

به نام خداوند جان و خرد

دستنامهٔ بهبودیابی از غم و اندوه

www.ketab.ir

جان. دبلیو. جیمز

راسل فریدمن

ترجمهٔ

میترا محمدزاده

سرشناسه	: جیمز، جان دبلیو.
عنوان و نام پدیدآور	: James, John W
مشخصات نشر	: دستنامه‌ی بهبودیابی از غم و اندوه/جان. دبلیو. جیمز، راسل فریدمن؛ مترجم میترا محمدزاده.
مشخصات ظاهری	: تهران: نشر رمز، ۱۴۰۰.
شابک	: ۱۹۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
وضعیت فهرست نویسی	: ۱-۶۳-۷۰۵۶-۶۲۲-۹۷۸-۶۹۰۰۰۰۰ ریال
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: The grief recovery handbook : the action program for moving beyond death, divorce, and other losses including health 2009th anniversary expanded ed., c20career, and faith.
عنوان دیگر	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان «راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه» ترجمه کورش بادر توسط انتشارات پخشایش در سال ۱۳۹۱ فیبا دریافت کرده‌است.
موضوع	: راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه.
موضوع	: اندوه
موضوع	: Grief
موضوع	: فقدان
موضوع	: Loss (Psychology)
موضوع	: سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Bereavement -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: فریدمن، راسل، ۱۹۲۹ - م.
شناسه افزوده	: Freedman, Russell
شناسه افزوده	: محمدزاده، میترا، ۱۳۴۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۹۳/۱۵۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۴۴۸۶۵۲
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	: فیبا



نام کتاب	: دستنامه‌ی بهبودیابی از غم و اندوه
نویسنده	: جان. دبلیو. جیمز و راسل فریدمن
مترجم	: میترا محمدزاده
ویراستار	: آزاده رضائی (گروه متنوک)
مدیر برنامه‌ریزی و تألیف	: کامبیز خالقی
تیراژ	: ۱۰۰۰ نسخه ویژه توزیع الکترونیک
قیمت	: ۶۹ هزار تومان
نوبت چاپ	: اول ۱۴۰۰
تعداد صفحات	: ۱۵۲ صفحه
ناشر	: شرکت منظومه اندیشه خالقی (رمز)
حروفچینی و صفحه‌آرایی و طراحی جلد	: موسسه آموزشی و فرهنگی ادب و دانش ماخ
شابک	: ۱-۶۳-۷۰۵۶-۶۲۲-۹۷۸

آدرس مراکز فروش:

شماره ۱: فروشگاه اینترنتی: www.Ramzpub.ir؛ تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۱۹۰۲۲

کلیه حقوق چاپ و نشر کتاب محفوظ و متعلق به انتشارات رمز است و هرگونه کپی‌برداری از این مجموعه پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	بخش اول دیدن مسئله.....
۴	فصل اول غم: فرایندی که نادیده گرفته شده و تعبیر نادرستی از آن به عمل آمده است.....
۱۱	فصل دوم درک مسئله.....
۲۲	فصل سوم اما آمادگی کافی برای روبه‌رو شدن با ضربه‌های عاطفی را نداریم.....
۳۸	فصل چهارم دیگران برای کمک کردن به ما در روبه‌رو شدن با فقدان آمادگی کافی ندارند... ..
۵۰	فصل پنجم برنده جایزه اسکار در بهبودیابی.....
۵۶	بخش دوم آماده شدن برای تغییر: شروع به بهبودیابی.....
۵۷	فصل ششم انتخاب اول شما: انتخاب برای بهبودیابی.....
۶۴	فصل هفتم تعیین دستورالعمل‌ها.....
۷۱	فصل هشتم شناسایی عوامل تسکین‌دهنده موقت.....
۷۸	فصل نهم نمودار تاریخچه ضربه‌های عاطفی.....
۹۹	بخش سوم یافتن راه حل.....
۱۰۰	فصل دهم ناتمامی عاطفی چیست؟.....
۱۰۶	فصل یازدهم معرفی نمودار رابطه.....
۱۲۶	فصل دوازدهم تقریباً به مقصد رسیده‌ایم، تبدیل نمودار رابطه به عوامل بهبودیابی.....
۱۵۰	فصل سیزدهم حال چه می‌شود؟.....
۱۵۵	بخش چهارم درباره انتخاب‌ها و فقدان‌های دیگر.....
۱۵۶	فصل چهاردهم مسائل بیشتر درباره انتخاب‌ها - کدام یک از ضربه‌های عاطفی را اول از همه انتخاب و روی آن کار کنیم.....
۱۶۰	فصل پانزدهم دستورالعمل‌هایی برای کار کردن روی فقدان عاطفی خاص، مرگ یا نبود والدین در سنین خیلی پایین.....

پیشگفتار

بعید است فردی یک روز صبح از خواب بیدار شود و با خود بگوید: «اندوه! عجب مفهومی! فکر کنم آن را هدف اصلی زندگی‌ام قرار خواهم داد.» برای هیچ‌یک از ما چنین اتفاقی نمی‌افتد. ما، جان دبلیو جیمز^۱ و راسل فریدمن^۲، نمایندگان مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه هستیم.

این کتاب خلاصه‌ای از زندگی ما، مؤسسه و روند نوشته شدن کتاب راهنمای بهبودیابی از غم و اندوه است.

در سال ۱۹۷۷، جان به علت مرگ پسرش در غم و اندوه عمیقی فرو رفت. او پس از یافتن روش مؤثری برای رهایی از غم و اندوه، به کسب‌وکار خود در عرصه طراحی انرژی خورشیدی ادامه داد. کسانی که از مصیبت وارده و تجربه بهبودیابی جان اطلاع پیدا کرده بودند، دوستان خود را که با چنین مصیبت‌هایی مواجه بودند، نزد وی آوردند. پس از مدت کوتاهی، جان متوجه شد مدت‌زمانی که صرف کمک به اشخاص غمگین می‌کند، با مدت‌زمان رسیدگی به امور پیمانکارانش برابر است و پی برد که از کار کردن با افراد غمگین بیشتر لذت می‌برد. به تدریج او به فعالیت در زمینه بهبودیابی از غم و اندوه تمایل بیشتری پیدا کرد و نتیجه این تمایل، تأسیس مؤسسه بهبودیابی از غم و اندوه بود.

معرفی راسل به مؤسسه به این دلیل نبود که او کسی را از دست داده بود، بلکه به خاطر دومین طلاقش و هم‌زمان با آن، ورشکستگی‌اش بود.

۱. John W. James

۲. Russell Friedman