

**ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੀ ਸੁਰਗ  
ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।**

**ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਤੋਂ  
ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਚਮਕ ਵੱਲ।**

**ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ**



BlueRoseONE.com  
S t o r i e s   M a t t e r  
New Delhi • London

## BLUEROSE PUBLISHERS

India | U.K.

Copyright © Sukhvinder Kaur 2025

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.



BlueRose ONE<sup>®</sup>  
Stories Matter  
New Delhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication,  
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS

[www.BlueRoseONE.com](http://www.BlueRoseONE.com)

[info@bluerosepublishers.com](mailto:info@bluerosepublishers.com)

+91 8882 898 898

+4407342408967

ISBN: 978-93-7018-497-8

First Edition: March 2025

ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੀ ਸੁਰੰਗ ਦੇ  
ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।

ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਤੋਂ  
ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਚਮਕ ਵੱਲ।

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ





## ਕਾਪੀਰਾਈਟ © ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ 2025

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਦੇ ਲੇਖਕ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਹੱਕ ਕਾਪੀਰਾਈਟ, ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ ਪੇਟੈਂਟ ਐਕਟ 1988 ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 77 ਅਤੇ 78 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਸ਼ਰਤਾਂ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ, ਵਿਕਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਲਾਈਸੈਂਸ, ਦੁਬਾਰਾ ਵੇਚਣਾ, ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਵਧ ਵਿੱਚ ਲੇਖਕ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੰਡਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

### ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਖਵੇਂ ਹਨ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੇਖਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ, ਨਕਲ, ਕਿਸੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਵਧ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ, ਮਕੈਨਿਕਲ, ਫੋਟੋਕੌਪਿੰਗ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ।

### ਡਿਸਕਲੇਮਰ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਵਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਪਰਕਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਲੇਖਕ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਪਯੋਗਤਾਨ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਸੱਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ।



# ਸੂਚੀ

ਸਮਰਪਣ .....	ਪੇਜ 9
ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ .....	ਪੇਜ 11
ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ .....	ਪੇਜ 13
ਪਰਿਚਯ .....	ਪੇਜ 15
ਲੇਖਕ ਬਾਰੇ .....	ਪੇਜ 17
ਅਧਿਆਇ 1 ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ .....	ਪੇਜ 19
ਅਧਿਆਇ 2 ਇੱਕਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ .....	ਪੇਜ 23
ਅਧਿਆਇ 3 ਅਸੀਂ ਇੱਕਲੇ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ .....	ਪੇਜ 27
ਅਧਿਆਇ 4 ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ .....	ਪੇਜ 31
ਅਧਿਆਇ 5 ਇੱਕਲੇਪਣ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣਾ .....	ਪੇਜ 35
ਅਧਿਆਇ 6 ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ .....	ਪੇਜ 43
ਅਧਿਆਇ 7 ਸਹਾਇਤਾ .....	ਪੇਜ 55



## ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮੇਰੇ ਦੋਨੋਂ ਪਿਆਰੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ, ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਰੂਹ।

ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਦਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਦੀਵੀ ਹੌਸਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਲਈ ਸਦੈਵ ਧੰਨਵਾਦੀ ਰਹਾਂਗੀ।

ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਖਾਈ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹੇ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਾਂਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲਿਦਾਨਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨੇ ਮੇਰੀਆਂ ਸਮਝਾਂ ਨੂੰ ਅਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿੱਤੇ ਪਿਆਰ, ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਬੀਤਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਹੋਂਦ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ, ਕਦੇ ਵੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਮੈਂ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸ਼ੇਰੀਡਨ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਣਥੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਧੰਨਵਾਦ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਕਰੀਬ ਰਹੋਗੇ।



## ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਤਹਿ ਦਿਲ ਤੋਂ ਧਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਆਇਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋਗੇ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਲਿੱਖੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਦਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹ ਦੇ ਰਾਹਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਮੇਰਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ ਨਾ ਰੁਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਮੀਦ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਬਣੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਵੇ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਹਨੇਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਦਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਦੁਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਪਨੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਲੱਭੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਦਾ ਇੱਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।





## ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਬਾਰੇ

ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨੌਰਮਲ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਘੁਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਸੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਓਵਰਫੁਲਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੁਝਾਵ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕਸ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਇਸ ਸਾਰਵਜਨਿਕ ਸਧਾਰਣ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੇ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਖ-ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਪੀੜਾ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ?

ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇੱਕਲਾਪਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

## ਮੁਖਰੂਪ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਵੀਕਾਰਿਤ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਹਾਲਾਤ ਜੋ ਵੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਅਸਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਵੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੋਰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕੋ।

ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਧਨ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਮਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਓਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇ। ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੰਨਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਹਰ ਇੱਕ ਇਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੰਨਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਲੇਖਿਕਾ ਦਾ ਪਰਿਚਯ



ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾਯੁਕਤ ਇੰਟੀਗਰੇਟਿਵ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਰੀਰੀਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਤਜਰਬਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਕਾਉਂਸਲਰ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖ਼ਰੀਦਦਾਰੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਹਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਵਾਹ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਵਾਦ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਛੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਇਮਾਗੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਬੇਫ਼ੀਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਈ ਇਨਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ ਬਚਪਨ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋਈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਕੱਲੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਗਈ। ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕੇਰਿੰਗ ਦੀ ਪੜਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਨੇ ਇਕਲਾਪਣ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ/ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਚੈਰਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਇਕਲੇ ਪਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਸਾਥਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਇਕਲੇ ਪਏ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਕਲੇਪਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

# ਅਧਿਆਇ 1

## ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ





## ਮੇਰੀ ਕਹਾਣੀ

### ਸਫ਼ਰ ਇਕੱਲੇਪਨ ਤੋਂ ਮਿਲਵਰਤਣ ਤੱਕ ਦਾ

ਇੱਕ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਮੈਂ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਉਸ ਤਜਰਬੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹਾਦਰ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਮੈਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮੇਰੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਸਨ। ਆਖਿਰਕਾਰ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ, ਮੈਂ ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਖ਼ੂਬੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖੁਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਭਲਾਈ, ਮੇਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।



# ਅਧਿਆਇ 2

## ਇੱਕਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ



## ਇੱਕਲਾਪਣ ਕੀ ਹੈ?

ਇੱਕਲਾਪਣ ਇੱਕ ਉਦਾਸੀ ਭਰੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਮਾਜਿਕ ਦਰਦ ਵਜੋਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਕੱਠ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਦੂਜੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕਲਾਪਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਦੂਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਹਿਰਾ ਇੱਕਲਾਪਣ ਹੈ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬਾਵਜੂਦ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਮੌਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਖਾਸਕਰ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

**ਇੱਕਲਾਪਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?**

### **ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ**

ਲੋਕ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ 'ਚਿੰਤਾ', 'ਡਰ', 'ਸ਼ਰਮ' ਅਤੇ 'ਮਦਦਗਾਰੀ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਕਤਵਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਪਾਇਰਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕਲਾਪਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਕਲਾਪਣ ਹੋਰ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਕੁਛ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਅਜੇਹੀ ਸੋਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੱਲ ਵੀ ਧਕੇਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਰਾਬ ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਪਸ਼ਚਾਤਾਪ, ਅਤੇ ਅਫਸੋਸ ਜਿਹੇ ਵਿਹਾਰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਦੂਰੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਧਿਆਇ 3  
ਅਸੀਂ ਇੱਕਲਾਪਣ ਕਿਉਂ  
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ





## ਅਸੀਂ ਇੱਕਲਾਪਣ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਕਾਰਣ ਅਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਧੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਣ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ।
- ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨਾ।
- ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।
- ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ।
- ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ।
- ਅਸਮਰਥਤਾ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਵੇਂ ਘਰ, ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰਨਾ।
- ਤਕਨਾਲੋਜੀਕ ਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ IT ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਕਮੀ।
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ।

## ਸੁਰੱਖਿਆ ਡਰ

ਇੱਕਲਾਪਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਉੱਚੇ-ਨੀਵੇਂ ਰਾਹਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗ ਨਾ ਜਾਓ, ਗੁੰਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਰਸਤੇ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਤਰਨਾਕ ਮੁਹੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹੇਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੈਸੇ ਸੰਭਾਲਣਾ ਦੁਸ਼ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਮ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਰ ਕਾਰਨ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣ ਜਾਓ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਨਿਕਾਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤਿਤਾ ਵੀ ਇੱਕਲਾਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਅਧਿਆਇ 4

## ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ



## ਇੱਕਲਾਪਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇੱਕਲਾਪਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਚਿੰਤਾ, ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਕੁੱਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਇੱਕਲਾਪਣ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਘਟਾਅ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇਹ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਘਟਾਅ
- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਤਮਹਤਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ
- ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ)
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ
- ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

## 2. ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਗਪਣ

ਸਮਾਜ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਨਾ ਰੱਖਣਾ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਤਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡੂੰਘੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### 3. ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ

ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਰਥਪੂਰਨ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਬੰਧਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਜੁੜਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਈ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ।

ਇੱਕਲਾਪਣ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਮਸਤਿਸ਼ਕ ਸੰਚਾਲਨ ਦੀ ਘਟੋਤੀ
- ਅਸਮਾਜਿਕ ਵਿਹਾਰ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਧੇਰੇ ਤਣਾਵ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ
- ਗਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ
- ਘੱਟ ਪੋਸ਼ਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ
- ਨੀਂਦ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ
- ਇੱਕਲਾਪਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕਲਾਪਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

# ਅਧਿਆਇ 5

## ਇੱਕਲੇਪਣ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣਾ





# ਇੱਕਲੇਪਣ ਨਾਲ ਨਿਜੱਠਣਾ

## 1. ਸੋਸ਼ਲ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਦੇ ਜਰੀਏ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਟਸਐਪ ਜਾਂ ਮੈਸੇਂਜਰ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ ਬਣਾਉਣਾ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## 2. ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ

ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਲਚਸਪ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਗਰੁੱਪ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸੰਕੋਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## 3. ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕਲਾਪਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕਰਨਾ, ਪੈਂਡਕਾਸਟ ਸੁਣਨਾ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸੁਣਨਾ, ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### **4. ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ**

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ ਕੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

#### **5. ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਮੰਤ੍ਰਤਾ ਕਰੋ**

ਸਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਜਾਂ ਮੁਫਤ ਈਵੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲ ਭਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਸਤੇ ਥੀਏਟਰ, ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

#### **6. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੋਲੰਟੀਅਰ ਬਣੋ**

ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋ ਵਿਅਸਤ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਣ। ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਓ, ਮੁਸਕਰਾਓ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਗੱਲਬਾਤ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੇਲੰਟੀਅਰਿੰਗ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਬਾਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੇਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਲਗਪਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੱਫੀ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣਾ ਇੱਕਲਾਪਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਇੱਕਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜੁੜਨ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

## **7. ਜਰਨਲਿੰਗ**

ਜਰਨਲ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਅੱਗੇ ਵਧੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਝਲਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈ-ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜਰਨਲਿੰਗ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਝਲਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਦਭੁਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਰਨਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

## ਜਰਨਲਿੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਜਰਨਲਿੰਗ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨਚਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣਾ:** ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. **ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ:** ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਖ-ਸਮਾਧਾਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. **ਬਿਹਤਰ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ:** ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. **ਬਿਹਤਰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ:** ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
5. **ਬਿਹਤਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ:** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
6. **ਬਿਹਤਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁਨਰ:** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
7. **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਯੋਗਤਾ:** ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
8. **ਬਿਹਤਰ ਤਣਾਅ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ:** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਿਹਤਰ ਬਣਦੀ ਹੈ।
9. **ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੱਸਾਨੀ:** ਜਰਨਲਿੰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਸੈਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



# ਅਧਿਆਇ 6

## ਸੁਧਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ





## ਸਾਧਨ

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇਹੇ ਸਾਧਨ ਮਿਲਣਗੇ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਤਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੈਨ ਨਾਲ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕਲਾਪਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ  
ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ  
ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ  
ਤਾਕਤ ਹੈ।

## WORDSEARCH

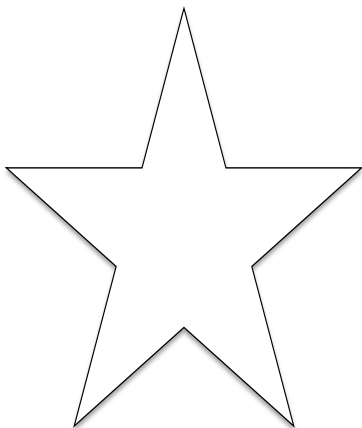
U R Y A R J O Y V T O A Q  
R L G S C R I Y F F U M S  
R G S U C C E S S F U L O  
H A P P I N E S S R F Y C  
M T G E V D B P P I P L I  
N H E P A U C M T E O Y A  
F E V A L C Y E T N C R L  
A R E C R M E A F D E T I  
M I N D F U L R G S V F S  
I N T E R E S T I N G A E  
L G E Y R E N G A G E E P  
Y O V E R C O M E E R N H  
A E I N T E R A C T C Y R

ACCEPT CLUBS ENGAGE EVENT FAMILY FRIENDS  
HAPPINESS INTERACT INTERESTING JOY MINDFUL  
OVERCOME PEACE RELATE RESPECT SOCIALISE  
SUCCESSFUL

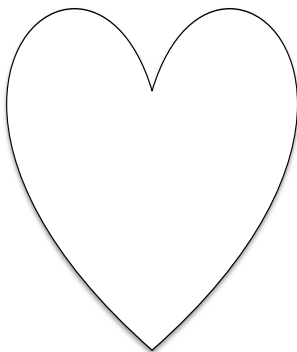
## ਪ੍ਰੋਰਣਾਦਾਇਕ ਪ੍ਰਭਾਵਕ

ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਲੋਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਦੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਗਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ



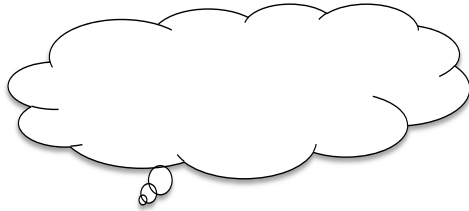
ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ



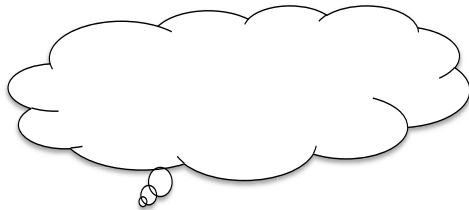
## ਤਿੰਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ

ਆਪਣੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਤਿੰਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੁਕੇ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

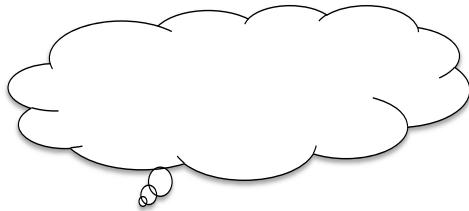
ਮੈਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੈ



ਮੈਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੈ



ਮੈਂ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੈ



## ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ

ਆਪਣੀਆਂ ਅਕੇਲਾਪਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਗਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ, ਛੋਟਾ ਬਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

## ਨੋਟਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਸੁਝਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਕੁਝ ਪੰਨੀਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦੇਖ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਕੇਲਾਪਨ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਪਰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸਨ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# ਅਧਿਆਇ 7

## ਸਹਾਇਤਾ



## ਸਹਾਇਤਾ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸੂਚੀ ਮਿਲੇਗੀ, ਜੋ ਅਹਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਕੇਲਾਪਨ ਨਾਲ ਜੁਝਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ

11 ਤੋਂ 25 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਡੀਓ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਅਕੇਲਾਪਨ ਨਾਲ ਨਿਬਟਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

111 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ 24 ਵਿੱਚ ਲਿਵਿੰਗ ਲਾਈਫ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮਾਈਂਡ (Mind)

ਮਾਈਂਡ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:

<https://www.mind.org.uk> ਜਾਂ 0300 123 3393 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਮਾਈਂਡ ਪਹਿਲਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਅਕੇਲਾਪਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਬਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਕਾਲਮ (CALM)

ਕਾਲਮ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ <https://www.thecalmzone.net> ਜਾਂ 0800 585858 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਕਾਲਮ ਇੱਕ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਹਰ ਰਾਤ 5 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ  
ਅਨੋਨਮਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## **ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ (NSPCC)**

ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ <https://www.nspcc.org.uk> ਜਾਂ 02078252505 'ਤੇ  
ਕਾਲ ਕਰੋ  
ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ -08001111

ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਚਾਈਲਡਲਾਈਨ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ  
ਅਤੇ ਇਹ ਅਕੇਲਾਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ  
ਹੈ।

ਐਨ ਐਸ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਇੱਕ 11 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕੇਲਾਪਨ ਨੂੰ  
ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਬਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। NSPCC ਬਿਲਡਿੰਗ ਕਨੇਕਸ਼ਨ  
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

## **ਸਿਲਵਰਲਾਈਨ (Silverline)**

ਸਿਲਵਰਲਾਈਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਜੋ Age UK ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।  
<https://www.thesilverline.org.uk> ਜਾਂ 0800 4708090 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਸਿਲਵਰਲਾਈਨ ਇੱਕ ਮੁਫਤ 24-ਘੰਟੇ ਗੁਪਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ 55 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ  
ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## **ਬੀਫਰੈਂਡ ਨੈਟਵਰਕਸ (Befriender Networks)**

ਬੀਫਰੈਂਡ ਨੈਟਵਰਕਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ <https://www.befriending.co.uk> ਜਾਂ 0131 261 8799 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਬੀਫਰੈਂਡ ਨੈਟਵਰਕਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੋਨੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ register ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਯੰਗ ਮਾਇੰਡਸ (Young Minds)**

ਯੰਗ ਮਾਇੰਡਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ <https://www.youngminds.org.uk> ਜਾਂ 020 7089 5050 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਯੰਗ ਮਾਇੰਡਸ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## **ਏਅਜ ਯੂ.ਕੇ. (Age UK)**

ਏਅਜ ਯੂ.ਕੇ. ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/loneliness/>

ਏਅਜ ਯੂ.ਕੇ. ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਦੇਸਤੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Age UK Befriender, ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਦਿਨ-ਕੈਂਦਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਲਬ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਮਿੱਤ੍ਰਤਾ ਸੇਵਾ, ਆਸਾਨ IT ਕਲਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਲਾਹਾਂ ਦੀ ਕਲਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## **ਏਅਜ ਸਯਮਰੂ ਵੇਲਸ (Age Cymru Wales)**

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਏਅਜ ਸਯਮਰੂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

<https://www.ageuk.org.uk/cymru/> ਜਾਂ 0300 303 4498 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

## **ਸੈਮੇਰਿਟਨਸ (Samaritans)**

ਮੁਫਤ 24/7 ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੇ ਸੇਵਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

<https://www.samaritans.org/> ਜਾਂ 116 123

ਵੈਲਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਲਾਈਨ 0808 164 0123

## **ਸੋ ਸੈਡ ਆਇਰਲੈਂਡ (SOSAD Ireland)**

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ

1800 901 909

## **ਐਮਬਰੇਸ ਫ਼ਾਰਮ (Embrace FARM)**

ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। Inner Wheel Clubs Britain ਅਤੇ Ireland ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਲਬਾਂ। ਮੁਫਤ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

<https://embracefarm.com/> ਜਾਂ 0857709966

ਔਰਤਾਂ ਲਈ clubs ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ 0207 834 4600

## **ਅਲੋਨ (Alone)**

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਬੇਫ਼ਿੱਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ IT ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

<https://alone.ie/> ਜਾਂ 0818 222024



## **ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰੇਡ ਕ੍ਰਾਸ (British Red Cross)**

ਅਕੇਲਾਪਨ ਨੂੰ ਮਿੱਟਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ  
0808 196 3651

## **ਸਮਸਹਾ (SAMHSA)**

ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਜੋ USA ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਦਾਰਥ ਦੁਰੁਪਯੋਗ  
ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
800 662 4357

**ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ** ਅਕੇਲਾਪਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਏਸ਼ੀਆ, ਯੂਰਪ, ਅਫਰੀਕਾ ਜਾਂ Oceania ਵਿੱਚ ਹੋ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਲੋਨਲੀਨੇਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਕੇਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣਾ ਇੱਕ ਬਹਾਦਰ ਕਦਮ ਹੈ। ਕਈ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਡਰਾਉਣਾ ਲੱਗੇ।

# ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ !

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਨਹਾਈ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!



ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੀ ਸੁਰੰਗ ਦੇ  
ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।

ਇੱਕਲੇਪਣ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਤੋਂ  
ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਚਮਕ ਵੱਲ।

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ