

ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ



ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਭ੍ਰੂ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਹਨ। ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਦਮੇ, ਉਦਾਸੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਉਲਝਣ, ਕਸੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਣਾ 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 ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਸਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ 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 ਦਾ ਹੈ - ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ 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 ਖੁਸ਼ੀ 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-ਪਤਿ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ 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 ਸੁਣਿਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਨੂੰ ਜਾਣਿਠਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਦਾ 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 ਅਤੇ ਉਹਸਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ 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 ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਕਈ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਬੇਸਬਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੋਤਾ-ਪੋਤੀ/ਦੋਹਤਾ-ਦੋਹਤੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆਸੀਲ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਕਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਾਧਨ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ(ਰਾਂ) ਵਾਸਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ, ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਜਾਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਪੇਖ ਸਹਾਰਾ ਭਾਲਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕਰਿਆਸੀਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਇਕੱਤਰੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਹਾਇਕ ਚੁੱਕੀ 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-ਪਤਿਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਣ, ਕਈ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਕੀ ਕਹਣਿਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨਸਿੱਚਤਿ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਹੀਆਂ ਕੋਈ ਸੋਧਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਹਿੜੀਆਂ ਸਾਰੇ ਵਅਿਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਫਿੱਟ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੋਧ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ:

1. ਦਅਿਾਲਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਆਨਤਾ ਦਇ। ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਵਅਿਕਤੀ ਆਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਦੀ "ਯਾਦ ਦਵਿਾਉਣ" ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਗੇ। ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਰੇਸ਼ਨ ਅਜਹੀ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਦੁਆ ਰਹੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਮੰਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਅਿਾਦਾਤਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਰੇਸ਼ਨ 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 ਆਰੇਸ਼ਨ ਕਾਉਂਦਾ 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 ਬਹਲਿਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਾਸਾ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਹਿੜਾ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਆਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਵਚਿਲੀ ਦਇਆ ਦੀ ਸਲਾਹੁਣਾ ਕਰਨਗੇ।
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਆਰੇਸ਼ਨ 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 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-ਪਤਿਾ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸਖਤ ਮਹਿਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਅਿਾਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ ਅਗਵਾਈ ਲਓ, ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜੋ ਸਾਂਝ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਰਿਜਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਚਾਹੁਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਅਿਾਰ ਹੋਣ।
3. ਉਸ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਮੰਦਭਾਗੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਆਮ ਤਜਰਬੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਆਰੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਸੋਗਗਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਆਰੇਸ਼ਨ 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 ਅਤੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਆਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਹੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਨੇਕ ਵਅਿਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬੋਯਾਰਾਮੀ ਅਤੇ ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਤਿਾ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਆਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨੈਤਿਕਤਾ 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 ਚੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਆਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਉੱਜਲ ਪਾਸੇ ਵਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਚੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਚੀ 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 ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਚਾਹੇ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ 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 ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਿਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲੇ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੋਗ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੇਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪੱਛਿਲੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਸਦਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਸ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਪਰਵਾਰ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸਿਵਾਸ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਛੁਣਾ ਵੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 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-ਪਿਤਾ 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-ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵਿੱਚ ਨਹਿਤ ਨੁਕਸਾਨਾਂ 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 ਤੋਂ ਨਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਰਵਾਹ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਨੁਮੋਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨਸਾ ਭਲੀ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੁੱਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗੇ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 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, ਲਾਏ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣਗੇ। ਜਾਣੇ ਕਿ ਮਿਦਰਜ ਅਤੇ ਫਾਦਰਜ ਡੋਜ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਦੂਰ ਟਰਗਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਇਆ ਦੇ ਛੋਟੇ ਭਾਵ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਵਰਤੋ, ਜੋ ਇੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਂਝੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਕੁਝ ਕੁਝ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੁਣੋ। ਹੱਜਰ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਨਿਮਿਤਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇੰਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਤਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਮ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਸੋਗ ਇੱਕ ਬਮਿਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਨੋਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸਾਨ ਆਖਰਕਾਰ ਅਜਿਹਾ ਤਜਰਬਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 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 ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਤੂ, ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਸਿੱ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਹੋਇਆ, ਚਿੰਤਾ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਉਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਗੇ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ। ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੀ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਲ (PAIL) ਨੈੱਟਵਰਕ ਹਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ/ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦੁਆਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਪੇਲ ਨੁਕਸਾਨਾਂ 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 ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ। ਹੋਰ ਸੋਧ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।