

निराशा की खाई से कैसे निकलूँ?

आपकी भावनाओं पर दो बातें असर कर सकती हैं:

(1) आपकी सोच और (2) आपके काम।

मन टटोलिए

उदास होने से पहले मैं क्या सोच रहा था?

मिसाल के लिए: मेरा कोई दोस्त नहीं है।

अब ज़रा इस सोच को परखिए!

क्या आपकी सोच **सही** है?

हाँ

नहीं

अगर हाँ, तो लिखिए कि अपने हालात सुधारने के लिए आप इस हफ्ते क्या कर सकते हैं।

मिसाल के लिए: मैं दोस्त कैसे बनाऊँ, इस बारे में खोजबीन कर सकता हूँ। एक ही बार में ढेर सारे दोस्त बनाने के बजाय मैं एक या दो लोगों से दोस्ती करने की कोशिश करूँगा।

अगर नहीं, तो अपनी सोच सुधारने के लिए एक या दो बातें लिखिए।

मिसाल के लिए: जॉन मेरा बहुत ही अच्छा दोस्त है क्योंकि वह मेरी बातें ध्यान से सुनता है।



काम चुनिए

क्या करने से आप अच्छा महसूस करने लग सकते हैं? एक या दो कामों पर निशान लगाइए जो आप इस हफ्ते कर सकते हैं:



- कसरत कीजिए
- पौष्टिक खाना खाइए
- कुछ पढ़िए
- चित्र बनाइए
- साज़ बजाइए
- कविता लिखिए
- डायरी लिखिए
- किसी दोस्त को फोन कीजिए या उससे मिलने जाइए
- कुछ खाना बनाइए
- ऐसा काम कीजिए जिसमें दिमाग भी लगे और ताकत भी
- एक नया हुनर सीखिए
- दूसरे व्यक्ति के लिए कुछ कीजिए
- कोई और काम: _____

सुझाव: आसान काम से शुरूआत कीजिए। फिर धीरे-धीरे दूसरे काम भी कीजिए।

निराशा की खाई से निकलते वक्त परमेश्वर के साथ अपना रिश्ता मज़बूत करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

मिसाल के लिए: बाइबल की एक किताब चुनिए जो आपको पसंद है और हर दिन उसका एक अध्याय पढ़िए।

बाइबल पढ़ने के लिए एक शेड्यूल बनाइए:

दिन

समय

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="radio"/> सोमवार | <input type="radio"/> सुबह |
| <input type="radio"/> मंगलवार | <input type="radio"/> दोपहर |
| <input type="radio"/> बुधवार | <input type="radio"/> शाम |
| <input type="radio"/> गुरुवार | |
| <input type="radio"/> शुक्रवार | |
| <input type="radio"/> शनिवार | |
| <input type="radio"/> रविवार | |

सुझाव: अपने हालात को ध्यान में रखते हुए ऐसा शेड्यूल बनाइए जिस पर आप चल सकें।

नतीजा देखिए

समय-समय पर, जैसे महीने में एक बार जाँच कीजिए कि आप निराशा की भावनाओं पर काबू पाने में कितना कामयाब हुए हैं।



सुझाव: सब रखिए। यह उम्मीद मत कीजिए कि आपकी उदासी रातों-रात गायब हो जाएगी। धीरे-धीरे सुधार करने का लक्ष्य रखिए।