



ਸਹਕਿਰਮੀ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਨੂ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਛੂ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਉਲਝਣ, ਕਸੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੂਸ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹਿਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਹਨ। ਮੰਦਭਾਗੇ, ਕਉਂਕਿਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਛੂਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਣਿ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਦਾ ਛੂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਛੂਈ ਵਾਰੀ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਖਿ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਛੂ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਾ ਹੈ - ਛੂਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ (GESTATION) ਜਾਂ ਉਮਰ ਤੇ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਜਹਿੜੀ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੂ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਪਨਾਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਛੂ ਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਇੱਕ ਛੂ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਛੂ ਅਿਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹਿਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਛੂ ਜਿਠਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਛੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਛੂ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਉਹਸਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਹਕਿਰਮੀ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਕਿਰਮੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਛੂ ਅਿਕਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਛੂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਛੂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸਹਕਿਰਮੀ ਲਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਛੂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸੋ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਿਆਸੀਲ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਚੁ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਛੂ ਰਭਾਵਿਤ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਨਿਾਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਜਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਹੈ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਛੂ ਮਹਸੂਸ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। v



ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ, ਵੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਨਜ਼ੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਤੇ ਨਹਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਕਸਿੰ ਵੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਜਹਿ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਹਕਿਰਮੀ ਆਪਣੇ ਸੋਕ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਸੋਗਗ਼ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਆਨਤਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਰਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸਹਕਿਰਮੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਈ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨਸਿਚਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਹਿਆਂ ਕੋਈ ਸੋਧਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਹਿੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਵਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਫਾਟਿ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੋਧ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

1. ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਆਨਤਾ ਦਓ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਅਕਤੀ ਆਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਨ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ “ਯਾਦ ਦਵਿਉਣ” ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਨ ਅਜਹਿ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦੁਆ ਰਹੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮੰਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਕਿਰ ਅਤੇ ਚੀਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਹਿ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਹਿੜਾ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਆਲਕਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਨੇਕ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਕਸਾਂ ਦਾ ਵਸਿਸ਼ਟਿ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਅਕਤੀ, ਮਨ ਬਹਲਿਉਣਾ ਅਤੇ ਹਾਸਾ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਹਿੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਵਚਿਲੀ ਦਇਆ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨਗੇ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਆਸਿ ਖਾਸ ਢੰਗ ਦਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹਿ ਹਰੇਕ ਵਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ, ਇਕੱਠੇ ਰਹਣਿ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਣਿ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭੇਗਾ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਇਕਸਾਰ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ, ਸਥਰਿ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚੰਡ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਚੁੰ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ, ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਂਝ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਿਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਚਾਹੁਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



3. ਉਸੰਘੁਪਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਮੰਦਭਾਗੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸੰਘੁਜਰਬੇ ਵੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਦਾ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਲਾਹ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੰਤ ਬਾਰੇ ਕਵਿੱ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਘੁੱ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨੈਤਿਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਵਿੱ ਕਵਿੱ “ਇਹ ਸਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਈ ਹੈ,” ਜਾਂ “ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।” ਅਕਸਰ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਮਨਸਾ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਘੁੱਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉੱਜਲ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਚੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਘੁੱਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ ਹੈ, ਦੇਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਂ ਤੋਹਫੇ।

4. ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਬੱਚਾ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਹਲਿੰਘੁ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦਾ ਹਿੰਸਾ ਸਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਇੱਛਿਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਨੁਕਸਾਨ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਚਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਾਮਲ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗ ਘੁੱਟਲਿ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਆਪਣੇ ਆਪ ਘੁੱਸ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਹਿੰਘੁ ਨੁਕਸਾਨ ਪਛਿਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮਿਆਂ ਘੁੱਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸਾਂ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਘੁੱਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਕਿ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਦੁਆਰਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜਟਲਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਸਤਵਕਿ ਭਰੋਸੇ ਘੁੱਤੁਲਤਿ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

5. ਜਾਣੋ ਕਿ ਸੋਗੰਘੁ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹਮੇਸਾ ਲਈ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਆਕਾਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੱ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੰਤ ਵੱਚਿ ਨਹਿਤਿ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਘੁੱਰੋਸੈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘੁੱ ਸੋਗ, ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਅਿਕਤੀ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਮੰਜੂਦਗੀ ਅਨਮੇਲ ਹੈ, ਕਉਂਕਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨਸਾ ਭਲੀ ਚੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੁੱ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਘੁ ਖਾਸ ਦਨਿੰਘੁ ਅਤੇ ਵਰ੍ਹੇਗੰਘੁ ਜਵਿੱ ਕਵਿੱ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੰਤ ਦੀਆਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਘੁ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵੱਚਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ, ਘੁੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਘੁੱਲਾਹੁਣਗੇ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਿਦਰਜ ਅਤੇ ਫਾਦਰਜ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਟਰਗਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਇਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਘੁੱ ਕਉਂਕਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਣੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਨਯਿਮਤਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਚਿਰਾਂ ਘੁੱਰਮਾਣਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਓ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

6. ਜਾਣੇ ਕਿਸੇ ਗਰਭ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਉੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਗ ਸੁਭਾਵਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਅਕਤੀ ਦੇ ਫੋਕਸ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਯਾਦਦਸ਼ਤ, ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਥਰਿਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਾਇਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗਗਰਭਸਤ ਵਅਕਤੀ ਉਸੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਡਊਟੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਸਿ ਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੀਬਰ ਚਾਚੂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੁਜਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਹਿੜੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀਆਂ, ਜਥਿ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੱ ਉਹ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਹੋਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਦਿੱ ਜਾਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਦਇਆ, ਆਦਰ, ਸੁਵਧਿਅ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹਨ ਜਵਿੱ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰ ਕੇ ਸੋਧ ਦਾਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਥਮਕਿਤਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗਗਰਭਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸੰਕੇਤ ਲਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਦਿੱ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਰਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਚੂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਇੰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨਾ ਚਾਚੂ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਚੂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਚੁੱ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਕਲੋਡ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੇ ਮੁੜ ਕੇ ਵੱਡਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਦੀ ਮਘਿਅਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁਨਾਸਬ ਸਹਯੋਗ ਅਤੇ ਕਵਰੇਜ ਨੁਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਵਰਗ ਦੇ ਸਹਯੋਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਜਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰਕਿ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਹਿ ਸੋਭਨੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋਗਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੋਗਗਰਭਸਤ ਵਅਕਤੀ ਵਰਿਲੇ ਹੀ ਚੁੱਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੁੱਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ “ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ”।

ਸੋਗ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਨੇਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗਗਰਭਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਤੌਰ ਤੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਆਖਰਕਾਰ ਅਜਹਿ ਤਜਰਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਹਿੜਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।