری‌های سنتی و پسماند ۹۰
- سوگ نامتعارف ۹۲
- دامنه سوگ نامتعارف ۹۲
- جنبه‌های فرهنگی مرگ و میر ۹۳
- تعاریف فرهنگی فقدان و سوگ ۹۴
- اعتقاد به تداوم رابطه متوفی با زندگان فراتر از مرگ فیزیکی ۹۴
- اعتقاد به اینکه انتظار می‌رود داغدیدگان از کسانی که مسئول مرگ هستند خشمگین شوند ۹۵
- تجویز زمانی که عزاداری باید پایان یابد ۹۵
- آیا واقعاً تمایزی بین سوگ و عزاداری وجود دارد؟ ۹۶
- فرهنگ سوگ را سیاست‌گذاری می‌کند ۹۷
- سیاست‌گذاری عواطف سوگ ۹۷
- سیاست‌گذاری پیوندهای ادامه‌دار ۹۸
- فرهنگ بر نحوه کنار آمدن با سوگ تأثیر می‌گذارد ۹۸