

# گذار از سوگ

التیام زخمِ فقدان با تکنیک‌های ACT



# گذار از سوگ

التیام زخم فقدان با تکنیک های ACT

گرچن کوباکی

ترجمه  
محبوبه هادی

---

سرشناسنامه: کوباکی، گرچن

Kubacki, Gretchen

عنوان و نام پدیدآور: گذار از سوگ: التیام زخم فقدان با تکنیک های ACT/گرچن کوباکی؛ ترجمه محبوبه هادی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ص: مصور، جدول: ۱۴.۵×۲۱.۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۳۲-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یاداشت: عنوان اصلی: Moving Through Grief: Proven Techniques for Finding Your Way After Any Loss

۲۰۱۹.

یاداشت: کتابنامه: ص. [۱۲۵] - ۱۲۸.

عنوان دیگر: التیام زخم فقدان با تکنیک های ACT.

موضوع: اندوه درمانی

Grief therapy

سوگ‌مندی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Bereavement -- Psychological aspects

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده: هادی، محبوبه، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۲۷۴۲

---



نشر اسپار

گذار از سوگ

ناشر: اسپار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌روردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

## درباره نویسنده

دکتر گرچن کوپکی، روانشناس سلامت و تسهیل‌گر سوگ، بیش از دو دهه بر روی مشکلات پیچیده سوگ تحقیق و کار کرده است. او دارای گواهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی است و سخنرانی‌های متعددی در رابطه با سانحه، سوگ، فقدان، سلامت مردان، بیماری‌های مزمن و «نامرئی» داشته است. دکتر کوپکی بنیانگذار وبسایت [PCOSwellness.com](http://PCOSwellness.com) و نویسنده کتاب درمان خُلّقی سندرم پلی‌کیستیک تخمدانی است. او عضو هیئت مدیره انجمن روانشناسی لس‌آنجلس و سردبیر مجله روانشناسی لس‌آنجلس است. وی در کالیفرنیا جنوبی مشغول کار و زندگی است.



## فهرست

۹	..... فقدانی که زندگی ام را عوض کرد
۱۱	..... شیوه کار با کتاب
۱۵	..... فصل اول: زندگی با فقدان
۲۷	..... فصل دوم: پیوند دوباره با آنچه اهمیت دارد
۴۱	..... فصل سوم: راه جویی از قطب‌نمای درون
۵۷	..... فصل چهارم: پذیرش درد
۷۵	..... فصل پنجم: حضور در زندگی
۹۱	..... فصل ششم: شما قوی‌تر از اندوه‌تان هستید
۱۱۱	..... فصل هفتم: مسیر پیش رو
۱۲۵	..... منابع



## فقدانی که زندگی ام را دگرگون کرد

سیزده ساله بودم که پدرم ناگهان از دنیا رفت. خانواده ام احساسات شان را بروز نمی دادند بنابراین سوگ خود را پس زدیم و زندگی مان را ادامه دادیم. مادرم کار پیدا کرد و من به مدرسه برگشتم. همه در خفا گریه می کردیم. در چشم دیگران، این گونه بود که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده اما همه چیز دگرگون شده بود. هیچ کدام از دوستانی که داشتم، پدر یا مادرشان را از دست نداده بودند و من هیچ الگوی مناسبی برای این که چگونه سوگواری کنم نداشتم. تصور می کردم کارم را درست انجام می دهم. حالا در نگاه به گذشته می بینم که گرفتار درد روانی عمیقی بودم و مهارت بسیار کمی برای کنار آمدن با سوگ داشتم.

زمانی که به دانشگاه رفتم، دچار افسردگی و اضطراب شدم. وارد رابطه شدن و ماندن در آن برایم بسیار دشوار بود. می ترسیدم به کسی علاقمند باشم یا عاشق بشوم و او بمیرد. به همین خاطر به هیچ کس نزدیک نمی شدم. به دیدن درمانگری در مرکز مشاوره دانشگاه رفتم و درباره فوت پدرم با او حرف زدم. کمک کرد با احساسات گذشته ام کنار بیایم و به یک گروه حمایتی سوگ و فقدان پیوستم. خوشبختانه توانستم مهارت های بهتری برای سازش با سوگ، - ره آورد ناگزیر مسیر زندگی - کسب کنم.

اگر چه فقدانی که تجربه می کنید، منحصر به فرد است، اما تجربه شما از سوگ ممکن است شبیه تجربه سوگ دیگران باشد. هرآنچه احساس می کنید - احساس عجز از خشم، یأس، ناامیدی یا حتی حسی نزدیک به فلجی کامل - عادی است. نگران نباشید دیوانه نمی شوید. شخصاً ابتدای امر، احساس شرم، ترس و اضطراب زیادی داشتم. اما در ادامه با دسترسی به افراد حمایت گر و کسانی که سوگ را درک می کردند، ابزارهای لازم برای فائق آمدن بر سوگ را یاد گرفتم. نه تنها به این باور رسیدم که می توانم سوگ را پشت سر بگذارم، بلکه با تجربه سوگ توانستم راهی برای تعالی خودم بیابم. سرانجام این باور سبب شد تا امروز من یک روانشناس

و تسهیل‌گر سوگ باشم.

اکنون می‌خواهم ملزومات و راهبردهایی را که به آن دست یافته‌ام، با شما به اشتراک بگذارم، به گونه‌ای که زندگی‌تان بهتر شود و کمتر درد بکشید. قرار نیست از عشق به آنچه یا آن‌کس که دوست داشته‌اید و از دست داده‌اید، دست بکشید. بلکه حالا حق انتخاب دارید. انتخاب برای تبدیل شدن به فردی منعطف‌تر، خوشحال‌تر و سالم‌تر با وجود سوگی که تجربه کرده‌اید.