

ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ

Small Goals

ਉਦਾਸੀ ਕਾਰਨ ਇੱਕਾਗਰਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀਆਂ।

ਇੱਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਕਾਰਨ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਬੌਦ੍ਧੁਆ ਆਹਿਸਤਾ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕੱਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ।

ਛੋਟਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਢੁਣੋ

- ਉਹ ਕੰਮ ਢੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਕਤ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- ਕੰਮ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ, “ਤਰਨ ਜਾਣਾ ਹੈ” ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ “ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮੀਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਤੇ ਤਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੈ।”

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੱਥ ਖੜੇ ਨਾ ਕਰੋ – ਫਿਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਢੁਣੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡੋ।

ਜਜਬਾਤ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਓ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਛੋਟੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ – ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

Small Goals

The concentration, fatigue and memory problems that go along with depression make it impossible for people to keep up their same pace.

Depression feeds on withdrawal and inactivity.

A strategy to help people feel more in charge of their lives and improve their self-esteem is through the attainment of daily small goals.

The emphasis on small goals is important. It slows down the person who pushes too hard so they don't get overwhelmed and gently encourages the withdrawn person to begin taking charge of their life.

Select a Small Goal

- Choose something that you would like to accomplish and are certain you can achieve in the time you set for yourself.
- The task should be easy enough to achieve even if you feel very depressed.
- Have a clear idea of when and how you are going to carry out your goal.
i.e., "go swimming at the community center pool this Thursday evening for 15 minutes," rather than "go swimming."

If you don't complete the goal don't give up — choose another time or break your goal into smaller parts.

Goals that involve action and thoughts are easier to know you've achieved than those involving emotions.

When you meet your goal, or part of it, congratulate yourself.

Start small — you can always do more when you've achieved your goal.

CONTINUED ON NEXT PAGE