

Salam sejahtera kepada keluarga mendiang

Kita semua kehilangan seseorang yang amat kita sayangi. Dan kita ingati mereka dalam cara berbeza yang unik kepada kita.

Ketika saya berusia 22 tahun, saya terima berita bahawa ibu dikejarkan ke hospital, semasa beliau sedang bercuti. Lima hari kemudian, beliau meninggal dunia di luar negara. Saya masih ingat bagaimana berita itu datang bak gelombang tsunami – membadai, secara kuat dan zalim. Saya masih ingat rasa kehilangan dan terperanjat. Tiada kata dapat menjelaskan perasaan saya ketika itu.

Semasa tahun pertama ibu meninggal dunia, saya ingat berbual mengenainya setiap hari kepada rakan-rakan saya, seolah-olah beliau masih hidup. Kebanyakan rakan saya tidak sedar yang saya sedang berbual mengenai ibu saya, yang telah meninggal dunia.

Ibu tidak pernah izinkan saya masuk ke dapur semasa saya muda. Tapi saya ingat yang beliau biasa menghasilkan kuih-muih tradisional yang sedap dan lazat dan merupakan tukang masak paling hebat dalam kalangan adik-beradiknya. Beberapa tahun kemudian, saya mula belajar cara membuat kuih – seperti yang biasa beliau buat untuk kami. Sedang kuih-muih itu rasa berbeza daripada hasil buatan tangannya, amalan membuat kuih menenangkan hati saya. Menerusi amalan membuat kuih, saya rasa terhubung dengan ibu dan itu memberi saya kebahagiaan.

Saya pernah terbayang sekiranya ada pengakhir kepada kedukaan. Namun saya mula sedar bahawa kita berduka kerana kita sayang. Dan memandangkan tiada pengakhir kepada kasih sayang, kedukaan juga tiada akhirnya. Kenangan yang dikongsi ibu dengan saya terus kekal segar dalam minda dan air mata saya mengalir apabila saya fikirkannya. Namun saya mula sedar bahawa ia adalah okay.

Bagaimana saya terhubung dengan ibu mengambil cara dan bentuk yang berbeza sedang masa berlalu. Saya harap anda juga, akan menemui cara berbeza dan baru untuk kekal terhubung dengan orang yang disayangi dalam masa terdekat.

Kasih sayang yang tiada hujungnya. Sedang perjalanan akan datang mungkin sukar, mari kita ingati kasih sayang bagi orang yang kita sayangi. Biarlah kasih sayang kita itu kekal dalam hati dan bawa kita ke hadapan. Langkah demi langkah, bertahun lamanya, saya tiba di sini. Anda juga akan tiba. Kekal kuat dan jjayou*!

Ikhlas

fei fei

**Diterjemah bermakna "Terus bergerak!"*

**Feifei, yang enggan dikenali, merupakan bekas rakan sekerja dan sahabat HCA Hospice.*



HCA CAREs
Menghubungkan
dan Mengingat
Pengalaman
bersama anda

Bab 2.

Memperingati

Pada hari anda perlukan seseorang untuk mendengar, anda boleh emel pss@hcahospicecare.org.sg atau hubungi / WhatsApp ke 9789 9217 untuk berhubung dengan seorang kakitangan HCA.

**(Isnin hingga Jumaat, 9 pagi - 5 petang.
Melainkan cuti umum.)**



Sila beritahu kami menerusi kod QR ini cara terbaik untuk kami dampingi anda (contohnya memilih untuk mengubah kepada salinan yang dihantar menerusi WhatsApp atau emel), atau berhenti langganan daripada khidmat ini.

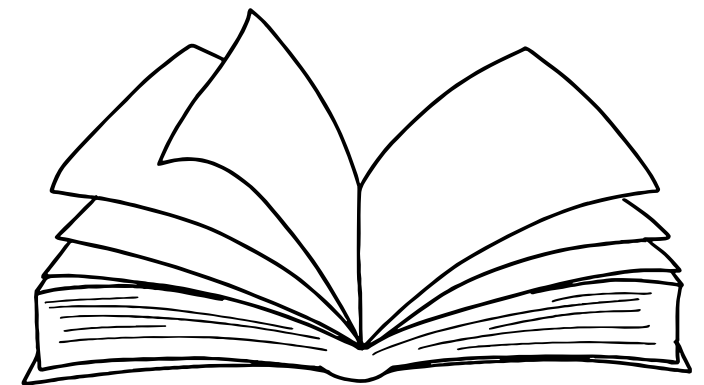


“Kedukaan adalah satu perjalanan yang mengajar kita bagaimana untuk mencintai dalam satu cara baru selepas orang tersayang tiada lagi di sisi kita. Mengingati mereka yang telah meninggal dunia adalah kunci untuk membuka hati, yang membenarkan kita menyayangi mereka dalam cara yang baru.”

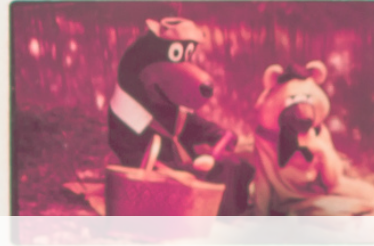
- Tom Attig, penulis dan ahli falsafah

Kami terus menyayangi, mengingat dan memberi penghormatan kepada orang tersayang dalam cara berbeza, meskipun mereka tiada lagi bersama kita.

Nasihat / jenaka / frasa favorit saya tentang orang yang saya sayangi adalah



Kongsi kenangan ini dengan keluarga atau seorang sahabat anda



“Kenangan itu lebih sukar daripada yang anda mungkin fikirkan. Seperti hati yang mengekalkan mereka... meskipun mereka pudar, ada sesuatu yang kekal. Seperti juga bijirin halus yang mungkin bercambah lagi sekiranya hujan turun. Dan meskipun kenangan itu luput sepenuhnya, hati masih kekalkan sesuatu. Sedikit gegaran atau sakit, sedikit kegembiraan, setitik air mata.”

- Yōko Ogawa, penulis Jepun

Cara memperingati

Cara memperingati boleh membantu dan mungkin memberi keselesaan apabila merancang bagi satu acara istimewa, meskipun tanpa orang tersayang.

Bacakan doa 

Setiap kali teringat dan rindukan orang disayangi yang telah meninggal dunia, bacakan doa untuknya. Pada hari tertentu, pelawa keluarga terdekat untuk berkumpul dan sama-sama bacakan doa kepada yang telah meninggal dunia.

Tanam sebiji benih 

Tanam sesuatu: satu pasu tanaman, bunga atau pokok, sebagai kenangan kepada orang yang telah meninggal dunia. Anda mungkin berhasrat menjemput sahabat dan anggota keluarga yang rapat untuk menghadiri acara menanam ini.

Luangkan masa untuk berkongsi kenangan tentang orang tersayang, adakan majlis makan kecil-kecilan atau berkumpul setiap tahun untuk mengingati cara orang ini terus berada dalam kehidupan anda.