

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

کنار آمدن با سوگ عزیزان

{نویسنده: کاتافاس
میرالدیلو الی
مترجم: صدف شجاعی}



سرشناسه: کاتافاس، کارن - Katafiasz, Karen
 عنوان و نام پدیدآور: کنار آمدن با سوگ عزیزان / نویسنده کارن کاتافاس؛
 تصویرگر آر دبلیو آلی؛ مترجم صدف شجیعی.
 مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.؛ مصور؛ ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
 فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
 شابک: ۵-۱۲-۷۳۷۳-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Grief therapy, c1993.
 موضوع: اندوه درمانی
 شناسه افزوده: آلی، آر. دبلیو، ۱۹۵۵ - م.، تصویرگر
 شناسه افزوده: Alley, R.W. (Robert W.)
 شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ - م.، مترجم
 ده بندی کنگره: ۲۱۳۹۲ ک/الف/۴/RC۴۵۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۴۷۴

بها، ۳۵۰۰ تومان



نام کتاب: کنار آمدن با سوگ عزیزان

نویسنده: کارن کاتافاس

تصویرگر: آر دبلیو آلی

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: کیوش غریب

مدیر هنری: منصه بنام

چاپ اول: ۱۳۹۲ تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه سحرابی
 شماره ۲۶، واحد ۴. تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱ - تلفن مرکز پخش: ۴۶۵۸۹۱
 حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN: 978-600-7373-12-5



9 786007 373125

پیش‌گفتار

تقریباً يك دهه از اولین انتشار
کتاب «سنگ عزیزان» می‌گذرد.
پس از آن زمان مؤسسه Abbey Press
همواره در حال انتشار چاپ‌های
بعدی این کتاب راهنمای خردمندانه
کوچک بوده است. اکنون پس از
چاپ نزدیک به نیم میلیون کپی، ما
ویرایش جدیدی از آن را به شما ارائه
می‌دهیم. این ویرایش جدید تمام
مطالب مفید قبلی را داراست و البته

در برخی قسمت‌ها نکته‌های معنوی
و روانشناسانهٔ بیشتری به آن اضافه
شده است.

و بعد چاپ‌های قبلی، این کتاب
شان می‌دهد که هیچ راهی به
آن نرسد و اندوه نمی‌رسد، مگر آن
که در میان آن عبور کند. فقط اگر به
خودمان احسان کنیم و غم و سوگمان
را احساس کنیم، دل‌تیم از آن گذر
کنیم. البته این به آن معنا نیست که
همه چیز مثل قبل می‌شود یا این که
باید رنجش‌ها را کتمان کنیم
و یا حتی همیشه در تلخی و حسرت
مقاومت آن بمانیم. بلکه معنی این
این است که آن کمبود، فقدان و

آسیبی را که باعث اندوه شده است
به خود زندگی، فهم عمیق‌تر، اهداف
تازه، معنویات پُر بارتر و تولد دوباره
تبدیل کنیم.

قدت اندوه احترام بگذار. آگاه
باش که این حس می‌تواند تورا از نظر
روانی، جسمی، معنوی به طرز تکان
دهنده و ناگهانی تغییر دهد.
با خودت ملایم رفتار کن.