



ਬੇ-ਜੁਖਾਨ ਮਮਤਾ ਦੇ ਲੋਹੜੇ ਤੇ ਮੇਰਾ ਘੋਰ ਪਛਤਾਵਾ

ਦੇਸਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ ਤੇ ਪਛਤਾਵੇ
ਗਰਨ ਗਮਹੀਨ ਰਿਹਾ। ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਮੱਹਰੇ, ਆਪਣੇ
ਚੇਂਦੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੇਵੱਸ, ਤੱਤਦਾਦੇ, ਲੁਰਲਾਉਂਦੇ
ਤਾ-ਤੱਤੀ ਦਾ ਜੋੜਾ ਪੰਮਦਾ ਹੀ ਰਿਹਾ!

ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਢਾਗਾ ਚਕਾਂਦਾ.....
ਜਿੱਥੁੰਹੀ ਮੈਂ ਢਾਂਗੀ 'ਤੌਰੇਂ ਨੂੰ ਤੋਤਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ
ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਬੇਟ ਮੂੰਹ ਚੁੱਕਾ ਇੱਕ ਸਾਰਾ
ਨਿਊਲਾ ਖੁੱਡ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਲਪਰ ਲਪਰ ਕਰਦਾ
ਬੱਲੇ ਉੱਤਰ ਗਿਆ ! ਸਾਰੇ
ਪਰਿਵਾਰੇ ਰੋਕੁਲਾ ਕੇ ਹੰਡ
ਗਏ ਤੇ ਏਧਰ-ਏਧਰ ਉਡ
ਗਏ !! ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਗਏ
ਅਭਿਆਂ ਤੇਤਾ-ਤੇਤੀ !!!

ਸਰੋਕਾਰ

-ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ
‘ਦੁਪਾਲ ਪੁਰ’



ਪੰਜਾਬ ਸਰੋਤ ਸੁਵਧਤੇ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਵਾਂਗ
ਪਾਪਣੇ ਦੁਸ਼ਕਰੇ ਚ ਜਾ ਕੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠ
ਰਨ ਲੱਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਸ ਕੁ ਮਿੰਟ ਹੀ ਹੋਏ ਸਨ ਕਿ ਖੱਲ੍ਹੇ ਡੇਕ ਉੱਤੇ
ਤੇ, ਸੈਰਕਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਜਨ੍ਹਰ ਇਉਂ ਰੱਲ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ
ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸੱਪ ਨਿਕਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁੱਝ
ਖੁਰੀਆਂ ਅਵਸਾਨ ਕੁੱਝਦੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ
ਗਠ ਕਰਨਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਿ ਡੇਕ ਖੱਲ੍ਹੇ ਕੋਈ ਕੁੱਝ
ਨਿੱਖਿਆ ਆਈ ਹਣੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ! ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਜਨ੍ਹਰਾਂ ਦਾ ਚੀਜ਼ਕ-
ਹਾਡਾ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਸੁਣਕੇ ਮੈਂ ਸ਼ਬਦ-ਸਮਾਪਤੀ ਕੀਤੀ
ਪੈਂਤੀਆਂ ਉੱਤੱਰ ਆਇਆ!

ਡੇਕ 'ਤੇ ਤੱਤਿਆਂ ਦੇ ਭੱਡ-ਅਲੂਣੇ ਦੇ ਮੇਹਰੇ ਤੱਤਿਆਂ
ਮੇਡ ਕਈ ਹੋਰ ਪਰਿਦੇ ਫੜ-ਫੜਾਉਂਦੇ, ਕੁਰਲਾਹਟ
ਚਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਉਂ ਤਰਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ
ਛ 'ਚ ਵੱਡੇ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪਾਸ
ਆਉਣਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹੋਣ ! ਪਰ ਵਿਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ
ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੀ ਜਾ ਰਹੀ !

ਇਨਸਾਨੀ ਅਤ ਦਾ ਇਕ ਰੰਗ ਇਹ ਵੀ

ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਫਿੱਲੋਂ/ 98156-61191

ਸਭਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸੀਟ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਟਰਾਲੀ ਵਾਲਾ' ਮਾਮੇ ਦਾ ਸਿਰ ਢੁੱਕਲ 'ਚ ਰੱਖੇ ਹਸਪਤਾਲ ਤਕ ਨਾਲ ਵੀ ਗਿਆ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਪੁਲਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ। ਟਰਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਜਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਚੀਲਿਤ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੰਸਕਰੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਇਕਲੋਤੇ ਕਾਗ਼ਰੇ ਵਰਤਾਰੇ ਮਤਾਬਕ ਕੁਝ ਲੈ ਦੇ ਕੇ ਨਿਝੜਨ ਦੀ ਮਾਮੇ ਦੀ ਜਗਰਾਓ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੈ ਇਕ ਗੱਲ ਆਖੀ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਏਨੇ ਕੁ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਪੁਲਿਸ ਕੇਸ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪੈਰਵਾਈ ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ 'ਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਲੈ ਲਏ ਫਿਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਰੱਖੇਗਾ ਕੈਂਹ ? ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਮਾ ਵਿਅਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤੁਂ ਘਰਵਾਲੀ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਚੀਲਿਤ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਇਆ ਕਿ ਇਹ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਮਾਮੇ ਦੀਆਂ ਭੈਣਾਂ 'ਚ ਹੀ ਵੰਡਣੇ ਪੈਂਣਗੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਵਧੀਆ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚਲੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਸਲਹ ਮਸਵਰਾ ਕਰਕੇ ਏਪੋਰੋ-ਏਪੋਰੋ ਪੈਸੇ ਦਾ ਜੁਗਾਡ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਿਆ ਦੇ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਂਗੇ। ਇਸੇ ਲੋਈ ਉਹ ਸਾਨੀ ਅਧਾਰ ਕਾਰਡ ਫੜਾ ਕੇ ਪਿੰਡ ਵਾਏ ਸਨ, ਸਾਨੀ ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਅਦ 'ਚ ਸਮਝ ਆਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਏ ਮੇਹਤਬਰ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਬੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦਿਹਾੜੀ ਕਰਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਣ ਵੀ ਅੱਗੇ ਪੈਸੇ ਜੋੜੇ ਹੀ ਹੁਣਾਂ ਦੇਣਗੇ। ਹਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਕੌਲ ਛੇਕ੍ਹ ਲੱਖ ਤਪਿਆ

ਮੰਮੀ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਸਤਯੁਗੀ ਫੈਸਲਾ ਸੁਣਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੇਟੇ ਆਪਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣੇ ਇਹ ਪੈਸੇ। ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਤਾ ਨੇਟ ਕਰ ਲੈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਜਦੋਂ ਬੇਟੀ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਫੌਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ। ਆਪਾਂ ਜੋ ਸਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸਦੇ ਵਿਆਹ 'ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਆਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਰੀ ਦਾਸਤਾਨ ਸੁਣ ਰਹੇ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਰੱਬ ਮੰਦਰਾਂ-ਗੁਰਦਾਇਆਂ 'ਚ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ 'ਚ। ਸਨੀ ਦੀ ਮਾਂ ਸਲਾਮ! ਸਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ।

ਉਹ ਇਸ ਮਿਥਿਲਾ ਦੇ ਸਮਰੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਕਾਰ 'ਚੋਂ ਉਤਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਨਾਲ ਮੇਟਰ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹ ਮੇਟਰ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਸਮਰੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਤਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਖਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟਰਗਲੀ ਗੁਆ ਕੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੇ ਗੁਨਾਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ

ਉਸਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬਿਠਕੇ ਖੁਦ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਸੱਤਰਕ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਭੁੰਗ ਵਾਲੀ ਟਰਾਲੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਗਬੀਰ ਜਖਮੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਪਿੱਛੇ ਆ ਰਹੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਸੱਤ ਗ਼ਹਿਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਬਚ ਨਾ ਸਕਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਲਜ਼ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਵਕਤ ਮਿਲਿਆ। ਜਿਸ ਟਰਾਲੀ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ ਟਕਰਾਇਆ ਉਹ ਹਫ਼ਤਾ-ਦਫ਼ਤੀ 'ਚ ਕਿਸਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਏ ਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛੀ ਰਹੀ ਰਕਮ ਸਾਡੀ ਸੱਚ-ਉਮੀਦੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ। ਗੱਲ ਸਿਰੇ ਨ ਲਾਗਦੀ ਦੇਖ ਥਾਣੇ ਵਾਲੀ ਨੰ ਰਖ ਕੀਤਾ ਤੇ ਰਸਤੇ 'ਚ ਟਰਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਫੁੱਲ ਆ ਗਿਆ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਮੌਜ਼ਾਇਲ ਦਾ ਨੰਬਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਰੁਕ ਕੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਬਣੀ। ਟਰਾਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਅਪਣਾ ਪਿੱਛ ਤੇ ਸਾਰਾ ਪਤਾ ਟਿਕਾਣਾ ਦੱਸਿਆ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਹਾਂ ਤੇ ਟਰੈਕਟਰ-ਟਰਾਲੀ ਪਿੱਛ ਦੀ ਕੋਏਪੋਟਿਵ ਸਸਾਇਟੀ ਦੇ ਹਨ। ਮਾਮੇ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਣੀ ਤਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਲੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮਦਰਦੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਓ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਹੁਣ ਪਿੱਛ ਜਾਣ ਦਿਓ ਤੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਪਿੱਛ ਜਾ ਕੇ ਸਾਰ ਮਸਲਾ ਵਿਚਾਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਕੱਲ ਨੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛ ਦੇ ਚਾਰ ਸਿਆਣੇ ਬੰਦੇ ਲੈ ਕੇ ਸਿੰਨੇ ਵੱਜੇ ਆਖੋਗੇ, ਆ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਏਨਾ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਜੋਬ 'ਚੋਂ ਕੱਢਕੇ ਅਧਾਰ ਕਾਰਡ ਸਾਡੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਹ ਕਈ ਮੋਹਤਬਰ ਬੰਦੇ ਲੈ ਕੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਆ ਗਏ। ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਮੌਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝੋਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਲੱਖ ਮੰਗੇ ਸਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤਾਂ ਏਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਉਹਨਾਂ

ਗਵਾਚੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸਿਆਲਕੋਟ ਦੇ ਪਿੰਡ ਗੋਜਰੇ 'ਚ ਬੱਲ ਗੋਤ ਦੇ ਸਿੱਖ ਅਤੇ
ਸਲਮਾਨ ਜੱਟ ਵੱਸਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ ਦਾ
ਠਣ-ਉੱਠ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ 'ਚ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਪੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ
ਥਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧੀਆਂ ਸਨ। ਵੱਡੀ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ ਡਸਕੇ
ਤਲੇ ਪਿੰਡ ਭਾਂਡੇਅਲੇ ਦੇ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨਾਲ ਵਿਆਹੀ
ਈ ਸੀ। ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪਿਉ ਦਾ ਨਾਂ ਮੋਹਕਮ ਚੰਦ ਅਤੇ
ਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਵਧਾਵਾ ਚੰਦ ਸੀ। ਮੋਹਕਮ ਚੰਦ ਦੇ ਅਗਾਂਹ ਤਿੰਨ
ਤਰ ਸਨ। ਮੱਖਣ ਸਿੰਘ, ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ।
ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ ਦੇ ਛੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ।
(ਡੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕੁੜੀਆਂ ਹਰਬੰਸ ਕੌਰ, ਅਮਰ ਕੌਰ ਤੇ ਮਹਿੰਦਰ
ਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਤਿੰਨ ਮੁੜੇ ਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਜ਼ਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ
ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ। ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਉਦੋਂ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ
ਹ ਤਿੰਨ ਪੁੱਤਰਾਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਧੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਏ ਤੇ ਸਿਆਲਕੋਟੀਏ
ਮਣਾਂ ਦੇ ਘਰ ਕਪੁਰਥਲੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵੱਡੀਗ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੀ

। ਉਹਾਂ ਦੁਰਦ-ਕੱਗਣੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੈਂ ਫੱਤਵੀਂਗ ਗਿਆ।
“ਸੰਤਾਲੀ ਦੇ ਅਗਸਤ ਮੇਰੀਨੇ ਦੀ ਗੱਲ ਈ। ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ
ਬਹੁਤੇ ਘਰ ਪਿੰਡੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਖੁਹਾਂ ਤੇ ਆ ਗਏ ਸਨ। ਘਰੋਂ
ਭਰਵ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਗ ਆਟਾ ਚੁੱਕ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਕਿ
ਹ ਤੇ ਮੇਰਾ ਪਿਉ ਪੱਠੋਂ ਕੁਤਰਦਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਪਿੰਡ
ਟੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹ ਰੋਟੀ ਨਾ ਖਾਂਧੀ।
ਵੇਂਤੇ ਤੁਰ ਪਏ। ਦੋ ਵੱਡੇ ਭਰਕ ਕਪਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਸਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜੇ
ਗਏ, ਪਰ ਉਹ ਪਿੁਨ੍ਹ ਨੇ ਆਵਜ਼ਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਮੌਤ ਲਈ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਿੰਡੋਂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਅਰਾਂਈਂ
ਕਰ ਗਏ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਖੁਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ
ਵੇਖ ਅਸੀਂ ਦੌੜ ਪਏ। ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਤੇ ਤਾਈ ਪਿੱਛਾਂ ਰੱਹੀ
ਈਆਂ। ਉਹ 'ਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਨ ਕਿ ਖੜੇ ਜਾਓ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੰਦੇ
ਗਏ ਨੇ। ਮੇਰੇ ਚਾਚੇ ਆਖਣ ਲੱਗ ਡਾਹਨੂੰ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ
ਹੀਂ ਆਖਣਾ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸੁੱਟਣਾ ਏ। ਬਚ ਜਾਓ, ਚਾਹੇ
ਰ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਨੌਜੀ ਮੁਤਨਾ। ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਛੋਅਾਂ ਦਿਨਾਂ
ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਇਥੇ ਈ ਫੱਕੀ ਕੌਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਅਧ
ਜ ਆਈ। ਇਕ ਕੌਂਟਾ ਵੀ ਨਿੱਜ ਪਰਵ

ਜਾਣ ਆਈ। ਇਕ ਕਾਂਟਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਰੂਹ ਤੋਂ ਆ। ਉਹ ਫਿਰ 'ਵਾਜ਼ੀ' ਮਾਰਨ ਕਿ
ਧਰਪਣਾ ਮੰਡਾ ਲੈ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਲੇਲ ਤੋਂ ਜਾ ਕੇ ਮੰਡਾ ਚੁੱਕ ਕੇ
ਆਇਆ।
ਸਾਡੇ ਪਿੰਡੋਂ ਚਾਰ ਕੁ
ਹ ਪੈਂਡਾ ਸੀ ਭਾਸਕੇ ਦਾ।
ਸੀਮੀ ਉਥੇ ਜਾ ਕੇ ਭਰਾ
ਗਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਉਥੇ
ਤਾਂ ਲੰਗਿਆ ਕਿ ਸਾਡੇ
ਅਪਿਆਂ ਤੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੇ
ਆਉਣਾ ਗੀ ਨਹੀਂ।
ਗਲ ਚਾਚਾ ਸਾਡਾ
ਸਸਤ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।
ਹਦੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨ।
ਛੇਡੀ ਤੋਂ ਤੱਤ ਉਹ ਨਾਨਕਿਆਂ
ਛੱਡ ਆਇਆ ਸੀ। ਉਹ
ਧਰਪਣਾ ਟੰਮ-ਛੱਲਾ ਵੀ ਉਥੇ ਦੱਬ

ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਰੀਆ ਨ
ਬੌਰੇ ਅੱਪਤਨਾ
ਨਾ ਸੈਂ ਧੀ ਨ
ਗਰਵ
ਸਾਰੇ ਗ
ਦੇ ਗ
ਗੱਠਾ
ਉਠ
ਭਾਂ
ਰਾਮ
ਰਿਆ
ਆ
ਆਂ
ਗੁੰ
ਗੱਡੀ
ਮੇਰਾ
ਕਹਿਣ
ਅਮਨ ਅਮਾ

ਫਿਰ ਚਲਾ ਜਾਇਆ। ਉਹ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਮੜ ਅਤੇ ਸਹਿਜਾਂ ਦੇ ਆਊਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਸਨ। ਉਹ ਬਾਬੁ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ- ਲਹੌਰ ਵਾਲੇ ਟੈਮ 'ਤੇ ਮੌਲੀ ਦੇ? ਅੰਗੜਿ ਬਾਬੁ ਅੰਹਦਾ- ਤੇਰੀ ਗੱਡੀ ਤਾਂ ਮੰਨਾ ਗਈ ਦੇ। ਉਹਨੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾ ਕਿ ਇਹਦਾ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹਨੂੰ ਇੱਥੇ ਈ ਮਾਰ ਦਿਓ। ਚਾਚਾ ਬਾਬੁ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ-ਭਾਉ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਰ੍ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਉ? ਚਾਚੇ ਸਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਈ। ਉਹਨੇ ਬੱਚਾ ਚਾਚੇ ਕੌਲੇ ਫਿਤਿਆ, ਪੱਕੀ ਜਿਗੀ ਖੇਡੀ 'ਚ ਵਲੋਟਿਆ ਤੇ ਉਹਦੀ ਫੁੱਲ ਜਿਗੀ ਦੇਂਗੀ

ਤੇ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਪੱਥਰ ਪਰ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਤਾਰ ਦਿੱਤਾ।
ਆਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਾਮ ਸਿੰਘ ਦੀ
ਗਟਾਰੀ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਓਥੇ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮਾਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

A black and white photograph of an elderly woman with a distressed expression, wearing a light-colored shawl. The image is framed by a dark border.

ਤੇ, ਮੰਜਾ-ਸਰ ਮੁੰਨਾ
ਡਰ ਟੱਪ
। ਦੇ ਬੁਰੇ
ਖਿਆ ਕਿ
ਅਂਹਦੀ
ਆਂ। ਛੁੱਖ
ਗਿਆ।
ਹੋਈ ਤਾਂ
ਦੱਸਿਆ
ਨਾ।

ਟੱਟਾ ਪੁੱਟ
ਤ੍ਰਾ ਉਹਦੇ
ਲੱਗਾ-ਤੇ
ਹੀਂ। ਹੋਰ
ਸਾਨੀ ਵੀ
ਜੋਸ਼ਰੇ ਤੋਂ
ਤੇ ਵਹੂਟੀ
ਦੀ
ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ
ਗਿਆ
ਨੇ। ਇਕ
ਉਹ ਉਥੇ
ਸਵਵਹਤੇ
ਭਰਾ ਨੰ
ਕਿ ਮੈਨੌ
ਲਿਲ ਓ
ਆ।

ਉਹਨੂੰ
ਬੋਗਾ
ਲੈਣ ਦੇ
ਗਾ ਬਾਪੂ
। ਚਚਾ
ਵਾਕਵਾ

ਉਡੀਕਦੇ ਰਹੇ। ਆਮਰ ਮੇਰੀ ਮਾਸੀ ਨੇ ਸਾਡੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਾਲੀ ਨੂੰ
ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੀ ਕਿ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਬਹਰ ਦਿਓ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ
ਚਿੱਠੀ ਆ ਗਈ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਨੇ ਨੇ ਲਿਖਾ ਕੇ ਭੇਜੀ ਸੀ। ਉਹਨੇ
ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਫੜ ਘੱਟਾ ਏ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਬੀਰੇ
ਤੂੰ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ। ਓਦਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਈ, ਮੇਰੀ ਪੱਗ ਨੂੰ ਦਾਗ ਨਾ
ਲਈ। ਤੂੰ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਨਾ ਕਰ ਲਈ।

ਕੁਝ ਦੁਰ ਬਾਅਦ ਚਾਚੇ ਦੇ ਮੰਡੇ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਾਣ ਆਣ ਕੇ ਬਾਰਡਰ
ਤੇ ਛੱਡ ਗਈ ਸੀ। ਕੋਈ ਪੱਧੀ-ਤੀਹ ਵਿਖੁਆਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਮਾਣ
ਤੇ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਜੋਹੀਦਰ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ। ਉਹ ਹੁਣ ਬਸੀਰਾ
ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਮਾਣ ਬੜੀ ਪਛਾਣ ਕਰੇ ਪੱਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ।
ਉਹ ਪੱਗਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਪਿਆਰ ਦੇਵੇ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਬੜਾ ਜੀ ਲੱਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ। ਮੈਂ ਵੀ ਸੰਤਾਲੀ ਦੇ ਵੇਲੇ
ਬਾਹੋਂ ਪੁੱਛਿਆ। ਮਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਥੋਂ ਆਇਆਂ ਥੇਤੇ
ਦਿਨ ਗੀ ਹੋਏ ਸਨ ਤਾਂ ਖਹ 'ਤੇ ਗਏ ਮੇਰੇ ਦਾਦੇ ਨੂੰ 'ਉਹਨਾਂ' ਵਿੱਚ
ਛੌਡਿਆ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਪਿਉਂਨੇ ਉਹੜੀ ਲਾਸ ਨੂੰ ਦੱਬਣ ਲਈ ਹਾਲੇ
ਟੋਕ ਕੱਚਿਆ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਆ ਗੇਏ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ
ਦਾ ਇਕ ਦਰਜੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਕੇ 'ਤੇ ਉਹ ਆ ਗਿਆ। ਉਹਨੇ
ਫੜ ਕੇ ਟੋਕ ਆਖਿਆ-ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਨੇ ਤੇ ਤੁਸੰਾ
ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ। ਉਹਨੇ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਪਿਉਂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ
ਮੇਰੇ ਦਾਦੇ ਨੂੰ ਢਕਨਾ ਇਣਾ। ਉਹਦੇ ਘਰ ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਮਾਣ ਅੱਠ
ਦਿਨ ਰਹੀ ਸੀ। ਦਿਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਟੀ 'ਚ ਵਾਤ ਛੱਡਣਾ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ
ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਇਕ ਵਾਰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵੀ ਆ
ਗੇਏ ਸਨ। ਹਾਕਮ ਬੀਬੀ ਨੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਝੂਠੀ ਸੁਹੱਖ ਲਈ ਸੀ।

ਫਿਰ ਸੱਠ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਗਈ। ਮੈਂ ਰਤੀਜੇ ਬਾਹਰ ਗਏ
ਨੇ। ਰੱਤਵੀਆਂ ਕਮਾਈਆਂ ਕਰਦੇ ਨੇ। ਜਿਹੜੇ-ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ
ਬੰਦੇ ਸਨ, ਸਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਏ। ਅਸੀਂ ਚਾਰ ਰਾਤਾਂ ਰਹੇ।
ਲੋਕਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਹੱਥ ਜੋੜਨ ਕਿ ਹੁਣ
ਸਾਡੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੈਣ ਦਿਓ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ 'ਬੀਕੇ ਵਾਲੇ ਖੂਹ' 'ਤੇ
ਵੀ ਗਈ ਸਾਂ।

ਅਖਰੀ ਦਿਨ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਮੈਨੌ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ- ਭੈਣ ਅੱਜ
ਤੂੰ ਸਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਨੂੰ ਛੱਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਨੂੰ
ਖਚਾਉਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਭਰਜਾਈ ਮੇਰੀ ਪੇਤੇ ਕਰਨ ਡਹਿ ਪਈ। ਮੈਂ
ਰੋਟੀ ਪਲਾਵਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰਾ ਟੱਬਰ ਇਕ-ਇਕ ਬੁਰਕੀ ਇਉਂ
ਵੰਡ-ਵੰਡ ਕੇ ਖਾਣ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸਾਦ ਹੁੰਦਾ।" ਇਹ ਆਖਦਿਆਂ
ਉਹਦਾ ਗੱਚ ਭਰ ਆਇਆ।

"ਇਕ ਆਗ ਜਿਹਤਾ ਵਿਡੋਤਾ ਏ ਨਾ। ਇਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਰ ਹੀਦਾ।"

“ਇਕ ਆਹਾ ਜਹਾਂ ਵਿਛੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਮਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਸਬਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਮੈਂ ਧੀਆਂ-ਪੁੱਤੜਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕੀਤੇ ਨੇ ਤੇ ਮੈਂ ਹੈਂ ਰੋਣ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਸੇਚਣਾ, ਕੋਈ ਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਜ਼ ਮਾਮਿਆਂ ਦੇ ਥਾਂ ਖੜ੍ਹਦਾ। ਹੁਣ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਮਰ ਗਈਆਂ ਨੇ ਤੇ ਮੈਂ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈਆਂ। ਮੇਰਾ ਨਿੱਕਾ ਭਰਾ ਜੋਹਿੰਦਰ ਹਾਲੇ ਕਿਉਂਦਾ। ਉਹਦਾ ਫੇਨ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਨੂੰ ਅੰਹਦਾ -ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰਾ ਕੌਂਝ ਆ ਦੁਨੀਆਂ ਉੱਤੇ। ਭੈਣ ਤੂੰਨੂੰ ਨ ਮਰੀਂ। ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਅੰਹਦੀ ਅਂਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁਣ ਮਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਅੰਖਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਗਵਾਂਚੇ ਰਿਸਤੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਲੱਭ ਜਾਣ।” ਇਹ ਆਖ ਮਹਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਰੋ ਪਈ।

ਸੰਪਰਕ: 9718-43444

Depression

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਹਿੰਦੀ ਫਿਲਮ ਦਾ ਇੱਕ ਗੀਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਬੋਲ ਹਨ- “ਤੁਮ ਇਤਨਾ ਜੇ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ... ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਛੁਪਾ ਰਹੇ ਹੋ?” ਇਸ ਗੀਤ ਰਾਹੀਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਛੂਪੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਪੜਾਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੌਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿੱਠਣ ਦੇ ਆਚੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਉੱਜਾ ਆਡੇ ਧਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਵਾਰ ਦੇ ਮੌਬਰਾਂ ਲਈ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮਸਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੱਭੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸੀ ਢਿੱਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਹੁੰਕ ਲੱਭਣ ਹੈ। ਹਰ ਤੌਰੀਂ ਇਸ ਪੈਸੈਂਡ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕੋਈ ਅਤੁਲਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

- ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੋਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੁਸ ਕਰ ਵਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਸਕਰਾਹਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਸਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਦਾਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਢਾਕਟਰੀ ਸੱਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਾਲ ਪਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੜ ਹੈ।
- ਕੀ ਮਸਕਰਾਉਣਾ ਉਦਾਸੀ ਭਾਵਨਾਕ ਹੈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ਾ ਮਸਕਰਾਉਣਾ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਭਾਵਨਾਕ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਸਕਰਾਉਣੇ ਹੋਣੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੁਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਕਰਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਸਕਰਾਉਣੇ ਹੋਣੇ ਵਿੱਚ ਬੁਦਦੀਲੀਆਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਭਾਗਲਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਭਣੀ ਲਈ ਪੈਸੇਵਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮਦਦ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕਰਨ ਵੀ ਮਦਦਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਸਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਸੱਥਿਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਹੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੋਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੱਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

