

ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਢੰਗ

Thought Change Process

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੁਜ਼ਰਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਰ ਅਸਲ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ

ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲੇ ਬਣੋ।

ਬਦਲਾਅ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ “ਕੀ ਇਹ ਖਿਆਲ ਮਦਦਗਾਰ ਹਨ?”
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ

ਉਦਾਹਰਨ 1

ਅਡੋਲ ਦੀ ਮਾਲਕਣ ਉਸ ਦੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਦਮ ਸੋਚਣ ਲਗਦੀ ਹੈ:

“ਇਹ ਬਹੁਤ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਗਈ ਹਾਂ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਚਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਿਖ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੇਗੀ। ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ।” ਉਹ ਘਬਰਾਅ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸ਼ਾਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਜੇ ਅਡੋਲ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੌਲਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਖਿਆਲਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੇਖੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਖਿਆਲ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕਣ ਕੋਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ 2

ਸੈਮ ਦਾ ਲੜਕਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮ ਦੇਰ ਨਾਲ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਮ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ - “ਇਹ ਬੜਾ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸਵੇਰੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਸੈਮ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਤੇ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸੈਮ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੁੰਦਾ। “ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਗਲ ਕਰਾਂਗਾ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਸੈਮ ਸੌਣ ਲਈ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਤੇ ਦੇਖੋ

ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਦਾ ਢੰਗ (ਚੱਲਦਾ)



Thought Change Process

Thoughts go unnoticed as we automatically go through our day. This often leads to the belief that an event triggers a feeling or behaviour. In fact it is our interpretation of the event that creates our feelings and behaviours.

AWARENESS

In order to change negative thoughts they first must be noticed.

- Slow down your thinking
- Consciously pay attention to your negative thoughts.
- Be a non-judgmental observer of your thoughts.

CHANGE

Once you are aware of your negative thoughts the next step is to begin changing them.

- Write down your negative thoughts
- Ask yourself “Are these thoughts helpful?”
- Replace them with more realistic, helpful thoughts

Example 1

Adele gets criticized by her boss. She immediately thinks:

“This is terrible. She thinks I’m a real loser. She’ll put this on my record and she’ll be watching me closely. I just can’t mess up again.” She feels panicky and broods over the incident all evening.

If instead, Adele slowed down her thinking and paid attention to her negative thoughts she would see that these thoughts are not helpful. She may then decide it would be more helpful to apologize to her boss, carry on working, and make more effort to concentrate. She could then set aside the incident once it was over.

Example 2

Sam’s son comes home late one evening. Sam feels angry and thinks — “He’s so inconsiderate! He knows I have an interview tomorrow and I need my sleep.” Sam yells at his son and is too upset to go back to sleep.

If Sam stopped to notice his thoughts he would have time to consider a more balanced perspective. “Usually he is considerate. I know he’s busy saying goodbye to friends before he heads off to university. I’ll talk with him tomorrow. Right now I need my sleep.” Sam goes back to sleep.

CONTINUED ON NEXT PAGE