

আপনার শোক যাপনকালীন সময়ে বার্ষিকী, জন্মদিন ও বিশেষ দিনগুলি সহ্য করার উপায়

কোনও গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির মৃত্যুর সাথে সাথেই আপনার অনেক আবেগ থাকবে এবং এগুলি বার্ষিকী এবং জন্মদিনের মতো বিশেষ তারিখগুলিতে পুনরায় উঠে আসতে পারে। আপনি কিভাবে এই দিনটি মোকাবেলা করবেন? মনে রাখা কি ঠিক? সেদিনটি মনে রাখা এড়ানো কি ঠিক? সেই দিনগুলিতে আমরা কী করতে পারি? আমাদের যে মিশ্র অনুভূতি থাকতে পারে বা না থাকতে পারে তা আমরা কীভাবে সামলাতে পারি?

শোকসন্তপ্ত শিশু এবং অল্পবয়সী ছেলেমেয়েদের জন্য কোন দিনগুলি কঠিন হবে?

প্রথমত, জন্মদিন, বিবাহ বার্ষিকী এবং মৃত্যুর তারিখের বার্ষিকীর মতো সুস্পষ্ট দিনগুলি রয়েছে। তবে, আরও অনেক তারিখ রয়েছে যা ব্যক্তিদের জন্য বিশেষ এবং বিশেষত বাচ্চাদের জন্য এমন দিন আসবে যখন সেই গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিটি সর্বদা সেখানে থাকতেন, হয় শারীরিকভাবে বা ফোনে। সম্ভবত স্কুলের টার্মের শেষ দিন, একটি তারিখ যেদিন সবাই অতীতে একটি বিশেষ ছুটিতে বেড়াতে গিয়েছিল, নিজের জন্মদিন বা গ্র্যাজুয়েশনের দিন। এগুলি সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ দিন এবং যখন তা নিকটে আসবে এবং ঘটবে তখন তারা তা শক্তভাবে অনুভব করতে পারে।

আমাদের কি সেই দিনটি মনে রাখা উচিত বা এড়ানো উচিত?

প্রত্যেকের শোকযাপন স্বতন্ত্র এবং বার্ষিকী এবং বিশেষ দিনগুলি যখন আগমন করে তখন তাদের আলাদা আলাদা অনুভূতি থাকে। আমরা অনেকগুলি পরিবারের সাথে কথা বলে যা জেনেছি, তা হল সেই দিনগুলির কথা মনে রাখা এবং বাচ্চাদের কীভাবে সে দিনটি পালন যায় সে সম্পর্কে সচেতনভাবে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা সহায়ক হতে পারে।

এটি এমন হতে পারে যে আপনার সন্তান সেদিন কেবল সেই ব্যক্তির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা তার জন্য খুব বেদনাদায়ক মনে হবে। তাদের জন্য এটি একটি কঠিন দিন, এটা মেনে নেওয়ার মাধ্যমে আপনি এবং আপনার শিশু সক্রিয়ভাবে সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন যে আপনি এ দিনটি কিভাবে পালন করতে যাচ্ছেন। এর মধ্যে থাকতে পারে স্মৃতি এবং অনুভূতিগুলি যাতে অসহনীয় না হয়ে তাই আপনি সাধারণত যা করেন তার থেকে সম্পূর্ণ আলাদা কিছু করা।

যদি আপনার শিশুরা মনে করে যে যিনি মারা গেছেন এবং তার সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য সেদিন তারা কিছু করতে পারে তবে তাদের এটি করতে সহায়তা করা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ এবং এতে তাদের এর জন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য হবে - আপনি কীভাবে দিনটি পালন করতে পারেন তার কিছু ধারণার জন্য নীচে দেখুন।

এমনও হতে পারে যে প্রত্যেকে কীভাবে দিনটি পালন করতে চায় সে সম্পর্কে তাদের আলাদা মতামত থাকবে। এই ক্ষেত্রে আপনি দিনের একটি নির্দিষ্ট সময়ে তাকে স্মরণ করার জন্য কিছু করতে রাজি হতে পারেন, যেমন সকালে, যিনি মারা গেছেন তার সাথে সংযুক্ত হওয়ার জন্য প্রত্যেককে কিছুটা সময় দেয়া, এছাড়া এতে সবাইকে স্মরণ করার বাইরেও কিছু সময় কাটাতে দেবে। সেদিন সবার জন্য খুব বেশি সময় ধরে স্মৃতিচারণে মনোযোগ দেয়া বেশী বেদনাদায়ক অনুভব হতে পারে।

এটি মনে রাখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ যে এটি সবার পক্ষে আলাদাভাবে অনুভব করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। কিছু করা বা কিছু না করা বেছে নেবার অর্থ এই নয় যে আপনার ভালবাসা এবং শোক অন্য কারও চেয়ে বেশী বা কম। পরের বার কোনও বার্ষিকী আসার পরে আলাদাভাবে অনুভব করাও স্বাভাবিক - সবাই কীভাবে দিনগুলি পালন করতে চায় তা নিয়ে অনুসন্ধান চালিয়ে যান।

আপনার বন্ধুরা, সহকর্মী, স্কুল শিক্ষক ইত্যাদি যদি আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সেই দিনগুলির একটি নোট তৈরি করতে পারেন যাতে তারা সেই সময়ে সহায়তার জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারে তবে তা সত্যিই সহায়ক হতে পারে।

বার্ষিকী, জন্মদিন এবং বিশেষ দিনগুলি পালন করার ১০টি উপায়

1. যেদিন সে ব্যক্তি মারা গিয়েছেন তাকে স্মরণ করার জন্য একটি বিশেষ জায়গা আলাদা করে রাখুন। আপনি একটি মোমবাতি জ্বালাতে, কোনও ছবি বা ফটোগ্রাফ রাখতে পারেন, বা এমন কিছু রাখতে পারেন যা আপনাকে এই দিনগুলিতে অতীতে তাদের কাজগুলি স্মরণ করিয়ে দেয়। পরিবারের সদস্যরা এই জায়গায় একা বা একসাথে সময় কাটাতে পারেন, তাকে স্মরণ করতে কয়েক মুহূর্ত কাটাতে পারেন।
2. একটি কার্ড তৈরি করা বা লেখা। আপনি এটিকে তার কবরে নিয়ে যেতে পারেন বা যেখানে তাদের ছাই ছড়িয়ে দেয়া হয়েছে, বা কেবল এটি আপনার বাড়িতে রেখে দিতে পারেন - শিশুরা জানবে কোথায় এটি রাখা ঠিক হবে।
3. পরিবারের সদস্য বা বন্ধুবান্ধবকে বিশেষ বার্তা লিখতে বা বিশেষ স্মৃতিচারণ করতে এবং সেগুলি আপনার কাছে পাঠাতে বলুন। আপনি এগুলিকে কোনও বইয়ে রাখতে পারেন বা বুলিয়ে রাখতে পারেন বা আয়না বা দেয়ালে আটকে রাখতে পারেন।
4. তাদের প্রিয় গান শুনুন
5. কোনও স্মৃতি-বাক্স (মেমোরী বক্স) তৈরি করা শুরু করুন যাতে এমন কোনও জিনিস রাখা যায় যা আপনাকে সেই ব্যক্তির কথা স্মরণ করিয়ে দেয় যেমন, ফটো, ব্লিনুক, টিকিট, আফটার শেভ, লিপস্টিক...
6. বিশেষ ফটোগুলির একটি ডিজিটাল মেমরি বোর্ড তৈরি করুন বা সেগুলির একটি ফটো সোশ্যাল মিডিয়ায় পোস্ট করুন। মারা যাওয়া ব্যক্তির ফটোগুলি অন্যদের পাঠাতে বলুন এবং ছবিতে তাদের 'জীবন কাহিনী' সংকলন শুরু করুন। যথামত হলে, আপনি যে দিনটিকে স্মরণ করছেন সেদিনের স্মৃতিগুলি অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।
7. তার প্রিয় খাবার বা কেক রান্না করুন, বা তার প্রিয় টেইকএওয়ে অর্ডার করুন।
8. তাকে একটি চিঠি, একটি কবিতা বা একটি গান লিখুন। হতে পারে আপনি এরকম কিছু দিয়ে শুরু করতে পারেন: "তুমি যদি মাত্র পাঁচ মিনিটের জন্য ফিরে আসো, আমি তোমাকে বলবো..."
9. অন্যদের সাথে সময় ব্যয় করুন যারা এই দিনটিতে সেই ব্যক্তিকে স্মরণ করতে চান; এটি শারীরিকভাবে একসাথে হতে পারে তবে এটি ভিডিও কলের মাধ্যমেও হতে পারে, যেখানে আপনি প্রত্যেকে একে অপরকে দেখতে পান এবং একে অপরের সাথে কথা বলার এবং সমর্থন করার সময় পেতে পারেন।
10. নিজেকে এমন কিছু দিন যা আপনি মনে করেন যে মৃত ব্যক্তির সাথে তা আপনাকে সংযুক্ত করে। এটি তার জন্মদিন হতে পারে, সুতরাং আপনি যা কিছু বিশেষ মনে করেন এবং যা

আপনাকে তার সাথে সংযুক্ত করবে এবং তাকে স্মরণ করিয়ে দেবে, সেজন্য আপনি যে অর্থ ব্যয় করতেন তা ব্যয় করুন।

বার্ষিকী এবং বিশেষ দিনগুলিতে আপনার দুঃখ সহ্য করার উপায়

বার্ষিকী, জন্মদিন এবং বিশেষ দিনগুলি কতটা সময় পার হয়ে গেছে তা বিবেচ্য নয় কিন্তু তা প্রশান্তি এবং সান্ত্বনা বোধ করতে বা / এবং মোকাবেলা করতে কষ্ট হতে পারে।

আপনার বাচ্চাদের এই দিনগুলিতে কিভাবে তার নিজেদের যত্ন নেয়া যায় এবং নিজেদের প্রতি সদয় আচরণ করা যায় তা জানতে সাহায্য করা সত্যই গুরুত্বপূর্ণ। কী সাহায্য করে সে সম্পর্কে আপনি তাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

তাদের জানতে দিন যে তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তার জন্য তারা আপনাকে অনুরোধ করতে পারে। তাদের সেই ব্যক্তির সম্পর্কে চিন্তাভাবনা করতে সহায়তা করুন যাতে তারা বুঝতে পারে যে জীবিত থাকাকালীন সে ব্যক্তির জন্য তাদের যে অনুভূতি ছিল তা সেরকমই এবং আরও শক্ত হতে পারে, যদিও তারা এখন শারীরিকভাবে তার সাথে নেই।

এই দিনগুলিতে আপনার বাচ্চাদের বিশ্রাম নিতে উৎসাহ দিন – হয়তো একটি বাবল বাথ নেয়া, তার বন্ধুদের সাথে কথা বলা, তার এক্সবক্সে খেলা, ভালো খাবার খাওয়া। এই দিনগুলিতে এসব করা সত্যই সহায়তা করতে পারে এবং এতে তারা কিছুটা সহজ বোধ করবে।

মা বাবা বা অভিভাবক হিসাবে, আপনি যাতে এই ধারণাগুলির কয়েকটি অনুসরণ করার সুযোগ পান তাও গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ দিনগুলি আপনার জন্যেও খুব কঠিন এবং আপনি যদি নিজের যত্ন নেন এবং এমন কিছু করেন যা আপনাকে সহায়তা করতে পারে তবে তা আপনার বাচ্চাদের দেখাবে যে তারা কীভাবে এটি করতে পারে।

কোথায় সহায়তা পাবেন

উইনস্টনস উইশ ফ্রিফোন ন্যাশনাল হেল্পলাইন স্বাভাবিকভাবে চালু আছে। যদি আপনার বার্ষিকী, জন্মদিন এবং বিশেষ দিনগুলিতে কোনও শিশুকে সহায়তা করার পরামর্শের প্রয়োজন হয় তবে আপনি আমাদেরকে 08088 020 021 নম্বরে (সকাল 9.00টা-বিকাল 5.00টা, সোমবার-শুক্রবার) কল করতে পারেন, ask@winstonswish.org এ ঠিকানায় আমাদের ইমেল করুন বা আমাদের অনলাইন চ্যাট ব্যবহার করুন www.winstonswish.org/online-chat/

আমাদের উইনস্টনস উইশ ক্রাইসিস মেসেঞ্জার একটি সফটে জরুরি সহায়তার জন্য 24/7 (সবসময়) খোলা আছে। 85508 নম্বরে WW এ ম্যাসেজ পাঠান।