



Save the Children



কোনও প্রিয়জনের জন্য শোক করা যখন তার শেষকৃত্যে যোগ দিতে পারছেন না

অ্যান-সোফি ডিবডাল (সেভ দ্য চিলড্রেন), কোয়েন সেভেন্যান্টস (চাইল্ড প্রোটেকশন এরিয়া অফ রেসপনসিবিলিটি), ১০/০৫/২০২০

এই পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করার পূর্বে এগুলি আপনার এবং আপনার সম্প্রদায়ের বিশ্বাস, প্রথা, সংস্কৃতি ও ধর্মের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ কিনা তা অনুগ্রহ করে বিবেচনা করবেন। এখানে যে পদ্ধতিগুলির পরামর্শ দেয়া হয়েছে সেগুলি প্রয়োজনমত পরিবর্তন করে উপযুক্ত করে নিতে পারেন।

প্রিয়জনকে হারানো সবসময়ই এক কষ্টকর অভিজ্ঞতা। প্রিয়জনকে হারিয়ে অনেকেই বলেছেন যে সেই অনুভূতি এতই বেদনাদায়ক ও জটিল যে ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। সেই হারানোর বেদনা কাটিয়ে উঠতে সময় লাগে। শোক কাটিয়ে ওঠার আগে, মৃত জনকে বিদায় জানাতে আমাদের একটু সময় লাগে। শেষকৃত্য করার একটা উদ্দেশ্য হল এই সময়টা দেয়া। মৃতব্যক্তির অনুপস্থিতির সাথে মানিয়ে নেয়া এবং শোক কাটিয়ে ওঠার আগে তাকে ঠিকমত বিদায় জানানোটা জরুরী।

তবে বিশেষ কিছু পরিস্থিতিতে মানুষের পক্ষে শেষকৃত্যে যোগ দেয়া সম্ভব হয় না। সেক্ষেত্রে আমরা এমন কোনও বাস্তব মুহূর্ত পাই না যখন আমরা বিদায় জানিয়ে শোক কাটিয়ে ওঠার প্রচেষ্টা শুরু করব। আর এই নির্দিষ্ট সূচনার অভাবে আপনার ও আপনার সন্তানের পক্ষে শোক কাটিয়ে ওঠা অত্যন্ত কঠিন হতে পারে। শেষকৃত্যে যোগ দিতে না পারলেও যাতে আপনারা মৃত জনকে বিদায় জানাতে পারেন সেজন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হল। এরপর আমরা মৃত ব্যক্তির স্মরণানুষ্ঠান আয়োজনের জন্য কিছু পরামর্শ দেব। এই মুহূর্তগুলো শিশুদের কাছে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

- **একটি মোমবাতি ব্যবহার করে:** একটি মোমবাতি জ্বালান এবং **ঘরের মানুষদের তার চারপাশে জড়ো হতে বলুন।** মৃত ব্যক্তির কোনও ছবি থাকলে এই স্মরণসভায় ব্যবহার করতে পারেন। পরিবারের একজন এই অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করবেন। মোমবাতি জ্বালিয়ে সকলে একে একে মৃত ব্যক্তির স্মৃতিচারণ করবেন: যেমন তাকে ঘিরে থাকা কোনও নির্দিষ্ট স্মৃতি, তিনি কেমন ছিলেন, তাদের জন্য মানুষটি কত গুরুত্বপূর্ণ ছিলেন, কীভাবে মানুষটি তাদের জীবনে পরিবর্তন এনেছিলেন, সেই ব্যক্তি সামনে থাকলে কী বলতে চাইবেন। সবার বলা শেষ হয়ে গেলে মোমবাতি নেভা পর্যন্ত সবাই নীরবে অপেক্ষা করতে পারেন অথবা সবাই একসাথে ফুঁ দিয়ে মোমবাতি নিভিয়ে দিতে পারেন।
- **একটি খালি আসন রেখে খাবার খাওয়া:** একটি খালি চেয়ার বা খালি জায়গা রেখে ঘরের সবাই একসাথে শেষবারের মতো একটি খাবারের আয়োজন করতে পারেন। খালি চেয়ারটি মৃত ব্যক্তির জন্য রাখা হবে। মৃত ব্যক্তির কোন ছবি থাকলে তা খালি চেয়ার

অথবা খালি জায়গাটিতে রাখতে পারেন। আপনি আগে থেকেই খাবারের আয়োজন সেয়ে রাখতে পারেন যাতে সব মনোযোগ মৃত ব্যক্তির দিকে থাকে। বাড়ির একজন এই শেষ ভোজন পরিচালনা করবেন। সবাই একে একে মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে অর্থপূর্ণ কিছু বলবেন।

- **চিঠি:** মৃত ব্যক্তির কাছে চিঠি লেখা তাকে ব্যক্তিগতভাবে বিদায় জানানোর একটা উপায়। মৃত ব্যক্তিকে যা যা বলতে চান সেই সবকিছু তাকে উদ্দেশ্য করে চিঠিতে লিখতে পারেন। আপনার সন্তানদেরও চিঠি লিখতে বা ছবি আঁকতে উৎসাহ দিতে পারেন। এই চিঠি কয়েক ঘণ্টা বা বেশ কয়েক দিন ধরে লেখা যায়। লেখা শেষ হলে চিঠিগুলো নিয়ে কি করবেন সেই সিদ্ধান্ত আপনার, যেমন চিঠিগুলো পুড়িয়ে ফেলতে বা মাটি চাপা দিতে পারেন, নদীতে ভাসিয়ে দিতে পারেন অথবা একটি নিরাপদ জায়গায় মৃত ব্যক্তির কোনও জিনিসের সাথে সামলে রেখে দিতে পারেন।
- **মৃত ব্যক্তির কোনও জিনিস সমাধিস্থ করা:** বেশিরভাগ মানুষেরই নিজের প্রিয় কোনো জিনিস থাকে যা তারা প্রায়ই নিজেদের সাথে রাখেন। এটা কলম, শার্ট, আংটি বা অন্য কিছু হতে পারে। আপনি চাইলে মৃত ব্যক্তির এরকম একটি জিনিস বেছে নিয়ে সমাধিস্থ করতে পারেন। আপনার বাগানে অথবা জমির কোনো জায়গায় সেটা সমাধিস্থ করতে পারেন। আপনি শেষকৃত্যের আচার অনুষ্ঠানগুলি পালন করতে পারেন। এক্ষেত্রেও মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে সবাইকে কিছু বলার সুযোগ দিলে ভাল হয়।
- **জিনিসপত্র দাহ করা:** অনেক জায়গাতেই শেষকৃত্যের সময় মৃত ব্যক্তির কোনও জিনিস দাহ করা হয়। এটা শেষকৃত্যের পরেও করা যেতে পারে যাতে আপনি এবং আপনার সন্তানরা মৃত ব্যক্তিকে বিদায় জানানোর সুযোগ পান। যেমন, আপনি মৃত ব্যক্তিকে দিতে চান এমন চিঠি বা কোনো জিনিসের ছবি দাহ করতে পারেন।

মৃত ব্যক্তিকে বিদায় জানানোর জন্য আপনারা অন্য কোনও উপায়ও খুঁজে নিতে পারেন। বিদায় জানানোর আয়োজনের ক্ষেত্রে এগুলো করলে ভালো হয়:

- কেন এই আয়োজন, সেই ব্যাপারে জড়িত সকলের সম্মতি নিন।
- আপনার সম্প্রদায়ের মধ্যে যাদের জানানো প্রয়োজন তাদের কেন ও কীভাবে অনুষ্ঠানটি করতে চলেছেন তা জানান। স্থানীয় এবং ধর্মীয় নেতাদের কাছ থেকে অনুমতি নেয়া গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। এর মাধ্যমে অন্যান্যরাও জানতে পারবেন যে কীভাবে মৃত ব্যক্তিকে শ্রদ্ধা জানানো যাবে এবং কীভাবে আপনার সহায়তা করতে পারেন।
- অংশগ্রহণকারী সকলের সাথে অনুষ্ঠান কখন এবং কীভাবে হবে সে ব্যাপারে সম্মত হোন।
- সকল আয়োজন আগে থেকে করে রাখুন যাতে অনুষ্ঠানের সময় কোনও ব্যাঘাত না ঘটে। সাধারণত শেষকৃত্যে যেমন পোশাক ও সাজগোজ করেন, তেমনটা করতে পারেন।
- অনুষ্ঠানের আনুষ্ঠানিক সূচনা করুন ও সমাপ্তি টানুন।

হারানো মানুষদের স্মরণের মাধ্যমে আমরা সান্ত্বনা পেতে পারি, এমনকি শিশুরাও। এখানে এই ধরনের অনুষ্ঠানের কিছু উদাহরণ দেয়া হল।

অনেক সময় আমরা শিশুদের দুঃখ-কষ্ট থেকে আড়াল করার জন্য মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে কিছু বলা থেকে বিরত থাকি অথবা তাদের সামনে নিজের কষ্ট লুকিয়ে রাখি। যদিও শিশুদের বিহ্বল না করাই উচিত, তবে আমাদের কাছ থেকেই শিশুরা নিজের অনুভূতির অর্থ বুঝতে শেখে, আর

তাদেরও অনুভূতি প্রকাশ করার সুযোগ দেয়া প্রয়োজন যাতে তারা সব অনুভূতি ভিতরে "চেপে" রেখে বিভ্রান্ত বোধ না করে।

অনেক সময় শিশুরা বড়দের কষ্ট দেয়ার ভয়ে মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে কথা বলে না বা কোনও প্রশ্ন করে না।

সাধারণভাবে:

- মৃত ব্যক্তি একই বাড়িতে বসবাস করলে তার কিছু জিনিসপত্র রেখে দিন, তার ব্যবহৃত জিনিসপত্র সরিয়ে ফেলার আগে কিছু সময় অপেক্ষা করুন। আপনি একদম ছোট শিশুদেরও জিনিসপত্র আলাদা করা/দান করা বা রেখে দেয়ার কাজে জড়িত করতে পারেন।
- সম্ভব হলে ভবিষ্যতে আপনার সন্তানকে দেয়ার জন্য মৃত ব্যক্তির কোনও একটা জিনিস রেখে দিন।
- মৃত্যু আমাদের প্রিয়জনকে কেড়ে নিলেও তার প্রতি ভালোবাসাকে কেড়ে নিতে পারে না। ভালবাসা আমাদের সাথেই রয়ে যায়।
- শিশুদের দেখান যে, সেই মানুষটির সাথে যে সম্পর্ক ছিল সেটা মূল্যবান এবং তা মনে রাখা আর অন্যদের সাথে সেটা নিয়ে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ।

০-২ বছর বয়সী ছোট শিশু

এই বয়সের শিশুরা মৃত ব্যক্তিকে খুঁজতে পারে বা তিনি কোথায় জানতে চাইতে পারে, বিশেষত সেই ব্যক্তি যদি একই বাড়িতে বসবাস করেন। আপনি হয়তো দেখবেন যে শিশুটি আরো বেশি ঘ্যানঘ্যান করছে, একটুতেই কান্নাকাটি করছে এবং ঘুমাতে পারছে না। একদম ছোট শিশুরাও বাড়িতে শোকের "আবহাওয়া" বুঝতে এবং তাতে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারে। শিশু কথা বলতে না পারলেও আপনি তার সাথে কথা বলতে পারেন, যেমন:

- শিশু: "দাদী..."

- আপনি: "হ্যাঁ, আমরা সবাই দাদীর কথা চিন্তা করছি"।

মৃত ব্যক্তির ব্যবহৃত কোন জিনিস থাকলে সেগুলো বাড়িতে এমন জায়গায় রাখতে পারেন যাতে শিশুটি দেখতে পায়। মৃত ব্যক্তির একটি ছবি আপনার বাড়িতে রাখুন এবং আপনার শিশুকে সাথে নিয়ে ছবিটি দেখুন।

২-৪ বছর বয়সী শিশু

শিশু যদি জিজ্ঞাসা করে যে মৃত ব্যক্তি কোথায় গেছে, তাহলে আপনি তার সাথে একটি ছবি এঁকে মৃত্যুর অর্থ তাকে বুঝিয়ে বলতে পারেন। কেউ কেউ শেষকৃত্য সম্পর্কে জানতে চাইবে।

ছোটখাটো আচার সম্পর্কে বলুন, যেমন:

- a. মৃত ব্যক্তিকে স্মরণ করে কোনও গল্প বলুন: *তোমার কি মনে পড়ে যখন...*
- b. কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা। *আমার খুব ভালো লেগেছিল যখন...।*
- c. *আমরা ওকে মিস করবো কারণ...।*
- d. মৃত ব্যক্তির ছবির সামনে একটি ফুল (যদি থাকে) বা একটি মোমবাতি জ্বালিয়ে রাখুন।
- e. শিশুকে মৃত ব্যক্তির একটি ছবি বা তার সাথে কোনও স্মৃতির ছবি আঁকতে বলুন। আপনি এটি মৃত ব্যক্তির ছবির পাশে রাখতে পারেন।
- f. খাবারের সময় এবং প্রার্থনার সময় মৃত ব্যক্তিকে স্মরণ করুন।
- g. মৃত ব্যক্তির সাথে শিশুটির কোন মিল থাকলে তাকে মনে করিয়ে দিতে পারেন, যেমন *"তোমার চোখদুটো একেবারে তোমার দাদীর মতো"।*

৪-৬ বছর বয়সী শিশু

মৃত্যু যে চিরস্থায়ী সেটা শিশুরা বুঝতে না পারলেও, তাদেরকে এভাবে বুঝিয়ে বলা যেতে পারে যে "আন্টি মারা গেছেন এবং আর ফিরে আসবেন না, কিন্তু আমরা তাকে সবসময় মনে রাখবো"।

- a. মৃত ব্যক্তি ঘুমিয়ে আছেন, এরকম কথা বলা উচিত নয়। এটা শিশুর মনে ঘুমের সময় আপনাকে হারিয়ে ফেলার ভয় ঢুকিয়ে দিতে পারে।
- b. মৃত্যু নিয়ে শিশুদের জন্য বই থাকলে তা শিশুকে পড়ে শোনান। যা দেখা যায় বা অন্য কোনো বাস্তব জিনিস এ বয়সের শিশুদের ব্যাপারগুলো বুঝতে এবং এ ব্যাপারে কথা বলতে সহায়তা করতে পারে।
- c. এর চেয়ে কম বয়সী শিশুদের মতো এদের ক্ষেত্রেও একই ধরনের স্বরণসভার আয়োজন করতে পারেন, তবে বড় শিশুদের আরও একটু বেশি দায়িত্ব দেয়া যায়, যেমন মোমবাতি জ্বালানো।
- d. মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে গল্পগুলো মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

- e. পারলে পরিবারের সদস্যদের সাথে ফোনে কথা বলুন। শিশুকে সহানুভূতি প্রকাশ করতে শেখান, যেমন মৃত ব্যক্তির স্বামী-স্ত্রীর প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করে বলা "আমিও দাদীকে মিস করি, দাদা"।
- f. এই বয়সী শিশুরা মৃত ব্যক্তি সম্পর্কে প্রশ্ন করতে পারে, এমনকি উত্তর জানা থাকলে বা আপনি ইতিমধ্যেই উত্তর দিয়ে থাকলেও। শিশুরা মৃত ব্যক্তির সম্পর্কে কথোপকথন শুরু করার জন্যেই এটা করে।
- g. একটি স্মৃতির বাক্স তৈরী করুন। শিশুদের স্মৃতির ছবি আঁকতে বলুন ও স্মৃতি নিয়ে গল্প লিখতে সহায়তা করুন, আর সেগুলো একটি বাক্সে বা টিনে রাখুন। মাঝে মাঝে স্মৃতির বাক্সটি খুলে দেখুন।

৭-১২ বছর বয়সী প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশু

এই বয়সী বেশিরভাগ শিশুই বুঝতে পারে যে মৃত্যু চিরস্থায়ী। জীবনে এগিয়ে যাওয়ার মানে হলো স্মৃতিগুলো মনে করা এবং মৃত ব্যক্তির কথা চিন্তা করা। সেটা করা যে একেবারে স্বাভাবিক সেটা আপনার সন্তানদের জানাতে ভুলবেন না।

- a. অল্প বয়সী শিশুদের জন্য যেমন বলা হয়েছে, তেমনই আচার-অনুষ্ঠান ও গল্প ব্যবহার করুন।
- b. অল্প বয়সী শিশুদের মতো এক্ষেত্রেও একই ধরনের স্মৃতিচারণের আয়োজন করুন, কিছু আচার পালন করুন এবং শিশুদের কিছু দায়িত্ব দিন।
- c. স্মৃতির বাক্স তৈরী করুন এবং মৃত ব্যক্তিকে জানতেন এমন মানুষদের সাথে কথা বলুন। অনেক পরিবার মৃত ব্যক্তির বন্ধু ও আত্মীয়দের সাক্ষাৎকার নিয়ে কাহিনীর অ্যালবাম তৈরী করে।
- d. শিশুরা ডায়েরি লিখতে পারে এবং মৃত ব্যক্তির কথা বা তার কোনও স্মৃতি মনে পড়লে ঐ ডায়েরিতে লিখে রাখতে পারে।
- e. মৃত ব্যক্তিকে সম্মান জানানোর জন্য তার জন্মদিন বা অন্য কোনও অনুষ্ঠান পালন করুন। তারা আপনাদের জীবনে যে ইতিবাচক প্রভাব এবং আনন্দময় মুহূর্তগুলি নিয়ে এসেছেন তার জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।
- f. মৃত ব্যক্তির থেকে শিশুটি কী শিখেছে তা তাকে মনে করিয়ে দিন।
- g. মাঝে মাঝে "স্মরণিকা ডিনারের" আয়োজন করুন: মৃত ব্যক্তির প্রিয় খাবার রান্না করুন এবং তিনি অন্য কি কি পছন্দ করতেন ও ভালবাসতেন তা নিয়ে আলোচনা করুন।
- h. সম্ভব হলে একটি স্থায়ী স্মারকের বন্দোবস্ত করুন: যেমন একটি গাছ রোপণ করুন।

কিশোর-কিশোরী

সাধারণত শোক করার কোন ঠিক বা ভুল উপায় নেই, তবে প্রত্যেক পরিবার এবং সংস্কৃতির আলাদা আলাদা ঐতিহ্য এবং রীতিনীতি আছে। প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে ওঠার একটা দিক হল অনুভূতি ও শোক অনুধাবন করা এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারা। কিশোর-কিশোরীরা প্রতীক বোঝে এবং শোক কাটিয়ে উঠতে প্রতীক কাজে লাগতে পারে।

- a. অল্প বয়সী শিশুদের জন্য যেমন বলা হয়েছে, তেমনই আচার-অনুষ্ঠান ও গল্প ব্যবহার করুন।
- b. অল্প বয়সী শিশুদের মতো এক্ষেত্রেও একই ধরনের স্মৃতিচারণের আয়োজন করুন, কিছু আচার পালন করুন এবং শিশুদের কিছু দায়িত্ব দিন।

- c. প্রতীকগুলি ভালবাসা প্রকাশ করে। ফুল, কার্ড, এবং খাবার আদান-প্রদান সহানুভূতি প্রকাশের একটি সাক্ষেতিক উপায়। শোকার্ত কিশোর-কিশোরীদের এগুলো দিতে পারেন।
- d. মনে রাখবেন এক্ষেত্রে কাজের জিনিস উপহার দেয়াটা উদ্দেশ্য নয়, এখানে উপহারটা কি বোঝাচ্ছে সেটাই মুখ্য। প্রতীকের মাধ্যমে এমন আবেগ বোঝানো যায় যা ভাষায় প্রকাশ করা কঠিন।
- e. কীভাবে সহানুভূতিশীল কথা আর প্রতীক দিয়ে শোকে সান্ত্বনা দেয়া যায় তা নিজে করে দেখান। কিশোর-কিশোরীদের এই কাজে জড়িত করুন।
- f. কিশোর-কিশোরীরা তাদের নিজেদের ডায়েরী/স্মৃতির বাক্স তৈরী করতে পারে। পুরো পরিবার একসাথে এটা দেখুন। এইভাবে মৃতব্যক্তির সাথে সম্পর্ক উদযাপন করতে পারবেন।
- g. কিছু কিশোর-কিশোরী আবেগ প্রকাশ করতে লজ্জা পায়। তাদেরকে চাপ দেবেন না, তবে বলুন যে আপনি তার কথা শুনতে চান এবং মনের "ভেতরে" স্মৃতি থাকাটাও স্বাভাবিক।
- h. মনে রাখবেন কিশোর-কিশোরীদের মিশ্র অনুভূতি তৈরি হতে পারে। কিশোর/কিশোরীকে বলুন যে এটা স্বাভাবিক এবং তা নিয়ে লজ্জা পাওয়ার কিছু নেই। কিছু স্মৃতি শুধুমাত্র কাছের মানুষদের জন্য, অন্যান্য স্মৃতি সকলকে বলা যায়।

যোগাযোগ:

- কোয়েন সেভেন্যান্টস, চাইল্ড প্রোটেকশন এরিয়া অফ রেস্পন্সিবিলিটি, ksevenants@unicef.org
- অ্যান-সোফি ডিবডাল, সেভ দ্য চিলড্রেন, ASD@redbarnet.dk