



ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਛੁੱਟਣ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਘੋਰ ਬੇਚੈਨੀ, ਉਲਝਣ, ਕਸੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛੁੱਟਣ ਦੇ ਸਮੇਤ 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 ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੋਗ 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 ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ - ਖੁਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ (GESTATION) ਜਾਂ ਉਮਰ ਤੋਂ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ 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-ਪਤਿਆਂ ਖੁਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੀ 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 ਨੂੰ ਆਖਿਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦਿਆਲਤਾ, ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਉਹਸਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ(ਰਾਂ) ਦੇ ਦਰਦ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਕਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ(ਰਾਂ) ਵਾਸਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਰਿਪੇਖ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕਰਿਆਸੀਲ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰਭਾਵਤਿ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਨਿੰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਕਾੰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਸੂਸ ਚੁੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਸੂਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਦੀਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਈ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨਸਿੱਚਤਿ 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 ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

1. ਦਅਿਅਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਛੂਾਨਤਾ ਦਇ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਅਿਕਤੀ ਛੂਰੇ ਸਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ “ਯਾਦ ਦਵਿਉਣ” ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਝ ਅਜਿਹੇ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦੁਆ ਰਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮੰਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਅਿਅਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਛੂਕਿਰ ਅਤੇ ਚੀਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਛੂਲਕਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਨੇਕ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਸਿੱਸਿਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫਿਊਨਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, 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-ਪਤਿਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਦੁ ਹੈ। ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਛੂਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾੰਦੁ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਵਚਿਲੀ ਦਇਆ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨਗੇ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਛੂਸਿੰ 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 ਰਹਿਾ ਹਰੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਜ਼ਹਾਰ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ, ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ 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-ਪਤਿਾ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਚੁੰ ਹਨ। ਧਅਿਅਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਲਇ, ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਂਝ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਾ ਸਰਿਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਚਾਹੁਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਅਿਅਰ ਹੋਣ।
3. ਉਸ ਛੂਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਾ ਬਣਾਇ। ਮੰਦਭਾਗੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਛੂਜਰਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੋਗਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਛੂਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਲਿਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਚਾ 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 ਛੂ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਅਾਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਛੂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨੈਤਕਿਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਵਿੱ ਕਿ “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 ਚੁੰ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਛੂਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉੱਜਲ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਚੁੰ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੰ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਅਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੋਹਫੇ ਜਹਿੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



4. ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਬੱਚਾ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਇੱਛਤਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਗਰਭ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਨੁਕਸਾਨ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਛਿਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸਾਂ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਛੁਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਸਤਵਿਕ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਤੁਲਤਿ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

5. ਜਾਣੇ ਕਿ ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਗੀਆਂ। 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 ਵਿੱਚ ਨਹਿਤਿ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਸੰਭਾਲਣਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ, ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਹਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਨਮੋਲ ਹੈ, ਕਉਕਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਭਲੀ ਚੁੰ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢਾਂ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰੀਕ, ਛੁੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਗੇ। ਜਾਣੇ ਕਿ ਮਿਦਰਜ਼ ਅਤੇ ਫਾਦਰਜ਼ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਟ੍ਰੇਜਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਇਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਜੇ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਛੁੱਟ ਕਉਹ ਕਵਿੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਣੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਨਯਿਮਤਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਚਿਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੰ ਹੈ ਸੋਗ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੁੰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਨੇਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਆਖਰਕਾਰ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਹਿੜਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਤੂ, ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਿੰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਆਿ ਹੋਇਆ, ਚਿੰਤਾ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਉਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਗੇ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਆਪਣੀ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਅਜਿਹੀ ਕਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਹਾਈਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਹਿੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਪਣ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਸੋਗ ਜਾਂ ਮਾਨਸਕਿ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਦੋਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਹੋਰ ਸੇਧ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।