

डरसँग सामना गर्ने उपायहरू (How to be strong and cope with fear? Video Script)

- नमस्ते । खुसी हुनु, रिस उठ्नु जस्तै डर लाग्नु पनि एउटा स्वाभाविक प्रतिक्रियाको हो ।
- हामीलाई डर लाग्नुका धेरै कारणहरू हुन सक्छन् । कसैलाई अन्धकारसँग डर लाग्न सक्छ, कसैलाई उचाइसँग डर लाग्न सक्छ, कसैलाई परीक्षासँग डर लाग्न सक्छ, कसैलाई समूहमा अरुको अगाडि गएर बोल्न डर लाग्न सक्छ भने कसैकसैलाई विभिन्न खाले जनावरहरूसँग पनि डर लाग्न सक्छ ।
- यसरी कसैलाई वास्तविक कुराले डर लाग्न सक्छ भने कसैलाई भूतप्रेत जस्ता काल्पनिक कुराले पनि डर लाग्न सक्छ । त्यस्तै कसैलाई प्राकृतिक वा मानव सिर्जित प्रकोप र दुर्घटनाका कारण पनि धेरै डर लाग्न सक्छ ।
- त्यसैले भन्न सकिन्छ कि फरक फरक मान्छेलाई फरक फरक कुराले डर लाग्न सक्छ र डर लाग्नु भनेको मानिसको जीवनकै एउटा अभिन्न हिस्सा हो ।
- यति भन्दाभन्दै पनि तपाईंलाई लाग्छ, धेरै मात्रामा डर लागेको कारणले गर्दा तपाईंको दैनिक जीवन यापनमा कुनै समस्या परेको छ र महत्त्वपूर्ण कार्यहरू सम्पन्न गर्न अपठ्यारो भएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा डरसँग सामना गर्नका लागि केही उपायहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ ।
- सर्वप्रथम त के कुराले गर्दा डर लागेको हो त्यो थाहा पाउने कोसिस गर्नुहोस् र आफूलाई लागेको डरलाई बढीभन्दा बढी बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस् । डरले गर्दा आफ्नो भावना र शरीरमा आएका प्रतिक्रियाहरूलाई पनि बुझ्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- डर लाग्दा हामीले कुनै प्रतिक्रिया देखाइ हाल्नु पर्छ भन्ने पनि छैन र यसको कारणले हामीले आफूलाई महत्त्वपूर्ण कार्य गर्नबाट रोक्नु पर्छ भन्ने पनि छैन । कतिपय अवस्थामो डरको कारणले गर्दा हामीलाई फाइदा पनि भएको हुन सक्छ । उदाहरणको लागि कुनै व्यक्तिलाई परीक्षासँग डर लागेको कारणले गर्दा उसले बढी मेहनत गर्छ भने परिणामस्वरूप परीक्षामा उसको राम्रो प्रतिफल आउन सक्छ ।
- कहिलेकाहीं डर लाग्दा हामीले आफूलाई अरु नै महत्त्वपूर्ण कुरामा व्यस्त राख्न सक्यौं भने समयको प्रवाहसँगै केही समयपछि आफैँ उक्त डर हराएर जान सक्छ ।
- त्यस्तै, पर्याप्त मात्रामा भोजन, निन्द्रा र नियमित व्यायाम जस्ता स्वहेरचाहका उपाय तथा आरामदायी अभ्यासहरू अपनाउँदा पनि मानिसको तर्क गर्ने र समस्यासँग सामना गर्ने क्षमता र धैर्य बढ्ने गर्छ ।
- यसको लागि यसै वेभसाइटमा रहेका स्वहेरचाहका उपायहरू, गहिरो श्वास प्रश्वास विधि, ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यास र अन्य आरामदायी अभ्यासहरू लाभदायी हुन सक्छन् ।
- मानिसलाई धेरै मात्रामा डर लाग्ने, मन आत्तिने र भ्रसँग हुने कारणहरूमध्ये बाढी, पहिरो, भुइँचालो जस्ता प्राकृतिक प्रकोप र मानव सिर्जित दुर्घटना, विनाश, मृत्यु आदि पनि एक हुन सक्छन् ।

- त्यसैले यस्तो बेलामा परिवारका सदस्य, साथीभाइ र छरछिमेकमा रहेका व्यक्तिहरूले एकअर्काको साथ नछाड्ने र एक अर्कामा ढाडस दिने र सहयोग गर्ने गरेमा मानिसमा समस्यासँग सामना गर्ने आत्मबल मिल्न सक्छ। छरछिमेक र समुदायमा आयोजना भइरहने सामूहिक समारोह, भलाकुसारी, नाचगान, खेलकुद जस्ता कार्यक्रमहरूमा संलग्न हुँदा पनि स्थिति सहजीकरण हुन सहयोग मिल्न सक्छ।
- आफ्नो मनमिले र गोप्यता राखिदिने व्यक्तिसँग मनमा लागेका कुरा व्यक्त गर्दा पनि मनमा शान्ति मिल्न सक्छ।
- यस्तो बेलामा टी.भी. र अन्य मिडियाहरूबाट देखाइने मृत्यु, दुर्घटना र विनाशसाग सम्बन्धित समाचार र श्रव्य दृष्य सामग्रीहरूबाट केही समयको लागि टाढा रहनु राम्रो हुन सक्छ। हिंसा, आघातजन्य घटना सम्बन्धी समाचार र दृश्यहरू बालबालिकाहरूको पहुँचबाट टाढा राख्नु पनि राम्रो मानिन्छ।
- त्यस्तै, आघातजन्य घटनाहरूको बारेमा हामी बारम्बार धेरै कुराकानी र छलफल गर्छौं भने पनि त्यस्ता घटनाहरूको भ्रमको मनमा आइरहने हुन सक्छ, जसले गर्दा हाम्रो डरको मात्रा अझ बढ्न सक्छ।
- यस्तो बेला आफूलाई अरु नै काममा व्यस्त राख्ने, छरछिमेक र अन्यत्र फैलिने हल्लाहरूको पछि नलागी समस्यासाग प्रभावकारी रूपमा कसरी सामना गर्न सकिन्छ, भन्ने बारेमा योजनाहरू बनाउँदा डरको मात्रा कम हुन सक्छ।
- अघि भनिएका उपायहरू अपनाउँदा आफ्नो डरमा कुनै कमी आउँदैन र दैनिक जीवन यापन गर्न भनभन गाह्रो हुँदै जान्छ भने मनोसामाजिक स्याहारकर्ता, मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सक जस्ता विशेषज्ञहरूको सहयोग लिनु आवश्यक हुन सक्छ जसको लागि टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला। धन्यवाद।