

ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਦੁੱਖ/ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਕੀ ਹੈ? What is Spirituality?

ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਦਰਸ਼, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ (ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ) ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਪਰਵਾਰ, ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਸਮਾਜ, ਕੁਦਰਤ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਂ ਪਵਿੱਤਰ ਮਾਹੌਲ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਵਿਉਹਾਰਾਂ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੂਹਾਨੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਢੂੰਡਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
- ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

ਰੂਹਾਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੈ? What is spiritual distress?

ਰੂਹਾਨੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਹ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਹਕੀਕਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ/ਧਾਰਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਰੂਹਾਨੀ ਤਣਾਅ ਆਮ ਅਤੇ ਸਮਝਣ-ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼, ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਕਰ, ਡਰ, ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਗੁਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੂਹਾਨੀ ਤਣਾਅ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕਰ ਹੋ “ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ” ਜਾਂ “ਐਸਾ ਹੋਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕੀਤਾ”? ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਸੇ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਕਾਰ, ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ- ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ “ਠੀਕ” ਕੀਤਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ”? ਜਾਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ”। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਜਾਂ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਧਾਰਮਕ ਤਣਾਅ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਹਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਮਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੂਹਾਨੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਰੂਹਾਨੀ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਦੁੱਖ/ਪੀੜਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

Understanding Spirituality, Spiritual and Existential Distress

ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਰਨ ਰੂਹਾਨੀ ਤਣਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: Situations that may cause spiritual distress:

- ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ
- ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਝਟਕੇ
- ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਤਕਲੀਫ਼
- ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਲੈਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਾਲਾ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ
- ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਰੂਹਾਨੀ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ? What is existential distress?

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੇਬਸੀ, ਚਿੰਤਾ, ਇਕੱਲਾਪਣ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।²

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰੋਗੇ “ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹੁਣ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”। ਤੁਸੀਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ “ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ” ਜਾਂ “ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ”। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਸਬੰਧੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਅਭਿਆਸੀ/ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਇਸ ਨੰਬਰ 604-877-6000 ext. 672115. ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਣਾਉ।

¹ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ Puchalski, CM et al. ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। “ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਹਾਨੀ ਪਹਿਲੂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ: ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ” Palliative Medicine, Vol 17. #6 (2014) ਦਾ ਜਰਨਲ।

²ਹੋਂਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ Vehling S, Kissane DW ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਤਣਾਅ: ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। ਸਾਈਕੋਓਨਕਾਲੋਜੀ (Psychooncology) 2018;27(11):2525-30