Pain Canada
Our national action network

ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਅਰਥਾਤ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਹੁਨਰ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਗੁਣ ਹੈ। ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਬਾਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ "ਪੋਸਟ-ਟ੍ਰੌਮੈਟਿਕ ਗ੍ਰੋਥ" ਭਾਵ 'ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ' ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਬਾਬਤ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਰਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਲਾਤਾਂ ਦੀ ਠੋਸ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਿਆਂ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਅਸੁੰਤੁਲਿਤ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਵੱਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਧੱਕਦੀ।
- ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, " ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾਂ " ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਲਈ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ: " ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਿਫਤੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅੱਜ। ਹਾਦਸੇ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਇਹਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ"।

ਆਪਣੀ ਮੁਹਾਰਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ।
- ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਦੇ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਜੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਮੁਸੀਬਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਸੀ?

ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

- ਕਿਸੇ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖਾਤਿਬ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਹੱਟਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਉਪੂਰਨ ਹਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਦੇ ਅਸਲ ਜੜ੍ਹ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਸਥਿੱਤੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰੀਏ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵਰਤੋ

- ਉਹ ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਆਵਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ, ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣੀ।

ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲਵੋ

- ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ "ਸੁਪੋਟ ਸਿਸਟਮ" ਭਾਵ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮੰਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਸੀਬਤ ਭਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਮੰਤਵ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਪੰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ:
    - ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ
    - ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਨਾਉਣੇ
    - ਜਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ
    - ਸਖਸ਼ੀ ਤਾਕਤ
    - ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ
- ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰੋ

- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਲਿਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰੁੱਕ ਕੇ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

- ਬਿੱਲਡਿੰਗ ਰੀਜ਼ਿਲੀਐਂਸ

- [ਦੀ ਰੋਡ ਟੂ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ]
- [ਫਾਈਵ ਸਾਇੰਸ-ਬੈਕਟ ਸਟ੍ਰੈਟਜੀਜ਼ ਟੂ ਬਿਲਡ ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ]
- [ਰਿਜ਼ਿਲੀਐਂਸ ਇਨ ਦੀ ਫੇਸ ਆਫ ਪੇਅਨ]

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।