Free Digitial Copy From ServeNow

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ

ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਬੈਨ ਫੋਲੀ

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

The Basic Things You Need to Know About Healing From Trauma (Punjabi)

Author: Ben Foley

Copyright © 2023 by *ServeNow*.
Used by permission.
All rights reserved.

ISBN: 979-8-90086-032-9

All Bible Verses are taken from The Holy Bible, Punjabi. Copyright © 2016 by Bible Society of India. All Rights Reserved. Used By Permission.

Published by *ServeNow*,
7222 Commerce Center Drive, Suite 220,
Colorado Springs, CO 80919, USA.

Free Digitial Copy From ServeNow

Free Digital Copy From ServeNow

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੀ ਇਕ ਮਿਸ਼ਨ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਔਰਤ ਆਗੂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਸੇਵਕਾਈ ਪੰਝੀ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਆਗੂ ਨੇ ਵੀਹ ਸਾਲ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਬੈਠੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਿਹਾ ਜੋ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਕਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸੇਵਕਾਈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਹਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਦੌਰ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਇੱਕਠੀ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੁੰਝਲ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਉਸ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਗੂੰਜਦੇ ਰਹੇ ਉਹ ਸਨ "ਗੁੰਝਲ" ਅਤੇ "ਸਦਮਾ"। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮਾ" ਸਾਡੇ ਦੌਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਗਾ। ਯਿਸੂ ਨੇ ਖੁਦ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਆਮਦ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਹਕੀਕੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇਗੀ।

ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਭਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Free Digital Copy From ServeNow

ਮੇਰੀ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ: ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮਾ

ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਿੱਜੀ ਵੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਲੇਖਕ ਹਾਂ। ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਪਾਦਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰੇ-ਅੰਦਰ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਮਸੀਹੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ "ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ" ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਦੋ ਸ਼ਬਦ ਫਿਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ! ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਇਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੀ ਇੱਕ ਹਕੀਕਤ ਸੀ।

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮਾ, ਇਹ ਸਦਮੇ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਤੀਤ ਦੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ। ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ, ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਅਟਕ" ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਤੀਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ: ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਗੱਲਾਂ ਘੁੰਮਣਾ, ਉਦਾਸੀ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਬਾਰ-ਬਾਰ ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ-ਬਾਣੇ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ। ਮੈਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਇਵੇਂ ਜੀਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ।

ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਨਾਲ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ

Free Digital Copy From ServeNow

ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗੀਆਂ। ਆਖਰਕਾਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਚੰਗਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ।

ਸਮੂਹਿਕ ਸਦਮਾ

ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਪਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਮਸੀਹ ਦੀ ਦੇਹ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ।

ਦਰਅਸਲ, ਕਈ ਸਦਮੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਯੂਗਾਂਡਾ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਸੀ ਜਿੱਥੇ *ਸਰਵਨਾਓ* ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਯੂਗਾਂਡਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀ 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਈਦੀ ਅਮੀਨ ਦੇ ਬੇਰਹਿਮ ਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 500,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਡੂੰਘਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ। ਸਾਡੇ ਸਾਥੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਯੂਗਾਂਡਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਉਸ ਸਦਮੇ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

2014 ਵਿੱਚ, ਰੂਸ ਨੇ ਕਰੀਮੀਆ ’ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਯੂਕਰੇਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪੂਰਬੀ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ 15,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੇਘਰ ਹੋ ਗਏ। 2022 ਵਿੱਚ, ਰੂਸ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਯੂਕਰੇਨ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਯੁੱਧ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ 150,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਕਰੇਨੀ ਸੈਨਿਕ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਮਾਰੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। 1 ਕਰੋੜ 20 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੂਕਰੇਨੀ ਲੋਕ ਬੇਘਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ *ਸਰਵਨਾਓ* ਯੂਕਰੇਨੀ ਟੀਮ ਸਮੇਤ ਪੂਰਾ ਦੇਸ਼ ਡੂੰਘੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ—ਕੌਮਾਂ, ਤਬਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ।

Free Digital Copy From ServeNow

ਇਸੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: 2023 ਦਾ ਤੁਰਕੀ-ਸੀਰੀਆ ਭੂਚਾਲ, 2015 ਦਾ ਨੇਪਾਲ ਭੂਚਾਲ, 2001 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਰਲਡ ਟ੍ਰੇਡ ਸੈਂਟਰ ’ਤੇ 9/11 ਦਾ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਾ ਅਤੇ 1990 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੀ ਰਵਾਂਡਾ/ਬੁਰੂੰਡੀ ਨਸਲਕੁਸ਼ੀ। ਸਮੁੱਚੇ ਤਬਕਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹਿਕ ਸਦਮੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਹੁਤ ਲੰਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਦਮਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। *Intergenerational Trauma: Representation Around the Globe and Effects* ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਜੋਤੀ ਦਾਸ ਲਿਖਦੀ ਹੈ: *“ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਦਮਾ ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੰਟਰਜਨਰੇਸ਼ਨਲ ਟ੍ਰੌਮਾ (ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਦਮਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਧਿਅਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਹਿੰਸਾ, ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ”*

ਦੁਨੀਆ ਦਰਦ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਦਰਦ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਮੂਹਿਕ/ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਚੰਗਾਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਇੱਕ ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਲਦੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਅਲੌਕਿਕ ਜਾਂ ਬਾਈਬਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾਈ ਦਾ ਇਹ ਚਮਤਕਾਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ।

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Free Digital Copy From ServeNow

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਆਦਮੀ ਯਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਯਿਸੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਸ ਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਗਿਆ, *ਅਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ? 24 ਉਸ ਨੇ ਨਜ਼ਰ ਪੱਟ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਓਹ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਮੈਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਵਾਂਙੁ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ 25 ਤਦ ਉਹ ਨੇ ਫੇਰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੇ ਅਰ ਉਸ ਨੇ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਜਾਖਾ ਹੋਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਸਾਫ਼ ਵੇਖਣ ਲੱਗਾ* (ਮਰਕੁਸ 8:23-25)।

ਇਹ ਚਮਤਕਾਰ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ। ਉਹ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਯਿਸੂ, ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ। ਯਿਸੂ ਨੇ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਆਮ ਮਹੌਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯਿਸੂ ਸਾਡਾ ਹੱਥ ਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਮ ਮਹੌਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਵੀ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਕੁਝ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮੈ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯਿਸੂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਮਤਕਾਰ ਲਈ ਵੀ ਪਰਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ: ਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਯਿਸੂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਖਾਲੀ ਘੜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦਾਅਵਤ ਦੇ ਮੁਖੀ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ (ਯੂਹੰਨਾ 2:1-11)। ਯਿਸੂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਭ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ।

ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੋਰ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾਈ ਜਾਂ ਬਦਲਾਵ ਦੇ ਪਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਪਈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਰੰਤ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਚੰਗਾਈ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਚੰਗਾਈਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਚਮਤਕਾਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਕੋਈ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

Free Digital Copy From ServeNow

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ, ਸਗੋਂ ਤੁਰੰਤ ਠੀਕ ਕਰੇ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਅਤੇ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗਾਈ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਪਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਲੱਖਣ ਸੁਝਾਅ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਦਰੀ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਖਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸਦਮਿਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਰੂਬਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਦਮਿਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ’ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਨਿੱਜੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਈ ਵਡਮੁੱਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਂਗਾ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯਜ਼ੀਦੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ, ਵੱਧ ਭਿਆਨਕ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ISIS ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਪਣਾ ਘਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੂੰ ISIS ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੇ ਫੜ ਲਿਆ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਦਮੀ

Free Digital Copy From ServeNow

ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਕੋਲ "ਪਤਨੀ" ਵਜੋਂ ਵੇਚਦੇ ਰਹੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਇੱਕ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਵੇਖੇ ਕਿ ਉੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਨ, SIS ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਬੰਬ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਉਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੇ ਫੋਨ ਉੱਤੇ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਸਦਮੇ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਨ। ਉਸ ਪਲ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮੇਟ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਕਾਸ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਤਾਬ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਪਸ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਂਗਾ।

ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ: ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲਾ ਯਿਸੂ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬੁਰਾਈ, ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਆਸ ਅਤੇ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਪੈਰੋਕਾਰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਰਵਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਮ (ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ) ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਾਮ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਲ੍ਹਾ ਦੁਆਰਾ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਸਤਿਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਰੱਬ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੁਦ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪਾਤਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪਾਪੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾਈ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਕੇਵਲ ਯਿਸੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਟੁੱਟੇਪਣ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਖ ਲਿਆ ਅਤੇ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗਾਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਸਗੋਂ

Free Digital Copy From Serve Now

ਯਿਸੂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਯਿਸੂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਯਿਸੂ ਮਹਾਨ ਵੈਦ ਹੈ!

ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦੇ

ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਬਾਈਬਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਯਕੀਨ, ਨਿਹਚਾ ਅਤੇ ਆਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਇਤਾਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਆਸ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।

ਜ਼ਬੂਰ 34:18: *ਯਹੋਵਾਹ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਚਲਿਆਂ ਆਤਮਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।*

ਜ਼ਬੂਰ 38:8-9: *ਮੈਂ ਨਿਤਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੂੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਇੱਛਿਆ ਤੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਕਰਾਹਣਾ ਤੈਥੋਂ ਛਿਪਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।*

ਜ਼ਬੂਰ 147:3: *ਉਹ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਗਾਂ ਉੱਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ।*

ਯਸਾਯਾਹ 42:1-4: *ਵੇਖੋ, ਮੇਰਾ ਦਾਸ ਜਿਹ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਚੁਣਵਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੇਰਾ ਜੀ ਪਰਸੰਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮਾ ਉਹ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਕੌਮਾਂ ਲਈ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਰਗਟ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਨਾ ਚਿੱਲਾਵੇਗਾ, ਨਾ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਚੁੱਕੇਗਾ, ਨਾ ਉਹ ਨੂੰ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਦਰੜੇ ਹੋਏ ਕਾਨੇ ਨੂੰ ਨਾ ਭੰਨੇਗਾ, ਨਾ ਨਿੰਮ੍ਹੀ ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਬੁਝਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਰਗਟ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਨਾ ਨਿੰਮ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਨਾ ਉਦਰੇਗਾ, ਜਦ ਤੀਕ ਉਹ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਉੱਤੇ ਇਨਸਾਫ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਟਾਪੂ ਉਹ ਦੀ ਬਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉਡੀਕਣਗੇ।*

Free Digitial Copy From Serve Now

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

ਮਲਾਕੀ 4:2: *ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਭੈ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਧਰਮ ਦਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਵਾੜੇ ਦੇ ਵੱਛਿਆਂ ਵਾਂਙੁ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲੋਗੇ ਅਤੇ ਕੁੱਦੋਗੇ।*

ਪਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਪੋਥੀ 21:3-5: *ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਿੰਘਾਸਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਇਹ ਆਖਦੇ ਸੁਣੀ ਭਈ ਵੇਖ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਡੇਰਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਓਹਨਾਂ ਨਾਲ ਡੇਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਓਹ ਉਸ ਦੀ ਪਰਜਾ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੋ ਕੇ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਓਹ ਓਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਅੰਝੂ ਪੂੰਝੇਗਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾ ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਨਾ ਰੋਣਾ ਨਾ ਦੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਸਿੰਘਾਸਣ ਉੱਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ ਬੋਲਿਆ, ਵੇਖ, ਮੈਂ ਸੱਭੋ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਓਨ ਆਖਿਆ, ਲਿਖ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਏਹ ਬਚਨ ਨਿਹਚਾ ਜੋਗ ਅਤੇ ਸਤ ਹਨ।*

ਇਹ ਵਚਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਹ ਆਇਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇਪਣ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰੇਗਾ। ਵਚਨ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਦਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ?

ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆ

ਮੈਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁਨੀਆ ਹਨੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

Free Digital Copy From Serve Now

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

ਬੁਰਾਈ ਅਸਲ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ, ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਆਸਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਲਝਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਣ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਭਰੇ ਤੂਫਾਨੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਕੇ ਵਿਘਨ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇਹ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੇਜ਼ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਸਲੇਟੀ ਧੁੰਦ ਘਾਹ ਦੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਜਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੇਖਣ ਦੀ ਮੇਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਹੈ ਜੋ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੁਕ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੜਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਦਮਾ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ’ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ, ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਰੋਸੇ ਉੱਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ

Free Digitial Copy From Serve Now

ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਭਿਆਨਕ ਸਦਮੇ ’ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਯਿਸੂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਦੇ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਮੋਟੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਦੋ ਅਰਥ ਹਨ — ਇੱਕ, ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਸਦਮਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਆਕਸਫੋਰਡ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਦਮੇ ਨੂੰ *ਬੇਹੱਦ ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ* ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਦਮੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦ *ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ* (https://www.apa.org/topics/trauma) ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ: *ਸਦਮਾ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਸਦਮਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜੀਬ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਖਰਾਬ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਮਨ ਕੱਚਾ ਹੋਣ*

Free Digitial Copy From ServeNow

ਵਰਗੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਮ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜੀਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ (PTSD) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਤੀਬਰ, ਚਿਰਸਥਾਈ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ।

- ਤੀਬਰ ਸਦਮਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਦਸਾ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ) ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਚਿਰਸਥਾਈ ਸਦਮਾ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ) ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।
- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸਦਮਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਅਤੇ ਉਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਸਦਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਹੀ ਨਵੀਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੂਝ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

Free Digital Copy From Serve Now

ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਸੋਚਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਫਲਣਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਨਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਕੈਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਦਿਮਾਗ ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ-ਮਾਰਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਚਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਸੂਲ ਪੌਲੁਸ ਨੇ ਰੋਮੀਆਂ 12:2 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ, *ਅਤੇ ਇਸ ਜੁੱਗ ਦੇ ਰੂਪ ਜੇਹੇ ਨਾ ਬਣੋ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਆਣ ਲਵੋ ਭਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਇੱਛਿਆ ਕੀ ਹੈ।*

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਵੀ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਰਥ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਹਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਚੰਗਾਈ ਪਾ ਸਕੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਦਮੇ ਉੱਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਕਹਾਣੀ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੇਖਣਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਸਦਮਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ

Free Digital Copy From ServeNow

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਅਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਵਚਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, *ਹਰ ਇੱਕ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ* (2 ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ 10:5)।

ਇਸੇ ਸਮੇਂ, ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਜੰਗੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਮਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਬਚ ਗਏ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹੀ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹਨ। ਕਸ਼ਟ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਪਰੀ ਹੋਈ ਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ “ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਮਰ ਗਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਬਚ ਗਏ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਭੈਭੀਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁੱਸਾ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰੀ। ਡਰ ਇਸ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਘਟਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਉਸ ਘਟਨਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹੀ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਨਹੀਂ।

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

Free Digitial Copy From ServeNow

ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਸ਼ੈਤਾਨ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਰਦ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ।

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ: ਯਿਸੂ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜੀ ਉੱਠਣਾ

ਚੰਗਾਈ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਸ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗੱਲਾਂ ’ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਸ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਆਸ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਕੇ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਿਆ।

ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ, ਯਿਸੂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪਾਪਾਂ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਬੋਝ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ। ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ — ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ, ਦੂਜੇ ਚੇਲੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦਾ ਇਨਕਾਰ, ਬਾਕੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਗੇ ਜਾਣਾ, ਝੂਠੇ ਦੋਸ਼, ਮਖੌਲ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਪਮਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਤਸੀਹੇ ਅਤੇ ਕੋਰੜਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਤੱਕ! ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਯਿਸੂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਬੋਝ ’ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ,

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Free Digitial Copy From Serve Now

ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਦਮਾ ਉਸ ਨੇ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ।

ਯਸਾਯਾਹ 53:3-5 ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, *ਉਹ ਤੁੱਛ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਇੱਕ ਦੁੱਖੀਆ ਮਨੁੱਖ, ਸੋਗ ਦਾ ਜਾਣੂ, ਅਤੇ ਉਸ ਵਾਂਙੁ ਜਿਸ ਤੋਂ ਲੋਕ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਉਂਦੇ, ਉਹ ਤੁੱਛ ਜਾਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਸਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕੀਤੀ।। ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਉਹ ਨੇ ਸਾਡੇ ਗ਼ਮ ਚੁੱਕ ਲਏ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਉਠਾਏ, ਪਰ ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦਾ ਕੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਭੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਝਿਆ। ਪਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਲਈ ਘਾਇਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਸਾਡੀਆਂ ਬਦੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੁਚਲਿਆ ਗਿਆ, ਸਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਤਾੜਨਾ ਹੋਈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਰੋਏ ਕੀਤੇ ਗਏ।*

ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਡੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਯਿਸੂ ਹੈ! ਉਸ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ, ਸਗੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸੰਬੰਧਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਦੁੱਖ ਵੀ ਝੱਲਿਆ। ਉਸ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੁੱਖ ਝੱਲੇ, ਸਗੋਂ ਸਲੀਬ ’ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਗਿਆ, ਮਰਿਆ ਅਤੇ ਦਫ਼ਨਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸੂਲਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਨਿਯਮ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਖਬਰੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਯਿਸੂ ਸਾਡੇ ਪਾਪਾਂ ਲਈ ਮਰਿਆ। ਉਹ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀ ਉੱਠਿਆ! ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਸਾਰੇ ਸਦਮੇ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਰਥਾਤ ਮੌਤ, ਨਰਕ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਕਬਰ! ਉਹ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਜੀਉਂਦਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਹੋ ਕੇ ਮੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀ ਉੱਠਿਆ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਯਿਸੂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਪਛਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਯਿਸੂ ਹੀ ਸੀ। ਯੂਹੰਨਾ 20:26-28 ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ: *ਅੱਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਦੇ ਚੇਲੇ ਫੇਰ ਅੰਦਰ ਸਨ ਅਤੇ ਥੋਮਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀ। ਬੂਹੇ ਵੱਜੇ ਹੋਏ ਯਿਸੂ ਆਇਆ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਲੋ ਕੇ ਬੋਲਿਆ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਉਹ ਨੇ ਥੋਮਾ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਉਰੇ ਕਰ ਅਤੇ*

Free Digitial Copy From ServeNow

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

ਮੇਰੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਅਰ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਰੇ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰੀ ਵੱਖੀ ਵਿੱਚ ਵਾੜ ਅਤੇ ਬੇਪਰਤੀਤਾ ਨਾ ਹੋ ਸਗੋਂ ਪਰਤੀਤਮਾਨ ਹੋ। ਥੋਮਾ ਨੇ ਉਹ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੁ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ!

ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੀਉਂਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜੀ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਜੀ ਉੱਠਣ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ। ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਜੋ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੀ!

ਇਹੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਤੀਤ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਛੱਡੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਯਿਸੂ ਨੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਕੀ ਕਹੀ? ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਖਾਈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬੋਲੀਆਂ। ਯਿਸੂ ਅੱਜ ਵੀ ਇਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ!

ਸਲੀਬ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਗਏ ਅਤੇ ਜੀ ਉੱਠੇ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਆਸ, ਚੰਗਾਈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਪੋਥੀ 21:1-5 ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਯਿਸੂ ਦੇ ਇੱਕ ਚੇਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਆਇਤ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਵੇਂ ਅਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ *ਓਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਅੰਝੂ ਪੂੰਝੇਗਾ।* ਹੁਣ ਵਾਅਦਾ ਇਹ ਹੈ, *ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਾ ਅਗਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਨਾ ਰੋਣਾ ਨਾ ਦੁਖ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ।*

Free Digitial Copy From ServeNow

ਯਿਸੂ ਵੱਲ ਤੱਕਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਸ ਅਤੇ ਚੰਗਾਈ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਦਮੇ ਜਾਂ ਉਸ ਸਦਮੇ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸਾਡਾ ਮੁਕਤੀਦਾਤਾ, ਸਾਡਾ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ

ਹੁਣ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਟੁੱਟੇ ਦਿਲ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ, ਸਦਮੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲ, ਵਚਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਲੱਭਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

• ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਗਤੀ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਚੰਗਾਈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਦਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ? ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਯਿਸੂ ਨੇ ਮੱਤੀ 11:28-29 ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, *ਹੇ ਸਾਰੇ ਥੱਕੇ ਹੋਇਓ ਅਤੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਹੋਇਓ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਓ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਆਂਗਾ। ਮੇਰਾ ਜੂਲਾ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਲੈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਮੈਥੋਂ ਸਿੱਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕੋਮਲ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਗ਼ਰੀਬ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਪਾਓਗੇ।* ਅਸੀਂ ਯਿਸੂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਯੂਹੰਨਾ 6:35 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, *ਯਿਸੂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, ਜੀਉਣ ਦੀ ਰੋਟੀ ਮੈਂ ਹਾਂ। ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੂਲੋਂ ਭੁੱਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੋ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਨਿਹਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਕਦੇ ਤਿਹਾਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।*

<u>ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ</u>

Free Digital Copy From ServeNow

ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਸਦੀਪਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵਰਗ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਦੀਪਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਦਾਕਾਲ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

ਯੂਹੰਨਾ 17:3 ਵਿੱਚ ਯਿਸੂ ਨੇ ਕਿਹਾ, *ਅਤੇ ਸਦੀਪਕ ਜੀਉਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਤੈਨੂੰ ਜੋ ਸੱਚਾ ਵਾਹਿਦ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਹੈ ਅਤੇ ਯਿਸੂ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਜਿਹ ਨੂੰ ਤੈਂ ਘੱਲਿਆ ਜਾਣਨ।* ਜ਼ਬੂਰ 16:11 ਵਿੱਚ ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦਾ ਲੇਖਕ ਲਿਖਦਾ ਹੈ, *ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵਿਖਾਵੇਂਗਾ, ਤੇਰੇ ਹਜ਼ੂਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਰਪੂਰੀ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।* ਸੱਚੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਚੰਗਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾ ਕੇ, ਉਸ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਕੇ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- **ਪਾਦਰੀ / ਸਲਾਹਕਾਰ / ਮਿੱਤਰ**

ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਕਸਰ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇੱਕ ਪਾਦਰੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ, ਸਾਡੀਆਂ ਮੂਲ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗੌਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ, ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਤਰਸ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ। ਚੰਗਾਈ ਅਕਸਰ ਤਰਸਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ, ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਆਸ ਅਤੇ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ

Free Digitial Copy From Serve Now

ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੜਾਈ ਇਕੱਲੇ ਲੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਇਹੀ ਲੜਾਈ ਲੜ ਰਹੇ ਹਨ।

• ਅੰਦਰੂਨੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ

ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਲਿਖੋ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਪਰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਪਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਉਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ। ਇਹ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੁਹਰਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Free Digitial Copy From ServeNow

ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਕਰਤੂਤ ਕੀਤੀ, ਕੇਵਲ ਉਹੀ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਝੂਠੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਸੀ, ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿਓ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਗਏ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਬਚ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਗੁਆ ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਹਿਲੀ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰਨਾ ਸੀ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੋਸ਼-ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਮਰਿਆ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਣਸਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਉਂ ਮਰਿਆ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਬਚ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੋ ਹੋਇਆ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਬਲਕਿ ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਾਂ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਣਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ, ਦੋਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਦੂਜੀ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਿਸੂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਮੌਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਦੀਪਕ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਰਗ ਸਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਿਸੂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਾਂਗੇ! ਇਸ ਲਈ, ਮੈਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਯਿਸੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੁਆਰਾ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸਦੀਪਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਵਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

Free Digital Copy From ServeNow

ਤੀਜੀ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੰਮਾਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਸਰੂਪ ਉੱਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਤਾਂਘ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਗੁਆਉਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਦਾਤ ਨਾਲ ਵਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- **"ਉਹ ਉਦੋਂ ਸੀ, ਇਹ ਹੁਣ ਹੈ"**

ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਕਸਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹੀ ਘਟਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਜਦੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿਛਲੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੂੰਹੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਕਹੋ, "ਉਹ ਉਦੋਂ ਸੀ, ਇਹ ਹੁਣ ਹੈ।" ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕਥਨ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਸੋਚਦੇ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਅਤੀਤ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਇਹ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਸੀਹੇ ਦੇਵੇ।

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Free Digital Copy From ServeNow

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੌਖਾ ਜਿਹਾ ਨਿਰੀਖਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਅਤੀਤ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇੱਕ ਪਲ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ। ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਛੋਹ, ਗੰਧ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਆਵਾਜ਼, ਸੁਆਦ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਅਤੀਤ ਦਾ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

• ਭਾਈਚਾਰੇ / ਕਲੀਸਿਯਾ / ਸਮੂਹ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ

ਭਾਈਚਾਰੇ, ਕਲੀਸਿਯਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਰੇਯ ਜੀ. ਮੋਟਸੀ ਅਤੇ ਮਾਕੇ ਜੇ. ਮਾਸਾਂਗੋ ਨੇ *Redefining trauma in an African context: a challenge to pastoral care* ਨਾਮਕ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ: *"ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਭਾਵੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਉਹ ਸੰਦਰਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"*

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਥ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਯਿਸੂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਕਿਰਪਾ, ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Free Digital Copy From ServeNow

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ, ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਪਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹ ਕੋਈ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਵਾਲੀ ਗੱਲ, ਕੋਈ ਆਇਤ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਵਾਹੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਭਾਈਚਾਰਾ ਸਾਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ## ਨਾਚ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸੰਬੰਧ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਦਮਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਟਕਿਆ ਜਾਂ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਕਲਾ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗ ਵੀ ਜੋ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਰਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ, ਜੇਕਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ, ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੀਏ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

Free Digitial Copy From Serve Now

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ, ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਬਦ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਯਿਸੂ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਚੇਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਮਾਊਸ ਵੱਲ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਚੇਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ!)। ਯਿਸੂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹਾਲੀਆ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਯਿਸੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਚਨ ਦੱਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਕਰ ਸਕਣ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਯਿਸੂ ਨਾਲ ਉਸ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਪ੍ਰਭੂ-ਭੋਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਇਸ ਨੂੰ ਲੂਕਾ 24:13-32 ਵਿੱਚੋਂ ਖੁਦ ਪੜ੍ਹੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਯਿਸੂ ਨੇ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ:

ਤਾਂ ਵੇਖੋ ਓਸੇ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਜਣੇ ਇੰਮਊਸ ਨਾਉਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਹੜਾ ਯਰੂਸ਼ਲਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਕੋਹ ਵਾਟ ਤੇ ਹੈ ਸੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਖੇ ਜੋ ਬੀਤੀਆਂ ਸਨ ਆਪੋ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਐਉਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਾਂ ਓਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਅਰ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਯਿਸੂ ਆਪ ਨੇੜੇ ਆਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਰਿਆ ਗਿਆ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰ ਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਭਈ ਉਹ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਆਣਨ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਏਹ ਕੀ ਗੱਲਾਂ ਆਪੋ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤਾਂ ਓਹ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਖਲੋ ਗਏ।

ਤਦ ਕਲਿਉਪਸ ਨਾਉਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੇ ਉਹ ਨੂੰ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਭਲਾ, ਤੂੰਏਂ ਕੱਲਾ ਯਰੂਸ਼ਲਮ ਵਿੱਚ ਓਪਰਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਾਰਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੀਤੀਆਂ ਹਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈਂ? ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਾਰਤਾਂ? ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, ਯਿਸੂ ਨਾਸਰੀ ਦੇ ਵਿਖੇ ਜਿਹੜਾ ਨਬੀ ਅਰ ਨਾਲੇ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਬਚਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਸੀ ਅਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਰਧਾਨ ਜਾਜਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰਦਾਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਤਲ ਦੇ ਲਈ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸ

Free Digital Copy From ServeNow

ਨੂੰ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਆਸ ਸੀ ਭਈ ਇਹ ਉਹੋ ਹੈ ਜੋ ਇਸਰਾਏਲ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰਾ ਕਰੇ ਅਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਝ ਐਸ ਮਾਜਰੇ ਬੀਤੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਤੀਆ ਦਿਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੇ ਭੀ ਸਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਤੜਕੇ ਕਬਰ ਤੇ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਉਹ ਦੀ ਲੋਥ ਨਾ ਪਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਖਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੂਤਾਂ ਦਾ ਦਰਸ਼ਣ ਭੀ ਹੋਇਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਭਈ ਉਹ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ! ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਕੁ ਕਬਰ ਉੱਤੇ ਗਏ ਅਰ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਤੀਵੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਤਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪਾਇਆ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਡਿਠਾ।

ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਹੇ ਬੇਸਮਝੋ ਅਰ ਨਬੀਆਂ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆ ਬਚਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲਿਓ! ਕੀ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਸੀ ਜੋ ਏਹ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ ਕਰੇ? ਅਤੇ ਮੂਸਾ ਅਰ ਸਭਨਾਂ ਨਬੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸਿਆ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਭਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਹ ਪਿੰਡ ਨੇੜੇ ਆਇਆ ਜਿੱਥੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਰ ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਵਧਨ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਟਕਾ ਕੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੰਝ ਪੈ ਗਈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦਿਨ ਲਹਿ ਚੱਲਿਆ ਹੈ।

ਅਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗ ਟਿਕਣ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਗਿਆ ਇਉਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਸ਼ਾਦ ਛੱਕਣ ਨੂੰ ਬੈਠਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਰੋਟੀ ਲੈ ਕੇ ਬਰਕਤ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਤੋੜ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਾਈ ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇਤਰ ਖੁਲ੍ਹ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਆਣ ਲਿਆ ਅਰ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਓਹ ਇੱਕ ਦੂਏ ਨੂੰ ਆਖਣ ਲੱਗੇ ਭਈ ਜਾਂ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁੰਦਾ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯਿਸੂ ਦੇ ਜੀ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਲਈ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਿਸੂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਚਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਆਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੀ ਉੱਠਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ!

Free Digital Copy From ServeNow

ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ(ਵਾਂ) ਨੂੰ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਅਟਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾਈ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਈਏ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ 2022 ਵਿੱਚ ਲਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ, ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸੇ ਸਾਲ ਫਰਵਰੀ ਵਿੱਚ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। *ਸਰਵਨਾਓ* ਆਪਣੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹੀ ਯੂਕਰੇਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਯੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਥੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਨਾਹਗਾਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਜੰਗ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਾ ਰਹਿ ਕੇ ਹਕੀਕਤ ਬਣ ਗਈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ, ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਯੂਕਰੇਨੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੀ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਖੋਖਲੇ ਜਾਪਦੇ ਸਨ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਮੈਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਜੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯੂਕਰੇਨ ਗਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਸੀ।

ਇਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਾਂ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਮਰਹਮ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

Free Digital Copy From Serve Now

ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾਈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਯੂਬ ਯਾਦ ਹੈ? ਉਸ ਨੇ ਸਦਮਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਦਮੇ ਵਾਲੇ ਕਈ ਅਨੁਭਵ ਝੱਲੇ। ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਖੁੱਸ ਗਿਆ: ਉਸ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ, ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ — ਸਭ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖੁੱਸ ਗਿਆ।

ਜਦੋਂ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਖ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਅੱਯੂਬ 2:13 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, *ਓਹ ਸੱਤ ਦਿਨ ਅਤੇ ਸੱਤ ਰਾਤਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਉਹ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਰਹੇ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦੀ ਪੀੜ ਡਾਢੀ ਹੈ।*

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਮੌਨ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਯੂਬ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕਸ਼ਟ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਸੀ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਬਾਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅੱਯੂਬ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਕਸਰ, ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੀ ਉਹ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚੁੱਪ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪੀ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ? ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪੀ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਸਾਡਾ ਸੱਚਾ ਮਿੱਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ? ਜੇਕਰ

Free Digital Copy From Serve Now

ਉਸ ਦੀ ਚੁੱਪੀ ਇਹ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ?

ਮੁੱਖਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਉਦਾਸ, ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੋਣ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ।

ਸਿੱਟਾ

ਸਦਮਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਆਤਮਾ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਵਚਨ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਪਾਦਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸਮੇਂ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਟੁੱਟੇਪਣ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਬਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਤਰਸਵਾਨ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੀ ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਮੁਕਤੀਦਾਤੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ! ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਨਹੀਂ!

Free Digitial Copy From Serve Now

ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ

- **ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?**
- **ਉਹ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ’ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ?**
- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਚਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਆਇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛੂਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ?**
- **ਯਿਸੂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਲੀਬ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ/ਜੀ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ?**
- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਬਿਰਤਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੇਖ ਸਕੋ?**
- **ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚੰਗਾਈ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ?**
- **ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?**