

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਰਸੀਆਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਸਮੇਂ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਬਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਵਰਗੀਆਂ ਖਾਸ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਅਕਸਰ ਮੁੜਕੇ ਸਾਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਰਲਵੀਆਂ-ਮਿਲਵੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ?

ਸੋਗਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਣਗੇ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜ਼ਾਹਰਾ ਦਿਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦਿਨ, ਵਿਆਹ ਦੀਆਂ ਵਰੇਗੰਢ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਸਮੇਂ ਬਰਸੀ। ਪਰ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਫੋਨ ਉੱਤੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਕੂਲ ਟਰਮ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ, ਉਹ ਤਾਰੀਖ ਜਦੋਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਜਾਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦਿਵਸ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ?

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਰਸੀਆਂ (ਵਰੇਗੰਢ) ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ, ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਿਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਉਸ ਦਿਨ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਕੁਝ ਸੁਝਾਅਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ, 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ (ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਲਈ) ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਹਾਵੀ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਸੋਗ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਬਰਸੀ ਦੇ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ - ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਦੇਸਤ, ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਆਦਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਣ।

10 ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਰਸੀਆਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਉਸ ਦਿਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਕਾਰਡ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਬਰ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸਥੀਆਂ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਜ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਕਿੱਥੇ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜਾਂ ਖਾਸ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
4. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
5. ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਕਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੋਟੋਆਂ, ਸੈਲਜ਼, ਟਿੱਕਟਾਂ, ਆਫ਼ਟਰ ਸ਼ੇਵ, ਲਿਪਸਟਿਕ...
6. ਖਾਸ ਫੋਟੋਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਮੈਮੋਰੀ ਬੋਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਫੋਟੋ ਪੋਸਟ ਕਰੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ' ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਯਾਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
7. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਕੋਕ ਬਣਾਓ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ ਮੰਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।
8. ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ, ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਗੀਤ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: "ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ/ਦੱਸਾਂਗੀ..."
9. ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਜੋ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ; ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।
10. ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਾਅਵਤ ਦਿਓ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਗੱਲ ਲਈ ਪੈਸਾ ਖਰਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਖਰਚਿਆ ਹੋਣਾ ਸੀ ਜੋ ਖਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਦੁਆਏਗਾ।

ਬਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਬਰਸੀਆਂ, ਜਨਮ ਦਿਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸੁਖਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ। ਜਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਿਉਂਦੇ ਸਨ, ਓਨੀਆਂ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਹੁਣ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕੋਸ਼ਿਲ ਬਾਥ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਐਕਸਬੱਕਸ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ, ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਅਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਖਾਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਕਿੰਝ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ



Giving hope to grieving children

ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਸੀਆਂ, ਜਨਮ-ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 08088 020 021 (ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ask@winstonswish.org 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.winstonswish.org/online-chat

ਸੰਕਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿਨਸਟਨ'ਜ਼ ਵਿਸ਼ ਦਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਮੈਸੇਜਰ 24/7 (ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ) ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 85258 'ਤੇ ww (ਡਬਲਿਊ.ਡਬਲਿਊ.) ਨੂੰ ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ।