

پس این از زندگی ادامه
خانواده اف را دارم که فوت از پس زندگی راهنمای

Adult



پس این از زندگی ادامه
خانواده اف را دارم که فوت از پس زندگی راهنمای
مطلوب فهرست

دادنگی اذ جام ک ارهای	۴
واذدوه غم درک	۸
یابد می ادامه ت مذچه واذدوه غم	۸
فوت به نسد بت ط بیعی واک نش	۹
غضنه و غم و عوارض علائم	۱۵
است؟ مت فلوت شخص هو ب رای غصنه و غم چرا	۱۶
اکمک به خود به هنگام غم و اندوه	۱۹
پیش بسوی التیام	۲۲
خاص خاطرات و روزهای	۲۴
اذ ع کاس	۲۵

۲۶ منابع: مراکز تشییع جنازه

حامیان سوگواران ۲۸

۳۱ حق و حقوق افراد سوگوار

است رودخانه یک ند ما واذدوه غم

است رودخانه یک چون من اذدوه

پ باب د جریه مان دهم از هجاین ب بهبای د
گ برم می ته صدم که منم این لی و
پ باب د ادامه ک جات بابه جریه مان این

جریه مان روزهای ب عضی
م پ برد گ ناه و درد امواج سوی په مرا
دارند وجود رام آس تخرهای ه پشه اما
ک نم اس تراحت نه آ در امجد من که

ک نم می ب رخورد عصده بانه بیت های صخره په من
رسد می ب نظر سست را سنتی په من ای مان
ه سه تند دی مگری شنگ ران ولی
مح تاجم چه په من دانند می که

مرا که ه سه تند مهره بانه د سه تان
ن بگهدارند شدی دآب جریه مان مقابله در
دارد وجود ن بیز مهره بانه فرد و
فراده گ وش من په شدن اورم آب روی رسد می نظر په وق تی که

است جریه مان یک غم رودخانه
گ ذشته از پ و شی چشم برای
ام یدواری ک اندالهای در ک ردن شنابا
رسه ید خواهم حل سا به سرانجام

ک لیج سینه تیا
اهایو، سینه تی سین، اف سی تی

مقدمه

در دنگ ای ت جربه بیشتر افراد داغدیده که عزیزی را از دست داده اند غم و اندوه خود را بعنوان تنها بی توصیف نموده اند. برای اکثر مردم هیچ از دست دادنی در دنگ از جدا شدن از کسی که در زندگی آنها نقشی مؤثر داشته وجود ندارد. همانگونه که شما غم و اندوه از دست دادن را تحمل می کنید به اثرات این واقعیت در زندگی خود نیز پی می برد.

غم و اندوه در سطوح مختلف احساسی، روحی، بدنی و اجتماعی بر ما غالبه می نماید. از دست دادن هر عزیزی جای خودش را برای فردی که آن را تجربه می کند دارد و واکنش در برابر این فقدان طبیعی است. کنار آمدن با آن مشکل و از پا در آورنده است. واقعه ای است که انتظار و آمادگی آن را نداشته ایم.

این جزوی به منظور ارائه اطلاعاتی به شما در این زمینه تهیه گردیده است. امیدواریم که در جریان رویاروئی با این فقدان و غالبه بر آن شمارا یاری نماید.

این راهنمایی تواند جوابگوی بعضی از سوالات شما باشد و در عین حال ممکن است سوالات بیشتری برای شما بوجود آورد. توصیه ما به شما این است که در جریان کنار آمدن با این تغییر بزرگ در زندگیتان از حمایت و صحبت کردن با افراد فامیلی، دوستان، رهبران مذهبی، کارمندان این تشکیلات و انجمن های موجود استفاده نمائید.

اسامی و شماره تلفن های منابع مهم در انتهای این جزوی آمده است؛ که در موقع ضروری می توانید به آن مراجعه نمایید.

لطفاً توجه داشته باشید که ما صمیمانه ترین احساس همدردی و تسلیت خود را در این موقعیت به شما ابراز می نمائیم. در صورت نیاز به کمک و حمایت بیشتر با ما تماس حاصل فرمایید.



کارهای انجام دادنی

که از شما به خواهند داردن امکا و بهم ریخ ته است مغشوش اف کارتان که بیتدر این موقع از نظر از این تضمیماتی ضعیب گیری یاب رذامه ریزی که نیدتضمیماتیم ناگهانی به چه از آنها بستگی به شرایط شما دارد. برای آنکه بدانیدو بعضی موردنی یاز است قاذونی نماید. اسد فاده و اذیداعات زیر میاحتیاج دارید از اطّیچیز

گ رانی دبه اطلاع

میآمده‌هلاع به فامیل، دوستان نزدیک یا همسایه‌کارمندان برای همکاری با شما جهت اطلاع داده یا ارت باطنیز اطّشما به روحانی می‌تواند بنا به درخواست شما آنها به اش بزمایند رقدار کار اجتنماعی بکشید و مدارشمارا ب

گ واهی فوت:

نماید. فوت صادر می‌زیفوت عزیز شمارا تا بدزموده و گواهی پزشکی پزشکی به رای صدور جواز دفن بگور سه تان ارسال می‌شود. این گواهی

پ دن اعضاء اها

عزیز شمامری خیرخواهانه است ممکن است تو سط که رضایت به اهاء اعضاء به دن باشد. در غیر این صورت، ممکن است شده که یل هینامه رانندگی در هذگام اخذ گواهی بل از فوت در این ال یا ابهمیؤس اگر مورد نظر دهد. در این به خواهند ت سخت از شما در این موقعی آفلای فت وادید بادک تر، کارمندان، یاراب طرفه ری لیوم گفتداری دمی مورد صحبت که نید. ((Trillium Gift of Life)

شکافی: ک الا بد

شود جهت ک الا بد خواسته نیست ممکن است از شما مشخصت مرگ کاملاً در موافقی که پدکه به سنتگی به نظری رضایت خود را اعلام نمایند شکافی یا اذ حقیقات پزشکی به امثله اشد که طبق قانون نیاز به ک الا بد شکافی می‌در مواردی شما دارد. شخصی مغایرتی با بن کار را انجام دهد. کالبد شکافی اتواند قانوننایی مقاذه و نی هذگام فوت ناگهانی، پزشک جنازه در تابوت روبرو باز نخواهد داشت. عبرنامه شما برای تشیی



ج نازه ت ش پ یع ماتمقدّ

محل اقامت د در نزدیکیت وانمی که د ش پ یع ج نازه است دهید تلفن به محل لین کاری که انجام می او مس ارم ناگدننک رازگرب ب اشد اندجایی که د یه گران ب ه شماته و صد یه نموده پا شما شدنا ب اشند آشمام مذهبی و رس بداعابای است با اند ش پ یع ج نازه می
مشکل دارند ممکن است از طریق خدمات اج تماعی که مک که از نظر مالی همی خانه واده دری اف ت ذمای ند.

□ □ □ □ □□□ □ □□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ . □□ □□□ □□□

شخ صی لوازم

ت حویل ی را برای نگهداری نزد خود قبل از ترک محل متوقفات شخصی بخاراط داشته باشید که متعلّلطفاً ب گیرید.

ب هدا شد تی ک مک لوازم عاهها

سات خیریه ب س یار زیادی هستند که لوازم که مک ب هدا شد تی را جمع کرد و ت وزیر عسّمی ک نزد برای مثال:

ارسال عینک به کشورهای جهان سوم لای نزد لاب: -

ک برای ذ یازمندان ع سم سازمان شنواندی ک اندادا: -

های مصرف نشده همیک و، گنرس، اهدناب، صندلی چرخ دار و سایر وسائل کمکی صد یب سرخ: -
مواد زائد ب دن دفع

های برای اف راد آزار دیده و پال، پ ناه گاه صنایع گودویل؛ سالویشن آرمی؛ سینت وین سنت دو: -

؛ اند جمن ک مک ب ۴ ک ودک اننخانه مابی

ی را دارید ق به متوف بالا، لباس یا افلام دیگر متعلّهر یک از لوازم کمکی یق صد اها صورت پ یکمرد ه دی گری زنگ سه خیری سوّاز سازمانهای قید شده در فرق یا هم یذ واند ید ب ه یکمی ب زد ید.



پ / اف طع مز

دریه اف ت مزاپا

طب خ شهای دولتی می باید انجام دهید اعلام قطع مزاپا تو ساز کارهایی را که متعاقب مرگ متوقفی کی دریه اف ت مزاپا ای شخصی نیز ب ناشدید. به واجد شرایط برای ب ناشد. شما ممکن است عنوان مثال:

مزاپا دریه اف ت	پ و شش خاتمه	
✓	✓	حقوق ب ارزش شدتگی از دولت ک اندادا
✓	✓	ب خش امور سرب بازان سابق/ امور مالی
	✓	ک مک درآمدت ضمینی
	✓	های پ ز شد کی اهیپ / سایر بیمه
	✓	ک مک هوی نه سالم ندان

	✓	اعتدال بارات عمومی (در صورت عدم وجود وصیت نامه)
	✓	کمکهای اجتماعی / مزایای خانوارگی / کمکهای دولتی
✓	✓	اتحادیه‌ها، کلاب‌ها، یا سازمان‌ها
✓	✓	بیمه ایمنی در محل کار

با کارمندان صحبت کرد پایابه لطفاً های این خدمات و سازمان‌ها، برای کسب تلافسن پست از تهای این جزو مراجعته ذماید.



مدارک مورد نیاز

رسد. این مدارک جهت تکمیل یک سری از کارهایتان در همراه داشتن مدارک زیر ضروری بنظر می‌کند. های اوّل به شما کمک می‌هفته

* آهیپ/کارت بهداشتی

* بیمه محل کارکارت بیمه

* شناسنامه متوقی و افراد تحت تکفل

گواهی ازدواج *

* گواهی فوت: جواز دفن و

ف توک پیشنهاد شده

* اج تماعی به یمه کارت

* جدیدترین وصیت نامه‌گذاری

* عمر به یمه رارداد

* دفاتر بانک یا مؤسسات اعتباری

* کارت‌های اعتباری باری

* ک لبد صندوقهای امانت به آنها

* ها و سهام های بورس مدارک و تأثیر پذیره

* های حقوقی از محل کار آخرین فیش

* جدید نه ریزنودادهای به ستد شده

* هامدارک مربوط به وام منزل و سایر وام

* سند مالکیت املاک و مستقلات

* اد و م بیل به یمه سند مال کیت اد و م بیل و کارت

* مد دو سال اخیر آداخت مال یات بر درمدارک پر

* ها ها و ک لابمدارک عضویت و اشد تراک در اذ جمن

* (وکیل) که اداره املاک و وصیت نامه را بعهده دارد

* ف یشهای مربوط به منزل (آب، برق، گاز و غیره)



ازدوه و غم درک

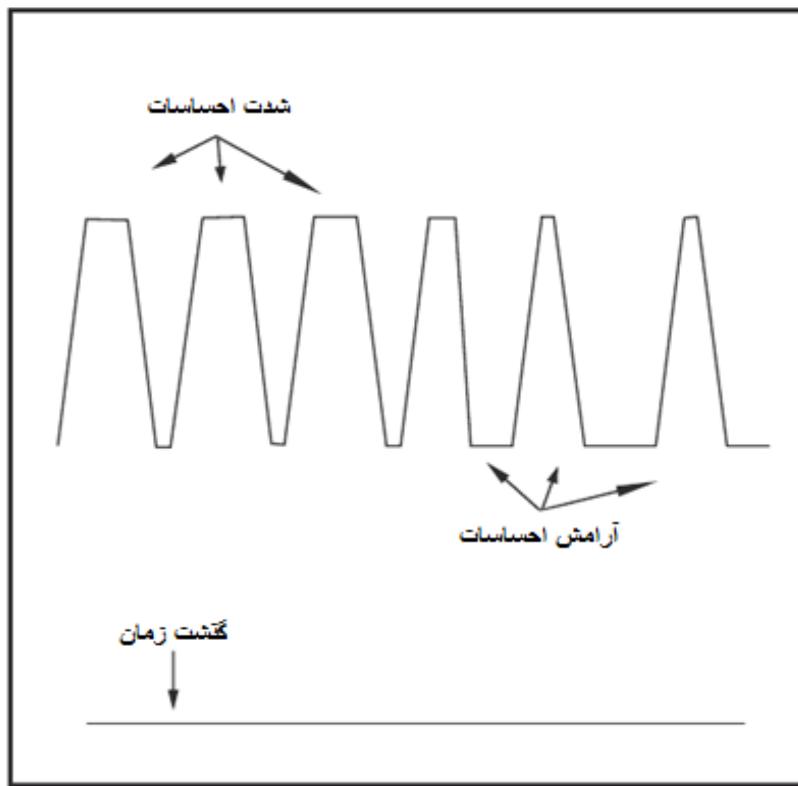
فوت عزیز از دست رفت و هژین بخشی غم و اندوه عکس العمل ذرمال به شر در برآور طبیعی از چرخه تغییر در رویه زندگی است، بنابراین یک اتفاق نیست بلکه یک جریان است که رهائی از آن به زمان نیاز دارد. ممکن است از آن به عنوان سفری یاد کنید که دربرابر آن مقاومت می‌کنید، ولی در گیرید، در مرحله دوم جریان خشن و غیرقابل پیش‌بینی آن را احساس می‌مرحله اول در جریان آن قرار می‌جذبی دوام ساس که نتل خود سفر خواهد یکرد. که نید و سرانجام به سوی زندگی

باشد، تجریه غم به رای شما می‌تواند غم و اندوه از دست دادن هوگز به رای دوز فرم مثل هنوزمی شناسید باشد. اکثر سازی که شما می‌تریاک و تاهتر، آرامتر ریما شدیده طولانی

این مرگ قرار داشته باشد، لکن یه ریأت‌آگر چه ممکن است شماتا پایان عمرت امانه است در این دوره تغییراتی در مسلم می‌باشد. آن‌چه تأثیری بنتیجه آن بهبودی در اثر گذشت زمان می‌دهای را از کند، به طوری که شما زندگی شود. اعتصابات شما زی ممکن است تغییر شما ایجاد می‌و به بعد جدید و متفاوتی نگاه خواهد یافت. این به بودی به خاطر قدردانی از ارزش زندگی احترامی است که به رای عزیز از دست رفت و قائل هستید.

یه باشد می‌ادامه تمدد چه اندوه و غم

کرد، زمان آن را نیز توان پیش‌بینی دوره غم و اندوه و شدت آن متفاوت است. زمان مشخصی برای آن نمی‌شما کمتر شود، و حتی موارد ممکن است در پایان سال اول احساس ناراحتی توان کوتاه تر کرد. در بعضی‌نمی‌ممکن است در پایان سال دوم زندگیتان به حالت عادی برگردد. هرچه فرست جهت غلبه بر غم لازم است به دو، یه سه سال. شما ممکن است سالهای طولانی غم شدید شش ماه، یک، خودت این به دهید مدت آن هم کاهش داشته باشد که می‌بین این زمان های احساسی شدید ورق فه افاده و یابد و به شما اجازه می‌دهد بیشتر بر خود مسلط شویدمی



ف و ت ب ه ن س د ب ت ط ب ی عی و اک ن ش

از کرده اید، احساس خواهید کرد که بخش مهم‌ترها با او زندگی دهید که مدرّا از دست می‌هنگامیکه کسی رسد زندگی شما از هم پاشیده شده است. گذشته، حال، یا آینده خود را از دست داده اید. به نظر می‌شود احساسات شما به شناخته بوده است. یا، شدّده که تا به حال برایتان نابه شما دست می‌احساساتی که نار آمدن به آن خپلی مشکل است. قدری است که

خود و ولدین به مار ممکن است باعث ترس شما شقوی برای او وجودی داشته باشد زیرا در همان ندامت آمد زیر که در های اند سال معلم اسکوون باید "تخارشان بادرگ" را در هنر شمامی ای در مورد کمک به خود و آنچه باید از تظاهر داشته باشد باید بداند که شما آن هامی ترته بیک ندتر شدیده باید رجھ صدق می تاند و اند باید آنچه را که در مورد بند متمم تفاوت باشد



جهت درک شوند. برای شمامد مکن است هادر اثر شذیدن خ بر فوت شوکه می‌ب عضی
ها وقت لازم باشد. پا هفته و چند دقیقه، یاروز واقعیت این فوت،

میگن ه حافظ شما ب اشد شوک است و مید تواد مرد و طب به عکس لا عمل اذ کار، ب اوری و ندا
اح سا سات شما ذو سان پ یدا می شود و شدت که شما آمادگی ق بلی دارید، میزان شوک که م
خواهی کرد.

ممکن است از گروه پر زد کان، افراد شما بی کسی ارتقا باطّه دارد. تب ممکن است از وضعيتی که باشدید. ت عدد بازی متفوّقی که شمارا ت نهایاً داشت به این حتف امیل داشد، دو سه تان، گذشتند. بازی تحراران ساسحا الاح، بد وده است. برأي شما عادی آف بل ممکن است از وضعيتی که به ده و اند بد باشد. و نهار حت که ننده می ورب آحساسات برایتان تعجّج

A horizontal row of 20 empty square boxes, intended for children to draw or write in.

ب یان اد سا سات "□□□ □ □□ □□ □ □□□". □□□ "□□□□□ □□□□□". □□□

ک مرد و طب ه از دست دادن را احساس می ک نند، و اک نش زادردت جرب ها عزا داران وق تی حال در هو ت نش ممکن است با اگ ریه آرام شود. های مخ تل فی ن س بت به آن ن شان می دهنند. ک ذید. آن ر بیند باشد خودن زان را مج بیو، دیگ ریه زدار اگ را حساس

بیان احساسات، با این که از پا در آورنده بنظر میرسد، قسمتی از جریان طبیعی غم و اندوه است. سرپوشی مانند سر درد یا ازاره تی معده ظاهرو شود. احساسات ممکن است بعداً به صورت بیماریهای جسمی



شما باشد. در موافقی ممکن است احساس در هم شکستگی و ترین زمان در زندگی این ممکن است غم انگیز چون عصبانیت و است که اغلب باعث بروز احساساتی و کاملاً شخصی درونی نمایید. غمگینی احساسی کسی بی را که اتفاق افتاده است توجیه کندشود، تا آنچه خشنو نت نسبت به دیگر ان می

تواند برای شما لذت حق با شما است. احساس هیچ کس مثل شما نیست. یاد آوری خاطرات عزیزان هم می‌تواند کمتر می‌شود بخشنده و هم ذراحت کمتر نداشته باشد، اما بمه مرور زمان ذراحت تی

... □□ □ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

تنهایی "□ □□□ □□ □□ □". □□□ □□□□ □□ □□□

کنند. شما ممکن است تا به حال، هرگز به این حد احساس تنها یی نکرده عزا دارن اغلب احساس تنها یی می‌های و موافقی که همه جا آرام است و دوستان و افراد خانواده مشغول فعالیت باشید. بعد از ظهرها، آخر هفته ن موافق ع باشدیت ریت و ازد سختی اشنده می‌روز مرد خود می‌

کنند. "اگر فقط" ممکن است بر ای کاش" استفاده می‌باشد، و باید، می‌عزاداران اغلب در اظهاراتشان از "می‌افکار شما چیره شود. ممکن است خود را به درست عمل نکردن یا کوتاهی کردن متهم کنید.



ب دین دل یل است که شما سعی دارید کسی، می‌آید از دوه احساس گناه، که معمولاً با غم و این مسئله غیر قابل حل سر زنش کنید. اینگونه احساسات برای افراد را برای مقصد دیگر را بعنوان عزادار طبیعی است. اکثر ما در حد توان نهایت سعی و کوشش خود را می‌نماییم.

A decorative horizontal bar at the bottom of the page, composed of a series of small, light gray rectangles of varying widths.

گ یرد. طوف اندی از احساسات قرار می ڈاز دلایل عمدہ استرس است. افکار تان مورد حمل غم یکی و ایجاد مشکل در تمرکز حواس و این ممکن است ب باعث گ یجی، از دست دادن حافظه، ت صدم یم گ یری گ ردد. ممکن است احساس ک نید که "دیوانه شده اید" یا "عقل تان را از دست داده اید"

ب اشد دادن به چیزی به دون معنی می‌تی است و زاده کوشش فکر تان برای مفهوم این گنجی موق

اذروا "□ □". □ □ □

جوی ید. ای جاد را ب طه ب رای تان نزارت های اج تماعی دوری می تهستید از موقعی دار عزاوے تی جوی ید، ک نزید دی گر پ ذیرف ته نز یسد ید. از دی گران دوری می ک نزنه است و اد ساس می خواهید دی گران را دور از مصائب و مزاحم هس تید یاما می مک نزید کو احساس می داشت ته اید، در مقابله را ک مک ک نزنه نش قبلاً گرف تاریه های خود قرار دهید. شما ک مک شوی د مقاومت می ک نزید. ای نزکه حمایت پی ما



ود. ذمہ رخواہ طولادی را از دی مگر ان دورہ غم و اذدھ شما فاصلہ گرفت تا احساسی

مشغولیت "□ □ □□ □ □ □□ □ □ □□ □ □□". □□ □ □□ □ □ □□ □ □

رغم تلاش افراد داغدیده برای سرگرم کردن خودشان ، اینکه فکر شان را از شخص متوفی دور کنند ی عل زیادی که از شخص مزبور دارید امکان فکر کردن به هرچیز تار طاخ تل عب نینج مه .تسا لکشمها هنارب ،

م ادیگری غیرممکن بنظر می رسد. این خاطرات ممکن است گاهی با احساس حضور شخص متوفی تو
باشد.

ک نزدیک به باید هم پیشه و ب طور مدام به فکر او باشدید، در غیر این ذاتی نظرت گاهی فکر می برای که او را بخاطر آورید و راهی ممکن است اورا فراموش کند نزدیک به خود فرست دهید آنها و قرار دادن های دلخواه سدیع نشان فرگ باقی ای، رات مثلًا با تهیه کتاب خط پیادآوری او بیاید ب ما سرعتی که ادساس راحتی می کند نزدیک به جلو بروید. مناسب در جایی

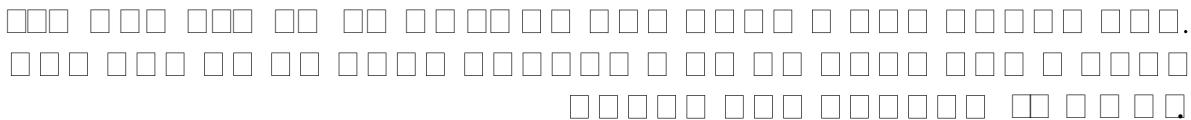
هیچ چیز برای شان که ذند غیر قابل تصور، و نومیدی می‌عزادارن اغلب احساس یا اس شدید، تنها یعنی وادی خود را که ذینه‌می‌شمات خوبی رده، و فکر می‌باشد. ذحوه زندگی ارز شمند می‌شید است که با خودت نهاباشد یا افراد فرامیل بمان وفق دهدید. این احساسات وقوع تی میان اج تماعی محدودی داشته باشد. بد و حا

تواند است که می‌های فیزیکی از احساسات و عکس العمل افسردگی تنها احساس غم نیست، بلکه ترکیبی برای مدت زیادی ادامه پیدا کند.



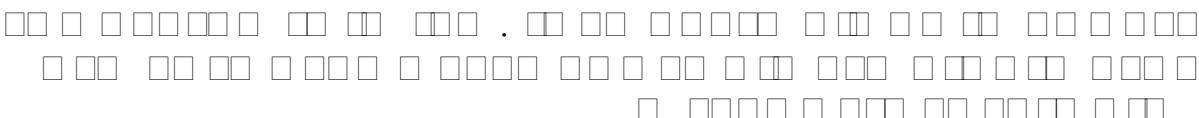
وحشت و اضطراب، تایپل به مدت طولانی، اف سردگی در صورت تجربه هیک از حالات بایست با مخصوص مشاوره نمودمیباشد راروف کر خودکشی

مرگ عزیز شما ممکن است باعث مرگ آرزوهای شما شود و آی نده شمارا آن طور که پیش در ای که آی ندها ضطراب شدید در موردی دیده باد دهد. این احساس اغلب با اکرده بوده بوده یعنی دارای دهراه است. پیش



" ئە سەكىن " .

احساس سبکی کرده ی تدم را دعب امشد، اتفاق افتاده باشدره ک سلات طولانی ویک د عدازگ رف و ت ب
ه این ب ۴ معنای عدم دوست داشت تن عزی زت ان رسد. البته اینتا به پایان می و رنج و ناراحتی
دهبک اهش ذمی غم گینی تنهایی و گریه شمارا ذیست، و زمان



غصه و غم عوارض و علادم

با غم و اندوه وجود رویارویی در ی ددم تعلیماتی لمعلا سکع، ذو سان اح سا سات علاوه بر دیر، یا زود، یا سفاقت داری ممکن است اذاره عزاها در هو مرحله از نودارند. این عکس ال عمل واکنش در مقابله غم را فراموش کرده اید. و غصه که نید دید گر غم حتی زمانیکه فکر می باشد رین آنها به شرح زیر رمی معمولگ و نماگ ون است که

جهنمی های عکس ال عمل

- ندروغ سوسفا، خس نگی -
 - زمان
- مسد تدبی بمار شدن -
- سرزنش کردن دید گران -
- علاقه گی بی مشکل خواب -

جریانهای فکری سردرد

- دست دادن اعتماد از کاهش/اف زایش اذریزی ب نفس
- های اح سا سی و اک نش افزایش -
- دوری جسد تن از مدیط تغییر در مواطن بت از خود
- حسّبی -
- هلیش/کاهش روی اف زا تپش/نفس تنگی

اح سا سات واب س تلعقای دروحانی

- عخلا درهم ریختنگی روحی
- سؤ -
- وس ب ودنیما لالات عقیدتی
- ضعف ایمان نامید بودن -

- ک س ب و دن ب ی -
- ج گر سوزی -
- ت یا ضر ، خو شحالی -
- ت و اذای / خدا -
- درخواست حمایت
- و مقصودج س تجو ب رای معنی -
- امیداز د ست دادن



؟ب رای هر شخص م ت فاووت است غصه چرا غم و

میزان نزدیکی شما با او و اذای شما برای ک نار آمدن با مرگ عزیزت ایان به س تگی به شما دارد. میزان غم و غصه شما به فناک تورهای زیادی به س تگی دارد و تجربه شخصی از این نهابه شرح زیر می‌است. ب عضیب رای هوفناک تور مسائل م ت فاووتی مطرح بذدب اش

- شخصیت - تجربه کردن مرگ‌های قبلی
- سن - تم حمایتی
- رف تار و روش -
- منابع روحی -
- سد یعنی -

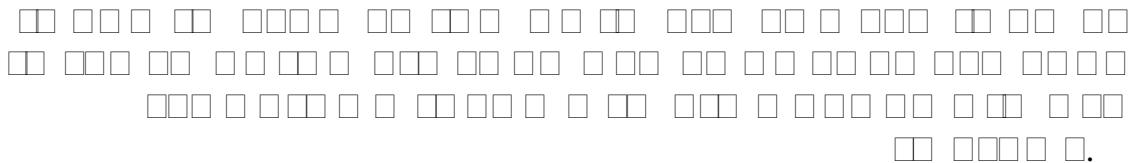
اع ذقادات -
و مذهبی فرهنگی

اذ نظارات نوعی -

ل تق، ذ حوه ف و ت: ط ب یعی، حادثه، خودک شی -

ب ه آن پی ب رده اید، این است که غم و اندوه پیچ و خمی از یکی از چیزهایی که شما هم احتمالاً چه ذ جربه غم و اندوه رادر مراحل و احساسات، عکس ال عمل ھاوت جربه یات می باشد. اگر نکته مهم این است که این مراحل برای همه یکسان نیست.، فازهای مخ تلفت و صیف ک رده اند به ترتیب معین و از پیش تعیین شده اتفاق نمی افتد. آن ها ممکن است جداگانه، اوک نش های شما معمول ب سراغ شما ب یای ند. همه باهم، مختصر، روزانه، عمیقاً یامکرراً

امیدواریم که آموختن و اک نش های ط ب یعی ذ س بت به غم و اندوه به شما آرامش دهد
ادامه داده و ب دان ید که دیگران ب وجودداشتن تجربه مشابه در مورد فوت به زندگی
ازد. هچندین داشتن آگاهی درمورد این ذکر غم اف را دن س بت به ذوع فرهنگ، زمانه
ظارت اجتماعی، سن، و سطح بینش آنها متفاوت است می تواند کمک بزرگی ذنا، های مذهبی
باشد.





تواند در تجربه غم و اندوه مرد یا زن، بچه، نوجوان، یا بزرگسال باشد، می‌آه شخص عزا دای نک وجود ندارد، و برای همین غم و غصه باشد. آنچه مسلم است، چهار چوب معینی است یزد گذاری او آخ تلافات ساده در زیر به طور اخذ تصاریف از میزان آن مذکور فاوت است. به عرضی شخصی آمده است.

□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□. □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□

مردان

- ی ردازند برای تخلیه احساسات خود به فعالیت و کار می

- آیندو در خلوت ک نار میان به صورت درونی معمولاً یا احساساتش

- اب تدانز سد بت به موضوع عاق لازه به رخوردک نند. ازک نند می اغلب سعی -

زندان

- آد ند معنو لاؤ با صحت در مورد احساساتشان با غم و اندوه خود کنار می -

دندنمه دارم میان گذاشتند غم خود را بد گران ازته باطبدور فدارم.

نماز ند متن حرب بات خود را به احساسات حدد دته که از وی سه

نوجوانان

- ت و اند خاللی در مسیر اسد تقلال آنها به وجود آورده از دست دادن می
- آمیزی غراق اگرچه ناسازگاری یک امر طبیعی در مرحله جوانی است، مرگ ممکن است بطور احساس گ ناه در آنها شودای جاد عادی و های غیر سبب رف تار
- پری خواهد بود حمایت قوی از طرف بزرگترها و رابطه محکم با هم سن و سالان کمک م

ها پچه

- نسبت به سنتشان میزان درک آنها از مرگ منفأوت است
- ک ندای ک مک میغم و اندوه والا دی ندان و ب یان احساسات به آنها دید دن



- آن دارند بیان به توضیحات مختصراً مناسب با سن آنها در مورد مرگ و تشریفات مذهبی - بدمندی از نبود حمایت ب پشت تریت و اسد تواری احساس امنیّتی ب

باشدای از پادر آورده و اندمشکل ساز و تجربه غم و اندوه بدون توجه به سن و جنس می شود، یا طولانی، اگر این احساسات شدید داط بیعی و قابل اذ نظر است. در هر ح که اکثر آن را باشد که غم و براین می باشد های فیزی کی هراه شود دل پلی و اصلًا از بین نرود، از فردی در این گونه موارد کند اندوه شمار و ند ط بیعی ال تی پایام یافتن را طی ذمی کند آیا به حمایت اضافی احتیاج و اندد ب ررسی ب تب هراه شما که هو حرف های دل سوز کمک ب گیرید. دارای دیگرانه

نیاز به آن باشد. هنگامی که در نوع ادساس شما، رین مانع در پیدا کردن کمک‌گات شاید بزرگ‌تر از می‌شود تقاضای کمک نشانه ضعف نیست، بلکه دلیل جرأت و توغم و اندوه مشکل آفرین می‌باشد.

A horizontal row of 20 empty square boxes, each divided into four quadrants by a diagonal line from top-left to bottom-right. These boxes are intended for children to practice writing their names.

فاق اف تاد مرگ چگونه ات

ب ه ذوع ب ناباربط شما با او در برخورد با آن غم موثر استفوت عزیز شما و میزان ویژگی چگونگی در کوتاه یا دراز مدت یرام یب رثارد، یله گان، حادثه یا در اثر بودهرگ که طب یعی بجز به شما مقاومت خواهد یود، زندتیکی اخ تلالاتیها، اثر خشونت

فِي ذَلِكَ شَمَاءُ مَتْوَافِرٍ

گذارد. غم و یا شما چه نسبتی داشته است روی احساسات و غم و اندوه شما اثر می‌بسته به اینکه متوفی ی دارد یا شخص متوف شما غصه شما بستگی به ارتباط اجتماعی و احساسی



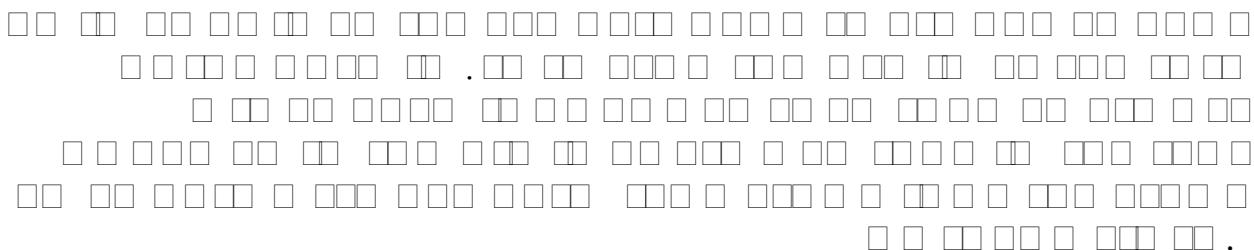
والدين، برادر، خواهر، بچه، همدم، یا دوست شما باشد یا کی از یک زندگی ری شاینکه متوف میزان هابد رای شما به هر آن خواهد داشت، که این عکس العمل مخفی دارد و اکنون های بستگی اید، ارتباً خاص داشته، که شما در آن هیئت حمایت، وابستگی، و درگیری دارد.

ک مک ب ه خود ب ه هنگام غم و اندوه

اگر در وضعيت غم و اندوه شدید به مادر امکان دارد احساس عدم مکافه از جانب دیگران و دانید چطور شما بطور غمناکی تغییر یافته است نمی‌حالت آسیب پذیری پیدا کنید. از آنجایی که زندگی پیدا کردید خود در راه ادامه زندگیت برای تقویت باشید". بهتر است روشی

برخلاف آن‌چه که شما می‌دانید تمام دارد سخت باشد، زیرا اندیشه این کار ممکن است خیلی خواهد بود. به حال، قبول خودت این، دوستان و فامیل در مورد نیاز به حمایت، شمارا که این ده بونه نهادی و انددردم بیت

ت و از د پ ی شد نهاد شود. اجازه ب دهید دی مگر ان ب ا می های مخ ت ل فی ک مک ب ه شما ب ه روش امش هودن ا و مغ رد ، اه هچب زا ی را ده هگن ای اذغ هیهت اللث ، خود ی ماع لی معنوی پ شد ت ی بازی شریک شو زد.



ن س د ي ح ت د ي گ ر ان " □□□ □ □□ □ □□□ □ □ □□□ □ □ □□ □ □□ □ □□□ □ □□□ □ □□□ "

خانواده و دوستانی که برایتان اهمیت دارند ممکن است شمارا نصیحت کنند. آنها ممکن است طوری های شما ک زند، در حالا یکه از ذ یازمط لب را ب یان ک زند که به ذظر ب رسد داوری می ندارند. آگاهی



رسد. هدف آنها ممکن است واقعاً به نفع شما باشد، در صورتیکه نصایح آنها این چنین بنظر نمی

A horizontal row of 40 empty square boxes, arranged in four distinct rows. The first row contains 10 boxes. The second row contains 10 boxes. The third row contains 10 boxes. The fourth row contains 10 boxes.

اتخاذ کنیم های عجولانه در این مرحله بحرانی فقدان عزیzmanگاهی ممکن است و سوشه شویم و تصمیم کنید کاملاً به وضع عادی بر که احساس می را می توانید تا زمانی تصمیمات مهم سرنوشت ساز و مالی زیبند ندادگشته اید، به تعبیر عویق بی

اگر امکان دارد، تغییراتی چون ذقمقان، شغل جدید یا برق راری روابط را زمانی چون ماه به ۴ ته عویق بیاندازید. ۲۴ یا حتی، ۱۲، ۶ شاید که آمادگی آن را پیدا کند، که باعث شارمی طولانی سد فرهای نظر یرهای مکانیزم هماهنگی شما به هم ریخته است، فعالیت لباشی عزیزت ان را کنار گذارد. اجازه ندهید دیگران برایتان تصمیم گیری کنند، مثل دران شو بگذارند.

را عزیز زد انبه و تذ سد بت عجولاند ه ممکن است و اک نش شما زاید جا و ته صمه یمات
و ال ته ایام یافه تن شمارا مخ تل ک ندیه پیچ پیده تر

A horizontal row of 18 empty square boxes, intended for children to draw or write in.

ورویه با خشده، شما ذیز باید ب رای پذیرش زمان به تنهائی غم و اندوه را الا تدیام ذمی آن گام ب رداری ده، که این ذیان بجهات و پذیر را ب ودن ذخیر پر دارد. روئی باما

ف ھومک ذندگ در مورد خودت ان و مک ذنده ، ک مک می قبول احساساتان، حتی احساسات نزاراحت ب ردن ب ھ این حق یقت ک ھ حواڻی ک ھ ب اعث مرگ ی پ موزی دیه باهف و ت عزی زد من عزی زد من شده در ک ذنرل شما ذ بوده است، سخت است.



گهانی خواسته و ناورزده که ناشمام مکن است قادر به که نتل این احساس غم از پادر شدید. این آیدمی

A horizontal row of 20 empty square boxes, each divided into four quadrants, designed for users to practice writing Japanese characters.

رسد مهم است. رابطه شدیدی به نظر می منطقی که برای حفظ سلامتی اکنون به خاطر داشتن تمام کارهایی که در غم از دست دادن عزیزان تحمل کرده اید، و مقاومت بدن در بین اس ترس زیاد، ماند نداند چه مقابله ب پیماریها وجود دارد.

A horizontal row of 20 empty rectangular boxes, each divided into two equal halves by a vertical line. These boxes are intended for children to draw or write in.

اس تراحت

- بیانیه منظم خوابستان را دوپاره به دست آورید

- حتی اگر قادر به خوابیدن نیستید ب هموقع اس تراحت ک زید

- از فعالیت کاری زیاد بیش هیز پد.

ت غذیه

از آذچه را که میل داریم، در موقعی که اندتها داریم بد خوریم بد نزد مقدار کمی سعی -

را خودغذا خوردن محلک ذید ب رای تان مشکل است سعی اگر صرف غذا به تنهائی - تغذیه پرده هدید.

- اوقات رژیم غذایی م تعادل را د فظک ن پیدا کند افلاطون بعضی

- همیشه تنقلات سالم یه همراه داشته باشید.

ورزش

عادت معمول خود را ب‌امان تصریح نمایید. -

های معمولی را حد فظ شزوایی، آراماه رفتن سریع، دوی دن-های ورزشی سبک فعالیت نمایید.

زیاده روی نمایید. -

اند تخارب سلام

در مورد مصرف دارو والا کل احتیاط کنید. غم و اندوه به مصرف دارو "فرموده شد" -

نداشتن ممکن نمی‌باشد. خواهد کرد هیچ‌گونه کمکی سکین دهنده‌ای است ظاهراً آنرا



کنید. اما کل ای جادا ف سرددگی می‌باشد. -

به عمل آورید: تمرکز ضدعیف، حواس پردازی و "افکار تکاف" را از زندگی دور نمایید -

شود. سر شما و دیگران می‌باشد.

ب ۴ خودت ان مهلت دهد

اذ تظار نداشت به باشد یدمان ند زمان گذشت ه عمل کرد.

شمارا سرگ رم را از نو شروع کرد پس شخصی را پیدا کرد که های قدیمی فعالیت کرد.

دهب خوازید، ب نوی سید، پام شغول کاری شوید که به شما آرامش می دهد.

فمات او ب روی در وقت مناسب سراغ لوازم و متعلّق -

در خواست ک مک

به دیگران اجازه بدهید اطراف شما بآشند. حرف بزدید یا کوش کرد.

پام مشاور اسد فاده نمائید. مذهبی رهبر و پسر شد تا پیش از راهنمائی -

حضور که موقع یا تی مشابه شما داشت ه از دهای گروهی با اکسان در مشاوره یابید.

ای اسد فاده کرد که مطمئن ندید پس تا که از مشاوران حرفهاگر ربه کاری که می

کردند که ادامه دارد به دکتر مراجعت می اذتاد گراگر علاوه میزید کی -

پ یش به سوی ال ت یام

هذگام یکه خودت انتخاب یص دادید که وضع بعده صورت عادی برگشته است، می و شامل مراحل زیر را دید به آینه نده فکر کرد که نید. این حرکت به سوی پاز سازی زندگی بآشدمی

اذ تخطاب دوبه اره "□ □". □ □ □

ت لاش، ب یرون را زدن ف کر و خیال از سر و حمایت زیاد شما دوباره با گذشت زمان، گردید. شما ممکن است این سازگاری در زدایک را شروع به رمی به زندگی را از سر بگیرید و ارتقا باطیات جدید نیز به رقرار کنید. کنید، ارتقا باطیات قدمی



حتی ممکن است دوران شادی هم داشته باشد. بدهسته های جدیدی ها و مهارت طرح به امکان دارد اذرزی لازم در شما ایجاد شود و پس از آوری غم عزیز از بامشید. برای این جام امور زندگی دست رفته که متر آزارهای مان دهد.

ن و دی گران ب پش تر اع تماد پ یدا ادتونه، شما هرگز مانند قبل نخواهید شد، امّا ممکن است بخ ک ن دیه.

راہ حل " ۰۰۰ ۰۰ ۰۰۰ ۰ ۰۰۰ ۰ ۰ ۰۰۰۰ ۰ ۰۰۰ "

ای برای پایان دورهٔ غم و اندوه شما وجود نخواهد داشت، زیرا که غم از دست مشخص شده‌زمان رسمی
دهد و ت گذشته به شما آرامش می‌اطرآوری خدادن عزیزت از هیشه به این شما است. کم می‌باد
ی رش اف زایش می‌نگردد. تواند از شما برابر سازگاری و پمانع تصورات آینده شما نمی‌باشد.

شوی د. قول ته ر می اب آن جربه ک ردن و پ ذی رش این اد ساس عم بیق، شما پ خ ته ته ر و ع پ دبیز مارته باطات و موقد پ نهای دی مگری را ک شف می

ذیل را در این موقعه جربه خواهید کرد: موارد

- ته مام اذ جام دادن ک مارهای ن

- ب خشون و ب خشش ک ردن

- معنی روابط روحی

خردمندی

- هدایت

خلاقیت



خاطرات و روزهای خاص

رسد. ها و سالگردها در سال اوّل خیلی سخت به نظر می‌دمت تولّ خاصه عط یلات و روزهای یاد و دههای تواند باشد. هفته‌این روزها همچنین روز اوّلین سالگرد فوت بسیار غمناک و طاقت فرسا می‌باشد. پیش از رس و نزگانی صاحب عزا هراحت است کنند معمولاً ها ارتباط پیدا می‌که با این مناسبت

در موردند که عکس العمل او به چه صورت خواهد بود. ب رذامه ریزی ق بلى ادزی را نمی کند که اذرزی خود را ب رای آن روز نخیره کند. این روزهای پادبود به شما کم می شما هچندین ممکن است:

آیید؛ در حد توان خود انجام دهید را که از عهده آن بکارهایی *

شادی و غم دیگران را شریک احساس خود نمائید *

دانند در فکر شما چه می یابند خاطر داشته باشد بد که افراد فامیل و دوستان نمی اری دباخته یاجات و احساسات خود را ب آنها در میان بگذارد، خواسته گذرد

صدقه در راه او، گاه دارید خاطره عزیز از دست رفته را زنده نگارهای خاصی با امور

شخیریه، تهییه کتاب خاطرات، قاب گرفتن عکس

باشد که ب رای تان امکان پذیر می یابند قدم شدن در امور خیریه *

بر پا داشتن جلسه یاد بود سالیانه *

باشد، به خصوص در کارهای اپجادت غیر پیرانه که ب رای تان امکان پذیر می روز مرد.

مخالف و جدید هستند. با و روزهای خاصه وجه داشته باشد بد که هو ت عطیلی *
دارند، با نابراین همه چیز را به همان صورت ذگاه فرق ت عطیلات ق بلى
داشته، یا ات غیر دهید، هو کدام ب رای تان راحت تر است.

زیرا شمات و اند ندنا راحت کند و خوشحال کند ب اشند، و ت عطیلات می روزهای خاص که روزهای اول از هایی یا ناراحتی های دارد، را که ب اعزیز تان داشته و اند پد خاطرات خوبی می کردید را ب یاد آورید بدست دادن او احساس می



بهتر است برای علت ام یدی ک ن دید. ب ه این و ناک سی یپ، ممکن است دوباره احساس تنهائی دهدید. الوبیتکه برای شما و خانواده تان اهمیت بیشتری داردانچه قرار دهدید و ب ه یهی تخدود محدودی ر سد آذ قدر هم ک ه ف کر ک ه "روز موعود" ف را میگوییند و ق تیهای عزادار میاک ثر خانواده ن ک ار هاب رذامه ریزی ک رد از پ یش هس دید، مضطربک رذند سخت ن بوده است. اگر می دبزرب گروز شما ب ه آرامی می تواند س بب شود ک ه

آن عکاس

ب دست قدرت زمان این ک ه ب راث ر مرور ب اشد. تا غم و اندوه ماند ند ب اری ب ر دوش ما می و نهایتاً آن را پشت سر بگذاریم یه مروا

د شروع به ساختن مجده شمات دری چبا است، درذناک شد کل و م، فاقی اکرچه اغلب تصویر چنین است شما ک اهش میماند، فوت عزیز قابل تحمل شده و ناراحتی می بادی یه د. خاطرات یه ماخود میزندگی موارد شمات غیری بر ب س دیاری از شود. دریابد. واب س دنگی شماند یز ب ه دی گران ک م تر می ولی ب اموشی ک ه خودت مان ب رای رسیدن ب ه آرامش از ت جربه غم عزیزه زهان ک ن دید، می آموخ ته اید ب ه راه تان ادامه خواهیدداد

ما این است که با شوند. سعی کنند از کنترل عادی خارج میزیزی را تجربه میک ه ف و ت عک سازی توجه به از دست دادن عزیزان شما را به سمت و سویی که انتظارش را دارید سوق دهیم. هدف ما از این راهنمایی ن است ک ه ب ه شما اطلاع دهیم ک ه:

- دهای شمات ب یعنی هس تن ب پش تراحت سات و عکس لا عمل

- شمات نهان یس دید

- با شد. کمک برای حمایت و پشتیبانی شما در طول این دوره مبتنی می

لاع دهد. لطفاً اگر به کمک بیشتری نیاز دارید به ما اطْ



RESOURCES (منابع)

Funeral Homes (هزانج عیشی زکارم)

Humphrey Funeral Home

1403 Bayview Ave.(416) 487-4523

Jerrett Funeral Chapels

Toronto Chapel
1141 St. Clair Ave. W.(416) 654-7744

Willowdale Chapel

6191 Yonge St.(416) 223-6050

Scarborough Chapel

660 Kennedy Rd.(416) 266-4404

Kane Funeral Home
6150 Yonge St.(416) 221-1159

McDougall & Brown
Scarborough Chapel
2900 Kingston Rd.(416) 267-4656

Eglinton Chapel
1812 Eglinton Ave. W.(416) 782-1197

Morley Bedford
159 Eglinton Ave. W.(416) 489-8733

Murray E. Newbigging
733 Mt. Pleasant Rd.(416) 489-8811

Immediate Cremation or Burial A Basic Service
2966A Eglinton Ave. E.(416) 226-2480



Ogden Funeral Home
4164 Sheppard Ave E.(416) 293-5211

The Simple Alternative
275 Lesmill Rd.(416) 512-1580

Trull Funeral Homes
East Chapel
1111 Danforth Ave.(416) 465-4661

North Chapel

2704 Yonge St.(416) 488-1101

Hong Kong Funeral Home
8088 Yonge St.(905) 889-1734

Jewish Funeral Homes
Benjamin's Park
2401 Steeles Ave W.(416) 663-9060

Hebrew Basic Burial
3429 Bathurst St.(416) 780-0596

Steeles Memorial Chapel
350 Steeles Ave.(905) 881-6003

های دولتی) نفلت هرامش (Government Phone Numbers

Department of Veteran Affairs (یمیدق ناز ابرس روما ترازو)

Toronto Sunnybrook District OfficeEnglish 1-866-522-2122

French 1-866-522-2022

Last Post Fund(416) 923-1608



Human Resources Canada (اداره امور کارکنان کانادا)

کمک بازدشستگی، حقوق ضد ینی، درآمد های ب رنامه مورد در اطلاعات ک سب ب رای ب فرمائید حاصل ت ماس زیرت ل فن ب ات ضد ینی، درآمد ک مک یا سالم ندان هزینه

English..... 1-800-277-9914
French..... 1-800-277-9915

OHIP (اهیپ)

Etobicoke & North York (905) 275-2730

Public Trustee (عمومی اعدا بارات) (416) 314-2800

Social Assistance (ای اج تماعی هکمک)

Ontario Works Program

اداری ساعت از ب بعد اضطراری سرویس سهای (416) 392-8600

پورک نورث عمومی ب پمار سه تان ب اداره ذزدیه ب تریون 20 Lesmill Rd. (416) 392-2850

خدمات Ontario Disability Support Program (416) 325-5666
(قد بلی خانوادگی مزاپ ای) مشتریان

Workplace Safety and Insurance Board (416) 344-1000
(کاری غرامت پرداخت کمیته)

Bereavement Supports (نار اوگوس نایم اح)

های است که حمایت هایی انزم ها و سلا پست زیر شامل اسامی و شماره تلفنی از اذان مطمئن نه پس تید ک دام پک از آنها ب رای چنان چندمایند. خانوادگی یا آگ رویی می فردی، ب ماشد، ب ادک تر خانوادگی خود مشورت ک نید یا اجهت ک سب اطلاعات شما منا سب می ب پشد تر ب آنها ماس ب گیرید.

Bayview Community Hospice (416) 385-8885



ب همعرفی مشاوره، (416) 663-9060 Benjamin Institute
هایگ روه و متخصصان
یهودیان جامعه اعضای ب رای عزادرار.

Bereaved Families of Ontario (416) 440-0290
حمایت فرد به فرد برای والدین عزادرار؛ گروه های حمایت کننده
برای بچه ها، والدین، و پدر و مادر بزرگها در زمان فوت بچه.
ستی هو در عزداران ب رای حمایت هچ ذین.

The Centre for the Grief Journey (905) 624-8080
گ روھی و خاذوادگی، ف ردی، های حمایت

Chinese Family Life Services of Ontario (416) 979-8299
عزادراری امور در مشاوره

Circle of Care (416) 635-2860
سلام ندان مخ صوص همشاور

Rosar-Morrison Funeral Home (416) 924-1408

حمایت هایگ روه (416) 485-6415 Humphrey Funeral Home — A.W. Miles Chapel
ک تاب خانه و ، ب زرگ سالان از

Jerrett Funeral Homes (416) 223-6050
خصوصی مشاوره عزداران، امور پ یگ پری

Jewish Family and Child Service (416) 638-7800
عزداران از گ روھی و ف ردی های حمایت

Sister Rita DeLuca (416) 222-1101
ب یوه مردان و زنان ب رای ه ف نه هشت طول در عزداری گ روھ



North York General Hospital

جوانزان ب هدا شد تی خدمات(416)756-6750

روانی سلامت(416) 756-6642

مذهبی و روحی راقد بتم (416) 756-6311

هاؤ جوانزان بچه

خدمات ب هدا شد تی سرپایی (416) 632-8703

North York Public Health Nurses(416) 338-7600
معرّفی ب امانزیل در حمایت

Survivor Support Program(416) 595-1716

اف رادی ب رای گ روھی و فردی حمایت
است رفت ته بین از خودک شی ب اعزیز شان که

Taylor Place(416) 447-7244 ext. 541
پ ک بار هفته دو هو هلب یوه ک ذنده پ شد ته پ باندی گ روھ

Specialized Support for Perinatal Loss (905) 472-1807
Pregnancy and Infant Loss Network

(ای ن ترن تی سایت های)

<http://www.aarp.org/griefandloss>

<http://www.centerforloss.com>

<http://www.willowgreen.com>

کدوک دهم ای ه سردم ، کننده شامل بیمارستان منطقه سکونتیان ، رهبر مذهبی های پشتیبانی سایر مکان
تخصصی پزشکی مراکز ب چه ها ، پا



حق و حوقق اف راد سوگ وار

۱. داری د حقوق اذوه اندوه غم که خودخاک داری د حقوق شما.

که ند. ب ناب را پن، وقتی هتان را احساس ذمی و هیچ کس دیگر مثل شما غم و اندوه رای ک مک نزد.

داشد ته، و چه روپ د به آنها اجازه ندهید که به شما بگویی ند چه احساسی دیگران می ذداش ته احساسی

باشد.

۲. داری د حقوق شما که خود اذوه اندوه غم صد بت که ند.

که ند. به ند بال اشخاصی صد بت در مورد غم و اندوه به الـ ته یام آن ک مک می خواهد، هر وقت که دلتان دهنده هر چه دلتان می شما اجازه می صد بت ک ند. خواهد در مورد غم و غصه خودمی باشد.

داشد ته باشد. که احساسات گوناگونی داری د حقوق شما.

به شمادست هس تند که گاهی هیگی یجی، سر در گمی، ترس، گناه و رهایی حالات باشد. این هنوزی است دیگران به شما بگویند که مثلًا عصبانیت جزو این حالت دهنده ممکن می هارا به دل او تقدیم

ذگیرید. به جای آن شدنوزدگانی را پیدا ک ند که تمام احساسات شمارا به دون چون و چرا قبول ک نند.

خود را در نظر ب گیری دو روحتی های جسمی که محدودیت داری د حق شما ۴.

لذت تان میوک سالح ساس شما از فوت عزیز تان و زماره تی شما ب اعث خستگی گردد. به آذچه به دن و

گوید گوش فرا دهید. استراحت روزانه را داشته باشید. غذا در حد متعادل میل کنید. و فکر شما می اجازه ندهید دیگران شما را ودار ب کاری که آمادگی آذرا ندارید نمایند.

راته جربه که نید. که "حملات" غم و اندوه داری د حق شما ۵.

وقات ممکن است غم و غصه شدیدی که ترسناک نیز باشد بر شما غلبه کند، اما این عادی و گاهی را پیدا که نید که شما را در کند و اجازه بده در مورد آن طبیعتی است. که سی صد بت که نید.



خود را داشته باشد ید ب شری فات مذهبی که مرا سم و داری د حق شما . ۶.

کمک که بل ، و د شخص متوفی استبداب رای نهاد نهاد مرا سمو ت شری فات مذهبی
می کند که شما

ب رای زاری این مرا سم راهی ، ت رای ذکه د. مهمی شواف را دل سوز ب پره مند از حمایت
شما و شد یون

مرا سم به این صورت احمد قانه پا غیر بگوی ندمی به شما ب اش. اگر ک ساندی م
ضروری است، به

حرف آنها بگوش ندهید.

پ پشگام باشد ید ب که در مسادل روحی داری د حق شما . ۷.

آن داد یدقی که مناسب می طری شما است، به هو اگر اپ مان ب خشی از زندگی
ک نید ب اعیس را ب یان ک نید

رفت و ک نند می حمایت شمارات قادات مذهبی عک نند و اکه شما را درک می ک ساندی
ک نید. آمد

صحبت ک نید که از حروفها و احساسات هستید، باک سی اگر از خدا عصی بازی
شمارد ن فی خدا اذ تقاد
ن کند.

ف یق ک نید ب که در مورد ک لمات ت ح داری د حق شما . ۸.

از شما ممکن است از خودتان سؤال کنید "چرا او مرد؟ چرا اینطوری؟ چرا حالا؟" بعضی

های م ب تذل ب اشد. و مواطن جواب آنها فاقد جواب می‌الات شما جواب دارد اماً بعضی وسکه

هک هچن‌آهه" ای "دوب ادخ هتس اوخ" دهنده ب اشید. نظراتی چون، هب ه شما می‌ب عضی ب ماید ب رای آن شکر

های م فیدی ذ پس تند و مج بورن پسد تید که آنهاگ ذار ب اشید ف کرکن". پاسخ راق بولک نید.

که خاطرات خود را حفظ نمائید. داری د حق شما ۹.

مانند. هه پشه آن را می‌ب اقیک سی‌خاطرات ب هه ترین پادگاری است که ب عداز مرگ آوری دبه پادمی

که ب تواند خاطرات خود را ب ازگ و ب جای آن که آن را ف راموش ک نید. باک سانی معاشرت نمایید. ک نید

که دوران غم را سپری کرده والد تیام پیدا ک نید. داری د حق شما ۱۰.

اف تاد ب هه پادداش ته سریع ات فاق نمی‌اندوه خ پلی‌آرام پاف تن شما از غم و ب اشید، غم و اندوه پیک جریان

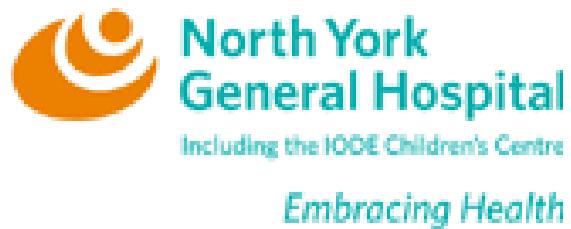
است، نه پیک حادثه. صبور و تحمل پذیر باشید و از افراد عجول و غیر قابل تحمل دوری

ف پان تان نه باید ف راموش ک نید که مرگ عزیز از دست رفته ارجوئید. شما و ای تان ب رای هه پشه زندگ

ک ند. عوض می‌را

ک نید، (۳۹۹۱) (اج. دی)، چگونه در هنگام عزاداری به ک مکدست پابی اقتباس از آلان ولفلت، پی





General Site

4001 Leslie Street

Toronto, ON M2K 1E1

416-756-6311

www.nygh.on.ca