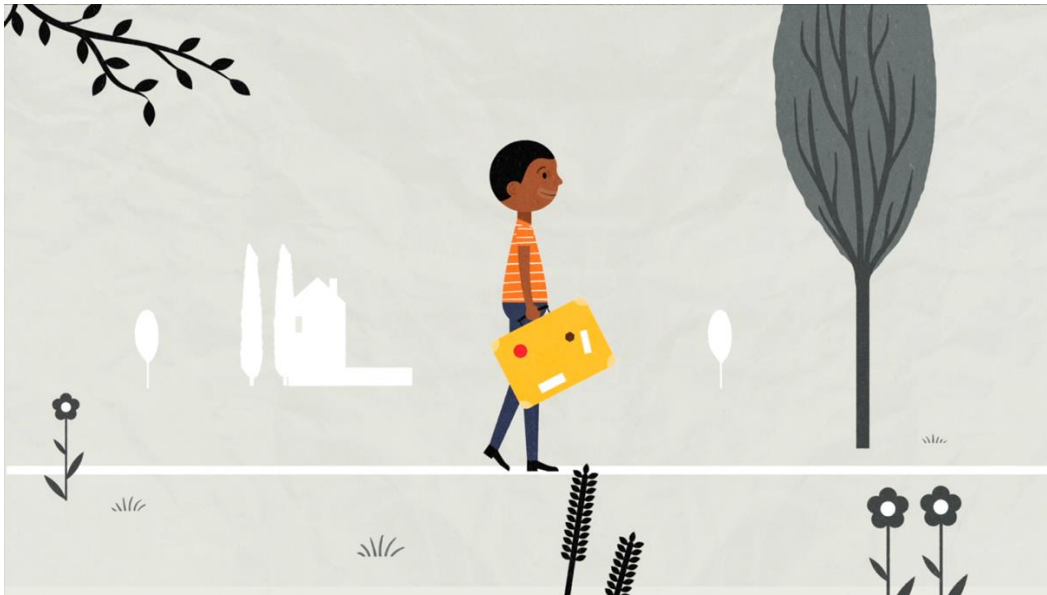




[www.childbereavementuk.org/the-invisible-suitcase](http://www.childbereavementuk.org/the-invisible-suitcase)

## چمدان نامرئی

وقتی به دنیا آمدید، به شما یک چمدان نامرئی دادند. هر جا که می‌روید آن را با خود می‌برید. شما نمی‌توانید بسته شدن آن را کنترل کنید... و ممکن است در هر زمان ناگهان باز شود. در داخل چمدان شما سه چیز وجود دارد: *حقایق* مثل رویدادهای تاریخی که در مدرسه یاد گرفتید. *حقایق همراه با احساسات*، مثل اینکه در تعطیلات چقدر خوشحال بودید یا وقتی فرد مهمی فوت کرد، چقدر ناراحت شدید. و در نهایت، *احساسات*. این موارد می‌توانند در زمانی که انتظارش را ندارید از چمدانتان بیرون بپرند و شما را به لحظاتی در زندگی‌تان برگردانند که مربوط به مدت‌ها قبل است. شاید موسیقی رادیو یا بوی عطر شما را به یاد کسی بباندازد که دلتان برایتان تنگ شده و باعث شود به گریه بیافتید. کنترل کردن این مسئله که چمدان شما چه زمانی باز شود غیرممکن است، اما می‌توانید انتخاب کنید که در زمان باز شدن آن چه کاری انجام دهید. بهترین راه برای مقابله با احساسات و عواطفان این است که در مورد آنها با کسی صحبت کنید که شما را قضاوت یا مسخره نمی‌کند. گاهی اوقات ممکن است بخواهید چمدانتان را ببندید، چون در آن زمان با کسی هستید یا به انجام دادن کاری مشغولید. این مسئله هم اشکالی ندارد. اما پنهان کردن مداوم احساساتان می‌تواند باعث شود چمدان شما خیلی سنگین شود. اگر چمدانتان این طوری است، سعی کنید با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید و از او کمک بخواهید. درحالی‌که چمدان نامرئی‌تان را در طول زندگی با خود حمل می‌کنید، مراقب خودتان باشید.

سفر بخیر!