ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਜਵਾਬ ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ—ਜਿਵੇਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਧੀਮੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿੱਲ ਭਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਸੁਖਦਾਇਕ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

੧	
੨	
੩	

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

੧	
੨	
੩	

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੋਚਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

੧	
੨	
੩	

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

੧	
੨	
੩	

ਚਿੰਤਿਤ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ

ਚਿੰਤਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਸੋਚਣਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪਹਚਾਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਹਕੀਕਤੀ ਸੋਚਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ। ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਇਹ ਹੁਨਰ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਕਤਵਰ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ:
ਉਦਾਹਰਨ: "ਭੀੜ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣਾ" ਜਾਂ "ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ"

ਚਿੰਤਾ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਰਾਬ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਦਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਵਰਣਨ ਕਰੋ...

ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਨਤੀਜਾ:	
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ:	
ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜਾ:	

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਨਤੀਜਾ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਬਣਦਾ ਹੈ...

੧ ਹਫ਼ਤਾ ਬਾਅਦ:	
੧ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ:	
੧ ਸਾਲ ਬਾਅਦ:	

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਚਿੰਤਿਤ ਸੋਚਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਸ਼ਣ ਦੇਣ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਰਵਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ: "ਮੈਂ

ਸਭ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਖੋ ਬੈਠਾਂਗਾ, ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ"। ਪਰ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰਲੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: "ਮੇਰਾ ਭਾਸ਼ਣ ਸਿਰਫ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਜੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਰੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਗੇ"।

ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਆਪਣੇ "ਸਭ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ" ਅਤੇ "ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਤੀਜੇ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ...

ਤਰਕਹੀਣ ਵਿਚਾਰ:	
ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ:	

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ। ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਚ	ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਜਵਾਬ
ਉਦਾਹਰਨ: ਮੇਰੇ ਵਾਲਾਂ ਐਵੇਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਮਾਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ—ਸਭ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ।	ਉਦਾਹਰਨ: ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਗੰਦੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਲੋਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋਣਗੇ ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਵੀ ਦੇਣ ਤਾਂ ਵੀ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ/ਸੋਚਦੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਕ ਪਵੇਗਾ।