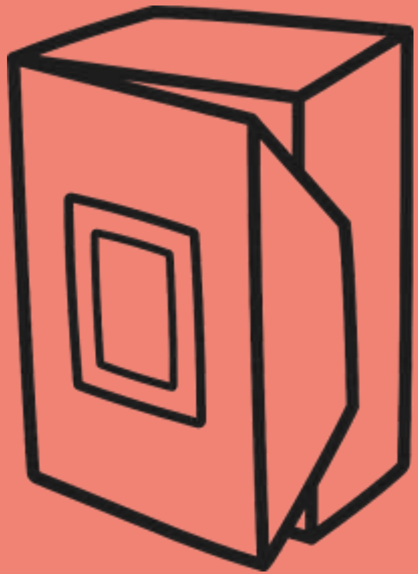
یادوں کا صندوق

"امی ہمیشہ یہی پرفیوم لگاتی تھیں، - یہ ان کی خوشبو تھی . اب میں اس کی ایک بوتل اپنی یادوں کے صندوق میں رکھتی ہوں. جب کبھی مجھے ان کی یاد ستاتی ہے تو میں اس کو ہوا میں چھڑک دیتی ہوں اس طرح ان کی یادیں واپس آ جاتی ہیں.



اپنے یادوں کے صندوق میں آپ کسی فوت ہوجانے والے شخص کے استعمال میں آنے والی ہر طرح کی چیز کو بطور خزانہ محفوظ رکھ سکتے ہیں. آپ اس پر اپنی ملکیت ظاہر کرنے کے لئے اس کی آرائش کرسکتے ہیں. اور اس کو تصویروں، خطوط اور جس کی یاد میں آپ نےیہ صندوق تخلیق کیا ہے اس کے ساتھ گزارے گئے لمحات کی یاداشتوں سے بھر سکتے ہیں .

WINSTON'S WISH

Giving hope to grieving children

یادوں کا صندوق

جب آپ کی زندگی میں شامل کوئی اہم شخص فوت ہوجائے تو ایسے بہت سے واقعات ہوں گے جو آپ کو اس کی یاد دلاتے ہوں گے تاہم جوں جوں وقت گزرتا جائے گا آپ کو یادوں کے اس ذخیرے کو محفوظ رکھنے میں دشواری محسوس ہوگی۔

مرحلہ ۱ اپنی یادوں کے صندوق کو اس سخص کی چیزوں اور اس کے ساتھ گزارے گئے لمحات کی یادشتوں سے بھر لیں، جن میں اس شخص کی گھڑی، ٹائی ، اسکارف یا پرس شامل ہوسکتا ہے۔
ان چیزوں میں آپ اس کی تصاویر اور خطوط ، یا اس کے استعمال میں آنی والی لپسٹک، کسی ساتھ گزاری جانی والی چھٹیوں کا پوسٹ کارڈ، کوئی ایسی سی ڈی جس کو وہ ہمیشہ سننا پسند کرتی تھی بھی شامل کرسکتے ہیں۔اس کے علاوہ آپ اس کا پاسپورٹ، یا اس کے ذاتی استعمال کی عینک بھی شامل کرسکتے ہیں۔ اور پھر جب کبھی اس شخص کی یادآئے تو بس ان یادوں کے ڈبے کو کھول کر اس میں موجود ان چیزوں کے ذریعے ان یادوں کو تازہ کرلیں

مرحلہ ۲ اپنے یادوں کے صندوق کو بیکار کی چیزوں سے نہیں بھرنا بلکہ کوشش کریں کہ اس میں ایسی چیزیں ڈالیں جن کے ساتھ کوئی کہانی یا کوئی خوشگوار یاد وابستہ ہو۔

مرحلہ ۳ آپ ہر چیز کے ساتھ اس سے منسلک یاد کے بارے میں لکھ کر بھی رکھ سکتے ہیں

مرحلہ ۴ کچھ لوگوں کو اپنا یادوں کا صندوق دوسروں سے پوشیدہ رکھنا پسند ہوتا ہے جبکہ بعض دیگر اس بات کو پسند کرتے ہیں کہ وہ اپنی یادیں اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ بانٹیں. ایسا کرنا آپ کی اپنی استصواب پر مبنی ہے۔

ٹول کٹ

- ایک صندوق (جو آپونسٹن وش سے با آسانی خرید سکتے ہیں، یا آپ اپنی مرضی کے مطابق جوتوں کے ڈبے یا کسی اور مواد بنا سکتے ہیں).
- چند ایسی چیزیں جو آپ کو مرنے والے کی یاد دلاتی ہیں ان میں کوئی زیر استعمال جیولری، کوئی پہنا ہوا کپڑا، سی ڈی، کوئی پسندیدہ کتاب یا پھر ایسا کارڈ جو اس نے آپ کو ارسال کیا ہو.
- ٹیپ
- گوند
- قلم اور دیگر چیزیں جو آپ اس ڈبے کو اپنی ملکیت ظاہر کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیں

"ایک مرتبہ میں اور میرے والد انگلینڈ کا فٹ بال میچ دیکھنے گئے. اس میچ کے ٹکٹ، کھیل کا پروگرام اور وہاں پچ پر لی گئی ہم دونوں کی تصویر مجھے یاد دلاتی ہیں کہ وہ کتنا خوشگوار دن تھا."

مددگارلائن: 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
Giving hope to grieving children