

این کاربردگ از سایت **psychologytools** دانلود و توسط سایت روان ترجمه گردید.

[www.ravanbonyan.com](http://www.ravanbonyan.com)

کانال روان بنیانی ها

@ravanbonyaniha

این کاربردگ بر اهمیت تجربه غم و اندوه در دوران سوگ تاکید می کند.

## وظایف سوگ

**T = پذیرش واقعیت از دست دادن**

**E = تجربه درد از دست دادن**

**A = سازگاری با محیط جدید  
بدون فرد از دست رفته**

**R = سرمایه گذاری مجدد در  
واقعیت جدید**