

«روان‌شناسی سوگ و فقدان»

مؤلفان:

دکتر منصور عبدی

(روانشناس بالینی و استادیار دانشگاه اراک)

فرامرز آسنجرائی

دیماه ۱۳۹۰

سرشناسه	: عبدی، منصور
عنوان و نام پدیدآورگان	: روان شناسی سوگ و فقدان/مؤلفان: عبدی، منصور/ آسنجرانی، فرامرز.
مشخصات نشر	: اراک: آی سانا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۰۰-۵
موضوع	: سوگ، فقدان، جنبه‌های روان شناسی
موضوع	: محرومیت (روان شناسی)
موضوع	: فقدان - جنبه‌های روان شناسی
شناسه افزوده	: آسنجرانی، فرامرز
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰، ۹ع ۵/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۹۳۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۱۹۹۵۳

انتشارات ای سانا

اراک - تلفن: ۸۴-۸۳-۲۲۳۴۰۸۶۱-۰۸۶۱ همراه: ۰۹۱۸۳۶۱۲۹۶۷

نام کتاب: روان شناسی سوگ و فقدان
 نویسندگان: منصور عبدی و فرامرز آسنجرانی
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰
 ویراستار: دکتر جلیل مشیدی
 حروف چینی و صفحه‌آرایی: حمید صفری
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۷۷-۰۰-۵ ISBN: 976-600-6577-00-5

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۹	سخنی از نگارندگان.....
۱۰	مقدمه.....
۱۲	سوگ، فقدان و داغداری از دید روانشناسی.....
۱۳	مشاوره و روانشناسی سوگ.....
۱۶	دیدگاه کلاسیک فعالیت - محور.....
۱۷	مدل کوبلر راس.....
۲۴	مهمترین مراحل سوگ از نظر دیوید گلدارد.....
۲۷	معناسازی و سوگ.....
۲۸	سوگ و فقدان در دوره‌های مختلف زندگی.....
۲۸	جنبه رشدی بارداری.....
۳۰	ناباروری.....
۳۱	سقط ناخواسته جنین.....
۳۲	افسردگی پس از زایمان.....

۳۵..... معیار پس از زایمان ادینبرگ

۳۸..... فقدان‌های کودکان در شیرخوارگی و نوپایی

۴۰..... فقدان‌های تجربه شده در کودکی و شیرخوارگی

۴۰..... از دست دادن پرستار

۴۳..... از بین رفتن سلامت شخصی کودک

۴۳..... سوگ والدین در فقدان فرزندان

۴۵..... مداخلات درمانی

۴۶..... فقدان در کودکان دبستانی

۵۰..... مرگ حیوان خانگی

۵۰..... مداخلات درمانی

۵۳..... سوگ والدین با مرگ کودک

۵۴..... جوانان و بزرگسالان

۵۵..... بیماری‌های مزمن

۵۷..... مرگ والدین

۶۰.....اعتیاد

۶۱.....میانسالی و پیری

۶۲.....مرگ والدین

۶۴.....مرگ همسر

۶۶.....مداخلات درمانی برای موارد خاص

۷۹.....منابع فارسی

۸۰.....منابع انگلیسی

www.ketab.ir

سخنی از نگارندگان

سوگ و فقدان در قلب زندگی و رشد قرار دارند. شاید این نکته اندکی عجیب به نظر برسد؛ اما حقیقت آن است که دستیابی به زندگی جدید و تغییر، تنها با از دست دادن امکان پذیر است. البته این موضوع را نمی‌توان بهانه‌ای قرارداد برای در نظرنگرفتن آنچه دوره و فرایند سوگ و فقدان نامیده می‌شود. برای فردی که دچار سوگ فقدان یا سوگ می‌شود، این گونه سخنان دلگرم کننده چیزی جز کلمات بی‌معنی نخواهد بود. هدف ما نیز در این کتاب آموزش کلمات دلگرم کننده نیست. هدف اصلی پیکره عظیم کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی که به نوعی فعالیت‌های خود را به انجام مداخلات درمانی و آموزشی پس از سوگ اختصاص داده‌اند، آموزش به افرادی است که پس از تجربه ضربه‌ای مهلک، خود را بی‌یار و یاور می‌بینند و دست نیاز به سوی دیگران دراز می‌کنند. هدف همگی ما نیز در مقام مشاور، روانشناس و در وهله اول یک انسان، شنیدن فریادهای بی‌صدای استمدادخواهی این انسان‌هاست. حال که وظیفه‌ای عظیم بر دوش همگی ما نهاده شده، بهتر است این وظیفه را با دیدی باز و بصیرتمندانه دنبال کنیم، تا بتوانیم به بهترین شکل ممکن و با بهره‌گیری از جدیدترین دستاوردهای علمی به هموعان خود خدمت کنیم.

این کتاب که حاصل تلاش‌های شبانه روزی نگارندگان است، به بیان دستاوردهای تحقیقات و مطالعات گسترده علمی در این باب می‌پردازد. با این امید که این کتاب بتواند قدمی هر چند کوچک در پیشرفت فرزندان این مرز و بوم بردارد و راه را برای زندگی آرام و بی‌دغدغه خوانندگان هموار سازد.

دکتر منصور عبدی^۱
فرامرز آسنجرائی

شما به یکی از این سه دلیل این کتاب را در دست گرفته و مشغول مطالعه آن هستید. شاید حرفه شما ایجاب می‌کند تا برای دیگران خدماتی فراهم آورید که بتوانند با مسایل و مشکلات زندگی خود با دید باز و آگاهانه‌تری کنار بیایند. این نیاز، شما را که عنوان روانشناس و یا مشاور را بر دوش می‌کشید، بر آن داشته است تا با مطالعه کتابی در خصوص روانشناسی سوگ و فقدان، اطلاعات خود را در موضوعات ذکر شده افزایش داده و با دیدی عمیق و علمی به حل مشکلات دیگران اقدام کنید.

گروه دوم افرادی هستند که خود قربانی حادثه‌ای بوده‌اند که برای آن‌ها شرایط سوگ و یا فقدان را ایجاد کرده است. این شرایط آنقدر گسترده می‌باشد که ذکر نام همه آن‌ها از حوصله بحث ما خارج است؛ اما برای نمونه می‌توان به مثال‌های زیر اشاره کرد: مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن شغل، ابتلا به بیماری مهلک (فقدان سلامتی)، بازنشستگی و غیره. هیچگاه نمی‌توان گفت مثال‌های ذکر شده برای همه افراد به یک شکل عمل کرده و در آن‌ها اختلال ایجاد می‌نمایند. به طور ساده می‌توان گفت آنچه به عنوان مشکل در مبحث سوگ مطرح می‌شود، عدم تطبیق مناسب با شرایط جدید است که پی آمد آن مشغله فکری و گاهی اختلال در عملکردهای فیزیکی فرد می‌باشد.

گروه سوم آنانند که علاقه و کنجکاوی، آن‌ها را به مطالعه این کتاب واداشته است. این کتاب برای هر سه گروه جالب خواهد بود؛ زیرا سوگ و فقدان، موضوعی فراگیر است که هرکس، فراخور پیشینه نژادی، شغلی، فرهنگی و مالی در دوره‌ای از زندگی خود تجربه کرده و یا خواهد کرد. به طور کلی می‌توان گفت سوگ واکنشی است که فرد در برابر فقدان پیش آمده از خود بروز می‌دهد. این فقدان می‌تواند مرگ یکی از اعضای خانواده، دوستان و یا حتی حیوان خانگی،

از دست دادن رابطه‌ای عاطفی و یا شیء با ارزش، برکناری از شغل و یا تغییر اساسی در زندگی (مثلاً بازنشستگی) باشد.

همانطور که قبلاً اشاره شد، سوگ موضوعی مشترک میان همه آدمیان است؛ اما فرایند کنار آمدن با آن در میان انسان‌ها متفاوت است؛ بنابراین، به خاطر داشته باشید نمی‌توان برای فرایند سوگواری و کنار آمدن با فقدان‌های پیش آمده در زندگی فردی و اجتماعی، راه حلی "صحیح" تجویز کرد. آنچه فرد به عنوان مراحل سوگ و فقدان طی می‌کند، برگرفته از عناصر متفاوتی است که از میان آن‌ها می‌توان به شخصیت، فرهنگ، خانواده، اعتقادات مذهبی و دینی اشاره کرد. طول دوره سوگ را نزدیکی فرد متوفی به بازماندگان تعیین می‌کند.

اکثر افرادی که به نوعی سوگ و فقدان را در زندگی خود متحمل می‌شوند، یاد می‌گیرند که: "زندگی همچنان ادامه دارد". سوگ در افرادی که به نوعی مرگ عزیزی را تجربه کرده‌اند، به دو دسته تقسیم می‌شود. گروه اول، افرادی هستند که برای مرگ آن عزیز از پیش آمادگی لازم را کسب کرده‌اند؛ مثلاً موقعیتی را در نظر بگیرید که فرد مسنی برای مدت طولانی در بستر بیماری باشد. البته این دوره طولانی تغییر چندانی را در فرایند سوگ ایجاد نمی‌کند؛ یعنی هنوز هم بازماندگان برای او احساس حزن و اندوه خواهند داشت؛ اما احتمالاً برای بازماندگان حس فراغت و آسایش را نیز به دنبال دارد. این نکته در موقعیت‌هایی که فرد متوفی پیش از مرگ خود درد و رنج فراوانی متحمل شده باشد، بیش از پیش معنی پیدا می‌کند. گروه دوم، کسانی‌اند که با مرگ ناگهانی یکی از عزیزان خود، مثلاً در تصادف، خشونت و یا بیماری‌های ناگهانی مانند حمله قلبی، مواجه می‌شوند. در این افراد حس ناباوری و انکار به صورت تشدید شده مشاهده می‌گردد. اگر فرد از دست رفته قربانی خشونت‌های خیابانی باشد، بازماندگان خشمی معطوف به اجتماع، نیروهای امنیتی و احتمالاً کادر پزشکی خواهند داشت. این

خشونت‌ها در خانواده شخصی که به سبب بیماری‌های ناگهانی از بین رفته، بیشتر معطوف به کادر درمانی مانند: پزشکان، پرستاران، راننده آمبولانس و غیره) خواهد بود. اگر فرد از دست رفته جوان باشد، خانواده او حس ناباوری را در خود پرورش خواهند داد که با بیان مکرر کلماتی چون "چرا او؟ او جوان بودا" همراه خواهد بود.

با وجود آنکه داغداری بخش قابل توجهی پس از فقدان به شمار می‌رود، اما در صورت عدم وجود حمایت‌های کافی می‌تواند پی آمدهای ناگواری در بر داشته باشد که از میان آن‌ها می‌توان به سست شدن روابط خانوادگی و وارد شدن ضربه‌های سنگین به کودکان اشاره کرد. همچنین خشم معطوف به پروردگار که در برخی افراد ظهور می‌کند، می‌تواند بنیادهای دینی و اعتقادی آنها را سست کرده و زیر سؤال ببرد. این کتاب بر آن است تا با دیدی علمی و جزئی‌نگر به بررسی فرایند سوگ پرداخته و با بیان دستاوردهای نوین علمی، راهنمایی‌های لازم را برای مشاوران و روانشناسان پدید آورد.

سوگ، فقدان و داغداری از دید روانشناسی

لغتنامه تخصصی روانشناسی که توسط دانشگاه کمبریج به انتشار رسیده است، در صدخل‌هایی تحت عنوان داغداری^۱ و سوگ^۲ به اختصار این گونه به تعریف این دو واژه پرداخته است:

داغداری:

۱. حالتی که در آن فرد داغدار، عزیزی را از دست می‌دهد.

۲. واکنش احساسی که فرد داغدار به مرگ عزیزی نشان می‌دهد.