



شورای سیاست‌گذاری حوزه‌های علمیه خاوران
مرکز مدیریت حوزه علمیه خاوران
معاونت پژوهش

استان تهران شهر تهران مدرسه علمیه تخصصی حضرت قاسم بن الحسن (علیهما السلام)

عنوان

طراحی و اثربخشی بسته آموزشی کاهش آسیب‌های روانی زوجین سوگوار فرزند بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر جعفر هوشیاری

نگارنده

فاضله شیرین راد

سال تدوین

۱۴۰۳



شورای سیاستگذاری حوزه‌های علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران

معاونت پژوهش

استان تهران شهر تهران مجتمع آموزش عالی حوزوی حضرت قاسم بن الحسن (علیهما السلام)

عنوان

طراحی و اثربخشی بسته آموزشی کاهش آسیب‌های روانی زوجین سوگوار فرزند بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر جعفر هوشیاری

نکارنده

فاضله شیرین‌راد

سال تدوین

۱۴۰۳

رسالة

صور تجلسه دفاع

۶۶ مدیریت حوزه های علمیه خواهران

تحمیدیه

بارالها؛ حمد و ستایش تو را که فرمانروایی و تقدیر در دستان توست.
پروردگارا؛ در میان تاریکی‌ها، نوری از امید می‌افکنی و در زمان‌های سختی و مصیبت، پناهی
مطمئن و آرامشی بی‌کران برای دل‌های رنج‌دیده هستی.
ای سرچشمه بی‌پایان رحمت؛ در بستر هر غم و در دل هر درد، دست نوازشگر خود را بر سر
بندگان می‌گذاری و در لحظات ناامیدی از کرم و لطف خود دل‌ها را آرام می‌کنی.
در گذرگاه‌های پرفراز و نشیب زندگی، همیشه پناهی اطمینان‌بخش و یاری‌دهنده به درمندان و
شکسته‌دل‌ها هستی.
ای پروردگار؛ در لحظاتی که رنج‌ها بر دوش مان سنگینی می‌کند و غم‌ها چشمان مان را پوشانده،
ما را در پناه خود قرار ده. در برابر دردهایی که بی‌رحمانه دل‌هایمان را می‌آزارد، یار و مددکار
ما باش. کمک کن تا از هر سختی درسی بیاموزیم و در دل آلام، معنای جدیدی برای زندگی و
رشد پیدا کنیم. تویی که در دریا‌های طوفانی زندگی، کشتی نجات بندگان را به ساحل آرامش
می‌رسانی، پس دستان را بگیر و از این بلاها عبورمان ده.
از تو می‌خواهیم که در این مسیر پرچالش، ما را از نیرو و صبر خود بهره‌مند سازی تا با قلبی
آرام و روحی امیدوار، معنای زندگی را بیابیم.

سوگ

سوگ، پدیده‌ای طبیعی است و در تمام جوامع انسانی وجود دارد؛ گرچه در میان فرهنگ‌های مختلف شکل متفاوتی دارد. سوگ، مجموعه‌ای از احساسات، افکار و رفتارهایی است که وقتی فرد با فقدان یا تهدید فقدان روبه‌رو می‌شود، در درون او به جنبش درمی‌آید. سوگ، هم شامل پدیده‌های درونی است (افکار و احساسات) و هم پدیده‌های بیرونی را در برمی‌گیرد (رفتارهای مربوط به سوگ، مانند گریه کردن، سیاه پوشیدن و عزاداری کردن).

فرد پس از تجربه فقدان، احساس ناکامی و محرومیت را تجربه می‌کند. فرد برای بازگشت به زندگی عادی، ناگزیر باید فرایند سوگواری را طی کند. وقتی فرد عزیزی فوت می‌کند، نشان دادن واکنش اندوه، طبیعی است. بنابراین، سوگواری به دنبال مرگ عزیزان، فرایندی طبیعی و لازم است که بسیاری افراد آن را تجربه می‌کنند؛ اما گروهی نیز مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای حل مشکل سوگ را ندارند، که این می‌تواند منشأ بسیاری از مشکلات دیگر شود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که نزدیک به ده تا پانزده درصد افرادی که عزیزی را از دست داده‌اند، به‌سوی واکنش سوگ مرضی پیش می‌روند.

مرگ عزیزان، به‌ویژه اعضای خانواده، یکی از عوامل مهم افسردگی و ازهم‌گسیختگی روانی در انسان شناخته می‌شود که در حالت طبیعی، واکنشی منطقی به شمار می‌آید. غم و اندوه ناشی از فقدان یک عزیز را نمی‌توان نشانه بیماری یا اختلال شمرد. اگر مرحله سوگواری و داغداری طولانی شود و از زمان منطقی و طبیعی خود فراتر رود، آن‌گاه باید به وجود نشانه‌های افسردگی و بیمارگونه در فرد شک کرد و برای مقابله با آن چاره‌ای اندیشید.

غالباً پس از هر فقدان، شخص سوگوار از حمایت اطرافیان برخوردار می‌گردد. واکنش افراد در جریان سوگ، نه تنها از شخصی به شخص دیگر فرق می‌کند، بلکه می‌تواند در دوره‌های مختلف زندگی یک شخص نیز متغیر و متفاوت باشد. تفاوت‌های فرهنگی و آداب و رسوم، موجب تفاوت تظاهر این فرایند در افراد گوناگون می‌شود.

باورهای سوگ

تعدادی **باور غلط** درباره داغدیدگی و افراد داغدیده وجود دارد که می‌تواند مسیر فرد را در فرآیند سوگ پیچیده‌تر کند. در ادامه، به تعدادی از این باورهای غلط درباره داغدیدگی اشاره می‌گردد:

- باید هر چه زودتر سوگواری رو کنار بگذاری.
- تو مجبوری هر چه زودتر به زندگی عادت برگردی.
- قوی باش (اینقدر ضعیف نباش).
- دیگه باید اون رو فراموش کنی.
- نباید گریه کنم.
- باید تا حالا بهتر شده باشی!
- سعی کن به او فکر نکنی، خودت رو آنقدر سرگرم کن که او از ذهنت برود.
- اینقدر گریه نکن. گریه کردن رو کنار بگذار.
- باید خودم رو قوی نشون بدم.
- نباید جلوی بچه‌ها گریه کنم.
- باید تا حالا خوب شده باشم!
- اگر احساساتم رو کنترل نکنم ممکنه دیوانه شوم. اگر شروع به گریه کنم کنترلم رو به کلی از دست می‌دهم.
- به بقیه نگاه کن، چرا فقط تو اینقدر آشفته-ای؟

✓ ابراز احساسات و گریه ممکن است در ابتدا شدید باشد، ولی به تدریج فرد بر خود مسلط می‌شود. ✓ سوگ الگوی موج ماندنی دارد. هیجانات بالا و پایین می‌رود. ✓ چیزهای زیادی وجود دارند که ما را به یاد متوفی می‌اندازند. ✓ بچه‌ها هم ازدانستن اینکه سوگ و گریه واکنشی طبیعی به فقدان است، سود می‌برند. ✓ و	○ به فکر بچه‌ها / همسرت / پدر و مادرت و ... هم باش، عزاداری تو آنها را اذیت می‌کند. ○ باید سعی کنم هر چه زودتر او را از ذهنم پاک کنم. ○ چرا مثل دیوانه‌ها شده‌ای؟ بعضی وقت‌ها خوبی و بعضی وقت‌ها آشفته‌ای؟! و بسیاری از این باورها که توسط جامعه به فرد سوگوار تلقین می‌شود غیر واقع بینانه است و فشار مضاعفی بر فرد وارد می‌کند. در مقابل، تعدادی از باورهای درست و واقع بینانه درباره داغدیدگی معرفی می‌شود: ✓ سوگ یک فرآیند طبیعی و لازم پس از فقدان و از دست دادن عزیزان است که به ما فرصت سازگاری با فقدان را می‌دهد. ✓ سوگ یک بیماری نیست. ✓ سوگ با عجله حل نمی‌شود. ✓ واکنش‌های سوگ افراد با یکدیگر فرق دارد (همه مثل هم نیستند). ✓ گریه راه مناسبی برای ابراز هیجان است. ✓ اگر کسی را عمیقاً دوست داشته‌ایم، نمی‌توانیم انتظار یک سوگواری سطحی برای او داشته باشیم. ✓ احساس ناراحتی و غم در مورد از دست دادن یک عزیز کاملاً طبیعی است. ✓ سوگواری برای عزیز از دست رفته حق طبیعی هر انسانی است. ✓ ابراز احساسات سوگ طبیعی است و تاکنون کسی را دیوانه نکرده است.
---	--

کاربرگ شماره ۱

جدول انتظار / واقعیت سوگ			
مراجع گرامی؛ در جدول سمت راست، انتظارات خود درباره سوگ (شامل؛ چگونگی سوگواری، مدت زمان سوگ و واکنش‌های طبیعی به داغدیدگی) و واقعیت فعلی خود و در جدول سمت چپ، انتظارتان از همسران و چگونگی برخورد او در دوران سوگواری را یادداشت نمایید.			
انتظار من از سوگ (آنگونه که می‌خواهم باشم)	واقعیت من (آنگونه که هستم)	انتظار من از همسر در دوران سوگواری	عکس‌العمل‌های همسر در سوگواری
مثال: تا الان باید بهتر شده باشم.	مثال: هنوز داغم تازه است.		

کاربرگ شماره ۲

دماسنج خلق							
مراجع گرامی؛ در طول هفته برآیند کلی حال یک روز خود را در جدول زیر مشخص نمایید.							
خلق من	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
نسبتاً خوب							
معمولی							
نسبتاً بد							
نمی‌دانم							

ABSTRACT

Losing a child and mourning are among the most challenging experiences parents can face, often accompanied by severe psychological and physical distress. This study designs an educational package to reduce psychological distress in bereaved parents and evaluates its initial effectiveness. An exploratory mixed methods design was used, comprising qualitative and quantitative phases. In the qualitative phase, a descriptive-analytical method was employed to identify the content of the educational package, while the quantitative phase included a survey design to assess the content validity of the package and a single-subject experimental design to evaluate its initial effectiveness. The study population consisted of parents aged 18 to 60 who had lost a child within the past 1 to 6 months, selected through purposive sampling. Data were collected using the Grief Experience Questionnaire (GEQ) and the General Health Questionnaire (GHQ). Participants attended eight 90-minute training sessions.

In the data analysis, measures such as the median, mean, range, tables, and charts were utilized to describe the existing conditions of the samples. The data collected during implementation were analyzed using descriptive methods and single-subject design result analysis techniques. The findings from the qualitative phase revealed that 44 cognitive, emotional, and behavioral components for consoling and alleviating the grief of bereaved parents are recommended in Islamic sources. The findings also indicated that an educational package to alleviate psychological distress in bereaved parents could be developed. Initial implementation of the package with three participants showed a significant reduction in their psychological distress, with the improvements maintained during the follow-up session. The study provides evidence supporting the applicability of the educational package for counseling bereaved parents. The package can be utilized in clinical settings to further assess its efficacy and effectiveness. During the data analysis, various measures such as median, mean, range, tables, and charts were employed to illustrate the current status of the samples. The data gathered throughout the implementation phase was analyzed using descriptive methods and single-subject design analysis techniques. Findings from the qualitative phase indicated that Islamic sources recommend 44 cognitive, emotional, and behavioral components to console and ease the grief of bereaved parents. Additionally, it revealed that an educational package aimed at reducing psychological distress in bereaved parents could be created. Initial trials of this package with three participants demonstrated a notable decrease in psychological distress, with improvements sustained during follow-up sessions. This study supports the educational package's relevance for counseling bereaved parents, suggesting its use in clinical settings to evaluate its efficacy and effectiveness further.

Key words: psychological distress, educational package, bereavement, bereaved parents, grief, mourning, Islamic resources.



The Policy Council of Women's Islamic Seminaries
The Management Center of Women's Islamic Seminaries
Vice-Presidency of Research

Qasim ibn Hassan ('a) Complex for Seminary High Education
Tehran Province, Tehran

A Thesis for an MA in Family Counselling with an Islamic Approach

**The Design and Effectiveness of
an Educational Package to Reduce
Psychological Problems in Bereaved Couples
Based on Islamic Resources**

Supervisor:

Hoj. Jafar Houshyari, Ph.D.

By:

Fazele Shirin-Rad

2025