

مقدمه ای بر روانشناسی مرگ

دکتر سید علی کلاهدوزان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

همزیستی با مرگ



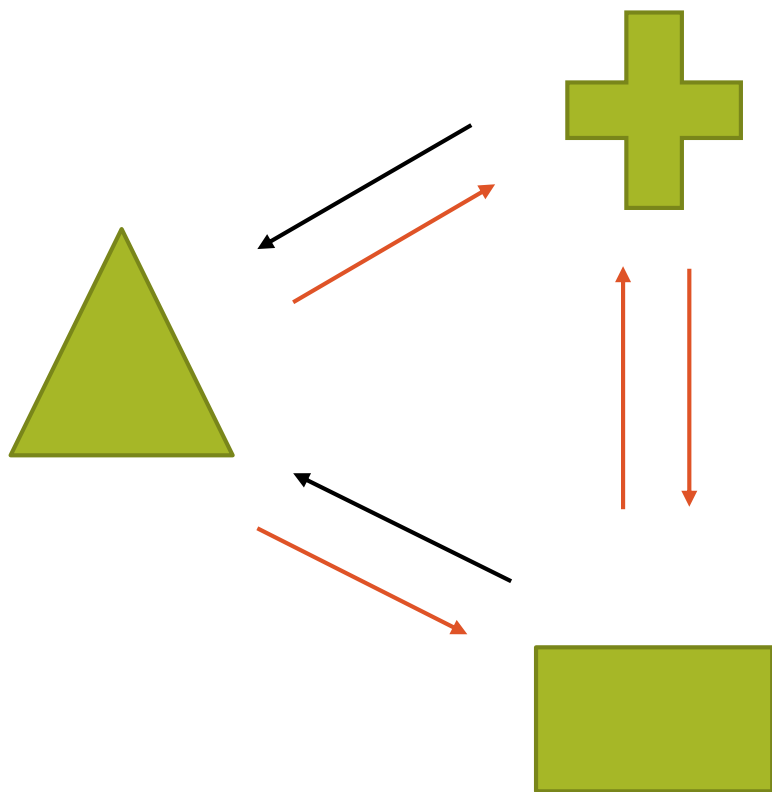
- کورمرگی در کودکی
- اشتباه شناختی در رابطه با مرگ
- اضطراب مرگ
 - ترس از ناشناخته ها
 - ترس از قطع دلبستگی ها
- تمارض به کورمرگی در بزرگسالی
 - روزمرگی
 - اجتناب
- اشتباه شناختی هوشیار/ناهوشیار در رابطه با مرگ

تفاوت درک انسان و حیوان از مرگ:

- گزینه در برابر شناخت

- اجتناب غریزی در برابر اجتناب شناختی

- اضطراب کارآمد در برابر اضطراب آسیب زا



عامل پیشرفت: احساس نیاز

NEED



Oxford Dictionary:

to require something/somebody because they are essential or very important, not just because you would like to have them

**نیازهای
رشدی**



علت ایجاد نیازها:

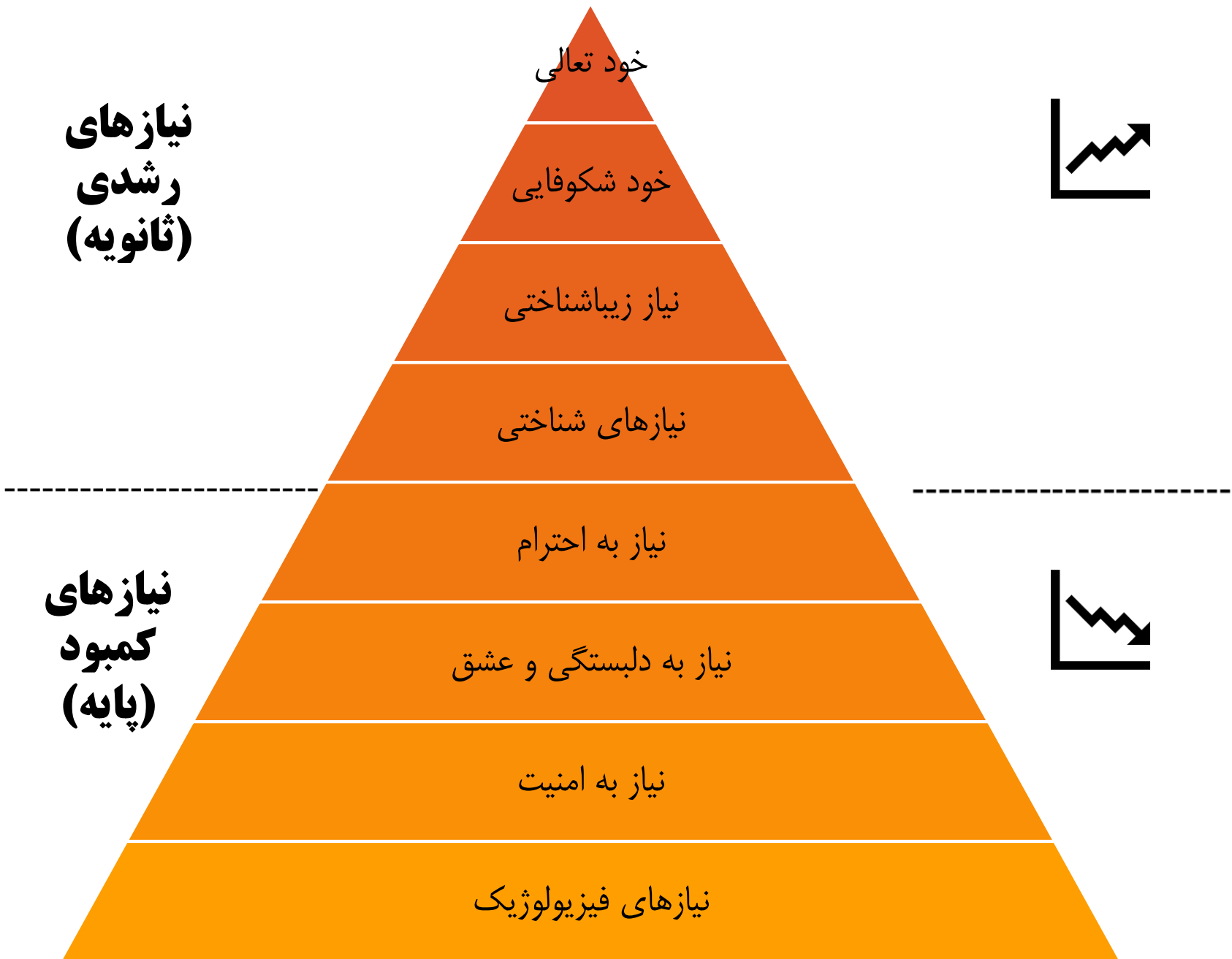
۱- خلاها و کاستی های درونی

۲- خطرها و تهدیدهای بیرونی

**نیازهای
کمبود
(پایه)**



هرم نیازهای مزلو (تئوری انگیزهای انسان - ۱۹۴۳)



پاداش



تنبیه و
استرس



خود تعالی

خود شکوفایی

نیاز زیباشناختی

نیازهای شناختی

نیاز به احترام

نیاز به دلبستگی و عشق

نیاز به امنیت

نیازهای فیزیولوژیک

خوشحالی

خواستن

تمایل

جاذبه

عشق

رشد

استغنا



غم

اندوه

ترس

خشم

فقدان

سوک

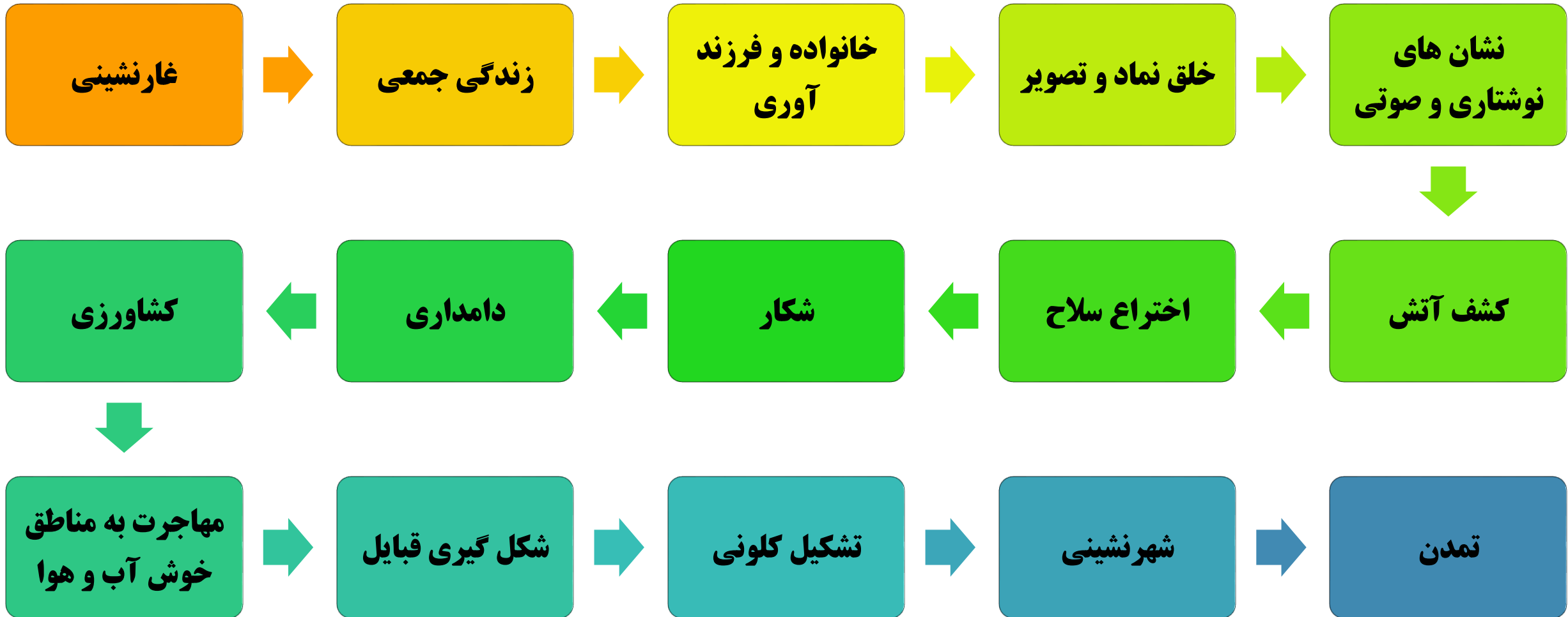
اضطراب

حسرت

منابع بوجود آورنده احساس نیاز در انسان

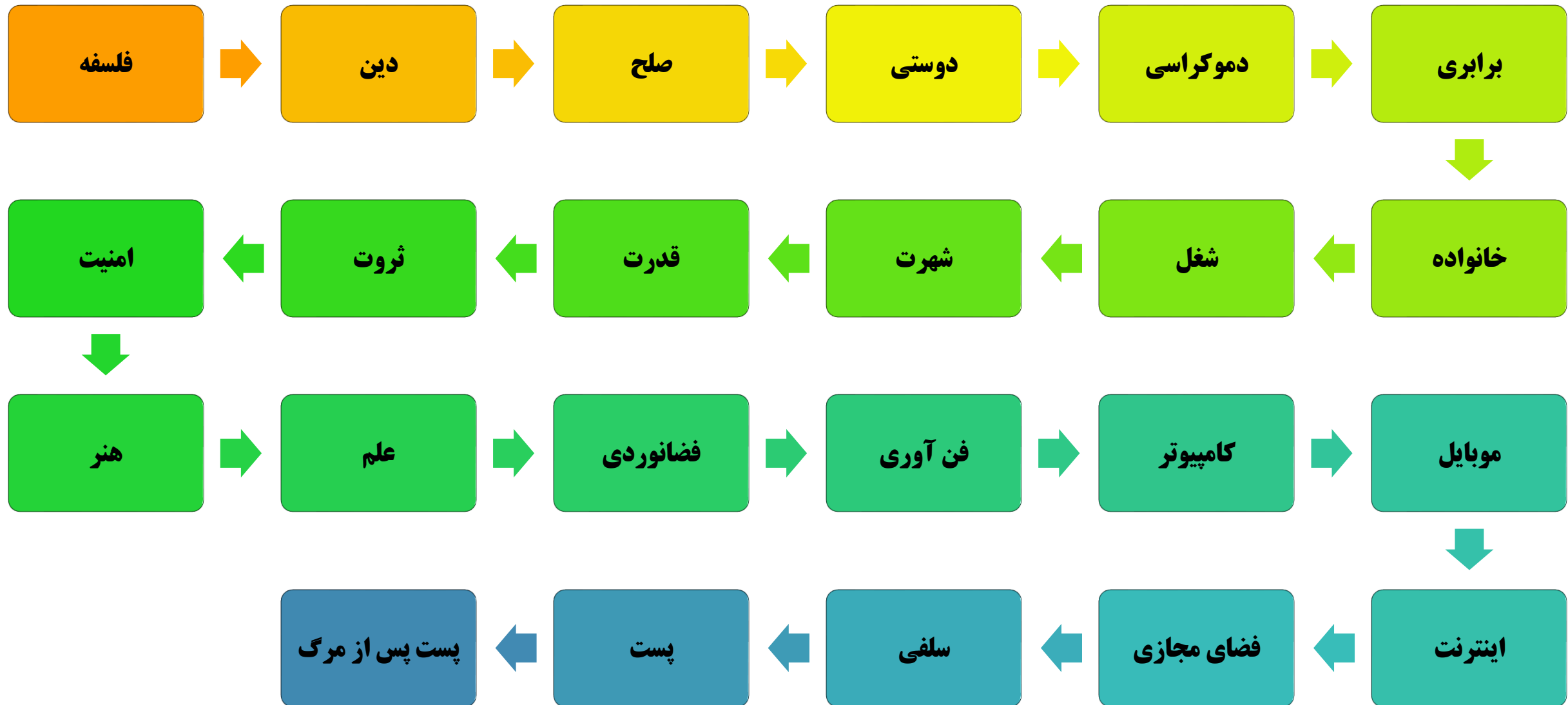
(۱) تهدیدهای بیرونی

اضطراب مرگ؛ حرکت به سوی تمدن



۲) کمبودها و ضعفهای درونی

اضطراب مرگ؛ عامل پیشرفت پساتمدن



• چرا انسان پست مدرن در پی حذف مرگ است؟

**نیازهای
رشدی**



علت احساس خطر و کمبود:

شناخت غریزی از

پایان پذیری خود

**نیازهای
کمبود
(پایه)**



**نیازهای
رشدی**



جدایی از واقعیت (شناختی)



هشدارهای کاذب (هیجانی)

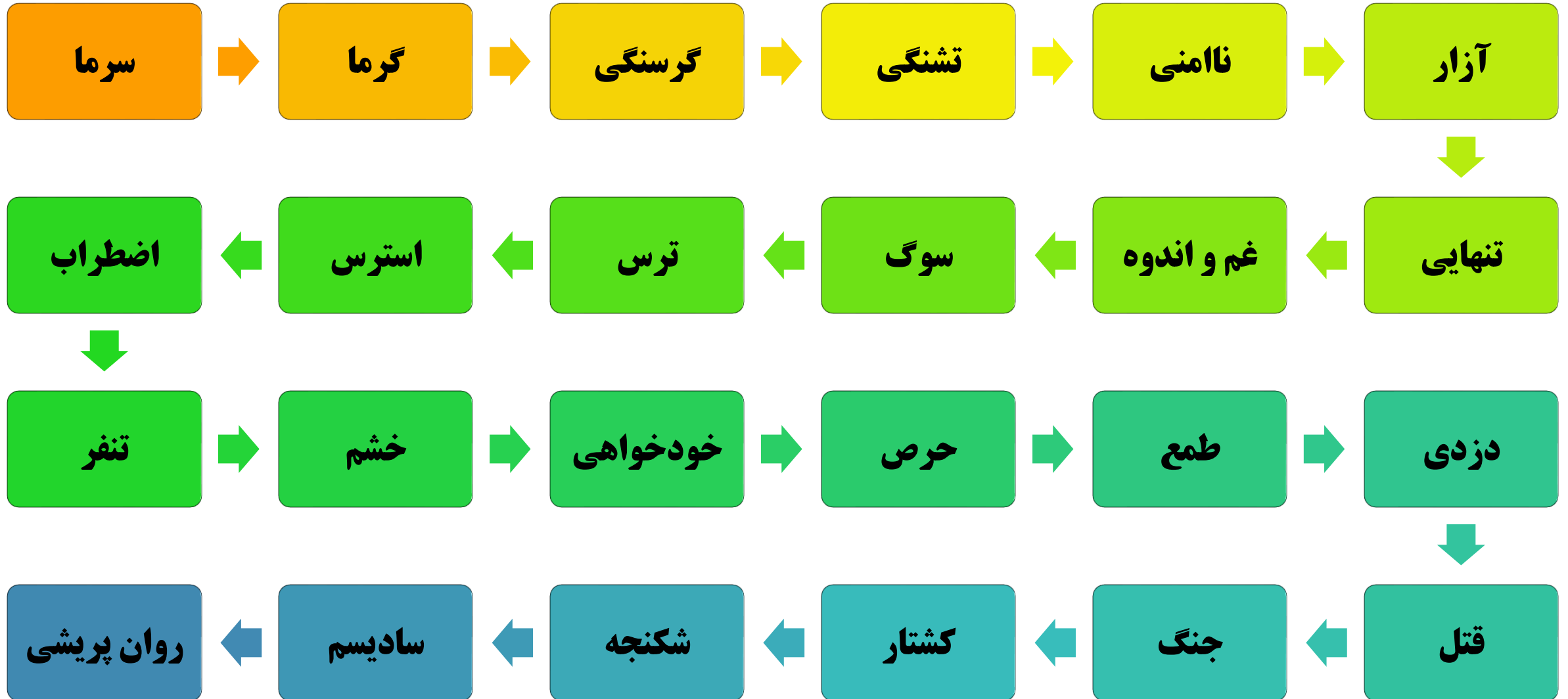


رفتارهای آسیب‌زا



**نیازهای
کمبود
(پایه)**

آسیب اضطراب مرگ



اضطراب مرگ؛ دردی که درمان نیز هست

• آسیب:

- ایجاد استرس و اضطراب
- درگیری ذهنی
- بی معنایی زندگی
- محدود کردن لذات
- تعارضات اجتماعی
- مرگ انگیزه
- پوچی رفاه و آسایش

• درمان:

- تسهیل عبور کردن
- بالا بردن پذیرش
- معنادار کردن زندگی
- اولویت بندی زندگی
- بالا بردن تاب آوری
- خودفراروی
- ارتقاء سلامت روان

• در همانجا که بود درد همان جاست دوا - مولانا
• چطور از زهر پادزهر استخراج کنیم؟