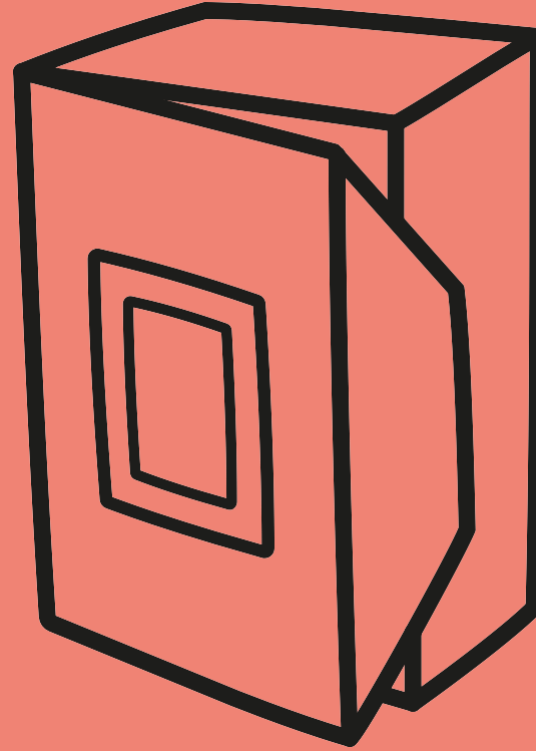


# স্মৃতির বাক্স

একটি স্মৃতির বাক্সে আপনি সব ধরনের জিনিস সম্বন্ধে রাখতে পারেন যা আপনাকে মৃত ব্যক্তির কথা স্মরণ করিয়ে দেয়। আপনি এটিকে আরও ব্যক্তিগত করে তুলতে সাজাতে পারেন এবং তাতে ফটো, চিঠি এবং এমন সব বস্তু রাখতে পারেন যা তার সাথে আপনার কাটানো সময়ের কথা মনে করিয়ে দেয়।



“মা সবসময় একই সুগন্ধি পরতেন - এটা তার গন্ধ ছিল। এখন আমি এটির একটি বোতল আমার স্মৃতির বাক্সে রাখি। আমি যখন তাকে মিস করি তখন আমি এটিকে বাতাসে স্প্রে করি এবং সে গন্ধ তার স্মৃতি ফিরিয়ে আনে”

# স্মৃতির বাক্স

আপনার জীবনে গুরুত্বপূর্ণ কেউ মারা যাওয়ার পরে আপনি তাদের সম্পর্কে প্রচুর পরিমাণে মনে রাখতে চাইবেন। সময় যতই কেটে যায় ততই আপনার জন্য এই বিভিন্ন স্মৃতিগুলি মনে করা খুব কঠিন হতে পারে।

**পদক্ষেপ ১** আপনার স্মৃতির বাক্সটিতে এমন জিনিসগুলি রাখুন যা আপনাকে সেই সময়ের কথা স্মরণ করিয়ে দেয় যে সময় আপনারা একসাথে কাটিয়েছিলেন। এটি হতে পারে তাদের ঘড়ি, বা টাই, একটি স্কার্ফ বা তাদের পার্স। আপনি ফটো এবং চিঠিগুলি অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন, বা তিনি যে লিপস্টিক পরতেন, আপনি যে হলিডে একসাথে কাটিয়েছিলেন তার একটি পোস্টকার্ড বা তিনি সব সময় বাজাতেন এমন একটি প্রিয় সিডি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। তার পাসপোর্ট বা চশমা যা তিনি পরতেন। তারপরে, আপনি যখন তাকে মনে করতে চান ... আপনি সেই বাক্সে তাঁর স্মৃতিগুলির সংগ্রহ দেখার মাধ্যমে তাকে স্মরণ করতে পারেন!

**পদক্ষেপ ২** এলোমেলোভাবে যা তা দিয়ে আপনার স্মৃতির বাক্সটি ভরে না ফেলার চেষ্টা করুন ... পরিবর্তে, নিশ্চিত করুন যে প্রতিটি বস্তুর সাথে একটি গল্প বা স্মৃতি যুক্ত রয়েছে।

**পদক্ষেপ ৩** প্রতিটি বস্তুর সাথে একটি স্মৃতির নোট লিখে রাখলে তা সহায়তা করতে পারে।

**পদক্ষেপ ৪** কিছু লোক তাদের স্মৃতির বাক্সগুলি ব্যক্তিগত রাখতে চান, অন্যরা তাদের বন্ধু এবং পরিবারকে দেখাতে পছন্দ করেন, এটি সম্পূর্ণ আপনার উপর নির্ভর করে।

## টুলকিট

- একটি বাক্স (আপনি উইনস্টনস উইশ থেকে একটি কিনে নিতে পারেন, বা আপনি জুতার বাক্সের মতো কোনও কিছু তৈরি করতে পারেন)।
- এমন কিছু জিনিস যা আপনাকে মৃত ব্যক্তির কথা স্মরণ করিয়ে দেয়, উদাহরণস্বরূপ: একটা গহনা, পোশাকের আইটেম, একটি সিডি, প্রিয় বই বা একটি কার্ড যা তিনি আপনাকে পাঠিয়েছিলেন।
- টেপ
- আর্থা
- কলম এবং আপনার বাক্সকে ব্যক্তিগত করার জিনিস

*“আমি এবং আমার বাবা একবার ইংল্যান্ড এর ফুটবল খেলা দেখতে গিয়েছিলাম। গেমের টিকিট এবং প্রোগ্রাম, সেইসাথে পিচ এর পাশে আমাদের একটি ছবি, আমাকে স্মরণ করিয়ে দেয় কি মধুর সে দিনটি ছিল”*

হেল্পলাইন: 08088 020 021

winstonswish.org

Winston's Wish is a Registered Charity (England and Wales) 1061359, (Scotland) SC041140 | 0114.v1.11-17

**WINSTON'S  
WISH WW**

Giving hope to grieving children