



ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕਤਾ ਦੇਣ ਲਈ ਦੋਸਤ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਖੁਏ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸੋਗਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਉਲਝਣ, ਕਸੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣ ਦੇਣ ਸਮੇਤ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਬਹਿਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਹਨ। ਮੰਦਭਾਗੀ, ਕਉਂਕਿਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਦਾ ਖੁਏ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ 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 ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦੁੱਖ ਹੈ - ਖੁਏ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ, ਕਸਿੰ ਵੀ ਜੈਸਟੇਸ਼ਨ (GESTATION) ਜਾਂ ਉਮਰ ਤੇ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਏ 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-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਏ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਈ ਇੱਕ 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 ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੁਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਦੁੱਖ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਉਹਸਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਵਜੋਂ, ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ(ਤਾਂ) 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 ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਧਨ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ(ਤਾਂ) ਵਾਸਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਪੇਖ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸੋਗਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਏ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਿਆਸੀਲ ਸਹਾਰੇ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਕਾੰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਦੁੱਖ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

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 ਦੇਸਤ ਕੀ ਕਹਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨਸਿੱਚਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਹੀਆਂ 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 ਭ੍ਰਾਨਤਾ ਦਓ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਅਕਤੀ ਭ੍ਰਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭ੍ਰਾਨਾਂ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ “ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ” ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭ੍ਰਾਨ ਅਜਹੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦੁਆ ਰਹੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮੰਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭ੍ਰਾਨ ਅਤੇ ਚੀਤਾ ਦੇ ਇਜ਼ਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਹੀ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਹਿੜਾ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਭ੍ਰਾਨਕਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਨੇਕ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਪੇਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਸਿਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਚੋਣਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਫਾਉਨਰਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਭੋਜਨ, ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਅਕਤੀ, ਮਨ ਬਹਲਾਉਣਾ 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 ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਭ੍ਰਾਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਵਚਿਲੀ ਦਇਆ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨਗੇ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਭ੍ਰਾਨ 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 ਵਅਕਤੀ 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-ਪਤਿ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਚੁੱਕੇ 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।
3. ਉਸ ਭ੍ਰਾਨ ਬਾਰੇ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਮੰਦਭਾਗੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਭ੍ਰਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੋਗਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਭ੍ਰਾਨ 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 ਤੋਂ ਅਧਾਰਤ ਸਲਾਹ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਤਵੱਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੰਤ ਬਾਰੇ ਕਵਿੱ ਸੋਚ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਭ੍ਰਾਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਭ੍ਰਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨੈਤਕਿਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਵਿੱ ਕੀ “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 ਮਨਸ਼ਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭ੍ਰਾਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉੱਜਲ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਭ੍ਰਾਨੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੋਹਫੇ ਜਹਿੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਕਵਿੱ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ



4. ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਬੱਚਾ ਭੈਣ/ਭਰਾ ਜਾਂ ਪਹਲੀ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਖਰਸ਼ 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 ਸੋਗਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਕਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਛਿਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸਾਂ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦੁਆਰਾ ਸੰਖਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜਟਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਲਈ ਸਮਝ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਸਤਵਿਕ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਤੁਲਤਿ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ।

5. ਜਾਣੋ ਕਿ ਸੋਗ ਨੂੰ 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 ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ 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 ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਨਮੋਲ ਹੈ, ਕਉਂਕਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨਸ਼ਾ ਭਲੀ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਸ਼ 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 ਸਲਾਹੁਣਗੇ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਿਦਰਜ ਅਤੇ ਫਾਦਰਜ ਡੰਜ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਟ੍ਰੇਗਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਇਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਂਤੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਛੁੱਟ ਕਉਂਕਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਣੋ। ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਨਯਿਮਤਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈੱਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਮਾਣਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਓ।

6. ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੇਗਿਰ ਦਖਿਏ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਰਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਦੋਸਤ ਦੇ ਸੋਗ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਅਵਧੀ ਨੂੰ ਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਰਸ਼ਿਤੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਆਤਮ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤਿ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇੱਕ ਮਜਬੂਤ ਦੋਸਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਿਲੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ “ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਇਆ”।

ਜਦੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੰਦੀ ਹੈ

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

ਪਰੰਤੂ, ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਿੰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪੰਨੁਸਿਆ ਹੋਇਆ, ਚਿੰਤਾ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਉਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਹ ਅਗੇ ਵੱਧਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਦੋਸਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਅਜਹਿੰ ਕਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਹਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਤਿੰਨ੍ਹਾਮਤੌਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇਪਣੰਨੁਸਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਸੋਗ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆੰਨੁਸਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਹੋਰ ਸੇਧ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।