

Zor zamanlarda sevilenlere veda etmek

Bir sevilen kişi vefat etmişse veda etmek çok zordur. Son günlerinde yanlarında olamamak veya cenaze törenlerine katılamamak durumunda ise daha da zor ve zahmetlidir. Örneğin doğal afetler gibi ani ölümlerde, sevdikleri son anlarında yanlarında olamayabilirler ve veda etmek, sevgi ve saygılarını ifade etmek mümkün olmayabilir.

Böyle durumlarda geride kalanlar yoğun üzüntü, acı, pişmanlık ve suçluluk duyguları hissedebilirler hatta normal günlük hayatlarını sürdürme becerilerini kaybedebilirler. Sevdiklerine yakın olamamanın acısını hafifletmek ve insanca, saygılı bir şekilde veda etmek için yapılacak bazı şeyler vardır.

Aşağıdaki dört eylem, yasin acımasız üzüntüsünü hafifletebilir ve hayatını kaybedenlerin anısına saygı duyabilir.

Takdir ve şükran ifadesi

Sevdiklerinizin hayatınızın önemli bir parçası olduğu için onlara teşekkür ederek minnettarlığınızı ifade edin. Size yaptıkları her şey için teşekkür edin ve kendinizi değerli ve sevildiğinizi hissettirdikleri için onlara minnettar olduğunuzu söyleyin.

Özür ve pişmanlık ifadesi

Siz ve sevilen kişi arasında herhangi bir sorun, pişmanlık, suçluluk veya çözülememiş anlaşmazlık varsa, bu duyguları ifade edin ve özür dileyin.

Sevgi ve şefkat ifadesi

Ölen kişiye sevginizi, ilginizi, dua ve iyi dileklerinizi ifade edin.

Veda etmek

Sevdiklerinize veda sözleri söyleyin. Hayatınızdaki önemli rollerini ve birlikte yaşadığınız anıları ifade edin. Geride kalanların kendilerine iyi bakacaklarını ve onlar için endişelenmelerine gerek olmadığını güvence altına alabilirsiniz. Artık huzur içinde geçebileceklerini ve herhangi bir endişe veya pişmanlık olmadan gidebileceklerini söyleyin.

yas sürecinde kullanabileceğiniz diğer ritüeller ise şunlardır:

- Veda mektubu yazın ve ifade etmek istediğiniz her şeyi yazın.
- Sevilen kişiye Facebook veya sosyal medya sayfalarında sevgi, minnettarlık ve veda mesajları gönderin.
- Ölen kişi için özel bir anlam taşıyan bir yerde bir tören yaparak hayatını hatırlayın.

