એકલાપણુ સાધારણ પણે દિવસના અમુક સમયે અથવા ચોક્કસ દિવસો જેવા કે રજાના દિવસો, જન્મદિવસ અને વર્ષગાંઠના દિવસો દરમ્યાન લાગે છે. બીજી વસ્તુઓ સાથે પ્રવૃત્ત રહો, જે તમારા એકલાપણાને અસરકારક રીતે દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

□) □□□□□□□ □□□

જો તમે એકલા હો તો તમે રોજ જે કામ નિયમિત રીતે ઉત્સાહ અને આશાવાદની સાથે કરતા હો તે કરો, ચાલવા જાવ, પત્રો લખો, લોકોને મળવા જાવ, કોઇક વસ્તુની મરામત કરો, એક શોખ કેળવો, જુદીજુદી વસ્તુઓને ભેગી કરનાર બનો. ઇન્ટરનેટના શોખીન બનો, જેમાંથી તમને ઘણી બધી જાણકારી મળશે. બધી વસ્તુઓમાં વ્યસ્ત રહો, જે તમારૂ ધ્યાન ખેંચતી હોય - એક સૌથી નાની વસ્તુ પણ - જે થોડા સમયમાં મહત્વની યોજના બની જશે. આનંદી લોકો હંમેશા વ્યસ્ત લોકો હોય છે. તમે તેવી નાની વસ્તુ સાથે વ્યસ્ત રહો. એકલાપણાને દૂર રાખવા પ્રવૃત્તમય રહો.

□) □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□

જો તમે એકલા હો તો સમુદાયમાં સામેલ થાવ. એક મંદિર અથવા ગમે તે જગ્યા, જ્યાં તમે પુજા કરતા હોય, કદાચ તે સારી જગ્યા છે. ત્યાં હંમેશા કાઇક કરવાનુ હશે. નિવૃત્ત લોકો પોતાને હંમેશા અનિશ્ચિત પરિસ્થિતિમાં જુએ છે. કેટલાક ફક્ત ખુરશી ઉપર બેસીને આકાશ તરફ જુએ છે અથવા ટીવી જુએ છે. આ પ્રકારનો માનસિક દ્રષ્ટિકોણ એક વ્યક્તિને બહુ એકલો કરી દયે છે. અને જો તે/તેણી આવી રીતે કરવાનુ ચાલુ રાખશે તો એ સમય આવશે જ્યારે એકલાપણુ તેનો સંપુર્ણ સમયનો વ્યવસાય બની જશે.

□) □□□□□□□ □□□ □□□

તમારા એકલાપણામાં, બીજાનુ એકલાપણુ શોધો અને તે મટાડવા પ્રયત્ન કરો જેનાથી તમે પોતે સારા થઇ જશો. એવા લોકોને મદદ કરો જેમણે પોતાના બુઢાપા માટે પૈસા ભેગા નથી કર્યા. ત્યાં ઘણા લોકો છે જેમને મદદની જરૂર છે - તેમને શોધો અને તેમને મદદ કરો.

□) □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□

તમે જો એકલા હો તો દિવસે સ્વપ્ના નહી જુઓ, વધારે સમય માટે સુવો નહી, અથવા વધારે સમય માટે ટીવી નહી જુઓ. ઘણા સમય માટે સુવુ તે તંત્રથી ભાગવુ છે. આપણે પોતાના કરેલા પાપથી, જવાબદારીથી, નિષ્ફળતાથી અને નિરાશાથી ભાગીએ છીએ. દારૂ ઉપર નહી જાવ તે પરિસ્થિતિને બગાડે છે.

□) □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□

એકલાપણુ ઉદાસીનતા અને દુખનુ કારણ છે. દુખી પરિસ્થિતિની સામે સીધા લડો, ભલે આવી પરિસ્થિતિ હોય તો પણ સુખી રહેવા પ્રયત્ન કરો. તમે પોતાને કહો કે દુખ વસ્તુઓને સુધારી નહી શકે, તે વસ્તુઓને બગાડે છે. એટલે આનંદમાં રહેવાનુ પસંદ કરો. તમારી સમસ્યાઓ વિષે બોલીને ઉદાસીનતાને લડત આપો. જો દારૂડીયા તેમના દારૂ પીવા ઉપર નિયંત્રણ લાવવા માટે એક સમુદાયને જોડાઇ શકે તો તમે સમુદાયને જોડાવ અને તમારી ઉદાસીનતા ઉપર નિયંત્રણ કરી શકો છો. લોકો સાથે, પરામર્શક સાથે વાતો કરો જેનાથી આશાવાદનો એક દ્રષ્ટીકોણ મેળવશો.

□) □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□

જો તમે એકલા હોય તો સારૂ સંગીત સાંભળો, પ્રેરણાત્મક વિષયો વાંચો, ટુચકા, કવિતા અને સાહિત્ય રચનાના કામો વાંચો. એક પુસ્તકાલયમાં જોડાવ, સારા પુસ્તકો વાંચો, બની શકે તો, જો તમને વાંચવામાં તકલીફ પડતી હોય તો બીજુ કોઇ તમારા માટે વાંચશે. તમે પુસ્તકોની દુકાનમાં જઇ શકો છો અને થોડા સમય માટે browse કરી શકો છો.

□) □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□

આજે ત્યાં ઘણા બધા સમુદાયો છે. તમારા સમાજમાંથી ઘણા બધા સામાજીક સમુદાયમાંથી એકમાં તમે જોડાવ. વરિષ્ઠ નાગરિકોની બેઠકમાં નિયમિત રૂપે જાવ અને નવા લોકોને મળો. ત્યાં ઘણા બધા વ્યક્તિઓને તમે મળશો જે જુદાજુદા પ્રકારના સામાજીક સમારોહમાં સમાવિષ્ટ છે. જેમાં તમને રસ હોય તેવા એક અથવા વધારે સમુદાયને જોડાવ. તમારા ઘરની નજીકના એક બગીચામાં જાવ, જ્યાં ઘણા બધા વરિષ્ઠો "ફરવા" આવે છે. હવે ઘણા શહેરોમાં હસવાના સમુદાયો છે.

□) □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□

તમે જો એકલા હોય તો આ જગ્યા ઘણા વરિષ્ઠોને આકર્ષે છે અને હવે આ સમય છે જ્યારે તમે ભગવાનને સમર્પિત કરી શકો છો. જીવનના બધા કર્તવ્યો અને ફરજો પુરી થઇ છે. આ સમય છે જ્યારે તમારા માટે તમે શાંતિ અને નિર્મળતા માટે કામ કરો.

વચિટ કથે, લોકો મટે વચિટ કથે, આજુબજુ વચિથે, જીવનની બ્ધી થેમંસ્ક વસ□ુત□ મટે અને પોતના મટે વધુપડતુવચિથ્વાથી દુટ થ્હો, અને ત્નથી □ક્લાપણાની સમ્સ□ચા ગુમ થ્ઈ જશે.