

वास्तविकतामा आधारित सोचाइ विकास गर्ने तथा समस्या समाधान गर्ने सिप (Tips for Rational Thinking and Problem Solving, Text)

- सर्वप्रथम, आफूलाई परेको समस्याको कारण पहिचान गर्दै विगतमा त्यस्तै खालको समस्या पर्दा अपनाएका उपायहरू खोजी गर्न सकिन्छ। विगतमा सफल भएका उपायहरू फेरि फेरि अपनाउन सकिन्छ।
- मस्तिष्क मन्थनद्वारा पनि विकल्पहरूको खोजी गर्न सकिन्छ। त्यसको लागि समस्या समाधानका विकल्पहरू एउटा कापीमा लेख्ने र सँगसँगै प्रत्येक विकल्पका फाइदा र बेफाइदा औँल्याउँदै उपयुक्त विकल्प छनोट गर्न सकिन्छ।
- समस्याप्रति अरुको धारणा बुझेर उनीहरूले उस्तै प्रकारको समस्या समाधान गर्न अपनाएका उपायहरू खोजी गर्न सकिन्छ।
- मनोसामाजिक समस्याका कारण आफ्नो मनमा, शरीरमा र व्यवहारमा के कस्ता प्रतिक्रिया र परिवर्तनहरू देखा पर्दैछन् तिनको पहिचान गरी दिनदिनै तिनलाई आफ्नो डायरीमा लेख्नु पनि उपयुक्त हुन सक्छ।
- यसो गर्दा आफ्नो मन, शरीर र व्यवहारमा के भइरहेको छ त्यसप्रति हामी सजग हुन्छौं जसले गर्दा कस्ता उपायहरू अपनाउँदा आफूलाई राहत मिल्दछ, विकल्पहरू थाहा पाउन सजिलो हुन्छ।
- उदाहरणको लागि पूरा गर्न नसकिने अव्यावहारिक अपेक्षाका कारण आफूलाई चिन्ता भएको छ भने आफ्नो अपेक्षालाई पुनः मूल्याङ्कन र परिवर्तन गर्दै सोचाइ तथा भावनामा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ।
- चिन्ता र पीरले गर्दा शरीर, मन, व्यवहार र सम्बन्धमा पनि असर पर्ने भएकाले त्यसलाई कम गर्न यसै वेभसाइटमा रहेका अन्य उपायहरू जस्तै गहिरो श्वास प्रश्वासको विधि, ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास, स्वहेरचाहका उपायहरू, सकारात्मक आत्मसंवाद, आत्मबल बढाउने उपायहरू र अन्य आरामदायी अभ्यासहरू पनि अवलम्बन गर्न सकिन्छ।
- सधैं सबै घटनाहरू हाम्रो नियन्त्रणमा रहँदैनन् भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्नु पनि कहिलेकाहीं लाभदायी हुन सक्छ। आफ्नो नियन्त्रणदेखि बाहिरको कुरा भए अरु कुनै व्यक्ति वा संस्थाको सहयोग लिन सकिन्छ। आफ्नो नियन्त्रणमा भएका कुराहरूमा मात्र बढी ध्यान दिँदा सकारात्मक परिणाम आउन सक्छ।
- समस्याको प्रकृति अनुसार सामुदायिक हितका लागि काम गर्ने व्यक्ति वा संघसंस्था जस्तै गन्यमान्य, अनुभवी व्यक्ति, शिक्षक, प्राध्यापक, डाक्टर, वकिल, स्वास्थ्य कार्यकर्ता, जे.टि.ए, मानव अधिकारवादी, मनोसामाजिक कार्यकर्ता, परम्परागत उपचारकर्मी तथा अन्य सहयोग गर्ने सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्था, गुठी आदिसँग सहयोग लिन सकिन्छ।
- यदि यस्ता उपायहरू अपनाउँदा पनि आफ्ना पीर चिन्तामा कुनै कमी आउँदैन र त्यसले आफ्नो दैनिकीमा असर गरिरहन्छ भने मनोविमर्शकर्ता वा मनोविज्ञ जस्ता विशेषज्ञहरूको सेवा लिनुपर्ने हुन सक्छ।
- थप जानकारी र सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला।