

Salam sejahtera kepada keluarga mendiang

Apabila bapa saya meninggal dunia akibat barah paru-paru, rasa kesal dirasakan kerana saya tidak dapat habiskan masa mencukupi bersamanya, memandangkan saya berada di luar negara mengejar segulung ijazah. Selepas mendengar yang beliau sakit, saya bergegas pulang dan dapat habiskan masa bersamanya selama beberapa bulan, sebelum beliau meninggal dunia. Dilahirkan semasa penjajahan Jepun, bapa saya perlu matang dengan pantas demi menyokong anggota keluarganya yang ramai. Semasa kecil, saya saksikan beliau tinggalkan rumah pada awal pagi dan kembali lewat malam dari Isnin hingga Sabtu. Bapa saya ajar akan pentingnya ketabahan dan kesabaran. Apabila saya ingat apa yang beliau ajar, ia membuat saya rasa selesa. Saya kini mengingati beliau dengan mengenang apa yang beliau katakan dan apa yang akan beliau lakukan sekiranya kita berada dalam situasi sedemikian.

Baru-baru ini, apabila seorang pesakit yang saya temui meninggal dunia, anak lelakinya bertanya saya sekiranya okay untuk memenuhi hasrat ibunya untuk menaburkan abunya di laut. Saya galakkannya untuk memenuhi keinginan ibunya itu untuk berada di laut dan untuk bebas. Di upacara pengkebumiannya, beliau beritahu saya yang beliau dan adik perempuannya akan menyimpan sebahagian abunya dan menjadikannya sebagai kalung untuk memperingatinya. Beliau juga bertanya saranan untuk memperingati ulang tahun pemergian ibunya itu. Saya sarankan mereka ke tepi pantai di mana abu ibu mereka ditaburkan, sambil bersantai meraikan hayatnya.

Terdapat banyak cara di mana kita ingati mereka yang telah pergi. Bagi sesetengah orang, ia bermakna kunjungan ke pusara atau kolumbarium. Bagi yang lain, ia menerusi kegiatan yang anda dan orang yang dikasihi yang telah meninggal dunia biasa lakunya bersama. Semoga anda ditemukan dengan cara yang memperingati hubungan berharga yang dapat anda kongsi bersama mereka yang dikasihi.

Kedukaan merupakan satu emosi yang kadang kala menemani kita apabila kita ingati kasih sayang mereka yang sudah meninggal dunia, terhadap kita. Dengan terus mengingati mereka, meskipun selepas pemergian mereka, kita terus memberi penghormatan kepada ikatan dan hubungan yang pernah dikongsi bersama orang yang disayangi sebelum pemergian mereka. Hubungan ini berterusan dalam cara yang berbeza dan pelbagai peringkat dalam kehidupan. Hubungan ini bukan tidak sihat, mahu pun ia bermakna bahawa proses kedukaan kita tidak normal dalam apa cara pun. Sebaliknya kaitan berterusan dengan orang yang disayangi ini menawarkan satu cara semula jadi untuk kita berasa terhubung dengan orang tersayang, yang telah meninggal dunia, memenuhi keperluan kita untuk mempunyai ikatan kemanusiaan, meskipun apabila pemergian mungkin mengakhiri hubungan fizikal.

Semoga anda tenang sedang anda teruskan perjalanan anda dalam kaitan dan hubungan yang diperbaharui ini bersama orang disayangi yang telah meninggal dunia.

Yang ikhlas,
Irene



HCA CAREs
Menghubungkan
dan Mengingat
Pengalaman
bersama anda

Bab 3. Meneruskan Ikatan



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.





HCA CAREs
Bab 3.
Meneruskan
Ikatan

“Perjalanan di hadapan mungkin tidak lagi membawa bersama tapak kaki anda, tapi saya tahu saya telah menyimpan sebahagian daripada anda bersama saya. Maka mulai kini - di mana saya berada anda akan berada di sana...”

- En, anak perempuan yang berduka

Kematian tidak mengakhiri ikatan dan hubungan yang dikongsi.

Saya tidak akan lupa masa yang dihabiskan


Catitkan kenangan ceria di sini

bersama

nama orang yang tersayang / hubungan

Kongsi kenangan berharga ini dengan keluarga atau seorang rakan anda. Anda boleh letakkan kad ini bersama dengan sekeping foto ceria atau barangan berharga orang yang disayangi.



The background of the slide is a close-up photograph of two hands clasped together in a firm grip. The hands are positioned centrally, with the fingers interlaced. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the veins on the hands. The overall color palette is warm, with shades of pink, orange, and purple.

*“Tiada ucapan selamat tinggal buat kita.
Di mana anda berada,
anda akan sentiasa berada dalam hati saya.”*

- Mahatma Gandhi, aktivis kebebasan

Meneruskan Ikatan

Kita tidak tinggalkan orang yang disayangi yang telah meninggal dunia di belakang. Sebaliknya kita bawa mereka dalam hati sepanjang hayat kita.

Berita baiknya, anda akan dapati saban masa, sedang anda lalui kedukaaan itu dan memberi ruang kepada kewujudannya, ia boleh mengamankan.

Ia menghangatkan kenangan dan hubungan dengan orang tersayang boleh mekar.

