

अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए एक सामान्य उपाय

समस्या पर गौर करें

जिन समस्याओं का हम सामना करते हैं उनके बारे में चिंता करना आम है। परन्तु, चिंता करना अनिवारक और थकाने वाला होता है, और इससे हमें जो हो रहा है उसका सामना करने और उसे पछाड़ने में मदद नहीं मिलती है।

हमारी समस्याओं के बारे में चिंता करने की बजाए उनका समाधान करना शुरू करने के लिए, सबसे पहले हमें प्रत्येक चिंता की पहचान करने और उसपर गौर करने की ज़रूरत है।

वर्तमान में आप जिन कठिनाईयों का सामना कर रहे/रही हैं, उनकी सूची बनाकर शुरूआत करें, इसके बाद एक समय पर एक समस्या चुनें और निम्नलिखित पर सोच-विचार करें:

अपने आप से पूछें:
“क्या कुछ ऐसा है जो मैं इस समस्या के बारे में अभी कर सकता/सकती हूँ?”

हाँ

रचनात्मक बनें और कुछ संभावित समाधानों के बारे में सोचें। अपने आप से पूछें: ‘इससे निपटने वाले किसी करीबी मित्र को मैं क्या सुझाव दूँगा/दूँगी?’

अभी नहीं

भविष्य में कोई समय चुनें जब आप सम्भवतः इसका समाधान करने की स्थिति में हों। इसे अपने कैलेंडर में लिखें – यह इस समस्या के बारे में सोच-विचार करने और समाधान खोजने के लिए आपके द्वारा मनोनीत किया गया समय होता है। फिलहाल के लिए, इस समस्या के बारे में ज्यादा न सोचें, यह जानते हुए कि इसके बारे में बाद में सोचने के लिए आपने समय तय किया हुआ है।

नहीं

यह स्वीकार करें कि हो सकता है कि आपको स्थिति पसंद न हो, परन्तु आप इसे नियंत्रित नहीं कर सकते/सकती हैं। जो चल रहा है उसका सामना करने में सहायता के लिए सामाजिक सहायता लें और यदि आप इस समस्या के बारे में चिंता करनी शुरू कर देते/देती हैं तो अपना ध्यान किसी ओर चीज़ पर लगाने का प्रयास करें।

अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए एक सामान्य उपाय

आप जो नियंत्रित कर सकते/ सकती हैं उसपर ध्यान दें

जब हम लगातार अपनी समस्याओं के बारे में, जिस स्थिति में हम हैं उसके बारे में, या यह सोचते हैं कि हालात कितने बुरे हैं (या हो सकते हैं), तो हम सोच-विचार करने के एक ऐसे असहायक स्वरूप में फंस सकते हैं जिसे 'चिन्तन' कहते हैं।

इसकी बजाए इसपर ध्यान देने की कोशिश करें कि आप क्या नियंत्रित कर सकते/सकती हैं, समाधानों का मंथन करें, और उन सहायक कार्यों की सूची बनाएँ जिन्हें करने की आप कोशिश कर सकते/सकती हैं – इससे आपको नकारात्मक स्वरूप तोड़ने और बेहतर तथा अधिक सकारात्मक महसूस करना शुरू करने में मदद मिलेगी।



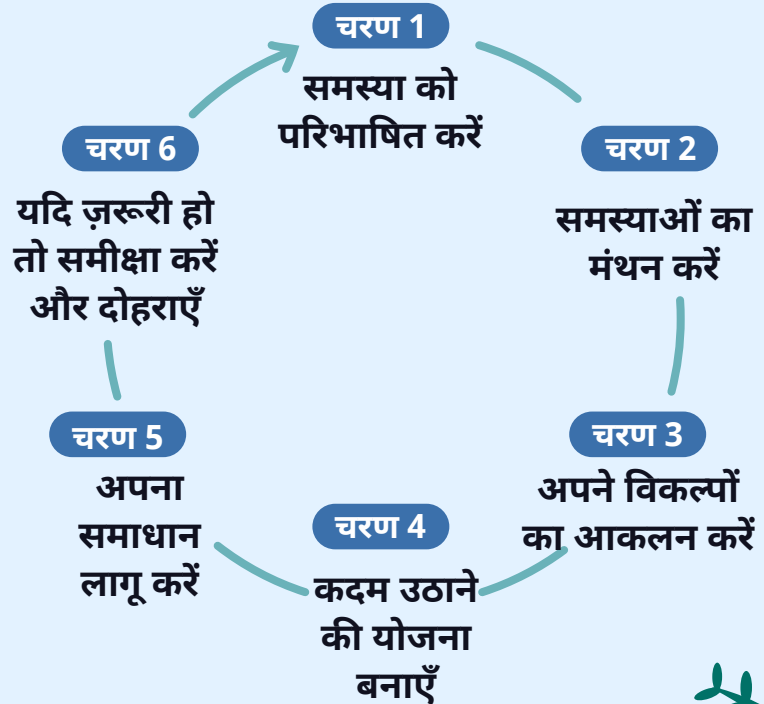
thiswayup.org.au

अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए एक सामान्य उपाय

कदम उठाएँ

समस्याओं कि विभाजित करने, चरण-दर-चरण योजना बनाने, और कदम उठाने (चाहे वे कितने छोटे क्यों न हों), से आपको अपनी मुश्किलें और अधिक प्रबन्धनीय लगेंगी, और इससे आपको अधिक विश्वस्त तथा उपयोगी महसूस करने में मदद मिल सकती है।

इन चरणों को करने की कोशिश करें:



अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए एक सामान्य उपाय

अपने प्रति उदार रहें

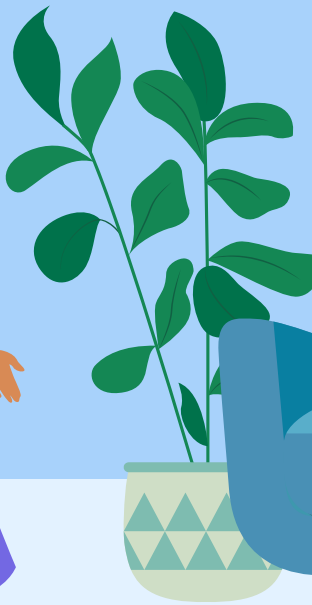
कभी-कभी, यह मानना कि हमारे पास समस्या को पछाड़ने की क्षमता है, खुद समस्या से अधिक चुनौतिपूर्ण हो सकता है। अपने प्रति विनम्र रहना और अपने आपको अपनी क्षमताओं का, उपाय-कुशलता का और पहले आपने जिन समस्याओं को पछाड़ा है, उनका स्मरण करना अपने आत्म-विश्वास का निर्माण करने और अगली समस्या का सामना करने के लिए अपने आपको तैयार करने का एक प्रभावी तरीका है।

अपने आप से पूछें:

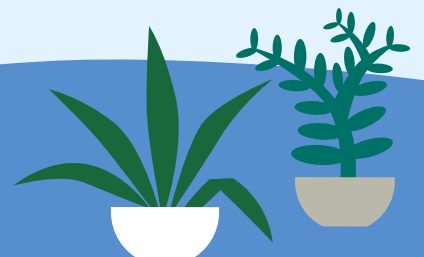
पहले मैंने किन कठिन परिस्थितियों का सामना किया है?

इन चुनौतियों का सामना करने में किन योग्यताओं (जैसे कि संगठित, रचनात्मक, हास्यकर, आराम-पसंद होना) से मुझे सहायता मिली है?

मैंने हाल ही में ऐसे कौन से काम किए हैं जो यह दर्शाते हैं कि मैं कितना/ कितनी काबिल हूँ?



thiswayup.org.au



अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए एक सामान्य उपाय

अनुकूलनीय बने रहें

किसी विशेष समस्या को पछाड़ने में थोड़ा समय लग सकता है।

हो सकता है कि आपको कई अलग-अलग कदम उठाने की कोशिश करनी पड़े या कोई ऐसा समाधान करना पड़े जो आदर्श समाधान से कम स्तर का हो – इसमें कोई बुराई नहीं है, अनुकूलनीय बने रहना और अपनी समस्याओं का सामना करने के अलग-अलग तरीकों की कोशिश करने से आपको उस परिस्थिति में सामना करने में मदद मिल सकती है जब हालात आपके नियंत्रण से बाहर हों।

याद रखें, जीवन में आने वाली समस्याओं से निपटने का कोई एक सही तरीका नहीं है! धैर्य बनाए रखें और कठिन समय से गुजरने के लिए इन चरणों का प्रयोग करें।



thiswayup.org.au