

परिवार, आफन्त, छरछिमेकसँग समय बिताउने (Engage in Family Rituals and Ceremonies)

- मान्छेलाई समस्या पर्दा धेरैजसो उनीहरू आफूलाई असहाय महसुस गरेर आफ्नो कुरा आफ्नै मनभित्र राख्ने गर्दछन् जुन व्यवहार धेरैजसो समस्या समाधान गर्नको लागि सहयोगी हुँदैन ।
- यस्तो बेलामा मान्छेहरू एकलै बस्ने, अरुसँगको सम्बन्धबाट टाढिने लगायत दैनिक रूपमा गर्दै आएका नियमित क्रियाकलापहरूप्रति पनि बेवास्ता गर्ने गर्दछन् जसलाई परिवर्तन गर्नु जरुरी हुन्छ ।
- त्यसैले, आफूलाई वा अरुलाई समस्या पर्दा परिवारका सदस्य, साथीभाइ र छरछिमेकमा रहेका व्यक्तिहरूले एकअर्काको साथ नछाड्ने र एक अर्कामा ढाडस दिने र सहयोग गर्ने गरेमा मानिसमा समस्यासँग सामना गर्ने आत्मबल मिल्दछ ।
- त्यस्तै, छरछिमेक र समुदायमा आयोजना भइरहने सामूहिक समारोह, भलाकुसारी, नाचगान, खेलकुद जस्ता कार्यक्रमहरूमा संलग्न हुँदा एक त अरुको सहयोग मिल्न सक्छ भने अर्को मन मिल्ने व्यक्तिसँग कुराकानी हुँदा र उनीहरूबाट आड भरोसा पाउँदा समस्या समाधान गर्नको लागि आत्मविश्वास बढ्न सक्छ ।
- यस्तो बेला परिवार वा समुदायमा नियमित रूपमा गर्दै आएका कामहरू जस्तै साँभविहान सँगसँगै खाजा खाने, खाना खाने, एकअर्कालाई घरको काममा मद्दत गर्ने र घरपरिवार तथा छिमेकमा आयोजना भइरहने पूजा र अन्य समारोहहरूमा संलग्न हुनु धेरै सहयोगी सिद्ध हुन सक्छ ।
- थप जानकारीको लागि, कृपया, टि.पी.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाण्डौंमा सम्पर्क गर्नु होला ।