

۲۶۴۹۹۱۵

۲۲ دی ۱۳۸۲

پذیرش مرگ و گذر از سوگواری

نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم،

مریم باباخانی، مینا برادران ساداتی

پذیرش مرگ و گذر از سوگواری

خودیاری ۲۲



نویسندگان: دکتر محمد قهرمانی خرم، مریم باباخانی

مینا برادران ساداتی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاگ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

مدیر فرهنگی و هنری: علی دستگیر عالی

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: ناژو

تهران، خیابان انقلاب، خیابان
دانشگاه، کوچه قدیری
پلاک ۱۶، واحد اول
تلفن: ۶۶۴۹۸۷۲۸-۶۶۹۶۳۸۴۵-
۶۶۴۹۸۵۷۹
کدپستی: ۱۱۱۶۷۱۰۷۱۱
baha@sabz.com
@baha_sabzpub

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۳

نشر کارگاه: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۵۸۱۶-۰۰۰-۲۲

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: قهرمانی خرم، محمد، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور: پذیرش مرگ و گذر از سوگواری / نویسندگان محمد قهرمانی خرم، مریم
باباخانی، مینا برادران ساداتی؛ ویراستار بهزاد ناو / ناو
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص:، جدول: ۱۴/۵ x ۲۱/۵ سانتی‌متر
فروست: از مجموعه روان‌شناسی مهارت‌های زندگی. خودیاری: ۲۲-
شابک: ۹۷۸-۶۰۲-۵۸۱۶-۰۰۰-۲۲-۷۷-
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: سوگمندی -- جنبه‌های روان‌شناسی
Bereavement -- Psychological aspects
مرگ -- جنبه‌های روان‌شناسی
Death -- Psychological aspects
اندوه درمانی
Grief therapy
شناسه افزوده: باباخانی، مریم، ۱۳۵۶-
شناسه افزوده: برادران ساداتی، مینا، ۱۳۴۳-
رده‌بندی کنگره: ۹/س BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۹۳۷
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۱۸۶۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

فستق

۹

مقدمه

۱۱

ضرورت پذیرش و سازگاری با مرگ

۲۹

آشنایی با مفاهیم مرتبط با مرگ

۷۹

دلایل ترس از مرگ و کنار نیامدن با مرگ

۹۰

چگونه با خبر مرگ خود و عزیزانمان کنار بیاییم؟

۱۲۲

چگونه به فرد داغدیده دلگرمی بدهیم و تسلیت بگوییم؟

۱۵۰

منابع پیشنهادی برای مطالعه

۱۵۶

راه‌های ارتباطی با نویسندگان

فصل یکم

فصل دوم

فصل سوم

فصل چهارم

فصل پنجم

«رنج مرگ عزیزان، وقتی معنایی همچون گذشت

و گذشتگان برای انسان‌های دیگر باید دیگر آزادند

نویسنده:

آرژنگ مرزبان

مقدمه

مرگ، امری ناشناخته بزرگ، انسان‌هاست، اما یکی از حتمی‌ترین و اجتناب‌ناپذیرترین اتفاقات زندگی انسان پس از تولد است - چه دقیقی پس از تولد، چه پس از هزار سال زندگی - و حتماً بخ خواهد داد. بیشتر انسان‌ها با خبر مرگ قریب‌الوقوع خود یا مرگ عزیزانشان، واکنش مناسبی نشان نمی‌دهند. طی سال‌هایی که به مشاوره و روان‌درمانی مشغول هستم، آسفانه همواره افرادی را می‌بینیم که وقتی خبر مرگ قریب‌الوقوع خود را می‌شنوند بسیار ناراحت شده و به آن واکنش مناسبی نشان نمی‌دهند. یا با وجود اینکه سال‌ها از مرگ عزیزانشان می‌گذرد، هنوز دچار علایمی مانند بیقراری، خشم، غم، افسردگی و... هستند و نتوانسته‌اند زندگی عادی خود را از سر بگیرند و زندگی شخصی، خانوادگی، شغلی و تحصیلی‌شان مختل شده است. در صورتی که اگر خود و اطرافیانشان در مواجهه با مرگ آگاهی می‌داشتند، اینقدر دچار رنج و اندوه شدید نمی‌شدند.

کتابی که در دست دارید، بیست و دومین کتاب از مجموعه‌ی «کتاب‌های خودیاری» است. هدف ما در این کتاب آن است که شما را با مفهوم مرگ،

نشانه‌ها و مراحل مواجهه و چگونگی کنار آمدن با آن آشنا کنیم. به دلیل کمبود فرهنگ مطالعه در میان ایرانی‌ها و نیز مشغولیت‌های فراوان زندگی روزمره، این کتاب به طور خلاصه و با زبانی ساده و روان برای تمام افراد جامعه، در هر سطحی از تحصیل، نوشته شده است. محتوای این کتاب با استفاده از منابع موجود در این زمینه و بر اساس تجربه‌ی نویسندگان طی بیش از دو دهه در مشاوره و روان‌درمانی افرادی به نگارش درآمده که با از دست دادن عزیزانشان مواجه شده، یا به بیماری‌های درمان‌ناپذیری مبتلا شده‌اند. امیدواریم که این افراد با خواندن و عمل کردن به پیشنهادهاى آن بتوانند این اتفاق تلخ و اجتناب‌ناپذیر را بپذیرند و با آن کنار بیایند.

در پایان، از همه‌ی کسانی که ما را در تمامی مراحل نگارش این کتاب صمیمانه یاری کرده‌اند، به ویژه استاد محترم انتشارات بهارسبز، تشکر می‌کنیم. از همه‌ی صاحب‌نظران و خوانندگان محترم خواهشمندیم برای رفع نقایص احتمالی این کتاب، نظرها و دیدگاه‌های خود را (با راه‌های ارتباطی درج شده در انتهای کتاب) با نویسندگان در میان بگذارند.

محمد هرمانی خرم (دکترای روان‌شناسی)