ਸਵੈ-ਦਇਆ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਦਰਦ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਵਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਠਿਨ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਦਇਆ:

- ਕਠਿਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੇਲੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣਾ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਭਰਿਆ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦੇ ਲਾਭ:

ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੈ -ਦਇਆ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ:

- ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।
- ਸਾਡੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ:

1. **ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ:** ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
2. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਵੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ? ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ।

3. **ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ**: ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਦਇਆ ਬਾਰੇ ਹਰ ਕੋਈ ਬੱਚਪਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਾਂ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਚਿਰ ਠੋਸ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਚਿਰ ਤੱਕ ਇਹ ਆਮ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਸੈਲਫ-ਕੰਪੈਸ਼ਨ
- ਵੱਟ ਇੱਜ਼ ਸੈਲਫ-ਕੰਮਪੈਸ਼ਨ
- ਹਾਉ ਟੂ ਕਲਟੀਵੇਟ ਮੋਰ ਸੈਲਫ-ਕੰਪੈਸ਼ਨ
- ਹਾਉ ਸੈਲਫ-ਕੰਪੈਸ਼ੀਨੇਟ ਆਰ ਯੂ ਨਾਉ?
- ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਸੈਲਫ-ਕੰਪੈਸ਼ਨ
- ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈਸ ਐਂਡ ਸੈਲਫ-ਕੰਪੈਸ਼ਨ

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਪੰਜਾਬੀ)

- ਸਵੈ-ਦਇਆ
  - https://www.youtube.com/watch?v=tYfxv42A7mo
  - https://www.youtube.com/watch?v=vkwG48I1hHM
- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: https://pchs4u.com/optimized/index.html
  ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889
- ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।
- ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿੱਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 877-485-5025
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।