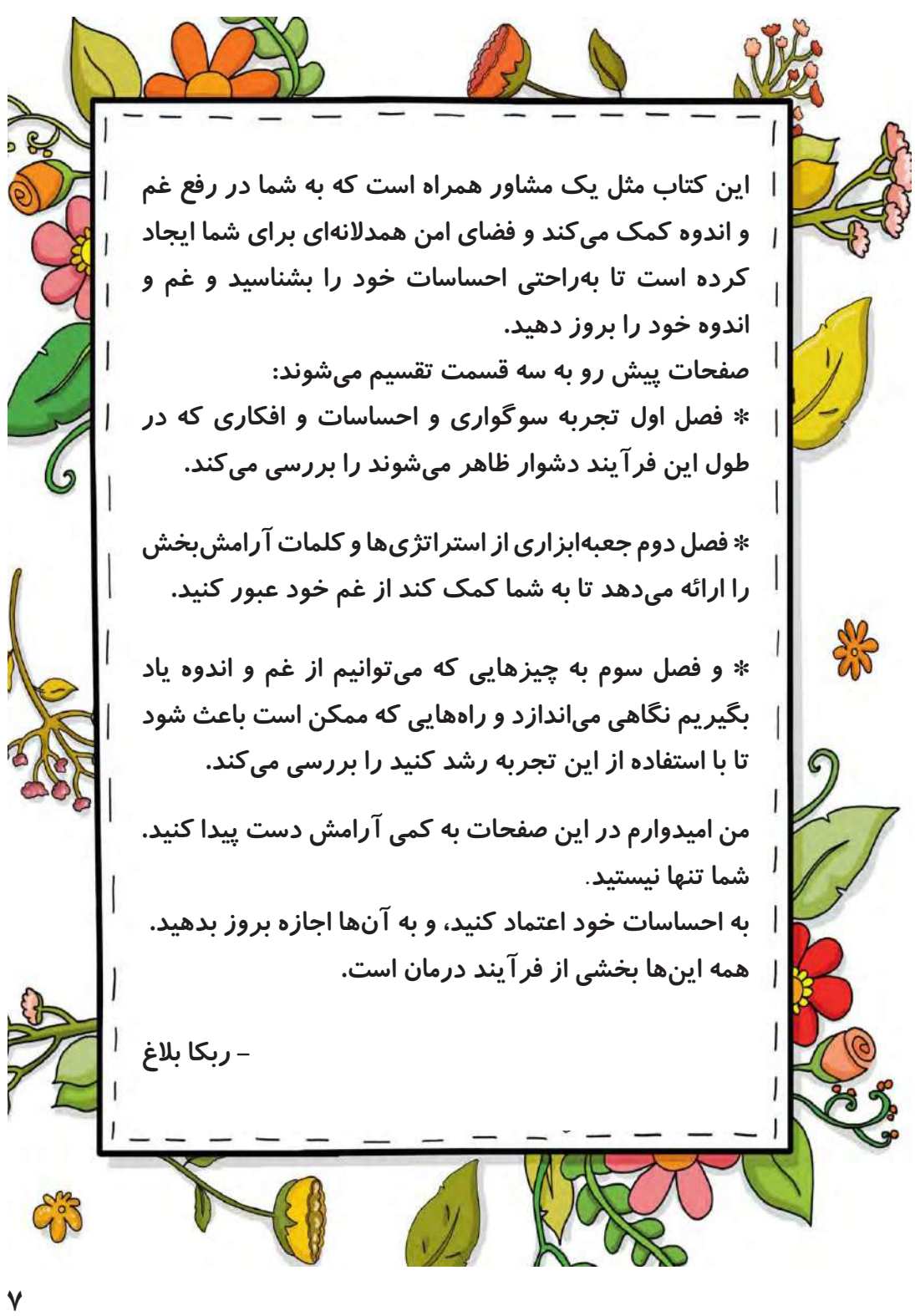


## خوش آمدید، خیلی خوشحال هستیم که اینجا هستید

معنای اندوه و غم برای هرکسی متفاوت است و اندازه‌های مختلفی دارد.

ممکن است این کتاب را انتخاب کرده باشید زیرا:

- شما عزیزی را از دست داده‌اید.
- شما در حال تجربه جدایی در رابطه هستید.
- شما یک تغییر عمده در خود داشته‌اید.
- شما در حال مبارزه با بیماری و عوارض ناشی از آن هستید.
- دوست یا عزیزی دارید که غمگین است.
- با افرادی که غم و اندوه را تجربه می‌کنند، کار می‌کنید.
- شما به هر دلیلی که این‌جا هستید، در جای درستی هستید.
- غم و اندوه یک تجربه تلخ است و بیان آن در کلمات بسیار سخت می‌باشد، مملو از احساسات متناقض و پیچیده است و می‌تواند باعث شود شما احساس ناتوانی، ناامیدی، غرق شدن و عدم اطمینان داشته باشید.
- نمی‌دانید باید چه کاری انجام دهید و به کجا مراجعه کنید.
- کلمات آرامش‌بخش اینجاست تا به شما کمک کند.



این کتاب مثل یک مشاور همراه است که به شما در رفع غم و اندوه کمک می‌کند و فضای امن همدلانه‌ای برای شما ایجاد کرده است تا به راحتی احساسات خود را بشناسید و غم و اندوه خود را بروز دهید.

صفحات پیش رو به سه قسمت تقسیم می‌شوند:

\* فصل اول تجربه سوگواری و احساسات و افکاری که در طول این فرآیند دشوار ظاهر می‌شوند را بررسی می‌کند.

\* فصل دوم جعبه ابزاری از استراتژی‌ها و کلمات آرامش‌بخش را ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند از غم خود عبور کنید.

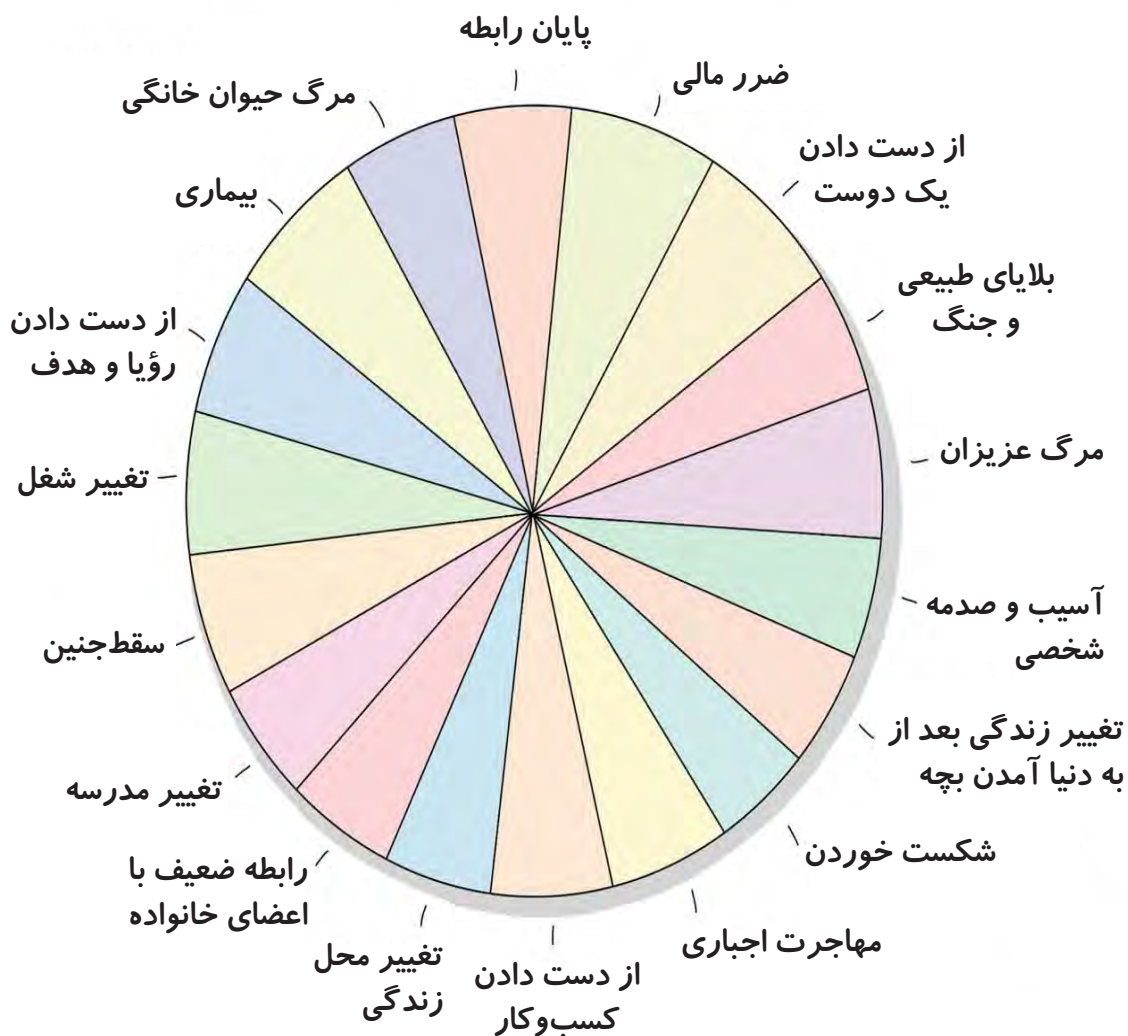
\* و فصل سوم به چیزهایی که می‌توانیم از غم و اندوه یاد بگیریم نگاهی می‌اندازد و راه‌هایی که ممکن است باعث شود تا با استفاده از این تجربه رشد کنید را بررسی می‌کند.

من امیدوارم در این صفحات به کمی آرامش دست پیدا کنید. شما تنها نیستید.

به احساسات خود اعتماد کنید، و به آن‌ها اجازه بروز دهید. همه این‌ها بخشی از فرآیند درمان است.

- ربکا بلاغ

## دلایلی که باعث غمگینی می شود



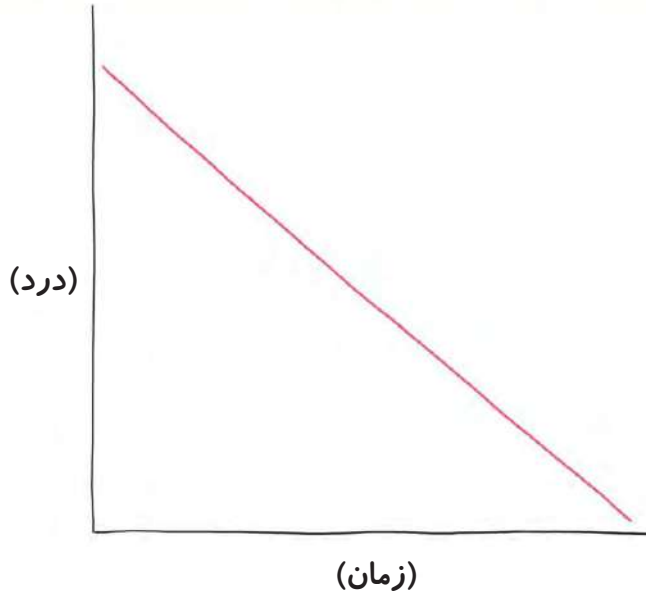
گاهی اوقات ممکن است خود را درگیر اشکال  
مختلف غم و اندوه بیابید.



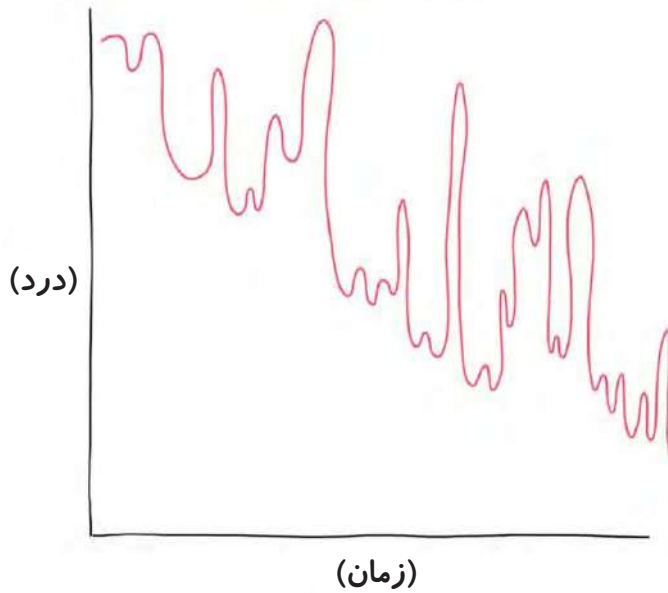
## غم و اندوه



## انتظار ما از روند شفا



## آنچه واقعیت شفاست



## احساسات عادی در حین سوگ



احساس وحشت، ترس یا اضطراب.  
احساس گیر افتادن، غیرقابل کنترل  
یا دل تنگی.

اندوه و غم عمیق، افسردگی،  
احساس گناه، تنهایی، احساس  
غرق شدن در احساسات مختلف،  
له شدن، فرسودگی، دل‌تنگی  
عمیق.



احساس بیماری جسمی، درد،  
سرگیجه یا سردرد. احساس درد  
یا سنگینی قلب و قفسه سینه.





احساس پوچی، بی حسی، گم شدن  
یا گیجی. احساس قطع ارتباط با  
واقعیت.



احساس خوب بودن، کمی فراموش کردن  
آن، احساس شادی، لذت بردن از خاطرات  
یا خندیدن.



احساس شوک، ضربه روحی، پرش،  
اضطراب، نگرانی.




احساس عصبانیت، تحریک پذیری.



## غم و اندوه ممکن است مانند:

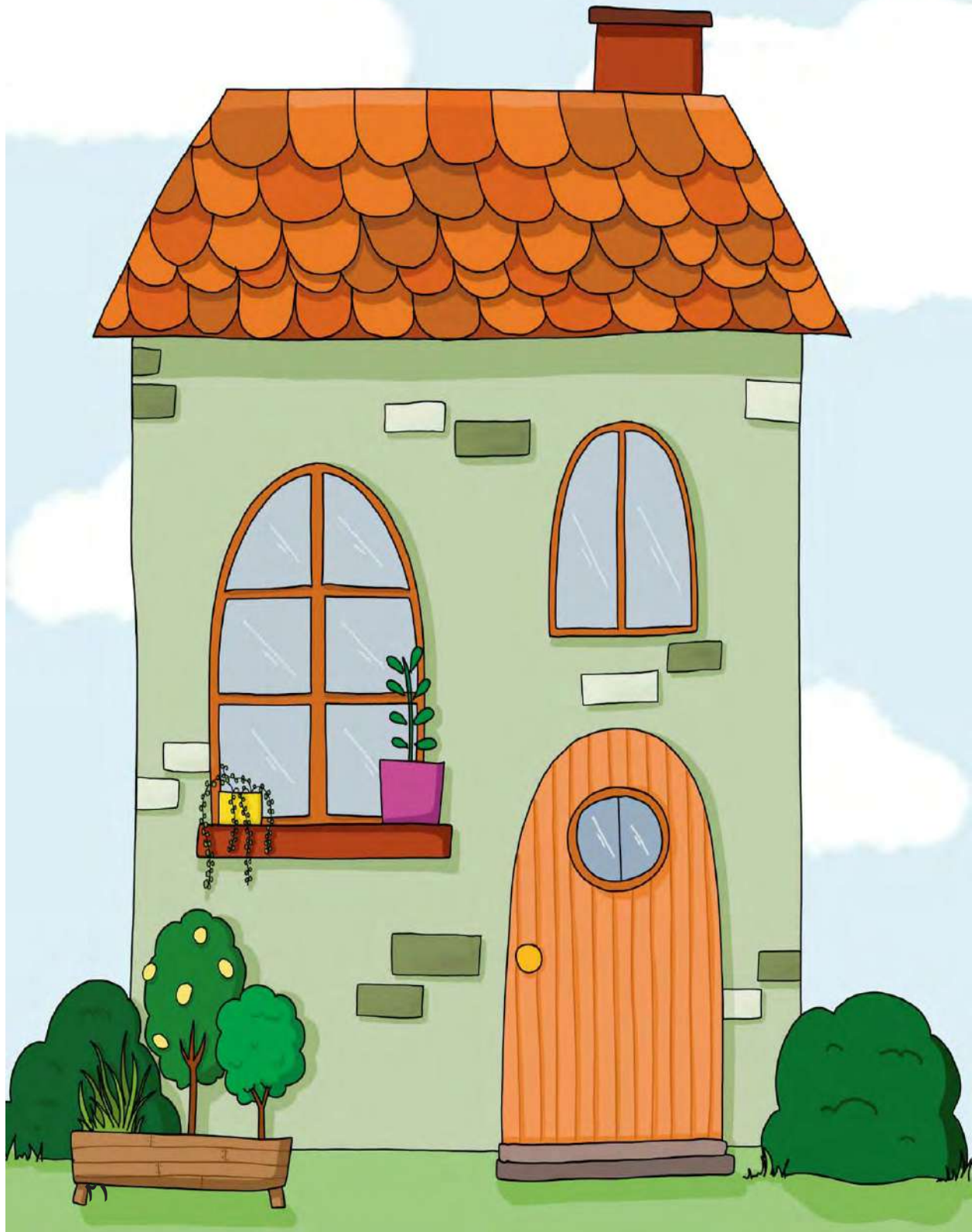




گاهی ممکن است در دریا احساس تنهایی  
و گم شدن کنید.

تغییر می‌تواند در عین حال هیجان‌انگیز  
و ترسناک باشد.





تغییر می‌تواند در دل شما استرس ایجاد کند.

