



ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤ ਰਹੇ ਸੌਗ ਕਰ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਵਿੱ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਛੁੱਟੇ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸੌਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਖੁੱਬੇ, ਬੇਚੈਨੀ, ਉਲਝਣ, ਕਸੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੁੱਟੇ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਸੌਗ 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 ਛੁੱਟੇ ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦਾ ਛੁੱਟੇ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਛੁੱਟੇ ਵਾਰੀ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੌਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਦਿੱਖ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦੁੱਖ ਹੈ - ਛੁੱਟੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਕਸਿੰ ਵੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ (GESTATION) ਜਾਂ ਉਮਰ ਤੇ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਜਹਿੜੀ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੁੱਟੇ 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। ਸੌਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਛੁੱਟੇ ਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਇੱਕ ਛੁੱਟੇ 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 ਛੁੱਟੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੌਗ ਕਰ ਰਹਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਗ ਛੁੱਟੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਦੁੱਖ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੌਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਛੁੱਟੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੌਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਛੁੱਟੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਕੋਲੋਂ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਉਹਸਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਸੌਗ ਕਰ ਰਹਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਲੰਬੀ ਛੁੱਟੇ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੇ ਸੌਗ ਕਰਨ, ਸਰੀਰਕ ਸਹਿਤਯਾਬੀ, ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਸਿਮ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਦਾਹ-ਸੰਸਕਾਰ, ਵਿੱਤੀ, ਯਾਤਰਾ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਹਟਣਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸੌਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ, ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਨਜਿੰ ਇਤਹਿਾਸ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਉਮਨ ਰਸਿੰਰਸਜਿ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਹਲਿੰ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਛੁੱਟੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਛੁੱਟੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ (ਯਾਨੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬੀਮਾ, ਪੈਰਾਮੈਡੀਕਲ ਲਾਭ ਕਵਰੇਜ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਸਹਾਇਕ ਦੁੱਖ ਹੈ।



ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੰਮ ਤੇ ਪਰਤ ਰਹੇ ਸੌਗ ਕਰ ਰਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਵਿੱ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਹਿੜੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਕ੍ਰਮਕਿ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਹਿੜੇ ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ, 2000 (ਈਐਸਏ) ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਲਈ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ, ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਵਿਏ ਅਜਹਿ ਸੂਰਤ ਵੱਚ ਜਥਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਅਜਹਿ ਜੁਰਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਸੀ ਜਸਿ ਵੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ (ਈਆਈ) ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਛੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਸਥਾਈ ਵੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੱਚ ਬਮਿਰੀ (Sickness) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੈਟਰਨਿਟੀ (maternity) ਲਾਭ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ, 2000 (ਈਐਸਏ) (Employment Standards Act (ESA)) ਏਮਪਲੋਏਮੈਂਟ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਐਕਟ, 2000 (ਈਐਸਏ) ਓਨਟੈਰੀਓ ਵੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮਿਆਰਾਂ, ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਮੁਰਪਤਿ ਇੱਕ ਭਾਗ ਹੈ, ਜਸਿ ਵੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜਹਿੜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਗਰਭ ਦੀ ਲਗਭਗ 23 ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਗਰਭ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁੱਟੀ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਉਹ ਕਸਿ ਹੋਰ ਕਸਿਮ ਦੇ ਈਐਸਏ ਭੱਤੇ ਜਵਿੱ ਕਪਿਰਸਨਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲੀਵ (ਪੀਈਐਲ - PEL) ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਚਾਇਲਡ ਡੇਥ ਲੀਵ (child death leave), ਜੁਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਚਾਇਲਡ ਡਿਸਪੀਅਰਿਸ ਲੀਵ (crime-related child disappearance leave), ਜਾਂ ਫੈਡਰਲ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਗ੍ਰਾਂਟ (Federal Income Support grant) ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਕਸਿਮਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ/ਟਾਇਮ ਔਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਜਹਿ ਸਮਝੌਤੇ ਜਾਂ ਨੀਤੀਆਂ ਵੀ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਹਿੜੀਆਂ ਸੰਘੀ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਭੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟਾਇਮ ਔਫ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਵਿੱ ਕਸਿਕ ਲੀਵ, ਸੋਰਟ-ਟਰਮ ਡਿਸਪੀਅਰਿਸ ਲੀਵ (ਐਸਟੀਡੀ) ਅਤੇ ਲੰਗ-ਟਰਮ ਡਿਸਪੀਅਰਿਸ ਲੀਵ (ਐਲਟੀਡੀ)। ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਮੌਜੂਦਾ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਉਮੀਦ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਛੁੱਟੀ ਮੁਰਪਤਿ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਵਾਸਤੇ ਛੁੱਟੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪਾਤਰਤਾਵਾਂ ਉਲੀਕਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ (ਟਾਇਮ ਅਵੇ ਫਰੋਮ ਵਰਕ ਆਫਟਰ ਯੋਰ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਲੋਸ (Time Away From Work After Your Pregnancy Loss, ਟਾਇਮ ਅਵੇ ਫਰੋਮ ਵਰਕ ਆਫਟਰ ਯੋਰ ਸਟਿਲਬਰਥ (Time Away From Work After Your Stillbirth), ਅਤੇ ਟਾਇਮ ਅਵੇ ਫਰੋਮ ਵਰਕ ਆਫਟਰ ਯੋਰ ਇਨਫੈਂਟ ਲੋਸ (Time Away From Work After Your Infant Loss)। ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਤਾ-ਪਤਿ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪੀੜ ਲਈ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੀ ਕਸਿੰ ਵੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਾਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਛੂਨਤਾ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਈ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਛੁੱਟੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੁੱਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸੋ ਪਾਸੋ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਰਿਆਸੀਲ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਜਾਂ ਦੁਸਰਿਆ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਨਿੰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਹਾਇਕੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਛੁੱਟੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਸਿਮ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਈ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨਸਿਚਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਸੋਧਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਵਅਿਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੋਧ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

1. ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਛੂਨਤਾ ਦਿਓ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਅਿਕਤੀ ਛੁੱਟੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ “ਯਾਦ ਦਵਿਉਣ” ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀ ਅਜਿਹੇ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦੁਆਰ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮੰਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਛੁਕਿਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੰ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਛੁੱਟੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੁਚੀਆਂ ਛੁਲਕਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਨੇਕ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਸਿਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਅਿਕਤੀ, ਮਨ ਬਹਲਿਉਣਾ ਅਤੇ ਹਾਸਾ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਛੁਕਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਵਚਿਲੀ ਦਇਆ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨਗੇ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗਾਂ ਲਈ 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 ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੱਚੋਂ 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 ਆਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ, ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਂਝ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਿਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ।

3. ਉਸੰਲ੍ਹਾਪਣ ਬਾਰੇ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਮੰਦਭਾਗੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸੰਲ੍ਹਾਜਰਬੇ ਵੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਿਖਤ 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 ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੰਤ ਬਾਰੇ ਕਵਿੱ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਦੇ ਅਣਗਣਿਤ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਲਿਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨੈਤਕਿਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਖਰਕਾਰ ਅਜਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਚਿਰਾਂ ਅਤੇ ਵਸਿਵਾਸਾਂ ਲਿਖਤਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਿਖਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉੱਜਲ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਚੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਤੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੋਹਫੇ ਜਹਿੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਬੱਚਾ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਹਲਿ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦਾ ਹਸਿ ਸਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਇੱਛਿਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਰ ਲਈ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਨੁਕਸਾਨ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸਮਲ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗਾਂ ਲਿਖਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਿਖਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਛਿਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮਿਆਂ ਲਿਖਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸਿਵਾਸਾਂ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖਤ ਵੀ ਸੁਭਾਵਕਿ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜਟਲਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਸਤਵਕਿ ਭਰੋਸੇ ਲਿਖਤੀ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



5. ਜਾਣੇ ਕਿਸੇ ਗੰਠੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲੇਗਾ। ਇਸ ਆਕਾਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੱਚ ਨਹਿਤਿ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਖੁਰੋਸੈਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ, ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਅਿਕਤੀ ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਨਮੋਲ ਹੈ, ਕਉਿਕਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨਸਾ ਭਲੀੰਚੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੁਜਾਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੱਧ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਖਾਸ ਦਨਿਾਂ ਅਤੇ ਵਕ੍ਰਗੰਢਾਂ ਜਵਿੱ ਕਜਿਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਵਕ੍ਰਗੰਢਾਂ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ, ਖੁਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਖੁਲਾਹੁਣਗੇ। ਜਾਣੇ ਕਿ ਮਿਦਰਜ ਅਤੇ ਫਾਦਰਜ ਡੋਜ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਟਰਗਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਇਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਖੁੇ ਕਉਿਹ ਕਵਿੱ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਣੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਨਯਿਮਤਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਖੁਰਮਾਣਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਓ।

6. ਜਾਣੇ ਕਿਸੇ ਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਖੁੇ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਥਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਗ ਸੁਭਾਵਕਿ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਅਿਕਤੀ ਦੇ ਫੋਕਸ, ਧਅਿਅਨ ਕੌਦਰਤਿ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਯਾਦਦਸਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸਥਰਿਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਖੁੇਣੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਅਿਕਤੀ ਉਸੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਡਉਿਟੀਆਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਜਸਿ ਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵੱਚ ਇਸ ਵੱਡੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੀਬਰੰਚਾ ਹੈ ਕਉਿਹ ਅਜਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁੇਜਹੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜਹਿਤੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਚੀਆਂ, ਜਖਿ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਵਿੱ ਉਹ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਹੋਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੱਚ ਸੋਗ ਖੁੇਨਤਾ ਦਿੰਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਖੁੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ ਹੈ। ਦਇਆ, ਆਦਰ, ਸੁਵਧਿਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਖੁੇ ਹਨ ਜਵਿੱ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜਹਿਦਗੀਆਂ ਖੁੇੜ ਕੇ ਸੋਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਥਮਕਿਤਾਵਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸੰਕੋਤ ਲਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਖੁੇਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਰਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਉਿਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾੰਚੁੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਦੇ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਚੈੱਕ ਇੰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਉਿਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰਾ ਬਣਨਾ ਚਾੰਚੁੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਅਿਅਰ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਕਉਿਜੋਕਰ ਉਹ ਚਾੰਚੁੇ ਹਨ ਕਉਿਤੁਸੀਂ ਨਾ ਖੁੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵੱਚ ਖੁੇ ਹੋ।

7. ਵਹਿਾਰਕ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੁਵਧਿਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੁਝ ਮਅਿਅਦ ਲਈ ਸਮਝਣਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁੇਨਤਾ ਦੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਡਉਿਟੀਆਂ ਕਰਨ ਵੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਦਿੰਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰਾਂ ਵੱਚ ਕਰਿਅਿਸ਼ੀਲ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਮਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰਿਅਿਅ ਅਤੇ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਖੁੇਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜਹਿੰਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਲੋਡ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ, ਘਟਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਾਧੂ ਨਹਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਚੈੱਕ ਇੰਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਵਧਿਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਤਯਾਬੀ ਦੀ ਮਅਿਅਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਅਵਾਸਤਵਕਿ ਅਪੇਖਅਿਆਵਾਂ ਖੁੇਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮਾਂ ਖੁੇੜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਵੱਡੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਉਿਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਹਿਾਰਕਿ ਰੂਪ ਵੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਰਿਅਿਅ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਚ ਸਹਯੋਗ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਜਹਿੇ ਸੋਭਨੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਚੀ ਹੈ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਅਿਕਤੀ ਵਰਿਲੇ ਹੀ ਖੁੇਦੇ ਹਨ ਕਉਿਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੇਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਚ ਕੌਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ “ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ”।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਸੋਗ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁਹ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਨੋਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਲੁਮਤੋਰ ਤੋ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਆਖਰਕਾਰ ਅਜਹਿਾ ਤਜਰਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਹਿਤਾ 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 ਵੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਛੁ ਵਾਸਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਸ਼ਿਸ਼ਿਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਚਤਿ ਸੰਘੀ ਜਾਂ ਸੂਬਾਈ ਮਮਿਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।