

# ਵਿਛੋੜੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਸੋਗ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਇਕੱਲਾਪਣ  
ਰੋਸ  
ਰੈਗਨਗੀ  
ਡਰ  
ਇਨਕਾਰ  
ਗੁੱਸਾ  
ਉਦਾਸੀ  
ਦੋਸ਼  
ਬੇਤਰਤੀਬ

ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਰਖੋ ਕੇ ਕਈ ਬਾਹਰੋਂ ਦਲੇਰ ਲਗਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸੋਗ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਸ ਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਪਰਖ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਖੁਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰੂਨੇ ਦਰਦ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਮੇਰੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰੋ
- ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਲਈ ਹੱਲ ਲੱਭੋ ਸਿਰਫ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ
- ਮੇਰੇ ਸਾਥ ਬੈਠੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦਿਉ
- ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ
- ਮੈਨੂੰ ਵਿਛੋੜੇ ਹੋਏ ਵਿਆਕਤੀ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਸੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸਚ ਦਸਣਾ
- ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ- ਸੈਟਿੰਗ ਬਦਲੋ
- ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦੁੱਖ ਸਿਰਫ ਧਿਆਨ ਹੈ



ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੋ

## ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰੋ

|                          |  |                                  |  |  |                                       |
|--------------------------|--|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
|                          |  |                                  |  |  |                                       |
| ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਿਉ | ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਣ | ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਲਝਣ ਨਾ | ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਦਿਉ | ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮੌਕੇ ਲਭੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਵਾਰੇ ਗਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ | ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖੋ |



## ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਉਪਦੇਸ਼

- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਘਰ ਬੁਲਾ ਲਿਆ ਹੈ
- ਮੈਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੰਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਚਖੰਡ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣ
- ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅਸਲੀ ਸਿਖ ਹਨ
- ਜਦੋਂ ਅਸਲੀ ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲ ਨਾਲ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਮੇਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਣਾ ਨਹੀਂ ਇਸਤਰਾਂ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ
- ਮੇਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਥਾ ਕਰਣੀ



ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਪੰਜ-ਤੱਤੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੀਵਾਤਮਾ ਜੋਤਿ ਨਾਲ ਜਾ ਰਲਦਾ ਹੈ ।  
ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮੁਏ ਨੂੰ ਰੋਣ ਵਾਲਾ ਭੁਲੇਖੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ||1||  
ਹੋ ਭਾਈ! ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇਹੜਾ ਕੋਈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਪਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਵੋ, ਜੰਮਣ ਮਰਨਾ ਇਹ ਇਕ ਖੇਡ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ ।੧।ਰਹਾਉ।  
ਰਾਗੁ ਰਾਮਕਲੀ ਮ:੫ - ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ - ਅੰਗ ੮੮੫

ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੀ ਆਤਮਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ

## ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

|   |   |
|---|---|
| ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ                       | ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਖਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ. ਦੋ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਦੇ ਇਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ |
| ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ  | ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਆਕਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਿਰਫ ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ।                        |
| ਤੁਕੜੇ ਬਣਕੇ ਇਸ ਦੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੋ  | ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਬਦਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਨਸਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਮਾ ਅਤੇ ਸਥਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ                                     |
| ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਰਤਾਉ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ                   | ਸੋਗ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਉਤੇ ਵਖਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸ ਲੱਭਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕੇ ਉਹ ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ                                    |
| ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ                                 | ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗਾ                         |
| ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸੀ | ਸੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ   |
| ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਕੁਝ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਹੋ                  | ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ   |
| ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ                          | ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਡਰ, ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਾਰਨ ਲਭਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।  |