

# ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਉਦਾਸੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਕ ਗਾਈਡ

**Depression and Low Mood**  
*Your Self Help Guide - Punjabi*

## ਕੇਨਤੋਂਟਸ

- 01 ਓਵ ਕੇਂ ਠੀਸ ਬੁਕਲੇਟ ਹੇਲਪ ਮੈ?
- 02 ਵੂਟ ਦੇਏਸ ਰੇਸ਼ਾਰਚ ਤੇਲ ਉਸ ਅਬੋਉਤ ਦੇਪ੍ਰੇਸਿਓਂ?
- 03 ਸਿਗਨ੍ਸ ਏਂਡ ਸਯਮਪ੍ਰੋਮ੍ਸ ਓਫ ਦੇਪ੍ਰੇਸਿਓਂ
- 05 ਉਨ੍ਦੇਰਸ੍ਤਾਨ੍ਡਿੰਗ ਠੇਸੇ ਫੀਲਿੰਗਸ
- 07 ਰੇਕੋਗਨਿਸਿੰਗ ਨੇਗਾਤੀਵੇ ਥੇਉਘ੍ਟਸ
- 14 ਓਵ ਕੇਂ ਇ ਹੇਲਪ ਮ੍ਯਸੇਲ੍ਫ?
- 14 ਪੇਸਿਤੀਵੇ ਸ੍ਟੇਪ੍ਸ: ਗੇਤ੍ਰਟਿੰਗ ਅਚਤੀਵੇ
- 21 ਥੇ ਆਬਕ ਓਫ ਚੰਗਿੰਗ ਫੀਲਿੰਗ
- 22 ਥੇਉਘ੍ਤ ਬਾਲਾਨ੍ਕਿੰਗ
- 25 ਸੇਲਿੰਗ ਦਿਫਫਿਛੁਲਤ ਪ੍ਰੋਬਲੇਮ੍ਸ
- 29 ਲੋਂਗ ਟਰਮ ਬੇਲਿਏਫ੍ਸ
- 30 ਸਲੀਪ ਮਾਨਾਗੇਮੈਂਟ
- 31 ਲੂਕਿੰਗ ਆਫਟਰ ਯੇਉਰਸੇਲ੍ਫ
- 32 ਕੇਪਿੰਗ ਵਿਥ ਸੇਤ੍ਰਬਾਕ੍ਸ
- 33 ਸ੍ਤਾਯਿੰਗ ਵੇਲ ਪਲਾਂ
- 37 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਹੇਲਪ
- 38 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਰੇਆਡਿੰਗ
- 38 ਫੁਰ੍ਬੇਰ ਸੁਪ੍ਪੋਰਟ
- 40 ਏਮੇਰਗੈਂਕੀਏਸ
- 41 ਅਚਕਨੇਵਲੇਦ੍ਰਗੇਮੈਂਟਸ
- 42 ਅਪ੍ਪੈਂਦੀਕ੍ਸ - ਦਿਲੀ ਪਲਾਂ

## ਇਹ ਦੋ ਉਦਾਸ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਹਨ:

“ਮੈਂ ਐਨਾ ਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਂਨੂੰ ਭੁਲ ਚੁਕੇ ਹੋਣੇ ਹੈਂ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੌਣ ਕਰੇਗਾ? ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣ ਦੀ ਕੀ ਤੁਕ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ... ਬਸ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”

“ਮੇਰਾ ਹਰ ਵਕਤ ਰੋਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਐਨਾ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦਾ ਜੋ ਮੈਂਨੂੰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਮੁਢਲੇ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ...”

ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲ ਆਏ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਸ਼ਾਦ ਇਕ ਆਮ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਤਣਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੌਤ ਦਾ ਸੋਗ, ਬੁਢੇ ਹੋਣਾ, ਬਿਮਾਰੀ, ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਮਸਲੇ, ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਕਠਨਾਈਆਂ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਿਆਦਾ ਵੱਡੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆੜੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਇਹ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਮੇਰੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ ਐਦਾਂ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਰਕ ਪਏਗਾ। ਜੇ ਵਿਸ਼ਾਦ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਸ਼ਾਦ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਤੇ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰ ਥੈਰੇਪੀ (ਛਭਠ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਛਭਠ ਵਰਤੇ ਤੇ ਪਰਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਾਗਜ਼ ਕਲਮ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਗੋ ਤੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿਠ ਸਕੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਐਨਾ ਉਦਾਸ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕਾਂ?

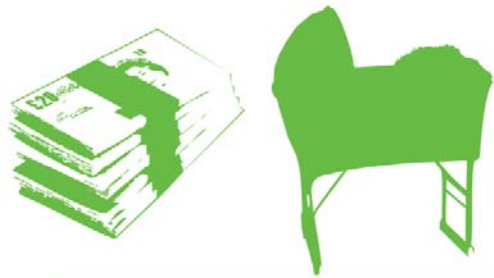
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਵੀ ਨਾ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ ਜਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਤੇ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਥੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਜੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੇਅਰ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਖੋਜ ਵਿਸ਼ਾਦ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦਸਦੀ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਕਮਾਈ, ਤਲਾਕ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਸ਼ਾਦ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਲਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਦੇ ਉਦਾਸ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨ ਸੋਚ ਸਕੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦਾਸ ਬੰਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਵਕਤ

ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਬੰਦਾ ਜਿਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ  
ਕਿ ਉਸਦਾ ਦਿਵਾਲਾ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਸਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ  
ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ



ਪਿਆਰ-ਭਰੀ ਮਾਂ ਜੋ ਸੋਚਦੀ ਹੈ  
ਕਿ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਆਮ ਆਦਮੀ ਜਿਸਦੀ ਨੌਕਰੀ ਛੁੱਟ ਗਈ ਹੈ  
ਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਕੰਮਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ



ਉਸੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਕਿਸੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਤੇ ਲੱਛਣ

**ਭਾਵ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਲਗਾਓ)

- ਉਦਾਸ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਗੁੰਮਸੁੰਮ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ  
ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ  
ਬਹੁਤ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਰੋ ਨਾ ਸਕਣਾ  
ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ  
ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਗਲ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆ ਜਾਣਾ

## ਸ਼ਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਕੇਤ

ਥਕਾਵਟ

ਬੇਚੈਨੀ

ਨੀਂਦ ਦੀ ਤਕਲੀਫ

ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਵਕਤ - ਅਕਸਰ ਸਵੇਰੇ - ਜਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਲਗਣਾ

ਭਾਰ, ਭੁਖ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਯੌਨ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ

## ਵਿਚਾਰ

ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ

ਬੁਰੇ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣੇ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਨਿਕੰਮਾ ਸਮਝਣਾ

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਮਜ਼ੋਰ

ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ

## ਵਰਤਾਉ

- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ
- ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਨਾ  
ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਕਰਨਾ  
ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਦੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਸਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਥਾਂ ਤੇ ਸਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਕੱਲੇ ਤੇ ਬੇਸਹਾਰਾ ਹੋ; ਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਭਾਂਦੀ ਨਹੀਂ। ਨਿਰਨੇ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਕੰਮ ਵੀ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸੀ।



---

ਸਾਰ

ਖੋਜ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬੇ), ਸਰੀਰ ਵੀ ਵਖਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਉਹਾਰ ਉਤੇ ਅਸਰ ਪਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

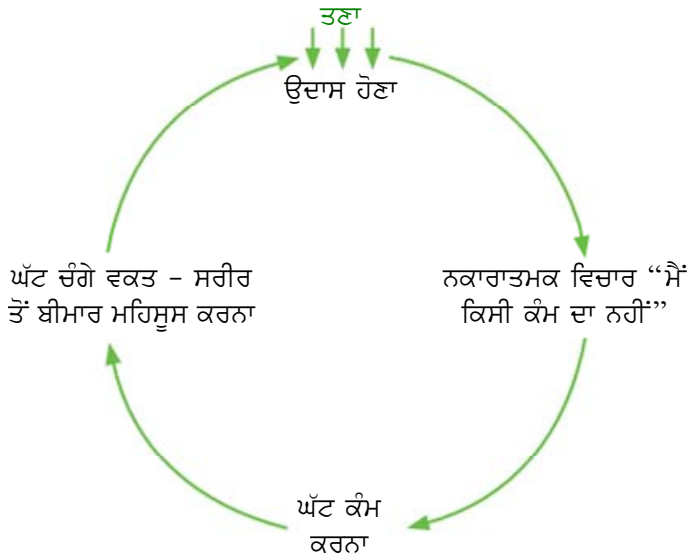
ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਜਿਆਦਾਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸ਼ਾਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਸਤ, ਆਲਸੀ ਤੇ ਗੈਰ-ਜਿੰਮੇਦਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਯਾਨੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੁਸ਼ਟ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

ਮੰਨ ਲਉ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਾਦ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਸੀ ਤੇ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਤਦ ਤਾਂ ਗਲਤੀ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਦੁਸ਼ਟ-ਚੱਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸਾ ਚੱਕਰ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ?  
ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



## ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਐਨੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਐਨੀ ਵਾਰੀ ਆਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਹੀ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ”, “ਕੋਈ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ”, “ਮੈਂ ਬੁਰਾ ਦੋਸਤ ਹਾਂ”, “ਮੈਂ ਬਦਸ਼ਕਲ ਹਾਂ”।

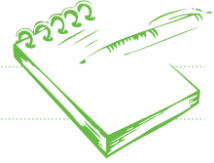
**ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?**

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਦਿਉ:



ਕਈ ਵਾਰੀ ਐਸੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ। ਜਿਵੇਂ “ਲੋਕ ਬੇਰਹਿਮ ਹਨ”, “ਦੁਨੀਆ ਗੰਦੀ ਹੈ”, “ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ”।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਦਿਉ:



### ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿਉਗੇ। ਪਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹਰ ਵਕਤ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਉ ਇਹਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ:

1. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕੀਤੇ ਫੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਬੱਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਅਕਸਰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬੇਤੁਕੇ ਤੇ ਕਲਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੱਸ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਆੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੌਰ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਿਰਨਾ ਲੈ ਲਿਆ ਜੋ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਹੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।
3. ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੇਤੁਕੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਪਰ ਉਸ ਵਕਤ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ।
4. ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦ ਲੋਕ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁਝ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

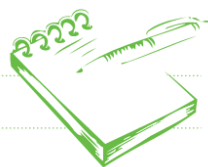
### ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਣਾ

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਜੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਉਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਚਾਬੀ ਰਖ ਕੇ ਭੁਲ ਜਾਉ ਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ‘ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ’।

ਦੂਜੇ ਲਫਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਝੱਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਤੇ ਮੰਨ ਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹੋਣ ਹੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਫਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲ ਯਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?**

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ:



### ਜਿਆਦਾ ਸਧਾਰੀਕਰਨ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਇਕ ਬੰਦੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ “ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ”। ਜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ “ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ - ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ”। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਬਿਨਾ ਇਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ “ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਆਪੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ - ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ”।

ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ, ਕਿਸੀ ਇਕ ਵਾਕਿਆ ਤੇ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢ ਲੈਣਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਜਿਆਦਾ ਸਧਾਰੀਕਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ?**

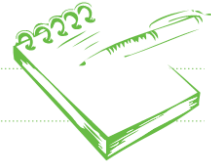
ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ:



**ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ**

ਉਦਾਸ ਬੰਦੇ ਅਕਸਰ ਬੁਰੇ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਕਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਾਕਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਲਦਿਆਂ ਇਕ ਗੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੱਛੀ ਖੇਡ ਖੇਲੇ ਹੋ। ਖੇਲ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਇਕ ਗੋਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਾਕੀ ਖੇਡ ਜੋ ਅੱਛੀ ਖੇਡੀ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਦੋਸਤ ਹੋਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਰਸਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ?**  
ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

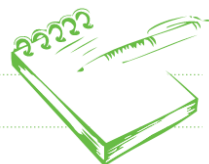
.....

### ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਲੈਣਾ

ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਗਲਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਲੋਕਲ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਦੁਕਾਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਰੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ “ਇਹ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ... ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ?” ਜਦ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਥਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਦਿਨ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ। ਇਸ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲੈ ਲਿਆ।

**ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦ ਕਿ ਉਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ?**

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਸਾਰ

ਜਦ ਲੋਗ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਦੁਨੀਆ ਬਾਰੇ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗਮਗੀਨ ਤੇ ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੋਚਣ ਲਗਿਆਂ ਗਲਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਰੇ ਵਾਕਿਆਂ ਦਾ ਸਧਾਰੀਕਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਗਲਤ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਹਲੇ ਤਕ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੰਡ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਠੋਸ ਕਦਮਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗਮਗੀਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੁਲੋ

**ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ** ਕਸਰਤ ਕਰੋ  
ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਉ



ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰੋ



## ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ: ਚੁਸਤ ਬਣੋ

ਜਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਤੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦੇ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਅਖੀਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਵੇ।

ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਆਦਾ ਵਕਤ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਸੱਭ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਉਗੇ।



ਜਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੀਅਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁਖਾਵੇਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਸੇ ਕੰਮ ਢੂੰਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਣ। ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੋਜਤ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵਈਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਛੇ ਲਗਦੇ ਸੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਸਨ। ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਛਾ ਲਗੇ ਕਿ ਔਖੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਪੈ ਰਹੇ। ਇਹ ਬੇਫਿਕਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪਿਛੇ ਮੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕਤਰਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਸ਼ਾਦ ਵਿਚ ਲੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾਂਦੇ ਹਨ?

#### ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਕਤਰਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰਖਣਾ
2. ਸਵੇਰੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਣਾ, ਦੇਰ ਨਾਲ ਸਉਣਾ
3. ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੇਹਤਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣਾ
4. ਕਪੜੇ ਧੋਣਾ ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਕਰਨਾ।

### **ਸੁਖਾਵੇਂ ਕੰਮ**

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਸੀ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

1. ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ
2. ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਣਾ
3. ਆਪਣੇ ਸਹਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ
4. ਪੜ੍ਹਣਾ
5. ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਲਣਾ।

### **ਜਰੂਰੀ ਕੰਮ**

ਤੀਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਜੋ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਲੋਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕਤਰਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

1. ਬਿਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨੇ
2. ਚਿੱਠੀਆਂ ਖੋਲਣੀਆਂ
3. ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ।

ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਰਗੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਤਰਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਔਕੜਾਂ ਪਾਉਣਗੇ ਤੇ ਤਣਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਗੇ।

**ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ:**

#### **ਕਦਮ 1: ਆਪਣੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ**

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਣਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਦਾਸੀ ਕਰਕੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਹਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਰਖਣਾ (ਦੇਖੋ ਸਫਾ 42) ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਕੀ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### **ਕਦਮ 2: ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ**

##### **ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?**

ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀ ਛਾਈ ਹੈ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

**ਅਭਿਆਸ 1:** ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਜਦ ਤੋਂ ਉਦਾਸੀਨ ਹੋਏ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?

1. ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ



2. ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

3. ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ

**ਕਦਮ 3:** ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਣਾ

ਅਭਿਆਸ 1 ਤੋਂ ਉਦਾਹਰਨ ਲੈ ਕੇ ਅਭਿਆਸ 2 ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋ:

1. ਮੁਸ਼ਕਲ
2. ਔਸਤਨ ਮੁਸ਼ਕਲ
3. ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ।

ਹਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਕੁਝ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੌਖੀਆ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਅਭਿਆਸ 2:** ਆਪਣੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਰਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ

ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ (ਘੱਟ ਮੇਹਨਤ)



ਔਸਤਨ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਮੁਸ਼ਕਲ (ਜਿਆਦਾ ਮੇਹਨਤ)

**ਕਦਮ 4: ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰਨਾ**

ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਘਟਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮ ਸੌਖੇ ਤੇ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ 2 ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਫਤੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਖਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਹੋਣਗੇ (ਕਿਥੇ, ਕਦ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਵਾਈ) ਉਤਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਉੱਚੇ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਦਿਲ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਜਿਆਦਾ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### **ਅਭਿਆਸ 3: ਕਾਰਵਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰਨੇ**

ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰੋ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੇ ਇਕ ਖਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖੋ (ਸਫਾ 21) ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਦ ਕਰਨੇ ਹਨ।

### **ਕਦਮ 5: ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ**

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰ ਲਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਸੋ ਹਰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰੋ।

### **ਅਭਿਆਸ 4: ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਉ ਚੁਸਤੀ ਡਾਇਰੀ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ**

ਡਾਇਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇ, ਤੇ ਕੀ ਔਕੜਾਂ ਆਈਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ।

### **ਕਦਮ 6: ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਵੇਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੈ ਕਰਨੇ**

ਅਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਗਲ ਕਰਨਾ ਅੱਛਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੋ ਠੀਕ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਗਲ ਕਰੋ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕਠਨਾਈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਦਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ:

1. ਮੁਸ਼ਕਲ
2. ਵਾਰਵਾਰਤਾ
3. ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ, ਸੁਖਾਵੀਆਂ ਤੇ ਜਰੂਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ

4. ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀਆਂ/ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

**ਅਭਿਆਸ 5: ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਗੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?**

ਹਰ ਬੈਠਕ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ ਕਾਫੀ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਆਸਾਨ ਲਗਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖੋ, ਜਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਚੁਕੋ ਜੋ ਥੋੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਔਖਿਆਈ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ:

1. ਕੀ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੈ ਕਰੋ।
2. ਕੀ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਸ ਵਕਤ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਤੇ ਆਸਾਨ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ?
3. ਕੀ ਮੈਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਾਂ? ਉਹ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
4. ਕੀ ਇਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਸੀ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਆਸਾਨ ਲਗਦਾ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਸਹਕਰਮੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ?

ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਲਾ ਸਿਖ ਲਉਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ।

## ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਫਰਮਾ

((ਤੁਹਾਡੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡੀ ਕਾਪੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ))

ਸਮਾਂ	ਸ਼ੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁਕਰ	ਸ਼ਨਿਚਰ	ਐਤ
ਸਵੇਰ							
ਦੁਪਹਿਰ							
ਸ਼ਾਮ							

## ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗਲਾਂ

ਬਹੁਤ ਲੋਗ ਜੋ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਐਨੀ ਖਰਾਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦਾਸ ਹੋਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੀ ਹਾਲ ਦੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਤੇ ਉਦਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਰਖ ਸਕੋ:

- ਅ. ਘਟਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਹੋਇਆ)
- ਭ. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੀ ਖਿਆਲ ਆਏ)
- ਫ. ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ।

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਅ ਤੇ ਛ ਬਾਰੇ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖੀਏ।

ਮੰਨ ਲਉ ਕਿਸੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਅ. ਘਟਨਾ - ਅਲੋਚਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ।

ਭ. ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ - “ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ, ਤੇ ਉਹ ਸਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਿਸੀ ਕੰਮ ਜੋਗਾ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ”।

ਛ. ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ - ਦੁਖ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੌਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿੰਨੇ ਉਦਾਸ! ਤਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਬੁਰਾ ਲਗਿਆ! ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਚਰਨਾਂ ਅ, ਭ ਤੇ ਛ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਮਕਸਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਵਿਚਾਰ ਸੰਤੁਲਨ

ਇਕ ਉਪਯੋਗੀ ਵਿਧੀ ਜਿਸਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ, ਅਲੋਚਕ ਵਿਚਾਰ ਆਏ, ਉਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਣਾਉ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

ਇਹ ਵਿਚਾਰ “ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ” ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕਹੋ “ਮੇਰੇ ਅਫਸਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੱਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ”। ਵਿਚਾਰ “ਮੈਂ ਨਿਕੰਮੀ ਮਾਂ ਹਾਂ” ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕਹੋ “ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਧੀ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ”। ਵਿਚਾਰ “ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ” ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਕਹੋ “ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੈਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਗੁਜਰਿਆ”।



## ਦੂਹਰੀ ਕਾਲਮ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਦੂਹਰੀ ਕਾਲਮ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਪਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਕਾਲਮ ਵਿਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ ਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੂਜੀ ਕਾਲਮ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ:

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ	ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰ
ਜੋਨ ਨੇ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ	ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹਾਂ ਸੋ ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ

## ਵੇਰਵੇ ਯਾਦ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਖੋਜ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਗ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਧਾਰੀਕਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ “ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅੱਛਾ ਨਹੀਂ”। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਯਾਦ ਰਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੇ ਵਕਤ ਤੇ ਗਲਾਂ ਯਾਦ ਆ ਸਕਣ। ਕਿਸੀ ਖਾਸ ਵਕਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਸਲੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ, ਜਿਵੇਂ “ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ” “ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ”, “ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਰਾਹਿਆ”।

ਘਟਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਨਿਤਨੇਮ ਲਗੇ। ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਗਲਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖੋ।

ਘਟਨਾ	ਭਾਵ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ	ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ	ਹੋਰ ਸੰਤੁਲਤ ਵਿਚਾਰ
ਇਕ ਪੜ੍ਹੇਸੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ	ਵਿਸ਼ਾਦ ਜਾਂ ਉਦਾਸ	ਉਹ ਮੈਂਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ	ਉਸਦੇ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ ਬੋਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਰਹੀ ਹਾਂ
ਤੁਹਾਡਾ ਉਦਾਹਰਨ			

## ਸਾਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡਾਇਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋਣਾ ਵਿਸ਼ਾਦ ਨਾਲ ਲੜਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦੁਖੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਤ ਦੇਣਗੇ।

## ਮੁਸ਼ਕਲ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝੀਆਂ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਲਝਣ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰਕੀਬਵਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਮਤ ਵਧੇਗੀ ਤੇ ਅਮਲੀ ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਸੋਚ ਸਕੋਗੇ।

ਉਲਝਣ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੱਤ ਕਦਮ:

### 1. ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਤੇ ਸਾਫ-ਸਾਫ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਜਰੂਰੀ, ਜਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਤੇ ਪਹਲੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿਠੋ।

2. **ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।** ਝੱਲੇ ਖਿਆਲ ਜੋ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਉਹ ਵੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੱਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ।

3. **ਦੇਖੋ ਕਿ ਹਰ ਹੱਲ ਕਿੰਨਾ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗਾ।** ਹਰ ਇਕ ਹੱਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਵਿਪੱਖਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ - ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਹੱਲ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।

### 4. ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਮਲੀ ਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਚੁਣੋ।

ਜੋ ਵੀ ਚੁਣੋ ਉਹ ਕਰਨ ਲਾਇਕ ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5. **ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ।** ਆਪਣੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਤੇ ਕਿਥੇ ਹੋਇਗਾ।

### 6. ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

**7. ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਲ ਕੰਮ ਕਰ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਵਾਹ! ਵਾਹ! ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਉ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਾਸਤੇ ਯਾਦ ਰਖੋ। ਜੇ ਉਲਝਣ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤੀ ਹੋਈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਵੀ ਵਜ੍ਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਹੱਲ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਚਾਹੋ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਆਲ ਆਉਣ ਉਤਨੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਉਦਾਹਰਨ:

**ਉਲਝਣ:**

“ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਦਾ ਬਿਲ ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ”

(ਇਹ ਉਲਝਣ ਦਾ ਸਾਫ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਬਿਆਨ ਹੈ)

**ਮੁਮਕਿਨ ਹਲ:**

- ♦ ਉਲਝਣ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
  - ♦ ਬੈਂਕ ਲੁਟਣਾ
  - ♦ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਵਸੂਲੀ ਲੈ ਕੇ ਬਿਲ ਦੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ
  - ♦ ਬਿਲ ਵਿਚੋਂ ਛੋਟੀ ਰਕਮ ਦੇਣਾ
  - ♦ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਲੈਣਾ ਜਿਸਦਾ ਘੱਟ ਸੂਦ ਹੈ
  - ♦ ਕਿਸੀ ਜਾਣਕਾਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਯੂਰੋ
- 
- ♦ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨਾ



ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੱਲ

“ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਵਸੂਲੀ ਲੈਣਾ”

**ਪੱਖ:** ਬੇਹਤਰ ਸੂਦ ਦਰ ਤੇ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਵਿੱਖ:** ਉਹ ਨਾ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੈਂਕ ਮਨੋਜਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

**ਯੋਜਨਾ:** “ਮੈਂ ਬੈਂਕ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਤੋਂ ਨੰਬਰ ਲੈ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕਲ ਸਵੇਰੇ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਸੋਚ ਕੇ ਰਖਾਂਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਘਬਰਾ ਨਾ ਜਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਮਨੋਜਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਕਤ ਮੰਗਾਂਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਲਝਣ ਦਸ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਦਾ ਵਕਤ ਮੰਗਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਪਹਿਰ ਤਕ ਮੈਂ ਥਕ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਤੇ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਾਂਗਾ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਹਲ ਢੂੰਢਾਂਗਾ”

ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ.

**ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?** (ਲਿਖ ਦਿਉ)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

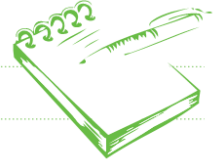
**ਸਾਰੇ ਹੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ** (ਬ੍ਰੇਨਸਟੋਰਮਿੰਗ) ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਨੂੰ ਪਹਲੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ?



ਹਰ ਮੁਮਕਿਨ ਹੱਲ ਦੇ **ਪੱਖ ਤੇ ਵਿੱਖ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ** (ਫਾਇਦੇ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ):



## ਸੱਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੱਲ ਚੁਣ (ਲਿਖ ਦਿਉ)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦਮ** (ਕੀ, ਕਿਵੇਂ, ਕਦ, ਕਿਸ ਨਾਲ ਤੇ ਕਿਥੇ - ਸਾਰੇ ਪਹਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ)



ਕਦਮ 1

ਕਦਮ 2

ਕਦਮ 3

ਕਦਮ 4

ਕਦਮ 5

## ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ, “ਮੈਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਹੋਸ਼ਿਆਰ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ” ਜਾਂ “ਮੈਂ ਕੋਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਆਣ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ” ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਕਸਰ ਕਿਸੀ ਬੀਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਵੈ-ਅਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਮਾਤ ਦਿਉ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੀਚਾ ਦਿਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਤੇ ਸਬੂਤ ਲੱਭੋ ਜੋ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦੇਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹੋਗੇ ਜੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਐਸੇ ਖਿਆਲ ਰਖਦਾ ਹੈ?

## ਨੀਂਦ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ

ਵਿਸ਼ਾਦ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਾਦ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਅੱਛੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

### ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਨੀਯਮ

ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਕੁਝ ਨੀਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ
- ਸੌਣ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ ਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੱਭ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਲਉ
- ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾ, ਕਾਫੀ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਵਕਤ ਨਾ ਉੱਗਾਂ ਲਉ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਘੜੀ ਬਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਜਿਆਦਾ ਪੇਟ ਨਾ ਭਰੋ। ਜੇ ਭੁਖ ਲਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰ ਲਉ
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਪਰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਨਹੀਂ
- ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਹੀ ਸੋਵੋ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਦੀਵਾਨ ਤੇ ਨਹੀਂ
- ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਲੇਟ ਕੇ ਟੀ.ਵੀ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਉ ਤੇ ਨਾ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗਲ ਹੈ
- ਜਦ ਤਕ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਏ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਉ
- ਜੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਈ ਤਾਂ ਉਠ ਜਾਉ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟ ਜਾਏ (ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ)। ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਤਦ ਹੀ ਜਾਉ ਜਦ ਨੀਂਦ ਆਏ। ਆਪਣੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਦ ਨੀਂਦ ਆਂਦੀ ਹੈ ਕਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



## ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ ਭੁਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਭੁਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਰੋਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੇਮ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੂਟੀਨ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਰਜਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਤੇ ਘੱਟ ਖਾਣ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਤੇ ਗੈਰ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਖਾਣੇ ਘੱਟ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਬਜਾਏ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਚੁਸਤੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕਰਤਾ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਜਿਮ/ਕਮਿਯੂਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਜਾਉ। ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਨੁਕਤਾ

#### ਬਹੁਤੇ ਔਖੇ ਮੌਕੇ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਵਕਤ ਵੀ ਝੇਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ, ਮੌਤ, ਸਾਥੀ ਦੀ ਜੁਦਾਈ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਲੰਬੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਕੱਲਾਪਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੇ ਲੋਕ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਦਦ ਬਿਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਅਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਖਾਕੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



“ਜਦ ਮੈਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਚੰਗਾ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਮੈਂਨੂੰ ਝਟਕਾ ਲਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਫੇਰ ਉਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਈ ਤੇ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਪੜਾਅ ਤੇ ਆ ਗਈ ਜਿਥੋਂ ਪਿਛੇ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਮੈਂ ਅਗੇ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਇਕ ਦੋ ਔਕੜਾਂ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਅਗੇ ਚਲ ਰਹੀ ਹਾਂ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਿਨਾ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਅੱਛੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਦ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆਏ।

ਰੁਕਾਵਟ ਆਣਾ ਆਮ ਗਲ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਲੇ ਤਕ ਜੋ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਫੇਰ ਕਰੋ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਪਰ ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਵੀ ਉੱਨਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਜਿੰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ ਦਾ ਰਖਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਫਰ ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਫਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ।

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇ ਹੋਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### 1. ਕਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਲਈ ਮੈਂਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣੀ ਪਈ?

- ♦ ਮੇਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਕੀ ਸਨ?
- ♦ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ?



### 2. ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਕਿਉਂ ਜਾਰੀ ਰਹੀਆਂ?

- ♦ ਵਰਤਾਉ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾਣਾ
- ♦ ਸੋਚਣਾ ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ♦ ਔਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਕੰਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।



3. ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਇਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ?



4. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਨਵੇਂ ਖਿਆਲ ਤੇ ਬਿਓਂਤਾਂ ਸਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ?




5. ਕਿਹੜੀਆਂ ਔਕਵਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ

- ♦ ਤਣਾ ਭਰੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਾਲਾਤ/ ਸਥਿਤੀਆਂ
- ♦ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ



## 6. ਮੈਂ ਪਹਲੇ ਕੀ ਦੇਖਾਂਗਾ ਜੇ ਮੈਂਨੂੰ ਫੇਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਈਆਂ?


- ♦ ਮੇਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਹੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ
- ♦ ਮੇਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਕਤਰਾਉਣਾ
- ♦ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਜਿਆਦਾ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ
- ♦ ਮੇਰੇ ਮਿਜਾਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਿਵੇਂ ਰੋਣ ਹਾਕੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਖਿੱਝਣ 

ਸੋਚ

ਵਰਤਾਉ

ਸਰੀਰਕ :

ਭਾਵ:

7. ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ? ਕਿਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਾਂ? ਜਿਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਾਂ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਕਤ ਕੱਢਣਾ 

8. ਜੇ ਮੈਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਅਗੇ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਵਾਂ? ਹੋਰ ਅਗੇ ਕਿਹੜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਰਖਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਠੀਕ ਰਹਾਂ?

- ਛੋਟੇ ਅਰਸੇ ਲਈ



- ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਲਈ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਤੇ ਰੂਟੀਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਕ ਦਿਨ ਮਿਥ ਲਉ ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਿਹੜਾ ਵਕਤ ਮੇਰੇ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਜਦ ਮੈਂ ਦੇਖ ਸਕਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

- ਕਿਹੜਾ ਦਿਨ/ਦਿਨ ਦਾ ਵਕਤ?
- ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?
- ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ?

ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹਮਜੋਲੀ ।



## ਵਾਧੂ ਮਦਦ

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਵਰਤੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਮੁੜ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਦ ਹੋਰ ਵੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ/ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਉਹ ਬੋਲਣ ਦਾ ਇਲਾਜ/ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤੇ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

### ਮੈਂਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਤਾਂ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਲੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਸਫਾ 38 ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਤੇ ਨਰਸ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਏਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨੂੰ 0845 4647 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਲ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਤੋਂ ‘ਬੁਕਸ ਔਨ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ’ ਸਕੀਮ ਹੇਠ ਲੈ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਜਾਂ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਪੁਛੋ):

*ਮਾਈਂਡ ਓਵਰ ਮੂਡ: ਚੇਂਜਿੰਗ ਹਾਉ ਯੂ ਫੀਲ ਬਾਇ ਚੇਂਜਿੰਗ ਦ ਵੇ ਯੂ ਥਿੰਕ (1995)*  
ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਏ ਪੈਡਸਕੀ ਫ਼ ਡੇਨਿਸ ਗ੍ਰੀਨਬਰਗਰ। ਗਿਲਫੋਰਡ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨਸ

*ਦ ਫੀਲਿੰਗ ਗੁਡ ਹੈਂਡਬੁਕ (2000 ਦੂਜਾ ਸੰਸਕਰਨ)*  
ਡੇਵਿਡ ਬਰਨਸ, ਪਲੂਮ, ਯੂ.ਐਸ

*ਓਵਰਕਮਿੰਗ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (1999)*  
ਪੌਲ ਗਿਲਬਰਟ

## ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ

ਕਾਰਗਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਲਾਇੰਸ

212 ਸਪਿਟਫਾਇਰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਓਫਿਸ 63-71  
ਕੋਲੀਅਰ ਸਟ੍ਰੀਟ ਲੰਡਨ ਐਨ 1 9ਬੀ.ਈ  
ਫੋਨ: 0845 123 2320  
ਖੁਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰ-5.30 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ

ਸਾ.ਦਏਪਰਏਸਸੋਨਿਓਲਲਓਨਚਏ.ਰਗ

ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਪਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



## ਹੈਲਪਲਾਈਨਸ

### ਕੇਰਰਸ ਲਾਈਨ

0808 808 7777 (ਬੁਧ ਤੇ ਵੀਰ 10ਵਜੇ ਤੋਂ 12ਵਜੇ, 2-4 ਵਜੇ)  
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ  
ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਕਰੂਸ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ

0844 477 9400 (ਦਿਨ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ) ਸੋਗ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਫ੍ਰਿੰਕਲਾਈਨ

0800 917 8282 (24 ਘੰਟੇ ਖੁਲੀ) ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ  
ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਸਲਾਹ। ਲੋਕਲ ਹਵਾਲੇ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਟਲਾਈਨ

0808 808 4000 (ਸੋਮ-ਸ਼ੁਕਰ 9ਸਵੇਰ-9ਸ਼ਾਮ, ਸਨਿਚਰ 9.30-1ਵਜੇ  
ਤਕ) ਉਧਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਸਲਾਹ।

### ਪੈਰੰਟਲਾਈਨ

0808 800 2222 (24 ਘੰਟੇ ਖੁਲੀ) ਦੁਖੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ।

### ਸੈਲਟਰਲਾਈਨ

0808 800 4444 (8ਵਜੇ ਸਵੇਰ-ਅਧੀ ਰਾਤ ਤਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਲੀ) ਰਿਹਾਇਸ਼  
ਦੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ।

### ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੂਮੈਸਟਿਕ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0808 2000 247 (24 ਘੰਟੇ ਖੁਲੀ) ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।

## ਵੇਬਸਾਈਟ

ਆ.ਲਵਿਨਿਗਲਡਿਏਟੋਟਹਏਡੂਲਲ.ਚੋਮ

ਲਾਈਫ ਸਕਿਲ ਰਿਸੋਰਸ ਔਨਲਾਈਨ ਜੋ ਛਭਠ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਸਾਈਨ ਕਰੋ।

ਆ.ਸੋਰਟੋਟਸਟਰਏਸਸ.ਚੋ.ਕ

ਜਵਾਨ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਆ.ਮੋਦਗੋਮ.ਉਨੁ.ਏਦੁ.ਉ

ਮੁਫਤ ਸੈਲਫ-ਹੈਲਪ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੋ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛਭਠ ਸਕਿਲ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਕਟ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਕੈਮੀਡੌਕ (ਛਾਈਏਫ)- 020 7388 5800

ਸੋਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰ 6.30ਸ਼ਾਮ - 8ਸਵੇਰ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਵੀਕਐਂਡ ਤੇ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤਤਕਾਲ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮੈਰਿਟਿੰਸ - 08457 90 90 90 ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਏਮਓਲਿ ਜੋਸਓਮਓਰਟਿਓਨਸੋਰਗ ਜੋ ਲੋਗ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਨਾਉਮੀਦ ਹੋਣ ਤੇ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ, ਹਰ ਰੋਜ਼ 24 ਘੰਟੇ।

ਇਸਲਿੰਗਟਨ ਮਾਈਂਡ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ - 0845 123 23 73

ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਸੋਮ ਤੋਂ ਸਨਿਚਰ 5ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ-10ਵਜੇ ਰਾਤ ਤਕ ਖੁਲੀ।

ਅੰਬੈਲਾ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਨਾਈਟਲਾਈਨ - 020 7226 9415

ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਰਾਤ ਦੀ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ। ਰਾਤ 12.30 - ਸਵੇਰ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਖੁਲੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੇਗਾ।

## ਆਭਾਰ

ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਖੁਲਾਸੇ ਲਏ ਗਏ ਹਨ:

*ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਐਂਡ ਲੋ ਮੂਡ: ਏ ਸੈਲਫ਼ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ* (2003)

ਨੌਰਥਬਰਲੈਂਡ, ਟਾਈਨ ਐਂਡ ਵੇਅਰ ਯੂਜ਼ ਟ੍ਰਸਟ

*ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ: ਏ ਯੂਜ਼ਰਸ ਮੈਨੂਅਲ* (2002) ਹੇਲਨ ਕੇਨਰਲੀ, ਸਾਈਕੋਲੋਜੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਵਰਨਫੋਰਡ ਹੋਸਪਿਟਲ, ਔਕਸਫੋਰਡ ਕੋਗਨਿਟਿਵ ਥਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸੈਲਫ਼-ਹੈਲਪ ਬੁਕਲੇਟਸ ਰਾਹੀਂ ਵੰਡੀ ਗਈ

*ਡੀਲਿੰਗ ਵਿਦ ਵਰੀ: ਏ ਸੈਲਫ਼ ਹੈਲਪ ਬੁਕਲੇਟ* (2005) ਐਸ ਬਲੈਕ, ਜੇ ਹੇਸਟਿੰਗਸ, ਐਮ ਹੇਂਡਰਸਨ, ਯੂਜ਼ ਬਾਰਦਰਸ

*ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਐਂਗਜ਼ਾਇਟੀ ਐਂਡ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ: ਏ ਸੈਲਫ਼ ਹੈਲਪ ਗਾਈਡ*

(1999) ਨਿਕੋਲਸ ਹੋਲਡਸਵਰਥ ਤੇ ਰੌਜਰ ਪੈਕਸਟਨ, ਦ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ

*ਮੈਨੇਜ ਯੌਰ ਮਾਈਂਡ* (1995) ਗਿਲੀਅਨ ਬਟਲਰ ਤੇ ਟੋਨੀ ਹੋਪ,

ਔਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨਿਵਰਸਟੀ ਪ੍ਰੈਸ

## ਅਨੁਲਗ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਲਾਨ/ਡਾਇਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਇਸ ਦੀ ਫੋਟੋਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਵੱਡੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵੀ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਂ	ਸ਼ੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁਧ
ਸਵੇਰ			
ਦੁਪਹਿਰ			
ਸ਼ਾਮ			

ਹਫਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏਗਾ:

	ਵੀਰ	ਸੁਕਰ	ਸਨਿਚਰ	ਐਤ

ਨੋਟ



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top of the page and extending down to a solid horizontal line near the bottom.

# ਇਹ ਪੜ੍ਹਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤੋ

ਇਸ ਪੜ੍ਹਕਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨਾਲ 020 3317  
3651 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
@NHS ਕੈਮਡਨ

ਇਸ ਕੜੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਕਾਂ:



