

ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਅਫਸੋਸ ਵਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦਸ ਗੱਲਾਂ

Ten Things To know About Grief

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਮਾਤਮ ਅਨਾਥ ਆਸਰਮ

ਦੀ ਸੰਸਾਰਕ ਨਿਮਰਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਕੇ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕੁਝ ਰਲੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਵਰਗ, ਸਵੈ-ਇੱਛਤ, ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਦਸ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

1

ਘਾਟੇ ਦੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ

Global effect of loss

ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਵਿੱਖਰ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਸੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਗਿਆ ਵਿਚਾਲੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੇਚੀਦਾ ਚੱਕਰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸੇ ਗੱਲ ਦੇ ਅਰਥ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ।

2

ਦੁੱਖ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਹੈ

Grief is a natural process

ਦੁੱਖ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਸਪਰ ਅਰਥ ਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਰਕੇ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਮ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਾਰੇ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3

ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵੱਖਰਾਪਨ

Individual differences in grieving styles

ਭਾਵੇਂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਤੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਸੰਬੰਧ ਸਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੰਦੇ ਦਾ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੰਡਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਖੁਲ੍ਹੇ ਆਮ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ; ਹਰੇਕ ਅਫਸੋਸ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖ

Children and grief

ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਖ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਦੁੱਖ ਮਨਾਉਣ ਵਾਰੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਵਾਰੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵੱਲੋਂ ਭਾਵਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਵੱਡੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੌਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਾਰੇ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5

ਸਮਾਜੀ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਮੱਦਦ

Social connections and support

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਜੀਬ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜਾਹ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ

ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਗਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਵਿੱਚ ਚੁਕੰਨੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੁੱਖੀ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

6

ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਹੋਣ

Experiences you might have in grief

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਯੋਗ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਭਾਵਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਦਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ; ਇਹ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਤੀਜੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਥਕਾਨ, ਭੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਵੱਲ ਲਾਏ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਏ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਘਾਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤਰਤੀਬ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

7

ਦੁੱਖ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ

Fluctuations in the grief process

ਜਿਉਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਬਾਬ ਵਕਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਜਾਪਣਗੇ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮ ਜਾਂ ਵਕਫਾ ਹਨ।

8

ਆਪਣੀ-ਦੇਖ ਭਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੱਦਦ

Self-care and what helps

ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਚੌਣਤਾਮਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਖ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਊ ਬਣੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਸਮਾਜੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਆਮ ਨਿਯਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੱਦਦ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ। ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਦੁੱਖ ਭਰੇ ਗਰੁੱਪ, ਗੱਪ ਸੱਪ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਵਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਵੋ।

9

ਦੁੱਖ ਲਈ ਸਮਾਂ

Time for grief

ਚਿਹਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ, ਦੁੱਖ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿੰਨਾ ਸਮਾ ਲੱਗਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਲੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਫਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਘਾਟਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ, ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖੀ ਹੋਵੋਗੇ।

10

ਦੁੱਖ ਇੱਕ ਆਤਮਿਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ Grief as a spiritual journey of healing

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਓ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਰਾਹ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਕੁਝ ਵੀ ਦੁਆਰਾ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਸਫਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਾਧੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਘੋ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਸਬਕ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲੀ ਸਚਾਈ ਪਤਾ ਲੱਗੀ।

ਅਸੀਂ ਭੁੱਲਭੁਲਾਈਆ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਧਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਲੰਘੇ ਸਫਰ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ। ਭੁੱਲਭੁਲਾਈਆ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕੋਈ ਭਟਕਣ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਮੋੜ। ਇਸ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਰਾਹ ਹੈ - ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਨੂੰ। ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਖ ਵੀ ਇਉਂ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਚੱਲਣਾ ਪਰ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਮਰਜ਼ੀ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਦੇ ਰਹੋ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਉੱਥੇ ਦੀ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਆਰਾ ਵੜਨ ਲਈ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਫਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਉੱਤੇ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੇ ਸਮਾਜੀ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਤਹਾਸ ਦੀ ਨਕਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਅਣ-ਸੋਚੇ ਮੋੜ ਅਤੇ ਅੰਤਰਦਿਸ਼ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮਾਤਮੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਬੀ. ਸੀ. ਦੀ ਮਾਤਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ 604-738-9950 ਫੋਨ ਜਾਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਅਫਸੋਸ ਵਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਦਸ ਗੱਲਾਂ

Ten Things To Know About Grief

HEP ਐਚ.ਈ.ਪੀ.

Hospice Enhancement Program (ਅਨਾਥ-ਆਸ਼ਰਮ ਸੰਗੀਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

Partners (ਸਹਿਯੋਗੀ)

BC Bereavement Helpline

(ਬੀ.ਸੀ. ਮਾਤਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਸੁਸਾਇਟੀ)

BC Hospice Palliative Care Association

(ਬੀ.ਸੀ. ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਸੰਭਾਲ ਸਭਾ)

Living Through Loss Counseling Society

(ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਘਾਟੇ ਸਮੇਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੁਸਾਇਟੀ)

White Rock Hospice Society

(ਵਾਈਟ ਰੌਕ ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ ਸੁਸਾਇਟੀ)

ਲੋਅਰ ਮੇਨ ਲੈਂਡ ਦੇ ਸੰਗਠਤ ਤਰੀਕੇ ਦੁਆਰਾ ਅਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

