تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی تصویری گائیڈ

Human Development Research Foundation
Improving lives through Research
http://hdrfoundation.org/

تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی تصویری گائیڈ

© Human Development Research Foundation, 2019
This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition Doing What Matters in Times of Stress : psychological help for adults impaired by distress in difficult situations, This work is available under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).shall be the binding and authentic edition.

© ہیومن ڈیویلپمنٹ ریسرچ فاؤنڈیشن، 2019
یہ ترجمہ عالمی ادارہ صحت نے نہیں کیا۔ عالمی ادارہ صحت اس ترجمے کے مواد اور مکمل درست ہونے کا ذمہ دار نہیں ہے۔اصل انگریزی ایڈیشن تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنا: تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤسے متاثرہ افراد کے لیے نفسیاتی مدد ۔ اصل انگریزی ایڈیشن کریئیٹیو کامنز ایٹریبیوشن -نان کمرشل-شیئر الائک
3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by- nc-sa/3.0/igo)
کو مستند مانا جائے گا۔

Human
Development
Research
Foundation
Improving lives through Research
http://hdrfoundation.org/

فہرست

دیباچہ--5
انتسابات--6
پہلا مرحلہ: گراؤنڈنگ--10
دوسرا مرحلہ: چھٹکارا پانا--52
تیسرا مرحلہ: اپنی اقدار پر عمل کرنا--79
چوتھا مرحلہ: رحمدل ہونا--99
پانچواں مرحلہ: جگہ بنانا--107
طریقہ 1: گراؤنڈنگ--122
طریقہ 2: چھٹکارا پانا--123
طریقہ 3: اپنی اقدار پر عمل کرنا--124
طریقہ 4: رحمدل ہونا--125
طریقہ 5: جگہ بنانا--126

دیباچہ

عالمی ادارہ صحت کی تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی یہ گائیڈ مشکل حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کے لئے ہے۔ یہ تصویری گائیڈ عالمی ادارہ صحت کی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی ہدایات کے استعمال پر زور دیتی ہے۔

ذہنی دباؤ کی بہت ساری وجوہات ہو سکتی ہیں، جیسا کہ ذاتی مشکلات کی وجہ سے ذہنی دباؤ محسوس کرنا (مثلاً گھر والوں سے لڑائی جھگڑا ہونا پر، تنہا رہنے پر، ملازمت نہ ہونے پر، مستقبل کے بارے میں پریشانی یا خوف محسوس کرنے پر)؛ یا ملازمت سے متعلقہ مسائل پر ذہنی دباؤ محسوس کرنا (مثلاً ساتھیوں کی ساتھ لڑائی یا تنازعہ ہونا پر، انتہائی مشکل یا یا غیر محفوظ ملازمت کے ہونا)، یا علاقے میں موجود آفات، مصیبتوں اور خطرات کی وجہ سے ذہنی دباؤ محسوس کرنا (مثلاً علاقے میں تشدد کا ہونا، معاشی مواقع میسر نہ ہونا)۔

یہ گائیڈ ہر اُس شخص کے لئے ہے جو ذہنی دباؤ محسوس کرتا ہے، چاہے وہ والدین ہو یا نگہداشت کرنے والے افراد، یا چاہے صحت کے ادارے سے جُڑے پیشہ ور افراد (Health professionals) جو مصیبت زدہ علاقوں اور خطرناک حالات میں کام کر رہے ہوں۔ یہ گائیڈ اُن افراد کے لئے بھی ہے جو جنگی حالات سے بچ نکلے ہیں، اپنا سب کُچھ کھو بیٹھے ہیں، اور اُن افراد کے لئے بھی جو پُر امن علاقوں میں رہ رہے ہیں۔ کیونکہ کوئی بھی، کہیں بھی شدید ذہنی دباؤ محسوس کر سکتا ہے۔

تحقیق پر مبنی یہ گائیڈ مشکلات اور مصیبتوں سے نمٹنے میں مدد کے لئے معلومات اور عملی مہارتیں فراہم کرتی ہے۔ جہاں مشکلات اور مصیبتوں کی وجوہات پر قابو پانا ضروری ہوتا ہے، وہیں اِن مشکلات کا سامنا کرنے والے افراد کی ذہنی صحت کو فروغ دینا بھی ضروری ہے۔

مجھے اُمید ہے کہ عالمی ادارہ صحت کی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی یہ گائیڈ آپ کے لئے فائدہ مند ہوگی، اور گائیڈ کو پڑھنے والے تمام افراد کی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی کوششوں میں یہ ان کی رہنمائی کرے گی۔

Devora Kestel

Director, Department of Mental Health and Substance Use

World Health Organization

(تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی گائیڈ کا یہ ترجمہ تجربے اور تحقیق (Field testing) کے لئے ہے۔ برائے مہربانی اپنی رائے سے ہمیں آگاہ کرنے کے لئے اس ای میل پر رابطہ کریں؛ psych_interventions@who.int)

Acknowledgements

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide is a component of a forthcoming WHO stress management course, Self-Help Plus (SH+),[1-2] initiated by Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) as part of the WHO Series on Low-Intensity Psychological Interventions.

Content creation

Inspired by his previous work,[3] **Russ Harris** (Melbourne, Australia) created the content of SH+, including *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. This comprised both writing the text and making initial sketches to inform illustrations.

Project coordination and management

Kenneth Carswell (WHO) (2015–2020) and **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) have managed the SH+ project, including the editing and design of this book.

Project development group (alphabetical, with affiliations at time of contributions)

At different stages of this project, Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) and Mark van Ommeren (WHO) contributed to the conceptualization and development of the SH+ project, including this book.

Illustrations

Julie Smith (Melbourne, Australia) provided all illustrations and artwork.

Book production

David Wilson (Oxford, United Kingdom) was responsible for text editing, and Alessandro Mannocchi (Rome, Italy) for graphic design.

Narration of audio exercises

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) narrated the audio exercises that accompany the book.

Administrative support

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Book review (with affiliation at time of review)

Book reviewers included Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), and all emergency-affected people in Syria, Turkey, Uganda and Ukraine who participated in adaptation and field-testing of the book and its images.

Testing (alphabetical)

The following organizations supported development of this book through field testing: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (in collaboration with Ministry of Health Uganda, UNHCR, WHO Country Office in Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, the University of Verona and other members of the RE-DEFINE consortium, and the WHO Country Office in Syria. Acknowledgements of the contributions of colleagues involved in the testing of the SH+ course will be included in the publication of the course and articles describing its evaluation.

Funding (alphabetical)

European Commission; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) Programme (managed by Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict; and the WHO Country Office in Syria.

Note on translation and adaptation of this guide

WHO will publish a translation of this work into Arabic, Chinese, French, Russian, and Spanish.

To avoid duplication of translations, please consider contacting WHO at http://www.who.int/about/licensing prior to starting an adaptation.

اگر آپ ذہنی دباؤ کا سامنا کر رہے ہیں تو ، آپ اکیلے نہیں ہیں۔

آپ کے ارد گرد اور پوری دنیا میں اور بھی بہت سے لوگ موجود ہیں جو ذہنی دباؤ کا مقابلہ کر رہے ہیں۔

ہم آپ کو ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی عملی مہارتیں سیکھنے میں مدد کریں گے۔ اس کتاب کی مدد سے ہم آپ کی وہ مہارتیں سیکھنے میں مدد کریں گے جن کی آپ کو ضرورت ہے ۔

اپنے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی مہارتیں سیکھنے کے سفر کا لطف اٹھائیں!

اس کتاب کا استعمال کیسے کریں

اس کتاب میں پانچ حصے ہیں، ہر حصہ ایک نئی مہارت پر مشتمل ہے ۔یہ مہارتیں سیکھنے میں آسان ہیں اور ہر دن صرف چند منٹ ان مہارتوں پر عمل کر کے ذہنی دباؤ سے نمٹنے میں مدد مل سکتی ہے ۔ آپ کتاب کے ایک حصے کو کچھ دن پڑھ سکتے ہیں اور مشقوں پر عمل کرنے کے لیے وقت لے سکتے ہیں اور درمیان کے دنوں میں سیکھی گئی مشقوں کو استعمال کر سکتے ہیں،یا ، آپ کتاب کو ایک بار مکمل پڑھ سکتے ہیں اور جن مہارتوں پر عمل کر سکتے ہیں کریں اور پھر کتاب کو دوبارہ پڑھ سکتے ہیں ا ور اسمیں بتائے گئے خیالات کو سمجھنے اور مہارتوں پر عمل کرنے میں زیادہ وقت لگا سکتے ہیں ۔ آپ گائیڈ کو گھر پر ، کام میں وقفے یا آرام کے اوقات کے دوران ، سونے سے پہلے یا کسی اور وقت جب آپ کواپنی دیکھ بھال پر توجہ دینے کے کچھ لمحات مل جائیں پڑھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو لگے کہ اس کتاب میں دی گئی مشقیں کرنا شدید ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کے لیے کافی نہیں ہیں تو پھر برائے مہربانی اپنے علاقے میں موجود متعلقہ ادارہ صحت، سماجی خدمات کی سہولیات یا اپنے علاقے کے قابل اعتماد لوگوں سے مدد لیں۔

اگر آپ کے پاس آڈیو فائلوں کو محفوظ کرنے کے لئے انٹرنیٹ یا ڈیوائس (جیسا کہ موبائل یا کمپیوٹر)موجود ہے تو، آپ کو کتاب میں جہاں یہ علامت 🔊 نظر آئے تو آپ کتاب میں بتائی گئی مشقوں کے آڈیو فائلز کو یہاں سے

https://www.who.int/publications-detail/9789240003927 ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں

تاکہ ان مشقوں پر عمل کرنے میں آپ کو مدد مل سکے۔

اگر آپ آن لائن آڈیو فائلوں کو حاصل نہیں کر سکتے تو، آپ پھر بھی احتیاط سے اس کتاب میں موجود ہدایات اور مشقوں پر عمل کر کے اس سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

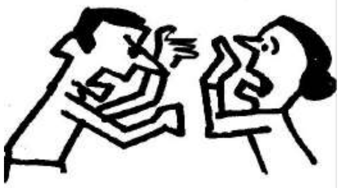
☆مہارتوں کا استعمال کرنا اور انہیں عملی زندگی میں شامل کرنا، ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

پہلا مرحلہ

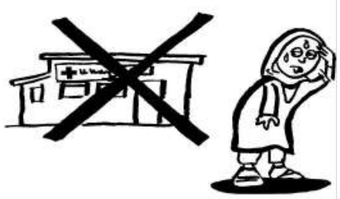
گراؤنڈنگ

یہ گائیڈ آپ کو ذہنی دباؤ سے بہتر طور پر نمٹنے میں مدد دے گی۔

ذہنی دباؤ بڑے مسائل کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔۔۔

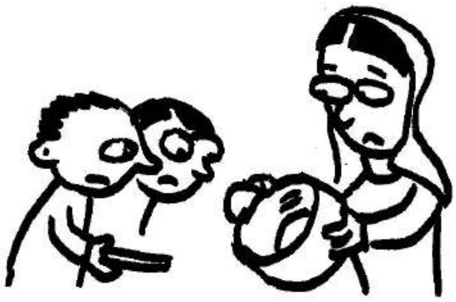


گھریلو تشدد



صحت کی سہولیات کا نہ ہونا

سکولوں کا نہ ہونا



روزی کا ذریعہ نہ ہونا

بے گھر ہونا

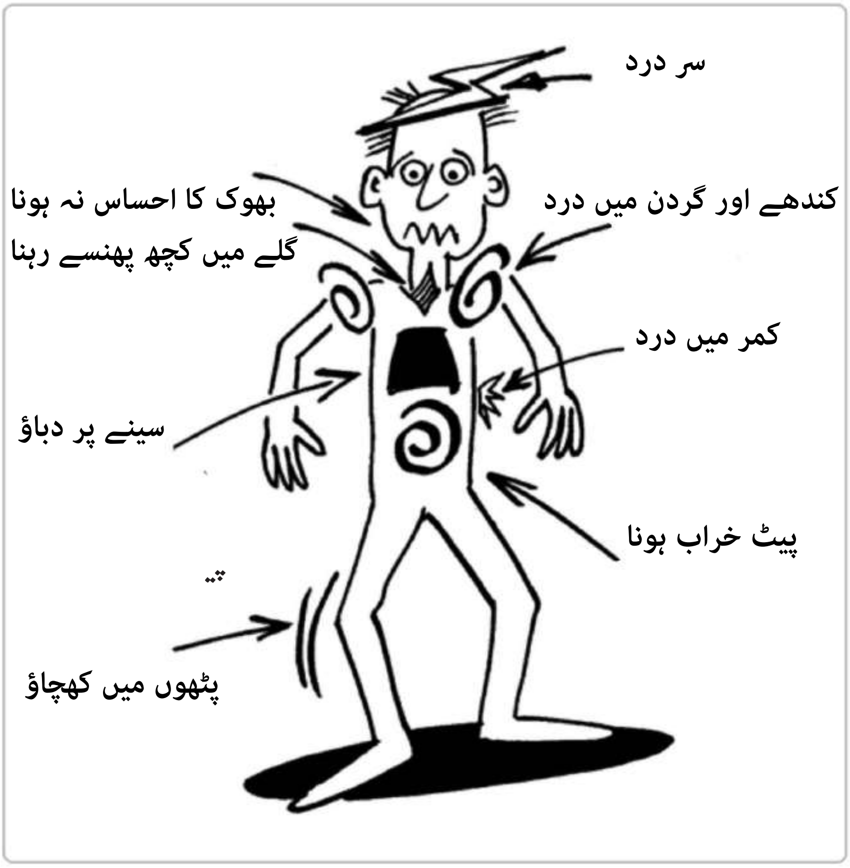
معاشرتی تشدد

---یا پھر چھوٹے مسائل کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں جیسا کہ

گھریلو جھگڑے

مستقبل کے بارے میں اندیشے

لیکن شدید ذہنی دباؤ ہمارے جسم پر برے اثرات ڈالتا ہے۔ اکثر لوگ ذہنی دباؤ میں کچھ ناخوشگوار احساسات کا سامنا کرتے ہیں جیسا کہ!



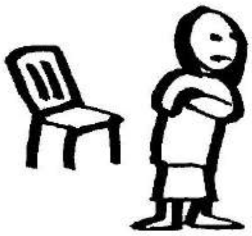
شدید ذہنی دباؤ کی صورت میں کچھ لوگ خود کو جسمانی طور پر بیمار محسوس کرتے ہیں، جیسا کہ، جلد پر خارش ہونا، انفیکشن ہونا، بیماریوں کا سامنا کرنا، یا پھر ہاضمے کے مسائل وغیرہ۔

بہت سے لوگ جب شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہوں تو وہ۔۔۔

۔۔۔توجہ مرکوز نہیں رکھ سکتے

۔۔۔جلدی غصے میں آ جاتے ہیں

۔۔۔ٹک کر نہیں بیٹھ سکتے



۔۔۔سونے میں دشواری محسوس کرتے ہیں

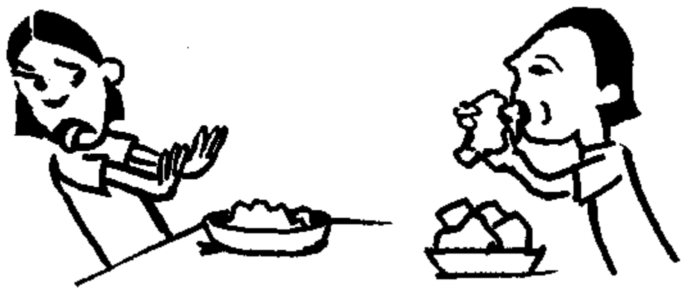
۔۔۔اداسی محسوس کرتے ہیں یا اپنے آپ کو قصوروار ٹھہراتے ہیں

۔۔۔پریشان ہوجاتے ہیں

۔۔۔روتے ہیں

۔۔۔بہت زیادہ تھکن محسوس کرتے ہیں

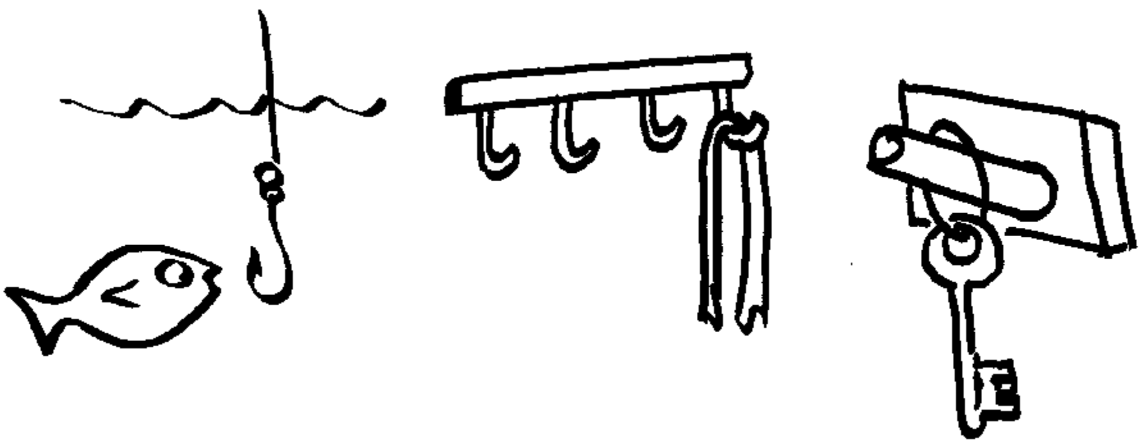
انھیں بھوک پہلے سے کم یا زیادہ لگتی ہے۔۔۔



ذہنی دباؤ کی وجہ سے تکلیف دہ احساسات و خیالات کا آنا ایک قدرتی عمل ہے۔ لیکن اگر ہم ان خیالات اوراحساسات میں الجھ جائیں تو یہ مسئلے بن جاتے ہیں۔

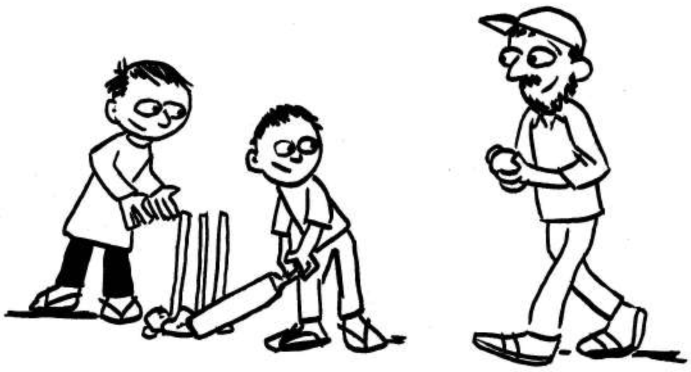
شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے منفی احساسات و خیالات کا آنا ایک قدرتی عمل ہے۔ لیکن اگر ہم ان احساسات میں الجھ جائیں تو یہ مسئلے بن جاتے ہیں

"الجھ جانے" سے کیا مراد ہے؟
الجھ جانے کی بہت سی اقسام ہیں۔



اگر کوئی چیز کھونٹی سے پھنس جائے تو وہ اس سے دور نہیں جا سکتی۔ کھونٹی اسے پھنسائے رکھتی ہے۔

بالکل اسی طرح، ہم بھی اپنے تکلیف دہ خیالات اور احساسات میں الجھ جاتے ہیں۔



ایک لمحے، آپ بچوں کے ساتھ خوش گوار موڈ میں کھیل رہے ہوں گے۔۔۔

۔۔۔لیکن اگلے ہی لمحے، آپ تکلیف دہ خیالات اور احساسات میں الجھ سکتے ہیں۔

ایک لمحے ، آپ مزیدار کھانے سے لطف اندوز ہو رہے ہوں گے۔۔۔

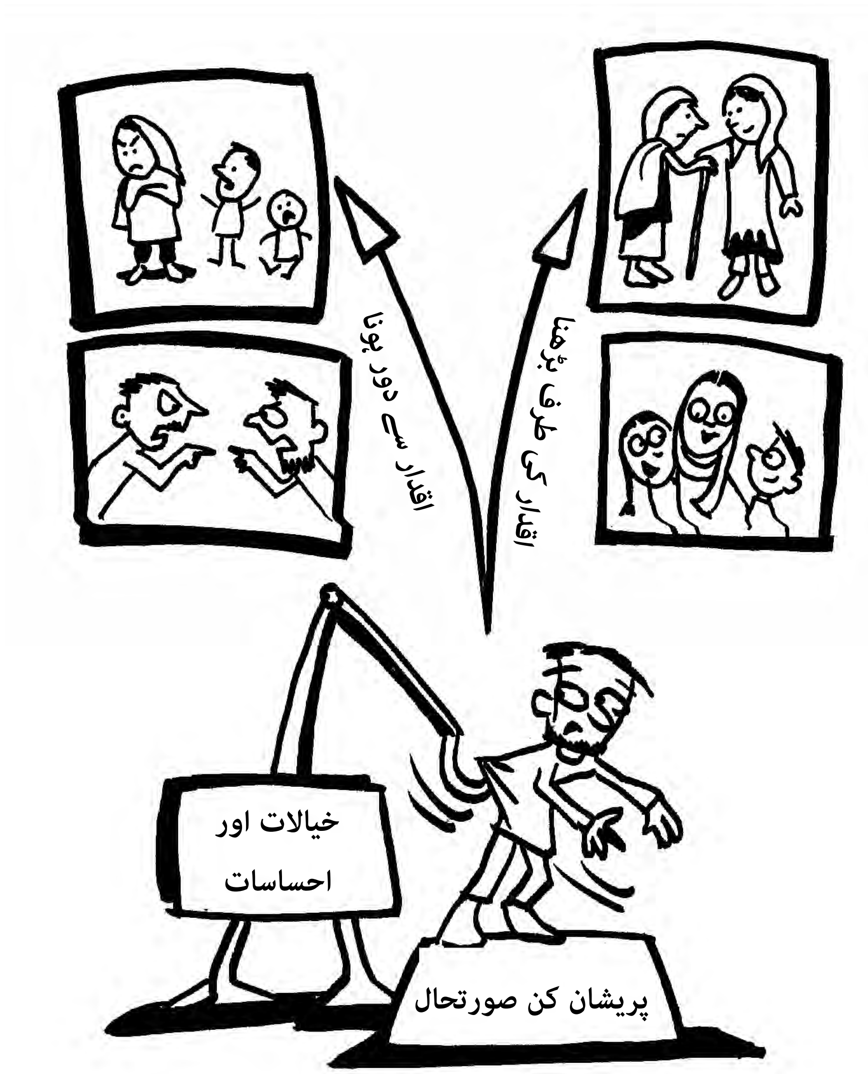
۔۔۔لیکن اگلے ہی لمحے،آپ شاید غصے والے خیالات اور احساسات میں پھنسے ہوں گے۔

اقدار سے مراد آپ کی وہ گہری خواہشات ہیں جن کے مطابق آپ اپنی زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔

- پیار کرنے والے
- سمجھدار
- توجہ دینے والے
- اپنی ذمہ داری نبھانے والے
- مستقل مزاج
- ذمہ دار
- پرسکون
- خیال رکھنے والے
- حفاظت کرنے والے
- باہمت

اس گائیڈ کو پڑھنے کا مطلب ہے کہ آپ یقیناً اپنی کچھ اقدار پر عمل کر رہے ہیں۔
کیا آپ جانتے ہیں کیسے؟

اپنا اور دوسروں کا خیال رکھنا



اقدار سے دور ہونا
اقدار کی طرف بڑھنا
خیالات اور
احساسات
پریشان کن صورتحال

تو مشکل صورت حال میں تکلیف دہ خیالات اور احساسات ہمیں پھنسا لیتے ہیں، اور ہمیں ہماری اقدار سے دور لے جاتے ہیں۔

تکلیف دہ خیالات اور احساسات کی بہت سی اقسام ہیں جو ہمیں الجھا سکتی ہیں، جیسا کہ ہار مان لینا۔۔

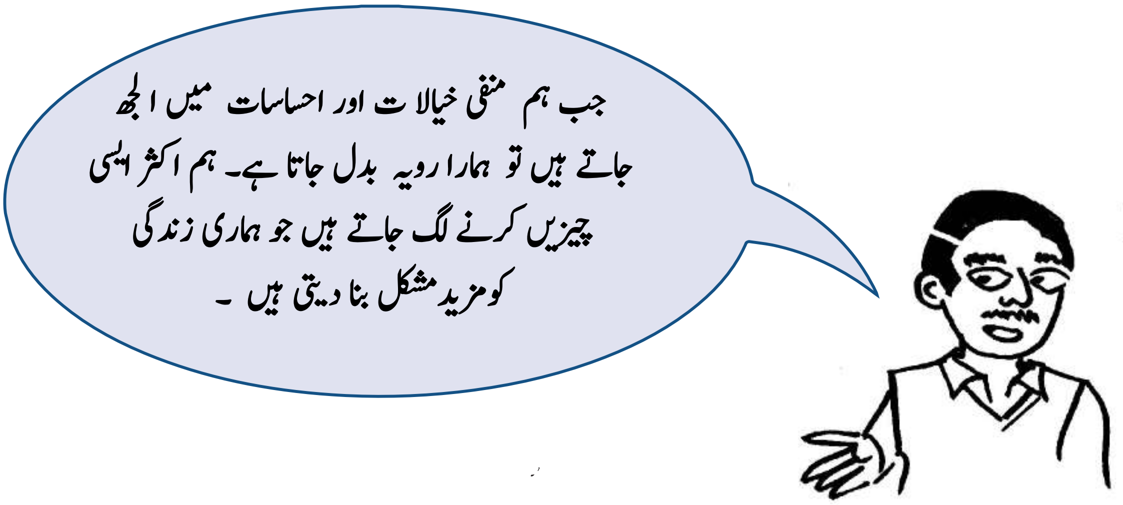
دوسروں کو الزام دینے کے بارے میں سوچنا۔۔

اپنے آپ کے بارے میں انتہائی منفی رائے ہونا۔۔

گزر جانے ولے تکلیف دہ حالات کے بارے میں سوچنا۔

مستقبل کے بارے میں اندیشے ہو نا۔

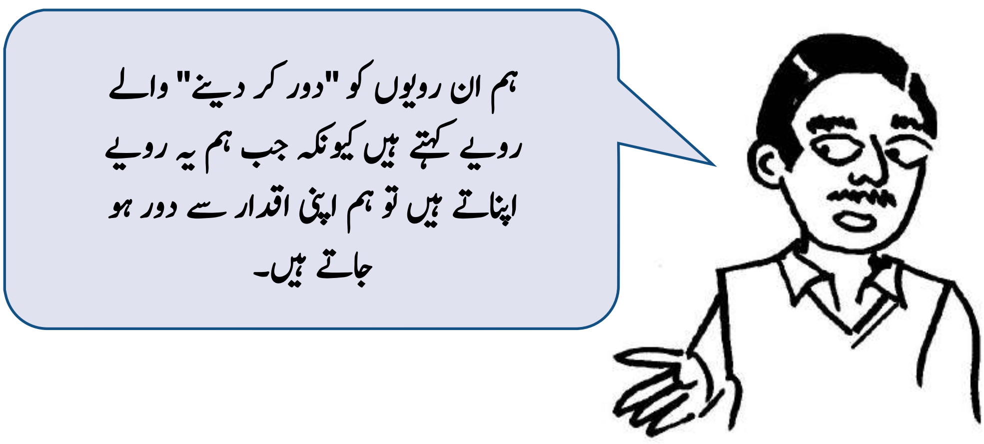
دوسروں کے بارے میں فکر مندی کے شدید احساسات محسوس کرنا۔



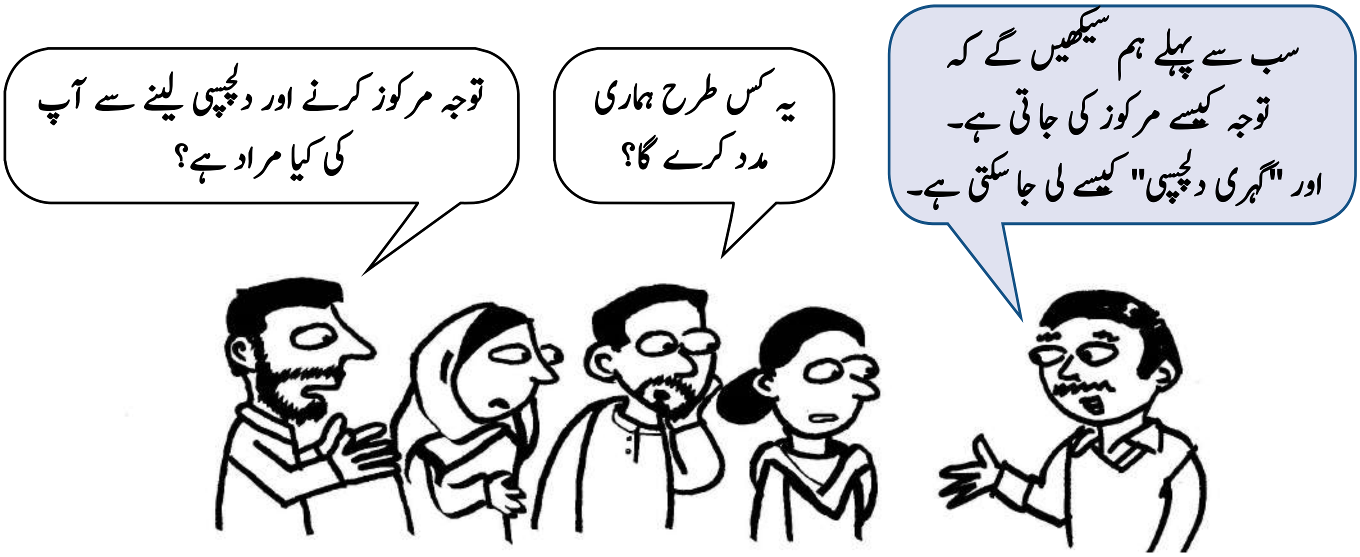
ہو سکتا ہے کہ ہم کسی لڑائی جھگڑے یا بحث میں اُلجھ جائیں۔

یا ہم خود کو ان سے دور کر لیں گے جن سے
ہم پیار کرتے ہیں۔

یا، بہت سارا وقت بستر میں لیٹے ہوئے گزار
دیں گے۔

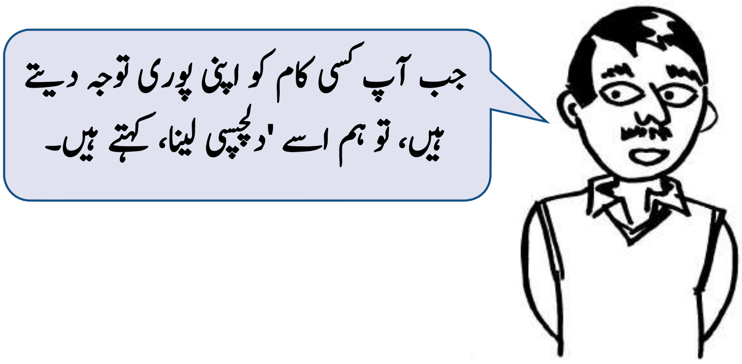


تو ہم کیا کر سکتے ہیں ؟
یہ گائیڈ آپ کی مدد کرے گی:

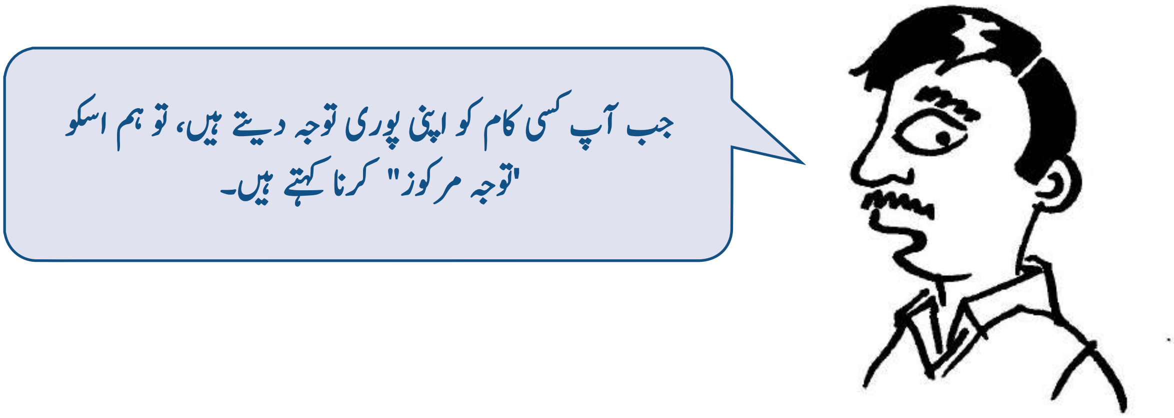

سب سے پہلے ہم سیکھیں گے کہ توجہ کیسے مرکوز کی جاتی ہے۔ اور "گہری دلچسپی" کیسے لی جا سکتی ہے۔
یہ کس طرح ہماری مدد کرے گا؟
توجہ مرکوز کرنے اور دلچسپی لینے سے آپ کی کیا مراد ہے؟

صبر سے کام لیں، میں اسکی وضاحت کروں گا۔
جب ہم ذہنی دباؤ میں ہوتے ہیں، تو ہمیں زندگی میں بھرپور طریقے سے شامل ہونا یا روزمرہ زندگی میں دلچسپی لینا مشکل لگتا ہے۔

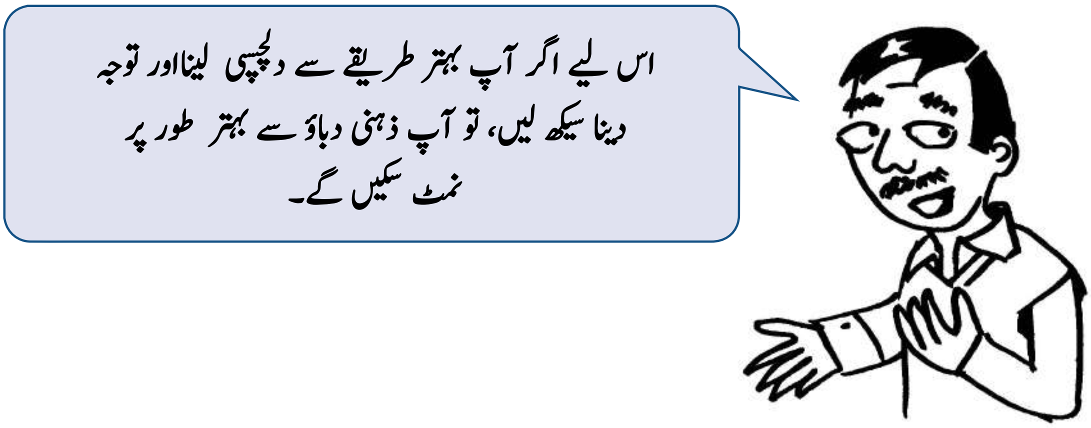
مجھے سمجھ نہیں آ رہی کہ آپ کی روز مرہ زندگی میں دلچسپی لینے سے کیا مراد ہے۔
کسی چیز میں 'دلچسپی لینے' کا مطلب ہے کہ اُسے پوری توجہ دی جائے۔
جب آپ کچھ پی رہے ہوتے ہیں، کیا آپ اس پر اپنی پوری توجہ دیتے ہیں؟ کیا آپ اسکی خوشبو اور ذائقے سے لطف اندوز ہوتے ہیں ؟
جب آپ موسیقی سنتے ہیں، کیا آپ اس پر اپنی پوری توجہ دیتے ہیں؟ کیا آپ اسے سنتے ہوئے لطف اندوز ہوتے ہیں ؟



لیکن جب آپ خیالات اور احساسات میں الجھے ہوئے ہوں تو آپ دلچسپی نہیں لے پاتے اور آپ کی توجہ بھٹک جاتی ہے۔

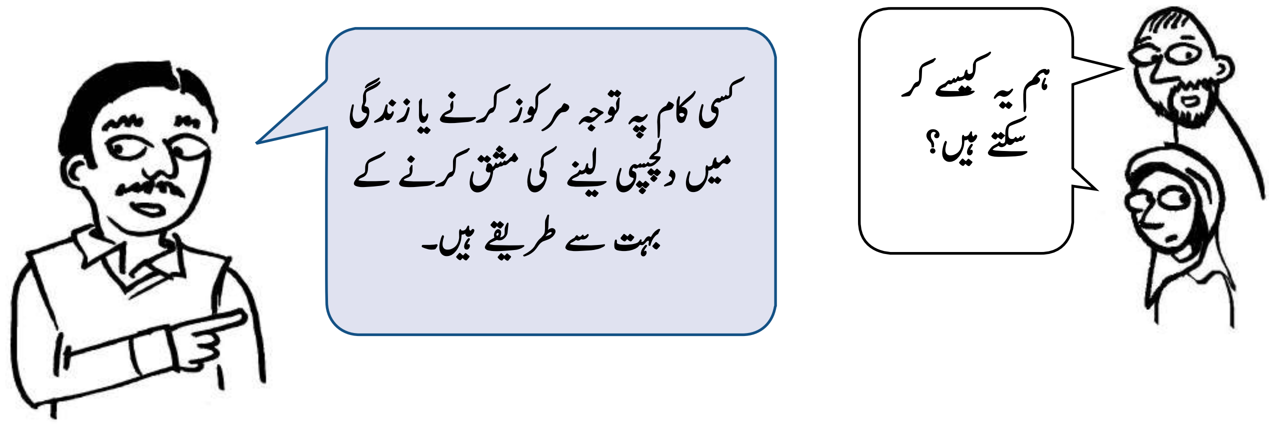


لیکن جب آپ اپنے خیالات اور احساسات میں الجھ جاتے ہیں تو، آپ کی توجہ بھٹک جاتی ہے۔ اور جب ہم بھرپور توجہ کے بغیر کوئی کام کرتے ہیں تو، اکثر اس کام کو اچھی طرح نہیں کر پاتے۔
اور اس سے لطف اندوز نہیں ہوتے اور غیر مطمئن محسوس کرتے ہیں۔



مثال کے طور پر، آپ دوسروں سے اپنے
تعلقات کو زیادہ اطمینان بخش پائیں گے۔

اور، آپ اپنے ضروری کاموں کو بہتر طور پر
کرپائیں گے۔



آپ اِن مہارتوں کی عملی مشق کسی بھی کام یا سرگرمی کے دوران کر سکتے ہیں. مثلاً جب آپ چائے یا کافی پی رہے ہوں ...

آپ اپنی چائے /کافی/شربت کا بہت غور سے مشاہدہ کریں گے تو آپ محسوس کریں گے جیسے آپ نے آج سے پہلے ایسی چائے/کافی/شربت کبھی نہ پی ہے اور نہ دیکھی ہے

اُس کی خوشبو اور ذائقے کا مزہ لیں ۔

آپ آرام آرام سے گھونٹ بھریں۔

اُسے اپنے منہ میں رکھ کر ، اُس کے ذائقے کا مزہ لیں ۔

آپ انتہائی آہستگی سے چائے/ مشروب کے ذائقے کا مزہ لیتے ہوئے اور اس کی حرارت پر غور کرتے ہوئے اسے پیئیں۔

اُس کو نگلتے ہوئے، اپنے گلے کی حرکت پر غور کریں۔

آپ اُس کو نگلتے ہوئے اُس کا ذائقہ اپنی زبان سے کم ہوتا ہوا محسوس کریں۔

اور آپ ہر گھونٹ کو ایسے ہی : آرام سے ، اوراسکا مزہ لیتے ہوئے پیئیں۔

اور جب بھی آپ خیالات اور احساسات میں الجھ جائیں ۔ ۔۔

آگے بڑھیں اور ابھی اس کی مشق کریں، چائے / کافی یا شربت لیں اور اوپر دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔ آپ اس لنک پر جا کر کافی / شربت پینے کی آگاہی کی مشق کو ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں۔

آپ اپنے گھر والوں یا دوستوں سے بات کرتے ہوئے اس کی مشق کر سکتے ہیں۔ دوسروں کے الفاظ ، آواز کے اتار چڑھاؤ چہرے کے تاثرات پر غور کریں۔ ان پر اپنی پوری توجہ دیں۔

آپ اس کی مشق بچوں کے ساتھ کوئی کام کرتے ہوئے ، ان کو پڑھاتے ہوئے یا ان کے ساتھ کھیلتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ آپ صرف کھیل اور بچوں پر پوری توجہ دیں ۔

آپ اس کی مشق بچوں کے ساتھ کوئی کام کرتے ہوئے ، ان کو پڑھاتے ہوئے یا ان کے ساتھ کھیلتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ آپ صرف کھیل اور بچوں پر پوری توجہ دیں ۔

اور جب کبھی آپ محسوس کریں کہ خیالات / احساسات میں الجھ گئے ہیں تو۔۔۔

۔۔۔ہم دوبارہ سے توجہ دے کر اور اس کام
میں دلچسپی لے کر ان خیالات سے چھٹکارا پا
سکتے ہیں۔

اچھا یہ میں اس وقت
کروں گا جب
میرے خیالات اور
احساسات اتنے تکلیف
دہ نہیں ہوں گے۔

لیکن بعض اوقات میرے خیالات اور احساسات بہت تکلیف دہ ہوتے ہیں۔
ہاں بعض اوقات وہ اتنے حاوی ہو جاتے ہیں کہ جذبات کے طوفان کا روپ دھار لیتے ہیں۔
جذبات کے طوفان 'کا مطلب آپ کا بہت زیادہ تکلیف دہ خیالات اور احساسات سے گزرنا ہے۔۔ ایسے جذبات تندو تیز طوفان کی طرح طاقت ور ہوتے ہیں، اور یہ آسانی سے آپ پر حاوی ہو سکتے ہیں۔
تکلیف دہ یادیں
مستقبل کاخوف
بزدل،بیوقوف اوربرا ہونے کا خیال آنا
تکلیف و احساسات
غصہ
خوف
اداسی
پچھتاوا
جب (جذبات کا یہ طوفان آئے)یا جذبات شدت اختیار کریں تو ہمیں خود کو گراؤنڈ کرنا سیکھنا چاہیے۔
اس کا کیا مطلب ہے؟

تصور کریں کہ شدید طوفان آیا ہے اور آپ ایک
اونچے درخت پر ہیں۔

تو کیا آپ درخت پر ہی رہنا چاہیں گے؟

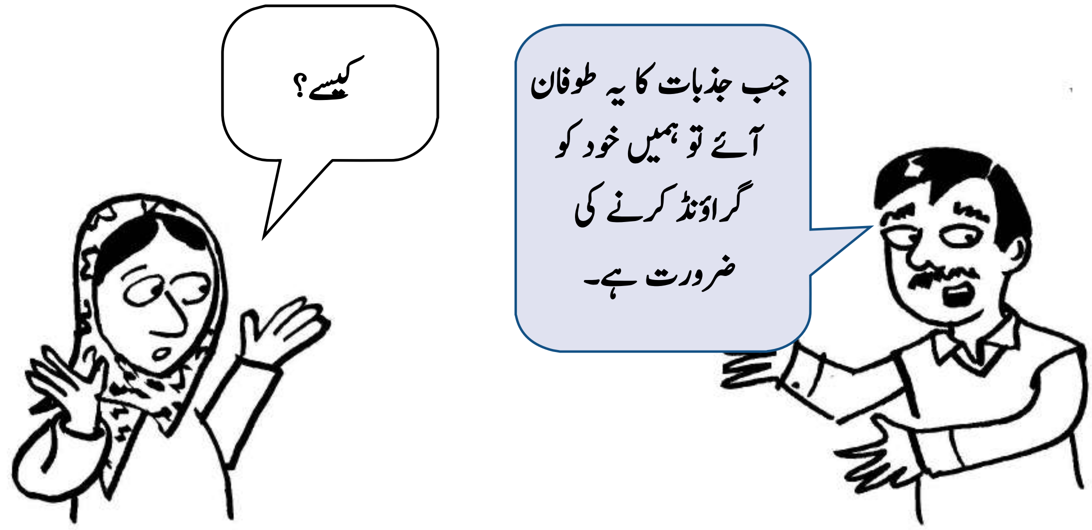
جب تک آپ درخت پر ہیں، آپ شدید
خطرے میں ہیں!

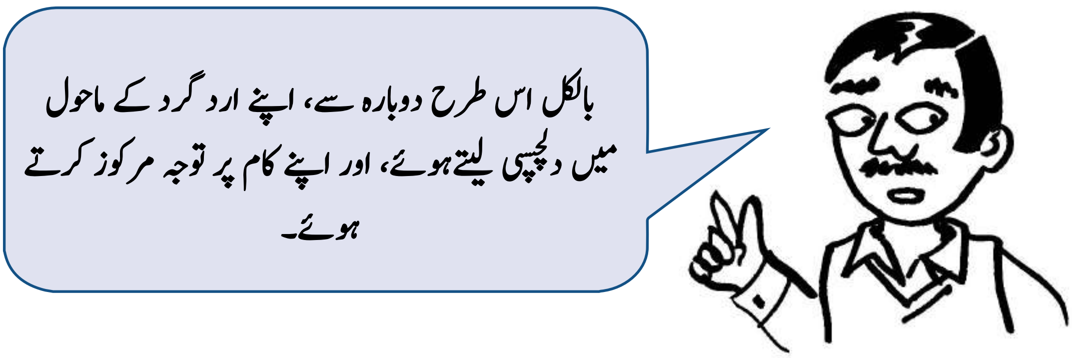
جتنا جلدی ہو سکے آپ کو زمین پر اترنے کی
کوشش کرنی ہو گی!

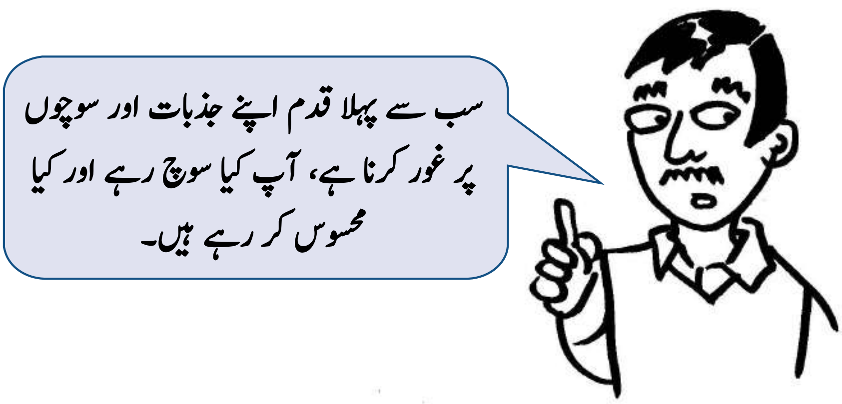
زمین پر، آپ زیادہ محفوظ ہیں۔

اور نیچے اتر کر ، آپ دوسروں کی مدد بھی کر سکتے ہیں۔ مثلاً، جب تک طوفان تیز ہے آپ دوسروں کو سہارا دے سکتے ہیں، یا

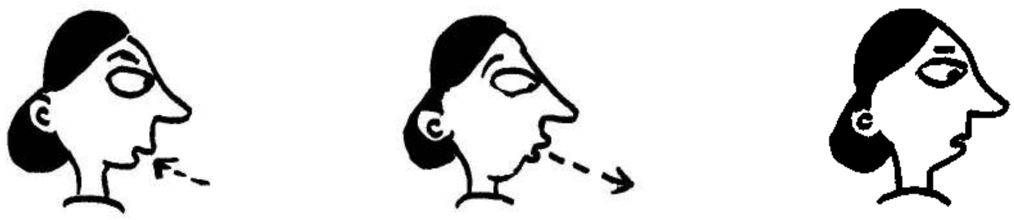
اور اگر آپ کے پاس طوفان سے بچنے کے لیے کوئی محفوظ جگہ موجود ہے ، تو آپ زمین پر اترنے کے بعد ہی وہاں پہنچ سکتے ہیں۔


جب جذبات کا یہ طوفان آئے تو ہمیں خود کو گراؤنڈ کرنے کی ضرورت ہے۔
کیسے؟

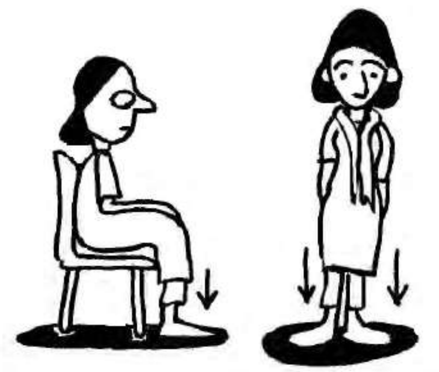

بالکل اس طرح دوبارہ سے، اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لیتے ہوئے، اور اپنے کام پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے۔


سب سے پہلا قدم اپنے جذبات اور سوچوں پر غور کرنا ہے، آپ کیا سوچ رہے اور کیا محسوس کر رہے ہیں۔

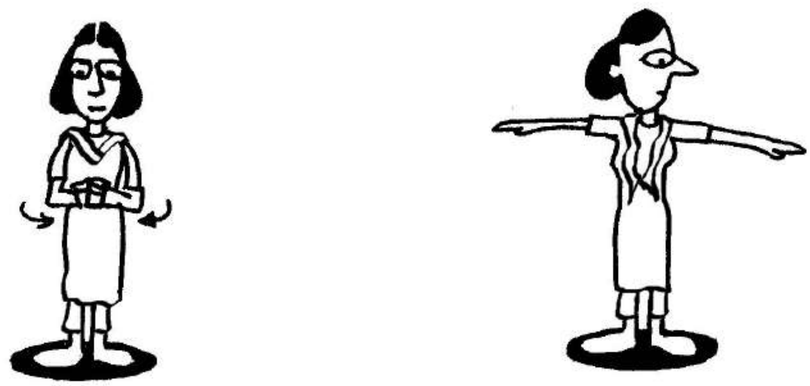
آہستہ آہستہ سانس لیں اور پوری طرح سے ہوا اپنے پھیپھڑوں سے باہر نکالیں۔پھر جتنا ممکن ہو آہستہ آہستہ ہوا دوبارہ اندر لے کر جائیں۔



آہستگی سے اپنے پاؤں زمین کی طرف دبائیں۔

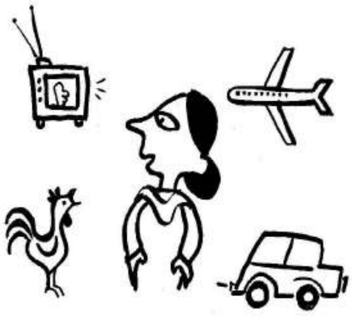


آہستہ سے اپنے بازوؤں کو پھیلائیں، یا آہستہ سے اپنے دونوں ہاتھوں کو آپس میں دبائیں۔



گراؤنڈنگ میں اگلا مرحلہ اپنے اردگرد کے
ماحول پر غور کرنا ہے۔غور کریں کہ آپ کہاں
ہیں کہ آپ کہاں ہیں۔کون سی پانچ چیزیں
ہیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں؟

وہ کون سی 3 سے 4 چیزیں ہیں جو آپ
سن سکتے ہیں؟

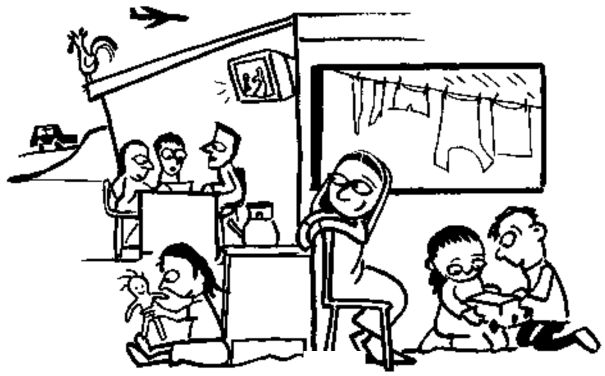


سانس لیں. آپ کیا سونگھ سکتے ہیں؟

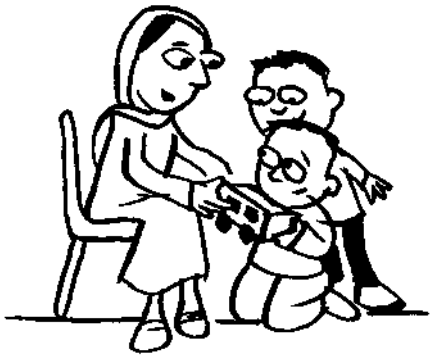
اب غور کریں کہ آپ کہاں ہیں اور کیا کررہے ہیں؟

اپنے گھٹنے ، جہاں بیٹھے ہیں اس کی سطح یا اپنے قریب رکھی کسی چیز کو چھوئیں ۔ اور غور کریں کہ یہ آپ کی
انگلیوں کے نیچے کیسی محسوس ہوتی ہے۔

اب غور کریں کہ تکلیف دہ خیالات اور احساسات ظاہر ہو رہے ہیں۔۔۔

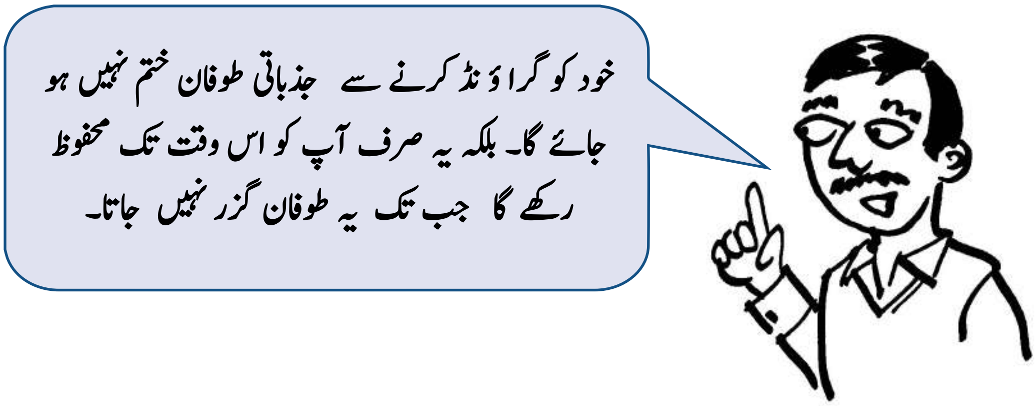


۔۔۔اور آپ کے اردگرد ایک دنیا ہے جس کو آپ دیکھ ، سن ، سونگھ اور چھو سکتے ہیں۔



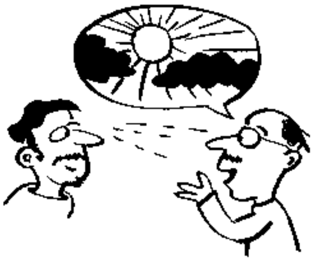
اور آپ اپنے بازوؤں، ٹانگوں اور منہ کو حرکت دے سکتے ہیں ۔
اگر آپ چاہیں تو اپنی ذاتی اقدار کے مطابق عمل کر سکتے ہیں۔

آپ اس **لنک** پر جا کر "گراؤنڈنگ"کی مشق سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس گائیڈ میں موجود ہدایات اور تصاویر پر عمل کر سکتے ہیں۔



بعض طوفان لمبے عرصے کے ہوتے ہیں۔

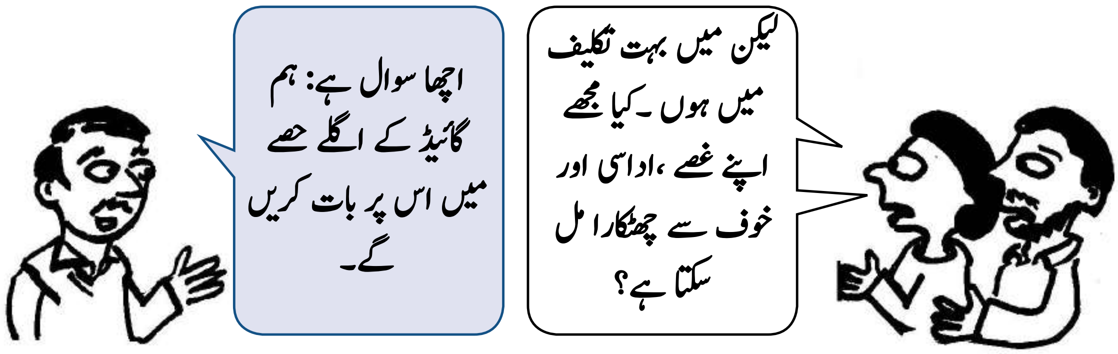
بعض جلدی گزر جاتے ہیں۔



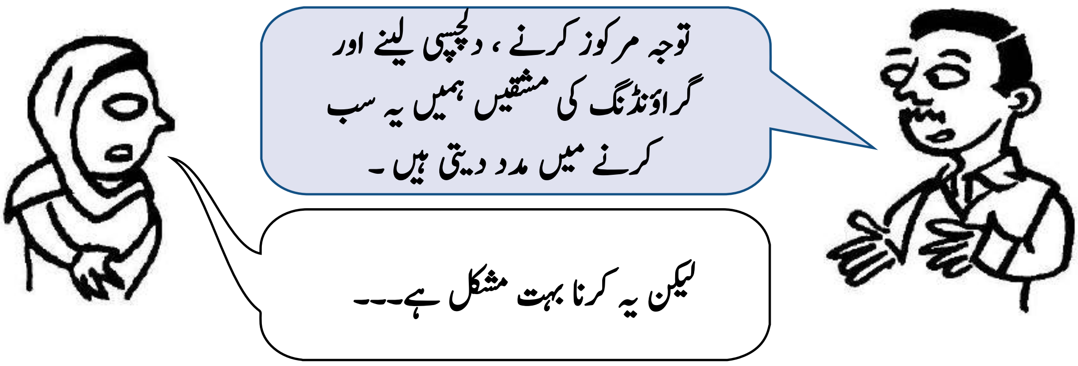
گراؤنڈنگ اور چھٹکارا پانے کی مشقوں کا مقصد آپ کو زندگی میں دلچسپی لینے میں مدد دیناہے۔ مثلاً ، آپ کو اپنی پوری توجہ اپنے گھر والوں اور دوستوں پر رکھنے میں مدد دینا۔

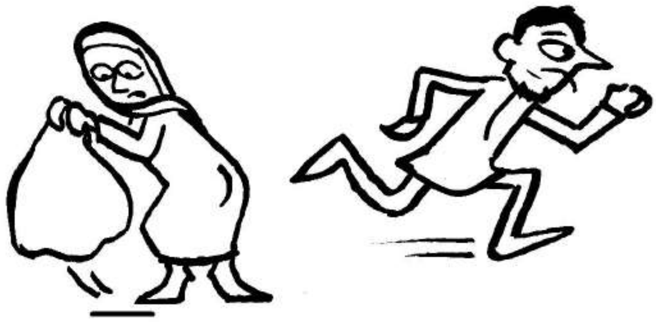
یہ آپ کو ا اپنی اقدار کی طرف بڑھنے اور ایسا انسان بننے میں مدد دینے کے لیے بھی ہے جیسا آپ بننا چاہتے ہیں۔

اور یہ مشقیں کسی بھی کام پر توجہ مرکوز رکھنے میں آپ کی مدد کرتی ہیں تاکہ آپ اس کام کو اچھے طریقے سے کر سکیں۔



جب ہم زندگی میں دلچسپی لیتے ہیں، دوسروں پر اور اپنے کام پر توجہ دیتے ہیں، اور اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزارتے ہیں،تو اس طرح ہم اپنے ذہنی دباؤ سے زیادہ اچھے طریقے سے نمٹ لیتے ہیں۔

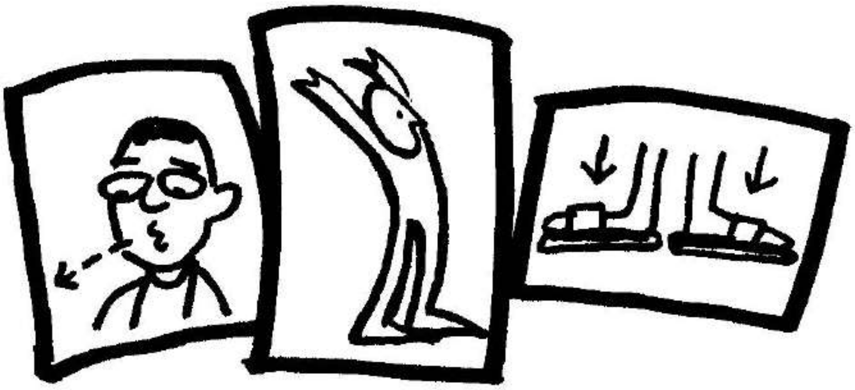




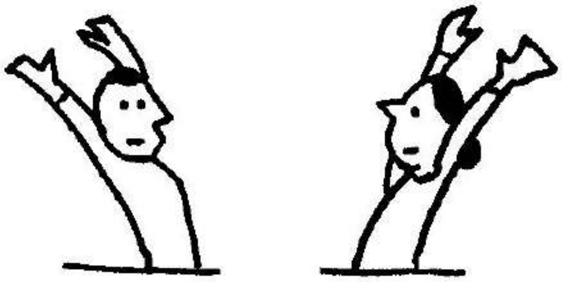
یہ ایسا ہی ہے جیسے وزن اٹھا کر یا تیز بھاگ کر اپنے پٹھوں کو مضبوط بنانا۔ بار بار مشق کرنے سے آپ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں!

یہ گائیڈ پڑھتے ہوئے ، ہدایات پر عمل کریں۔ اسکو صرف پڑھیں نہیں، بلکہ ان پر عمل کریں۔

پہلے غور کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ کیا سوچ رہے ہیں پھر پر سکون ہوں (سٹر یچ کریں)، آہستہ سے سانس باہر نکالیں ۔ آہستہ سے اپنے بازوؤں کو اوپر کی طرف سیدھا کریں اور اپنے پاؤں زمیں کی طرف دبائیں۔

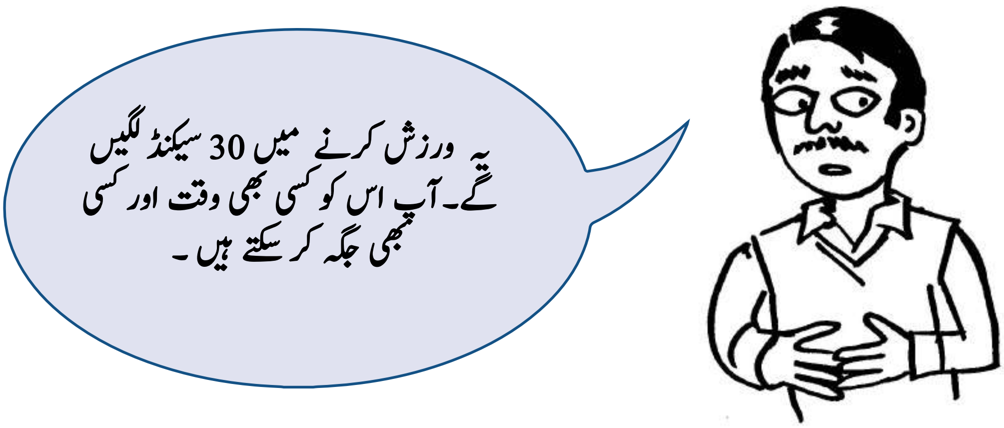


اب اپنے ارد گرد کے ماحول پر توجہ مرکوز کریں۔ آپ کیا کر سکتے ہیں۔۔۔



چلیں سٹریچ کریں ۔اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لیں ۔ غور کریں کہ آپ کہاں ہیں ، کس کے ساتھ ہیں اور کیا کر رہے ہیں۔

آپ اس لنک پر جا کر گراؤنڈنگ کی مشق نمبر 2 کو سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس گائیڈ میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔



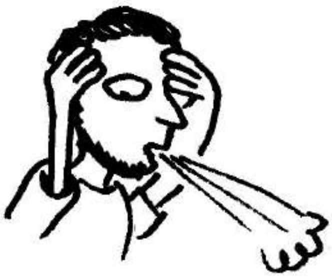
خود کو پرسکون کریں۔ آہستہ آہستہ سانس باہر

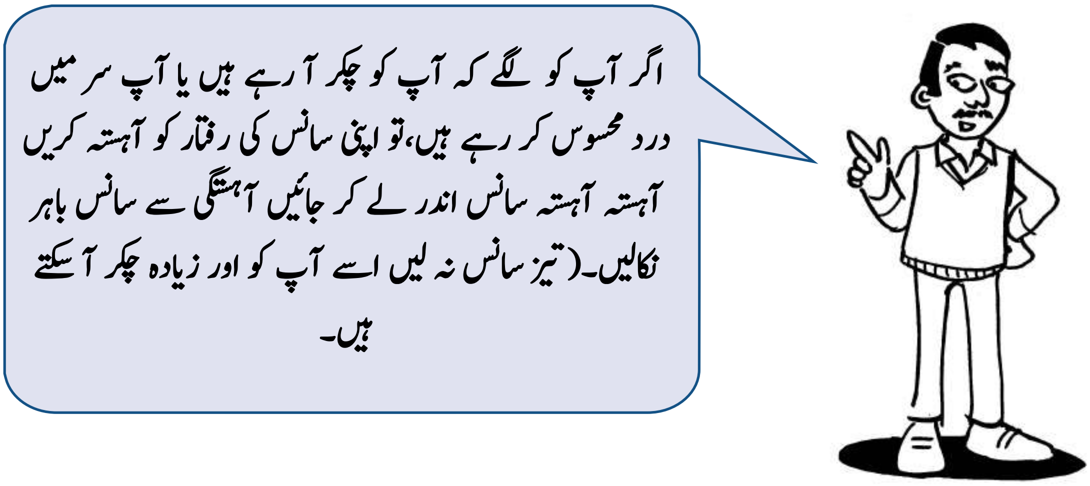
نکالیں ۔ آہستہ سے بازوؤں کو پھیلائیں اور اپنے پاؤں زمین پر دبائیں۔

اب مزید آہستگی سے سانس لیں ۔ اور آہستہ آہستہ اپنے پھیپھڑوں کو خالی کریں۔

اگر آپ تیز سانس لیں گے تو آپ کو چکر آ سکتے ہیں، آپ کی سانس پھول سکتی ہے یا آپ کو گھبراہٹ محسوس ہو سکتی ہے۔

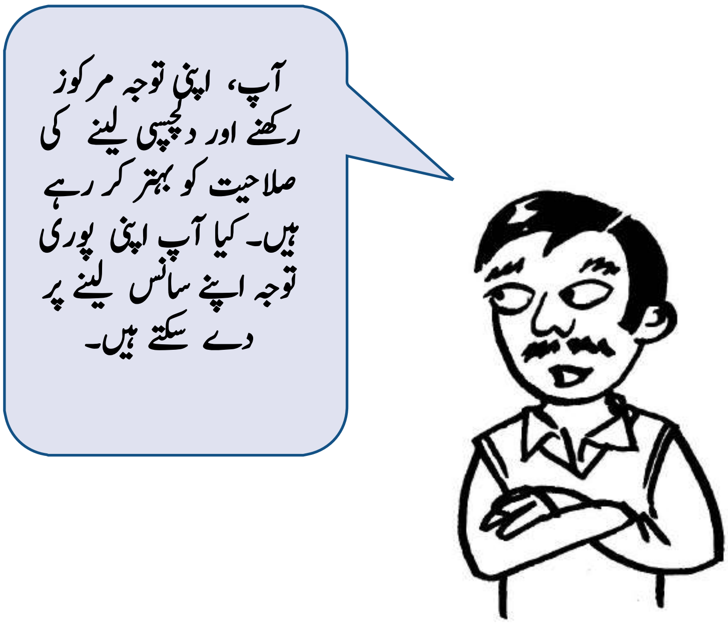
اگر آپ کو لگے کہ آپ کو چکر آ رہے ہیں یا آپ سر میں درد محسوس کر رہے ہیں، تو اس کا مطلب آپ بہت تیز، یا گہری سانسیں لے رہے ہیں۔





اب اپنے سانس لینے کے عمل پر پوری توجہ دیں۔ بالکل ایسے جیسے آپ نے اس سے پہلے کبھی سانس لینے کے عمل پر غور نہیں کیا۔

اب مزید آہستگی سے ،سانس باہر نکالیں۔اور جب آپ کے پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں تو دوبارہ سانس اندرلے جانے سے پہلے،خاموشی سے ایک سے تین تک گنیں۔ اس کے بعد جتنا آہستہ ہو سکے،اپنے پھیپھڑوں کو دوبارہ ہوا سے بھریں۔



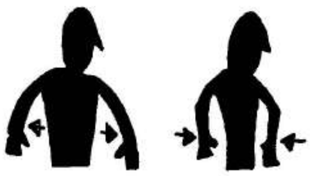
ایسا کرتے ہوئے ، آپ وقتاً فوقتاً (اپنے پریشان کن) خیالات اور احساسات میں الجھ جائیں گے جو آپ کو اس مشق سے دور کر دیں گے۔

جیسے ہی آپ کو محسوس ہو کہ آپ تکلیف دہ خیالات.اور احساسات میں الجھ گئے ہیں ،تو پھر سے اپنی پوری توجہ اپنے سانس لینے پر دیں۔

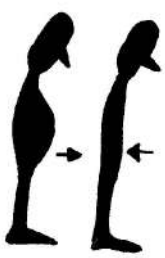
ہوا کے ناک سے اندر باہر ہونے پر غور کریں۔

اپنے کندھوں پر ہونے والی حرکات پر غور کریں۔

اپنے سینے کے اندر باہر ہونے پر غور کریں۔



اپنے پیٹ کے اندر باہر ہونے پر غور کریں۔

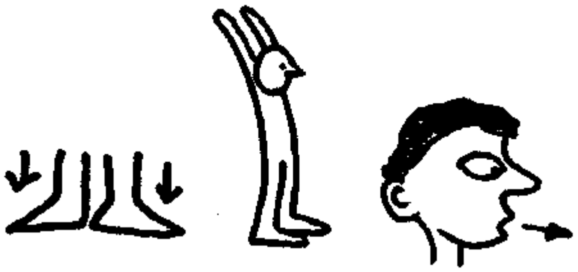


آپ بار بار (اپنے تکلیف دہ خیالات) میں الجھ جائیں گے۔ جیسے ہی آپ کو لگے کہ ایسا ہو رہا ہے۔۔۔

اور اگر آپ ہزار بار بھی اپنے (تکلیف دہ) خیالات اور احساسات میں الجھ جاتے ہیں---
---پھر سے اپنی سانس پر توجہ دیں۔
ہم 1000 دفعہ بھی ان سے چھٹکارہ حاصل کر سکتے ہیں!
یہ بالکل ٹھیک ہے! اور پھر سے اپنی پوری توجہ سانس لینے پر دیں۔
بار بار اپنی پوری توجہ اپنے سانس پر واپس لائیں، اور پوری دلچسپی سے اس پر غور کریں۔
کتنے لمبے عرصے تک ہم ایسا کریں گے؟
کسی بھی اور مہارت کی طرح آپ جتنی زیادہ مشق کریں گے، اتنا بہتر رہے گا۔ تو---
---آپ ایک یا دو منٹ کی کچھ چھوٹی مشقیں بھی کر سکتے ہیں اور کچھ پانچ یا دس منٹ کی لمبی مشقیں بھی کر سکتے ہیں۔

مشق مکمل کرنے کے لیے اپنے
آپکو ایک بار پھر گراؤنڈ کریں۔

پرسکون ہوں۔
آہستہ سے سانس باہر نکالیں۔
سٹریچ کریں۔
اور آہستہ سے اپنے پاؤں زمین پر دبائیں۔



دوبارہ سے اپنے ارد گرد کی دنیا میں
دلچسپی لیں غور کریں کہ آپ کیا۔۔۔

دیکھ سکتے ہیں
سن سکتے ہیں
چکھ سکتے ہیں
سونگھ سکتے ہیں
چھو سکتے ہیں

غور کریں کہ آپ کہاں ہیں ،
کس کے ساتھ ہیں اور کیا کر
رہے ہیں۔

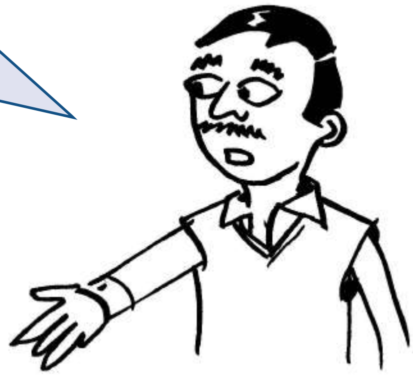
آپ اس لنک پر جا کر "گراؤنڈنگ" کی مشق نمبر 3 سن
سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا گائیڈ میں موجود
ہدایات اور تصاویر پر عمل کر سکتے ہیں۔

جب کبھی آپ اس کی مشق
کریں تو کچھ لمحے ٹھہر کر اس
بات کو تسلیم کریں کہ ۔۔۔

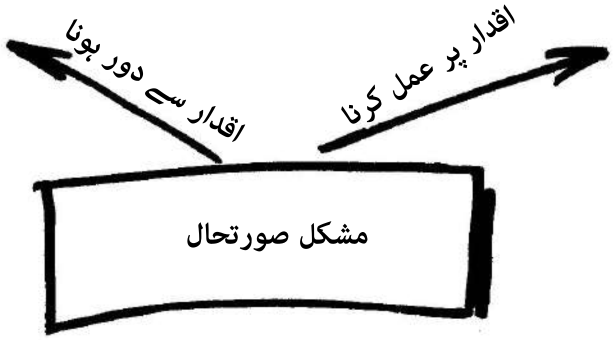
۔۔۔میں اپنی اقدار کے مطابق
زندگی گزار رہی ہوں ۔۔۔

۔۔۔اپنی اور دوسروں کی
صحت کا خیال رکھ رہا
ہوں ۔

جی ہاں۔ کیونکہ یہ مہارتیں آپکو دلچسپی لینے ،توجہ
مرکوز کرنے، اور تکلیف دہ خیالات اور احساسات
سے چھٹکارہ پانے میں مدد دیتی ہیں۔۔۔



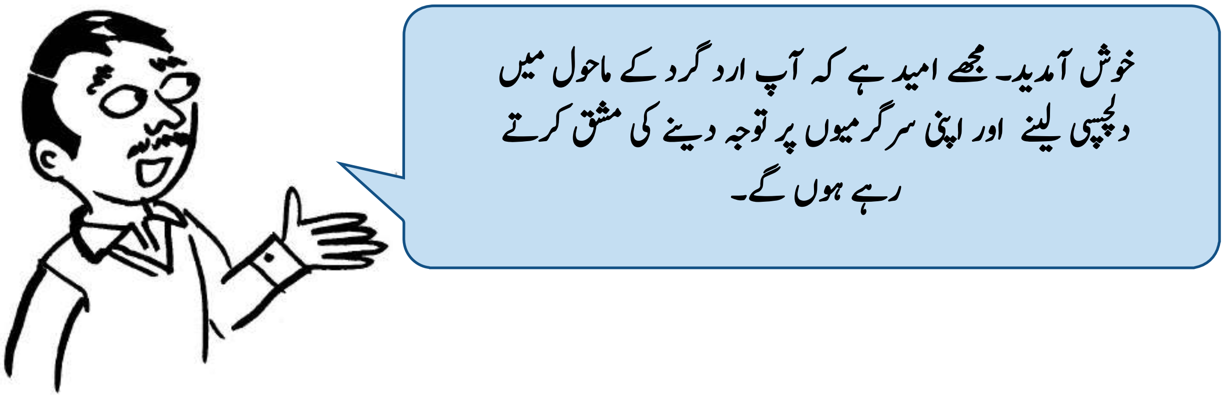
۔۔۔تاکہ آپ اپنی اقدار کی جانب بڑھ سکیں۔

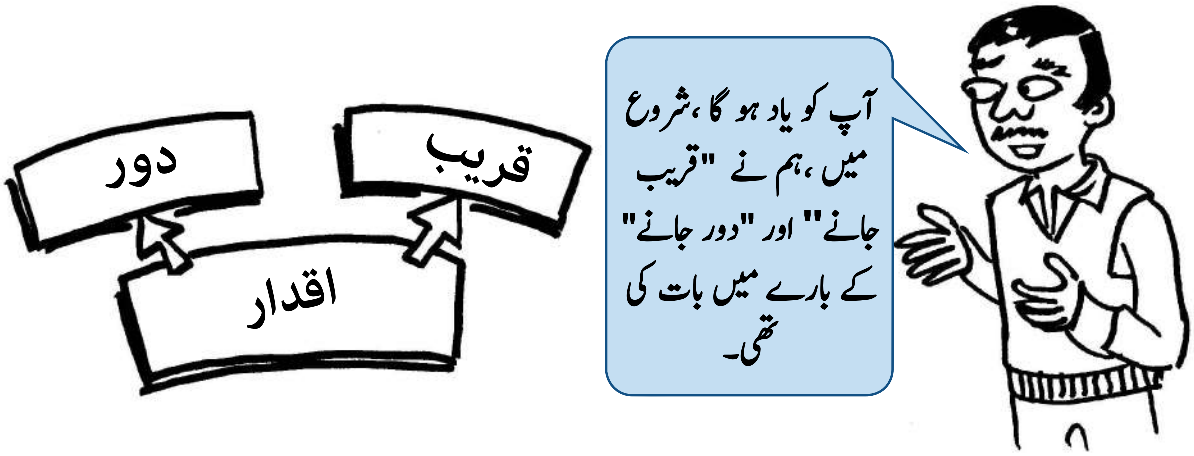


یاد رکھیں، ان مہارتوں پر عمل کرنے کا جب بھی آپ کو موقع
ملے آپ ضرور کریں۔اس سے آپ کو پلان بنانے میں مدد ملے
گی۔ آپ کب، کہاں اور کتنی بار گراؤنڈنگ کی مشق کریں گے۔
مشق کا مقصد مزید مسائل کھڑے کرنا نہیں! آپ کسی بھی جگہ
صرف 1-2 منٹ کے لیے مشق کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر
اگلے صفحے پر جانے سے پہلے اس حصے میں سکھائی گئی مہارتوں کی
ایک یا دو دن مشق کریں۔
گائیڈ کے آخر میں اہم نکات کے بارے میں یاد کرانے کے
لیے مہارت کی مختصر تحریر بھی دی گئی ہے۔

دوسرا مرحلہ

چھٹکارا پانا


خوش آمدید۔ مجھے امید ہے کہ آپ ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لینے اور اپنی سرگرمیوں پر توجہ دینے کی مشق کرتے رہے ہوں گے۔

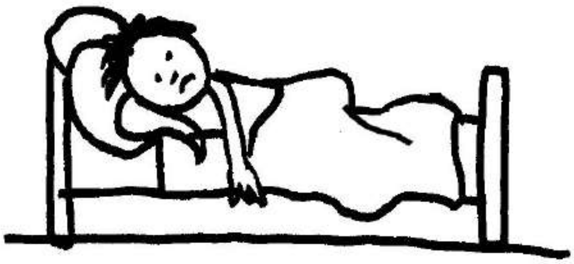

آپ کو یاد ہو گا، شروع میں، ہم نے "قریب جانے" اور "دور جانے" کے بارے میں بات کی تھی۔
قریب
دور
اقدار

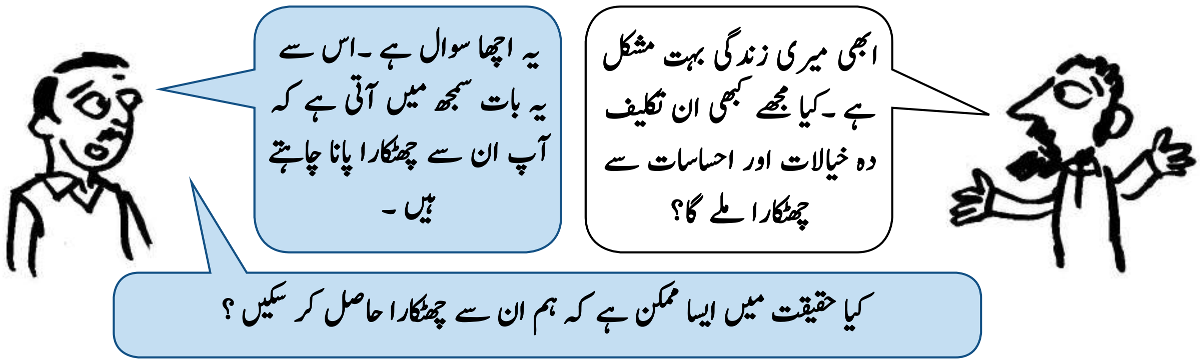
جب ہم تکلیف دہ خیالات اور احساسات میں پھنس جاتے ہیں تو ان سے چھٹکارا پانے کی کوشش میں ہم "اپنی ذاتی اقدار" سے دور ہو جاتے ہیں۔

اس کی وجہ سے ہم بحث ومباحثہ اور لڑائی جھگڑوں میں پڑ سکتے ہیں۔

یا، ہم ان لوگوں سے خود کو دور کرلیتے ہیں جن سے ہم پیار کرتے ہیں۔

یا ہم بہت سارا وقت بستر پر لیٹے ہوئے گزار دیتے ہیں۔



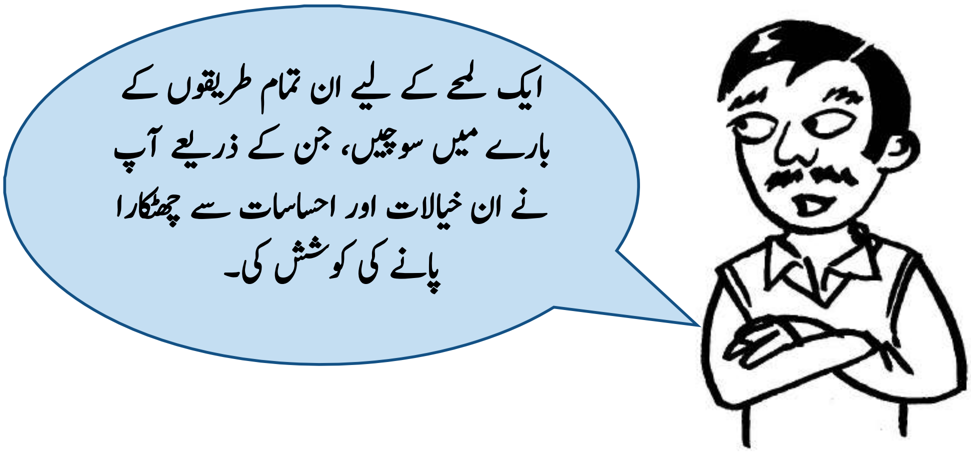


کیا ہم ان(تکلیف دہ خیالات اور احساسات) کو کوڑے کی طرح جلا سکتے ہیں؟

کیا ہم ان کو تالے میں بند کر کے چھپا سکتے ہیں؟

کیا ہم انکو ایک گڑھے میں دفنا سکتے ہیں؟

کیا ہم ان سے بھاگ کر پیچھا چھڑا سکتے ہیں؟



بہت سے لوگ ان میں سے کم از کم کچھ طریقوں پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

چیخنا!

ان کے بارے میں سوچنے کی کوشش نہ کرنا۔

لوگوں، جگہوں یا صورت حال سے کترانا

بستر پر پڑے رہنا

اپنے آپکو دوسروں سے الگ کر لینا

ہار مان لینا

شراب نوشی

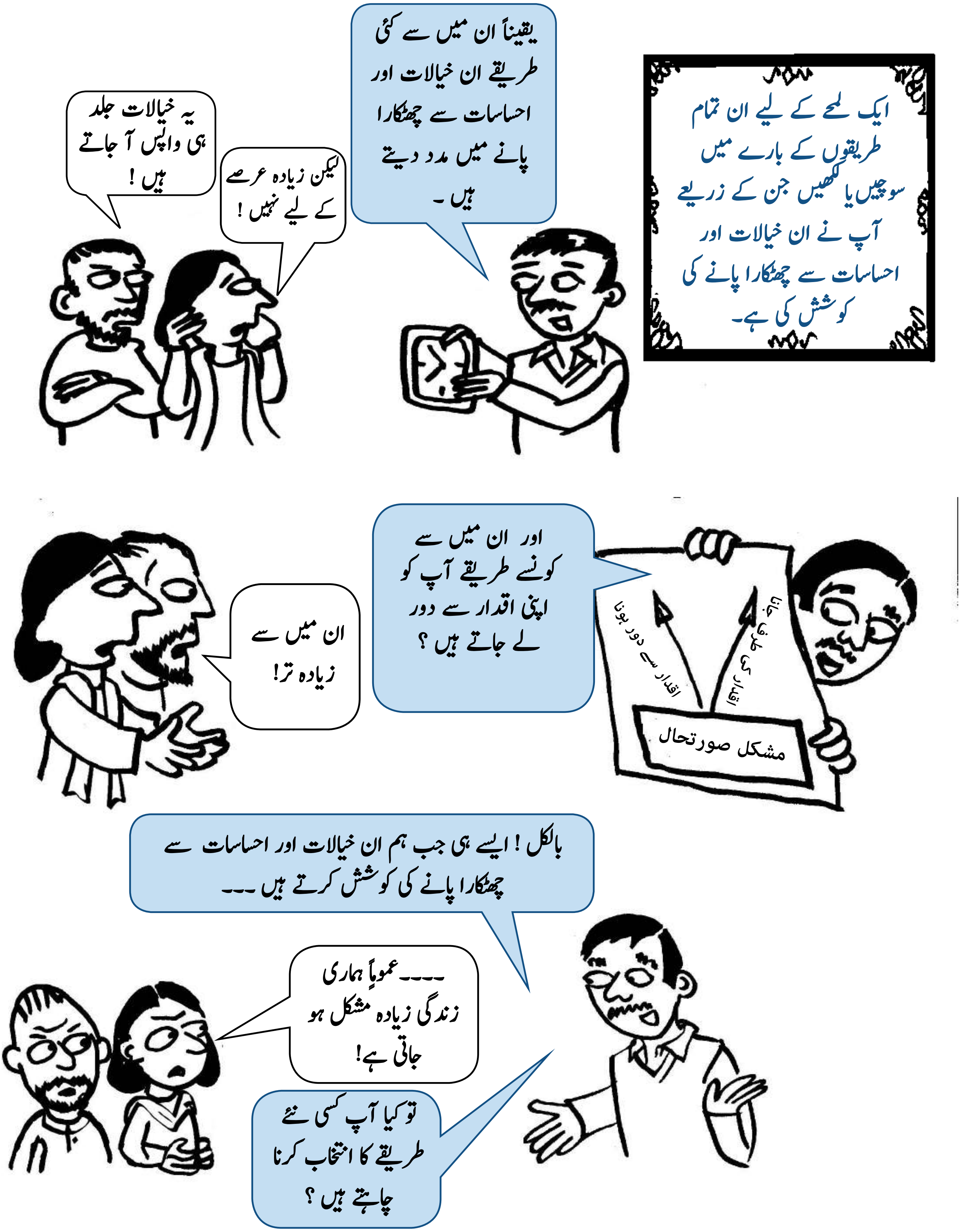
سگریٹ نوشی

نشہ آور ادویات لینا

بحث و مباحثہ کرنا

خود کو الزام دینا یا برا بھلا کہنا

ان کے علاوہ آپ نے اور کوئی طریقہ اپنایا ہے؟

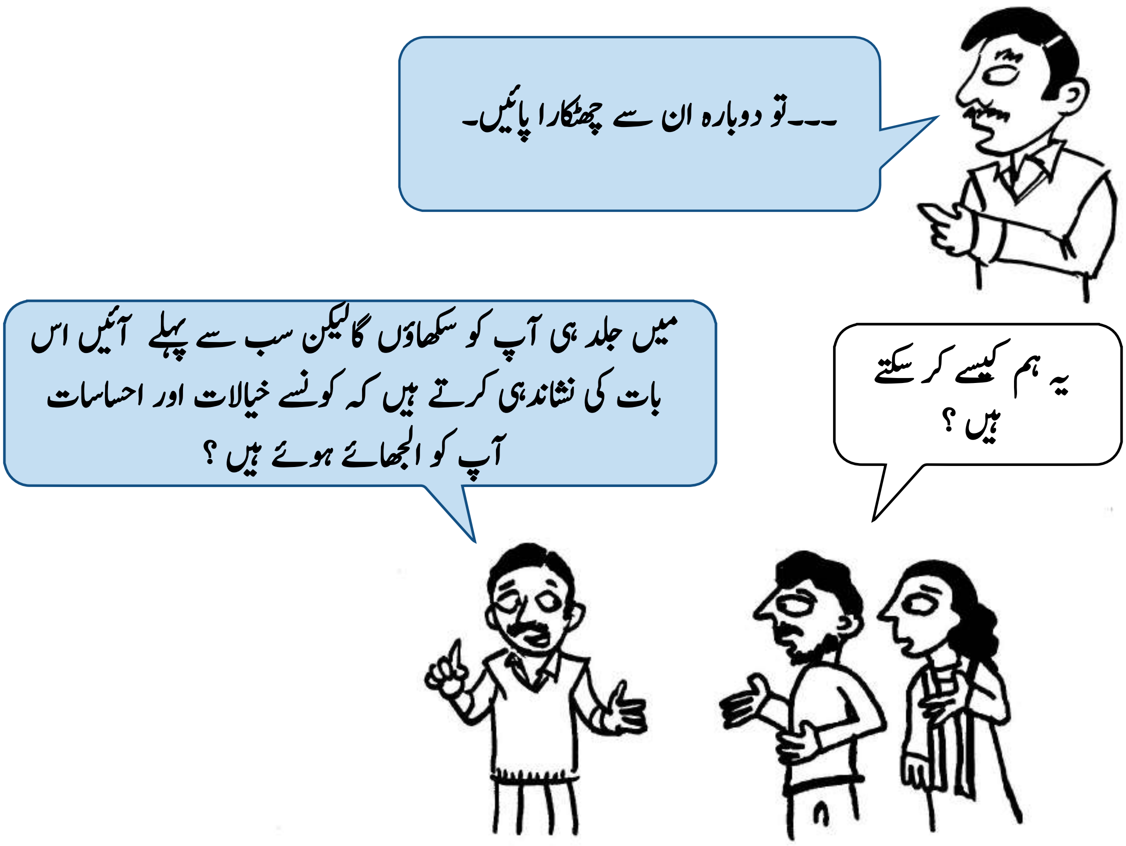

ایک لمحے کے لیے ان تمام طریقوں کے بارے میں سوچیں یا لکھیں جن کے زریعے آپ نے ان خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے کی کوشش کی ہے۔
یقیناً ان میں سے کئی طریقے ان خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتے ہیں ۔
لیکن زیادہ عرصے کے لیے نہیں !
یہ خیالات جلد ہی واپس آ جاتے ہیں !
اور ان میں سے کونسے طریقے آپ کو اپنی اقدار سے دور لے جاتے ہیں ؟
اقدار کی طرف جانا
اقدار سے دور ہونا
مشکل صورتحال
ان میں سے زیادہ تر!
بالکل ! ایسے ہی جب ہم ان خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتے ہیں ---
---عموماً ہماری زندگی زیادہ مشکل ہو جاتی ہے!
تو کیا آپ کسی نئے طریقے کا انتخاب کرنا چاہتے ہیں ؟

ان تکلیف دہ خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے کا یہ ایک نیا طریقہ ہے۔

بجائے آپ ان کو خود سے دور کرنے کی کوشش کریں۔۔۔

آپ ان سے الجھنا چھوڑ دیں۔

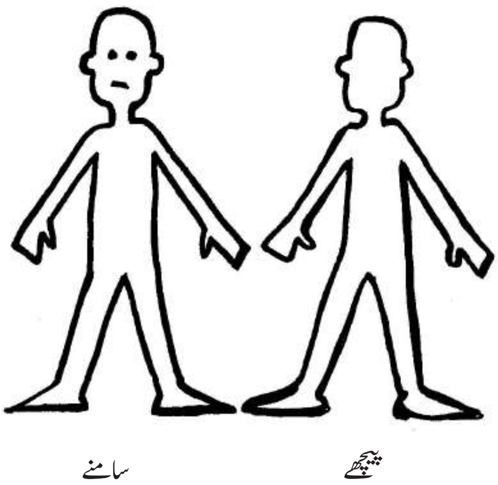
اور جب بھی آپ ان میں الجھ جائیں۔۔۔



کیا آپ ایسے خیالات میں الجھے ہوئے ہیں ۔۔۔

کچھ ایسے خیالات کے بارے میں لکھیں جن میں آپ الجھ جاتے ہیں :

کیا آپ اپنے جسمانی احساسات میں الجھ رہے ہیں ؟ نشاندہی کریں کہ یہ احساسات آپ کے جسم میں کہاں موجود ہیں ؟

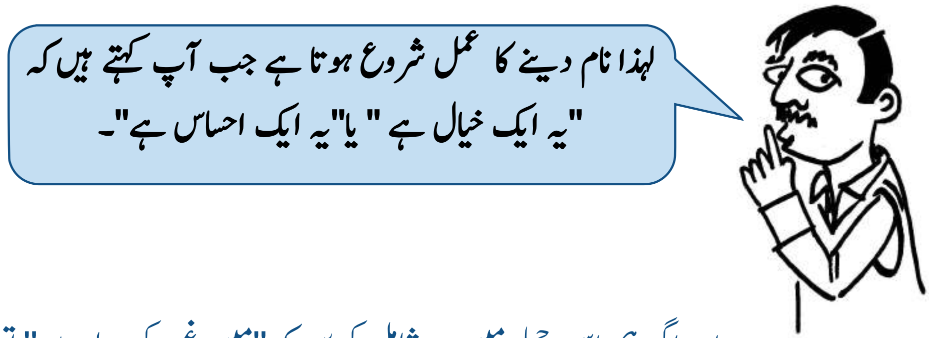


سب سے پہلے، غور کریں کہ آپ کس خیال یا احساس میں الجھے ہوئے ہیں۔ اس کے بعد اسکو نام دیں۔
اس کو نام دینے کے لیے اپنے آپ سے خاموشی سے کچھ ایسا کہیں۔۔۔۔

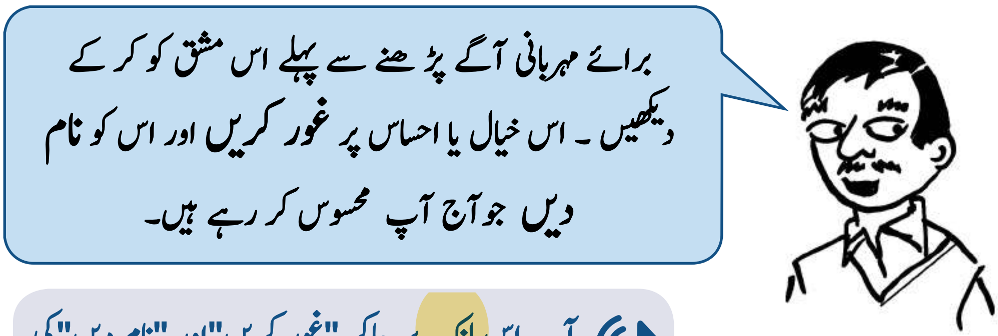
ماضی کی تکلیف دہ یادیں

یہ غصہ ہے۔

یہ تکلیف دہ خیال میرے خاندان
کے بارے میں ہے۔



اور اگر ہم اس جملے میں یہ شامل کریں کہ "میں غور کر رہا ہوں" تو یہ ہمیں زیادہ بہتر طور پر ان سے چھٹکارا پانے میں مدد دیتا ہے۔



آپ اس لنک پر جاکر "غور کریں"اور "نام دیں"کی
مشق کو سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔ یا آپ
صرف اس گائیڈ میں دی گئی تصاویر اور ہدایات پر
عمل کر سکتے ہیں۔

جب ہم ان خیالات اور احساسات سے
واقف نہیں ہوتے تو ہم ان میں الجھ
جاتے ہیں ۔

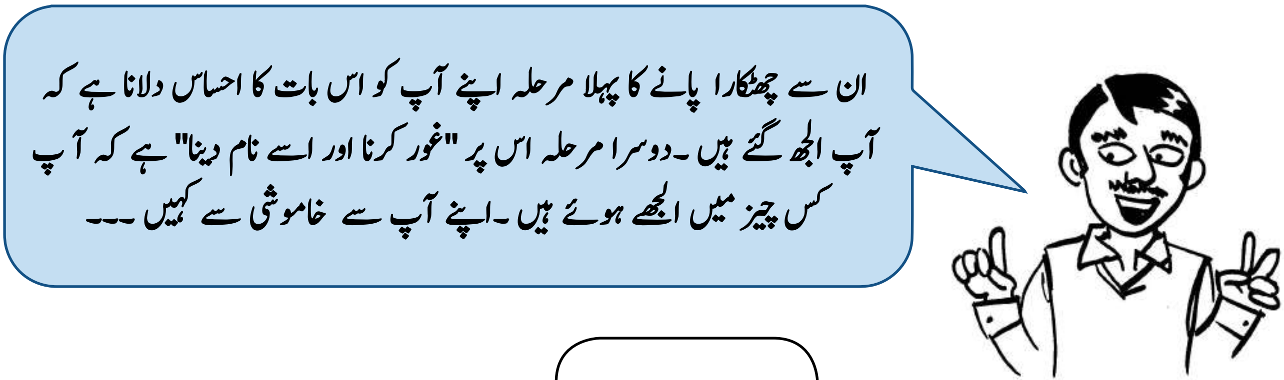
ایک لمحے میں ،آپ خوش گوار موڈ میں اپنے
دوست سے باتیں کر رہے ہوتے ہیں اور اسکی
باتوں میں دلچسپی لے رہے ہوتے ہیں۔۔۔۔

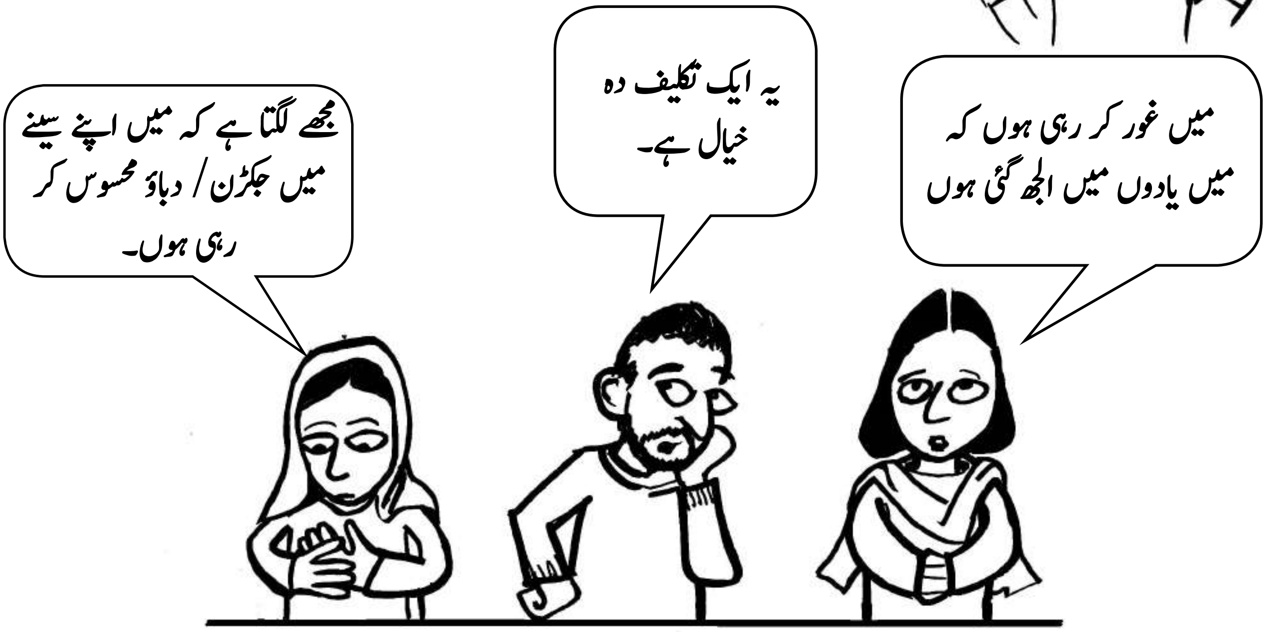
اور اگلے ہی لمحے میں (ان سوچوں اور احساسات میں)الجھ جاتے ہیں۔

اچانک سے ، آپ اپنے دوست کی بات سننا چھوڑ دیتے ہیں۔

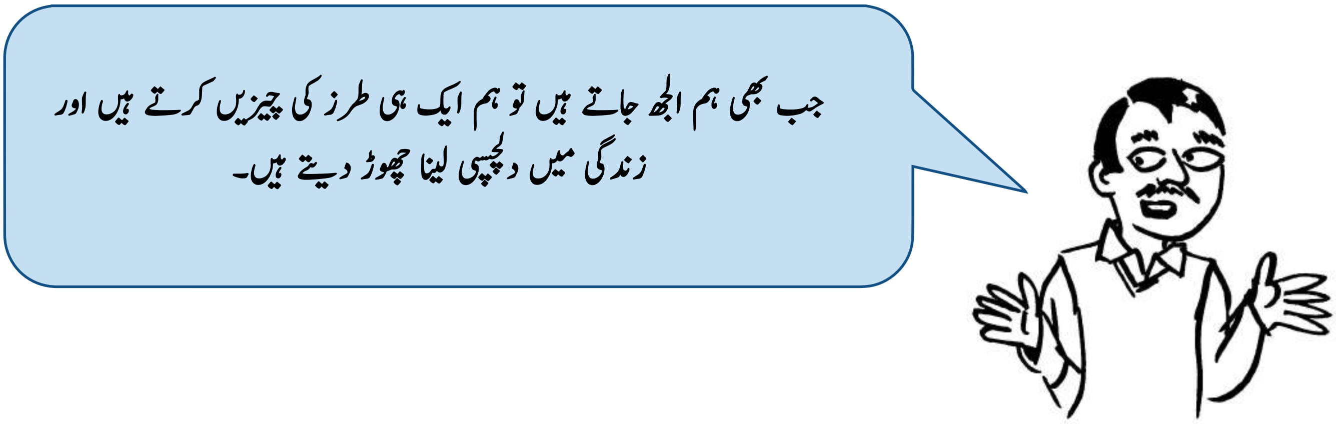
شاید ابھی بھی آپ اپنے دوست سے بات کر رہے ہوں ۔۔۔

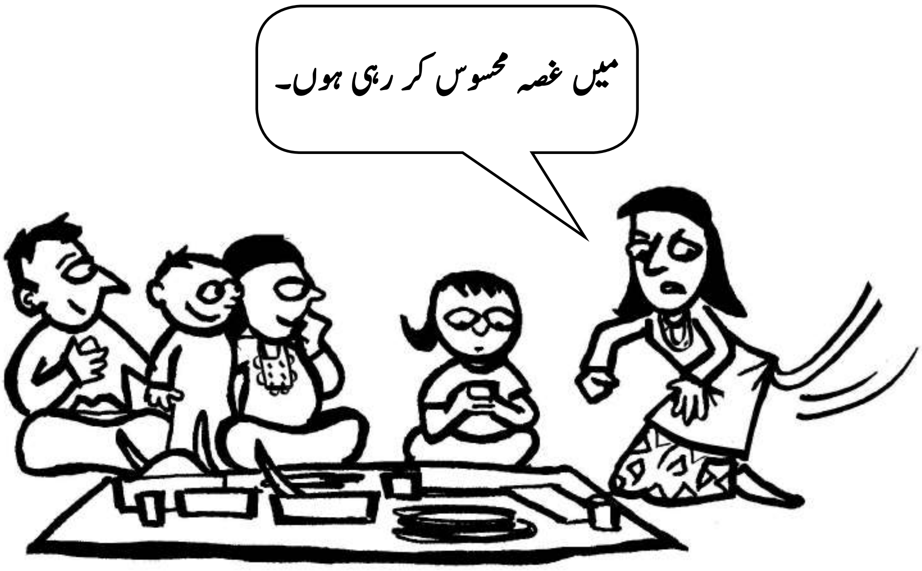
۔۔۔لیکن آپ اس گفتگو میں دلچسپی نہیں لے رہے ہوتے۔ آپ صرف تھوڑا بہت سن رہے ہوتے ہیں۔ آپ اسکو اپنی پوری توجہ نہیں دے رہے ہوتے۔ایسا اس لیے ہوتا ہے کیوں کہ آپ اپنے خیالات اور احساسات میں الجھے ہوتے ہیں۔

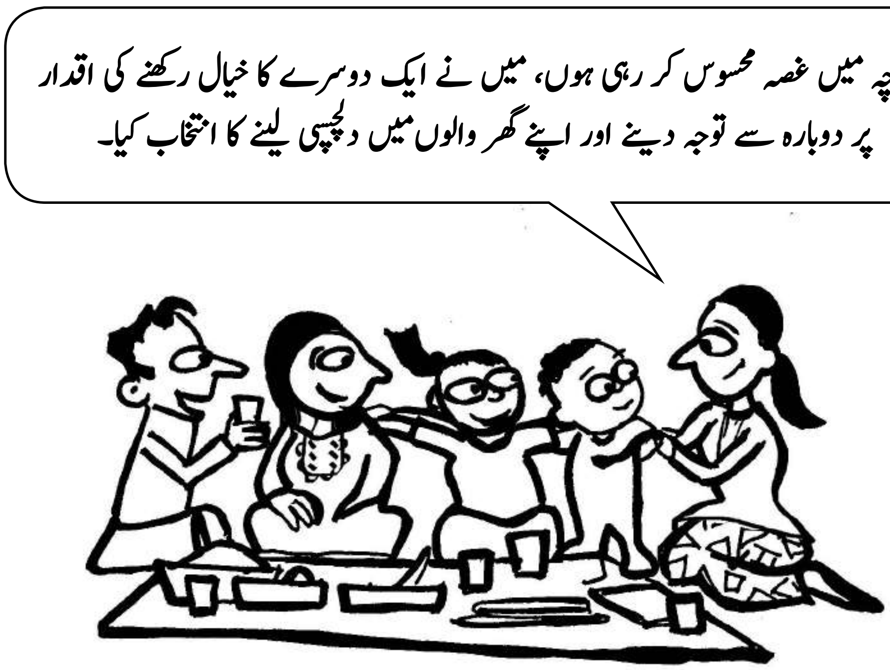


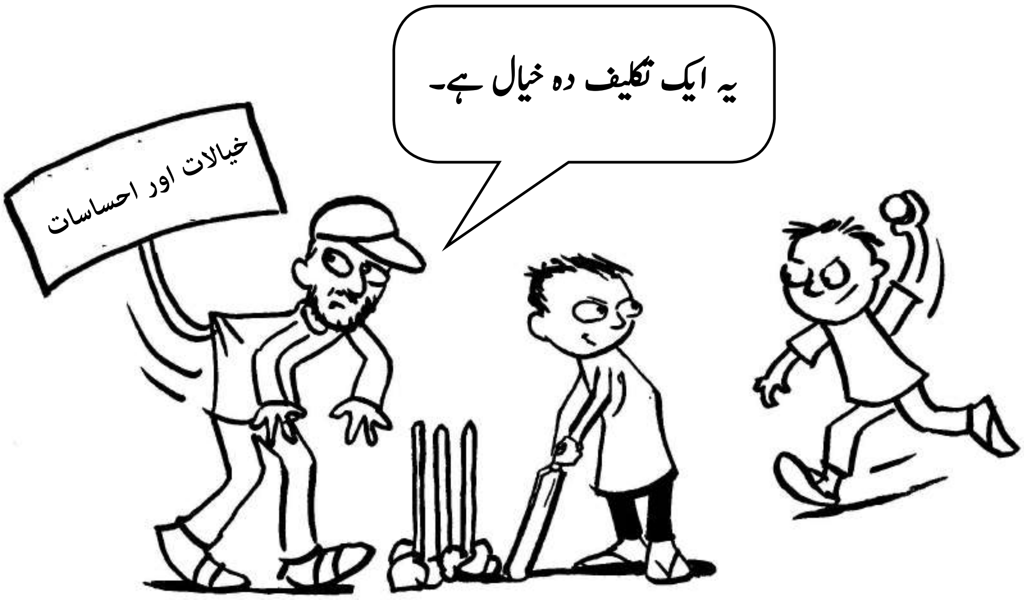


اگلا مرحلہ اس کام پر دوبارہ سے **توجہ دینا** ہےجو آپ کر رہے ہیں ۔جیسا کہ کھانا بنانا ،کھانا کھانا ،کپڑے دھونا ،دوستوں سے باتیں کرنا اور اس کام یا اپنے ساتھ موجود شخص پر پوری توجہ دینا ہے۔


جب بھی ہم الجھ جاتے ہیں تو ہم ایک ہی طرز کی چیزیں کرتے ہیں اور زندگی میں دلچسپی لینا چھوڑ دیتے ہیں۔


میں غصہ محسوس کر رہی ہوں۔


اگرچہ میں غصہ محسوس کر رہی ہوں، میں نے ایک دوسرے کا خیال رکھنے کی اقدار پر دوبارہ سے توجہ دینے اور اپنے گھر والوں میں دلچسپی لینے کا انتخاب کیا۔

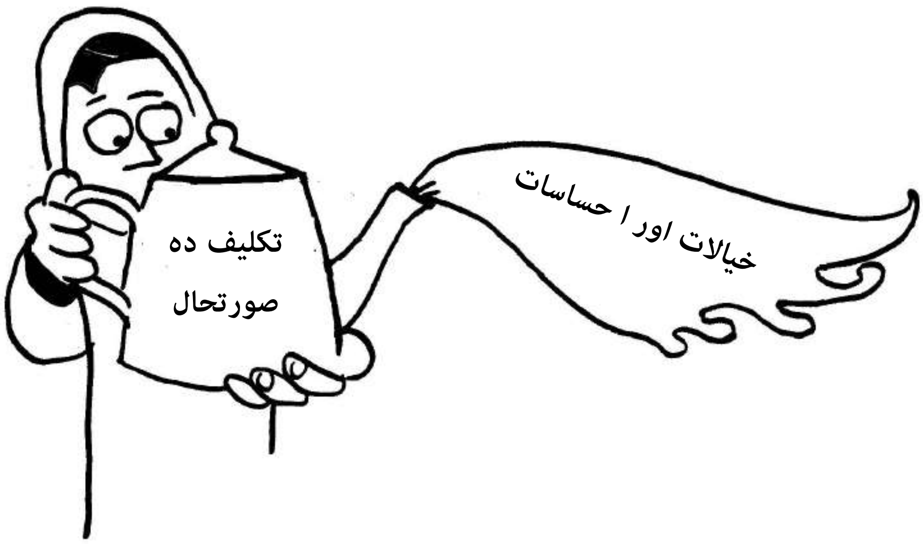

خیالات اور احساسات
یہ ایک تکلیف دہ خیال ہے۔

اس تکلیف دہ خیال کے باوجود۔ میں نے اپنے بچوں کا خیال رکھنے اور ان کو توجہ دینے کی اقدار کا انتخاب کیا۔
خیالات اور احساسات

ان خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے کے لئے۔۔۔

جتنی زیادہ آپ مشق کریں گے آپ اتنا بہتر محسوس کریں گے۔ اور آپ پورے دن میں اپنے مختلف کام کرنے کے دوران اس کی بار بار مشق کریں۔ ہر بار جب آپکو محسوس ہو کہ آپ الجھ گئے ہیں تو ان مرحلوں کو دہرائیں۔

اور یاد رکھیں کہ ذہنی دباؤ کے دوران تکلیف دہ خیالات اور احساسات کا سامنا کرنا ایک عام سی بات ہے۔ اور یہ سب کے ساتھ ہوتا ہے!



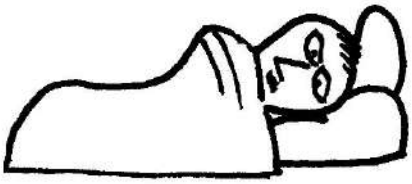
کسی خیال یا احساس پر غور کرنے کے بعد اسکو نام دینے کے بہت سے طریقے ہیں۔
یہ خیال اس بارے میں ہے۔۔۔
یہ وہی یاد ہے۔۔۔

میں غور کر رہی ہوں یہ اداسی ہے۔
میں سینے میں جکڑن ،دباؤ محسوس کر رہا ہوں ۔
میں پیٹ میں درد محسوس کر رہی ہوں ۔

اور ان پر غور کرنےاور نام دینے کے بعد، اب ہم اپنے ارد گرد کے ماحول میں کسی بھی چیز پر پھر سے توجہ دے سکتے ہیں ہم اپنی زندگی میں دلچسپی لے سکتے ہیں ۔۔۔

طریقہ نمبر۱
خود کو گراؤنڈ کریں
"جذباتی طوفان" کے دوران جائزہ لیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
پرسکون ہوں اور اپنے ارد گرد کی دنیا میںبھرپور طریقے سے شامل ہو جائیں۔
آپ کو اس ٹول کٹ کے پہلے دو طریقے مل گئے ہیں ۔
طریقہ نمبر ۲
چھٹکارا پانا
تکلیف دہ خیالات اور احساسات سے چھٹکارا پانے کے لیے،ان پر غور کریں اور ان کو نام دیں اور پھر سے اس کام پر توجہ دیں جو آپ کر رہے ہیں۔
اور ہم ان طریقوں کی مشق کسی بھی جگہ اور کسی بھی وقت کر سکتے ہیں ۔

اس لیے ان مہارتوں کی باقاعدگی سے مشق کرنے کے لیے وقت مقرر کریں۔مثال کے طور پر سونے سے پہلے، کھانا کھانے سے پہلے یا کھانا کھانے کے بعد ۔



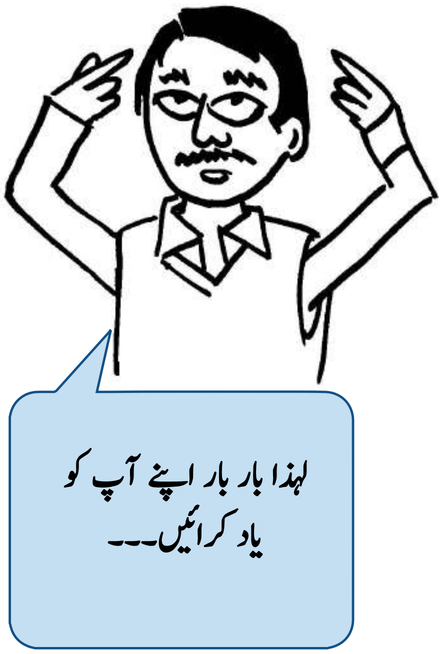
آپ اس لنک پر جا کر غور کریں اور نام دیں کی مشق کو سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس گائیڈ میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔

اور آپ جب بھی رات کو جاگ رہے ہوں اور سو نہ پا رہے ہوں تو آہستگی سے سانس لینے کی مشق کریں۔ اس سے شاید آپکو نیند تو نہ آئے (بعض دفعہ آ بھی جاتی ہے) لیکن اس سے آپ پر سکون محسوس کریں گے۔

شاید آپ بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کررہے ہوں۔۔۔

شاید آپ بہت زیادہ اداسی ،غصہ یا خوف محسوس کر رہے ہوں۔۔۔

شاید آپ کو انہیں کرنے میں زیادہ دلچسپی نہ ہو ۔۔۔



یہ ایک نئی زبان سیکھنے کی طرح ہے۔
اس کو کرنے کے لیے بہت زیادہ مشق کی ضرورت ہے۔

آپ تکلیف دہ خیالات میں بھی الجھ سکتے ہیں ۔

یہ سب کچھ احمقانہ ہے!

یہ اہم نہیں ہے!

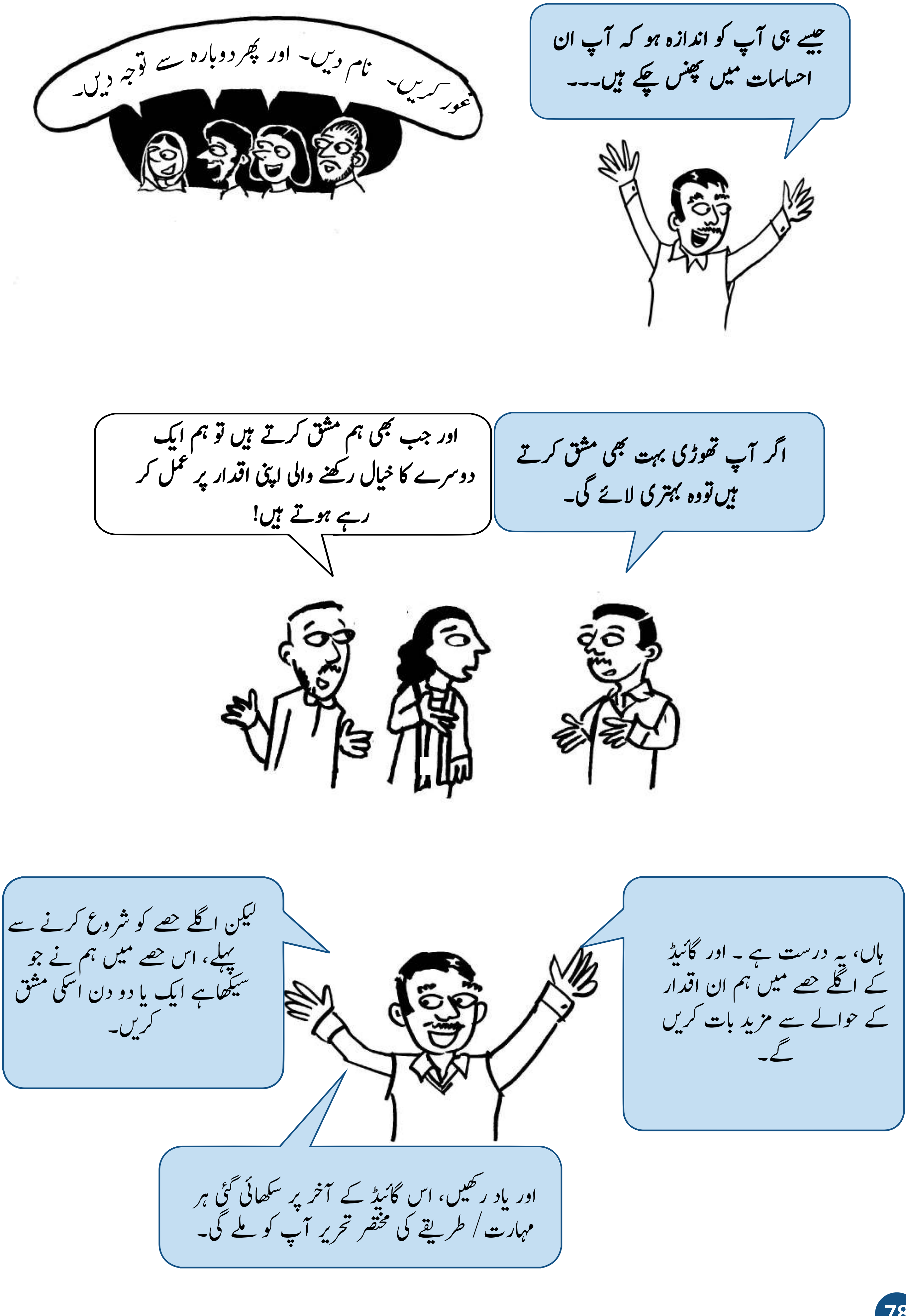
یہ مددگار نہیں ہوگا!

میں بہت مصروف ہوں !

اس کا کوئی فائدہ نہیں!

یہ وقت کا ضیاع ہے!

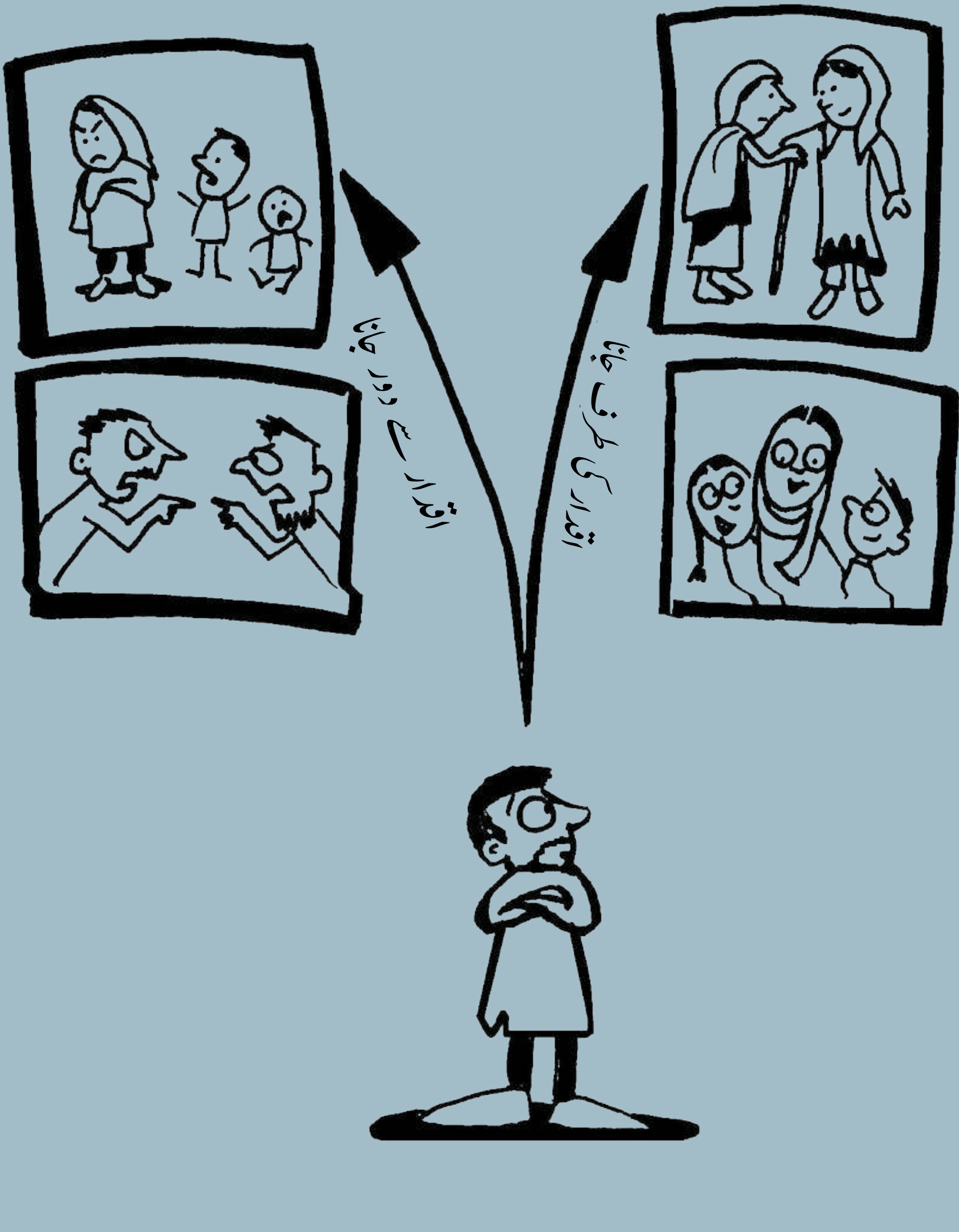
میں یہ نہیں کر سکتا!



جیسے ہی آپ کو اندازہ ہو کہ آپ ان احساسات میں پھنس چکے ہیں۔۔۔
غور کریں۔ نام دیں۔ اور پھر دوبارہ سے توجہ دیں۔
اگر آپ تھوڑی بہت بھی مشق کرتے ہیں تو وہ بہتری لائے گی۔
اور جب بھی ہم مشق کرتے ہیں تو ہم ایک دوسرے کا خیال رکھنے والی اپنی اقدار پر عمل کر رہے ہوتے ہیں!
ہاں، یہ درست ہے ۔ اور گائیڈ کے اگلے حصے میں ہم ان اقدار کے حوالے سے مزید بات کریں گے۔
لیکن اگلے حصے کو شروع کرنے سے پہلے، اس حصے میں ہم نے جو سیکھاہے ایک یا دو دن اسکی مشق کریں۔
اور یاد رکھیں، اس گائیڈ کے آخر پر سکھائی گئی ہر مہارت / طریقے کی مختصر تحریر آپ کو ملے گی۔

تیسرا مرحلہ

اپنی اقدار پر عمل کرنا



یاد رکھیں، ان مشقوں کو کرنا کسی بھی نئی مہارت کو سیکھنے کی طرح ہے ۔مشق کرنے کے ساتھ ساتھ ،آپ بہتر ہوتے جائیں گے ۔اور یہ آسان ہو جاتی ہے۔

آپ کی اقدار یہ واضح کرتی ہیں کہ آپ کس طرح کا انسان بننا چاہتے ہیں ، آپ خود سے،دوسروں سے اور ارد گرد کے ماحول سے کیسے پیش آنا چاہتے ہیں ۔

مقاصدیہ واضح کرتے ہیں کہ آپ کیا حا صل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اقدار یہ واضح کرتی ہیں کہ آپ کس قسم کے انسان بننا چاہتے ہیں۔

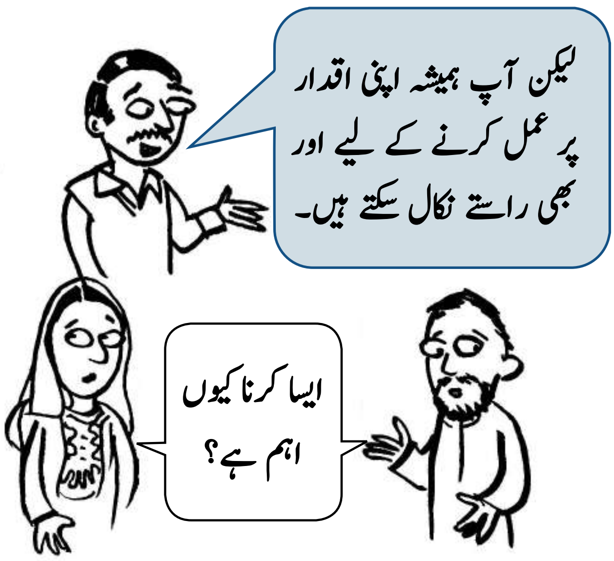
اور فرض کریں کہ آپ کی اقدار یہ ہیں کہ آپ اپنے گھر والوں سے نرمی سے پیش آئیں، ان کا خیال رکھیں، ان سے پیار کریں اور ان کا ساتھ دیں۔

آپ کے لیے اپنے مقصد کو حاصل کرنا ناممکن بھی ہو سکتا ہے۔۔۔

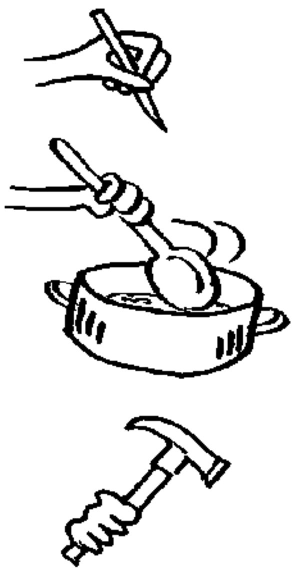
۔۔۔لیکن اس کے باوجود آپ اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزارتے ہوئے اپنے گھر والوں کا خیال رکھ سکتے ہیں،،ان سے پیار کر سکتے ہیں ،اور ان کا ساتھ دے سکتے ہیں۔

اور اگر آپ شدید مشکل حالات کا سامنا کر رہے ہیں یا اپنے خاندان والوں یا دوستوں سے الگ ہیں تو تب بھی آپ اپنی اقدار جیسا کہ خیال رکھنا ،پیار کرنا اور مدد کرنا کے مطابق زندگی گزار سکتے ہیں ۔ آپ اپنے ارد گرد کے لوگوں کے ساتھ ان اقدار پر عمل کرنے کے چھوٹے چھوٹے طریقے ڈھونڈ سکتے ہیں ۔

اپنے بہت سے مقاصد کو حاصل کرنا اس وقت آپ کے لیے نا ممکن ہو سکتا ہے۔



"عمل" وہ ہیں جو آپ اپنے بازوؤں،ہاتھوں،ٹانگوں اور پاؤں کے ساتھ کرتے ہیں اور جو آپ کہتے ہیں۔



جتنا زیادہ آپ اپنے عمل پر توجہ دیتے ہیں۔۔۔

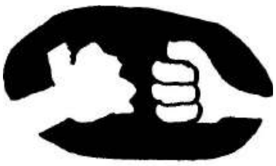
۔۔۔اتنا زیادہ آپ ان لوگوں اور صورتحال پر اثر ڈالتے ہیں جن کا آپ روزمرہ زندگی میں سامنا کرتے ہیں۔

اگر آپ کے ملک میں جنگ ہو رہی ہو تو، آپ اس
جنگ کو نہیں روک سکتے۔۔۔

لیکن آپ اپنے علاقے کے لوگوں کے ساتھ لڑنا
چھوڑ سکتے ہیں۔۔۔

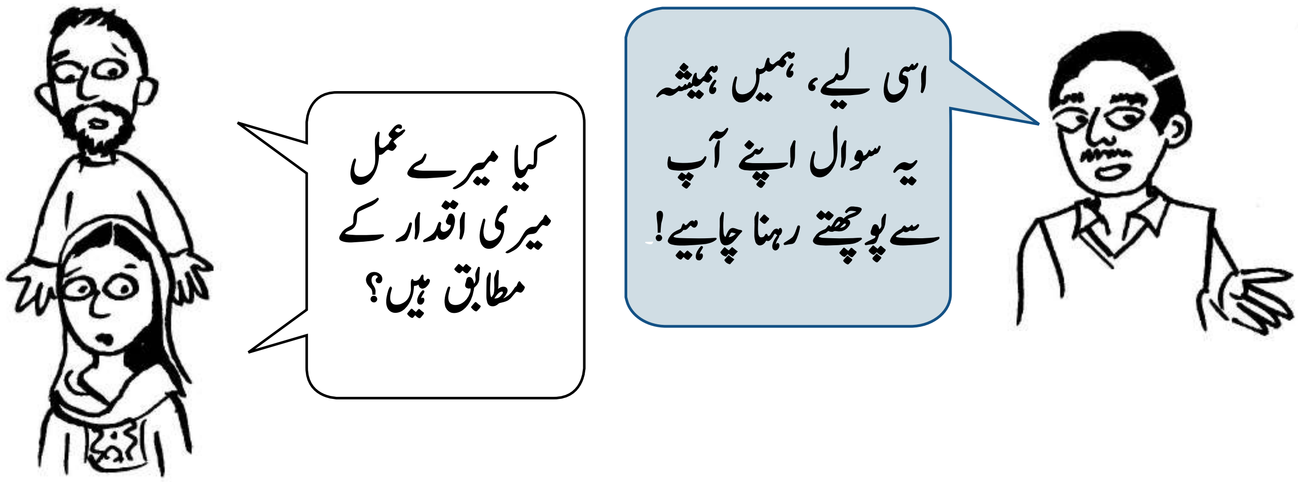
۔۔۔اور اس کے بجائے، اپنی اقدار کے مطابق عمل کر
سکتے ہیں۔

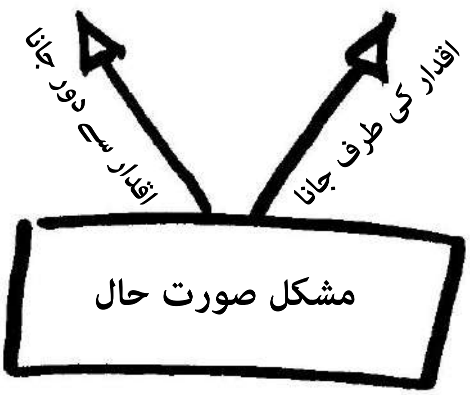
اور غور کریں: آپ اپنے "عمل" کے زریعے ارد گرد
کے لوگوں کو متاثر کر سکتے ہیں۔



تنازع/ لڑائی جھگڑاکرنا

باہمی تعلقات قائم کرنا



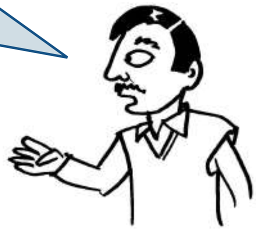


ہاں۔کیا آپ اپنی اقدار کی طرف بڑھ رہے ہیں یا ان سے دور ہو رہے ہیں؟

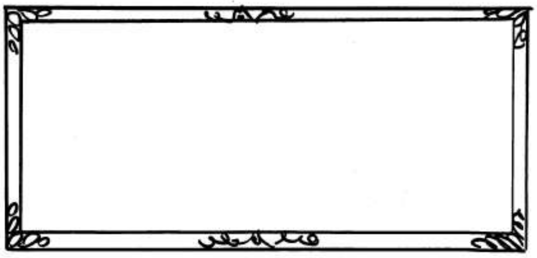
آپ کو اپنی اقدار کی نشاندہی میں مدد دینے کے لیے یہ ایک فہرست ہے۔ جو کہ "بالکل صحیح" یا" بہترین" نہیں ۔لیکن یہ چند عام اقدار ہیں۔

مہربان
خیال رکھنا
سخی ہونا
ساتھ دینا
مددگار ہونا
صابر ہونا
ذمہ دار ہونا
محافظ ہونا/تحفظ دینا
منظم ہونا
محنتی ہونا
اپنی ذمہ داری نبھانا

بہادر ہونا
مستقل مزاج ہونا
معاف کرنے والا ہونا
شکر گزار ہونا
وفادار ہونا
باعزت/باعث تکریم ہونا
عزت کرنے والا ہونا
قابل بھروسہ ہونا
انصاف پسند ہونا
اور۔۔۔
اور۔۔۔



اب ان میں سے تین یا چار اقدار کو منتخب کریں جو آپ کو زیادہ اہم لگتی ہیں ،اور انھیں نیچے دیئے گئے خانے میں لکھیں۔



اب ہم ایک اور مشق کریں گے ۔ آپ اپنے اردگرد کی کسی مثالی شخصیت کے بارے میں سوچیں، جسکی آپ بہت عزت کرتے ہوں۔

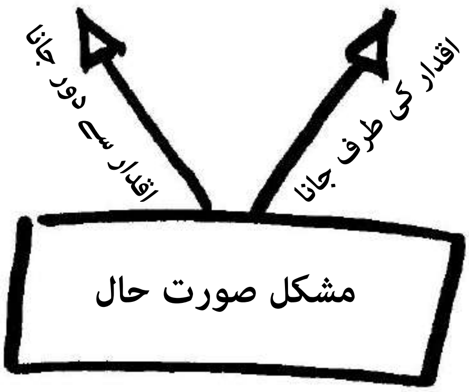
یہ شخص ایسا کیا کہتا اور کرتا ہے جس کی وجہ سے آپ کو پسند ہے؟

کیا یہ شخص دوسروں کے ساتھ اچھے طریقے سے پیش آتا ہے؟

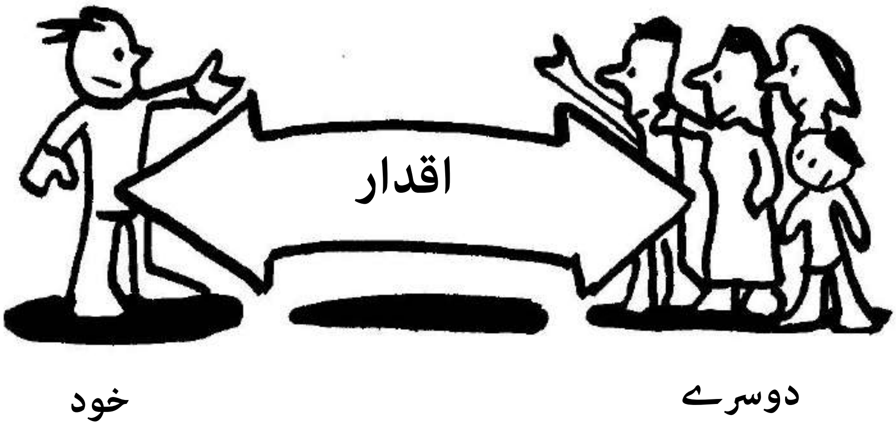
یہ شخص اپنے عمل کے ذریعے کونسی اقدار کو ظاہر کرتا ہے؟

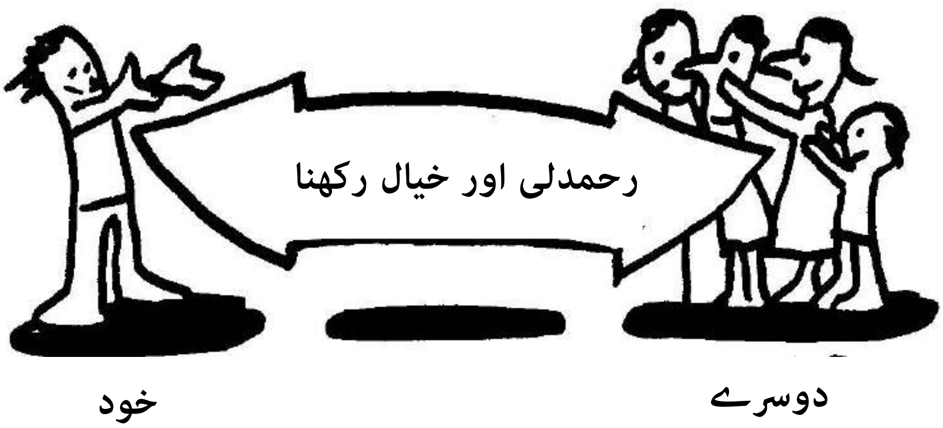
ان میں سے کونسی اقدار پر عمل کر کے آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کے لیے مثال بننا چاہیں گے؟

اب اپنے اردگرد کے لوگوں کے بارے میں سوچیں ۔آپ کن اقدار کے مطابق رہتے ہوئے ان لوگوں کے ساتھ پیش آنا چاہتے ہیں؟

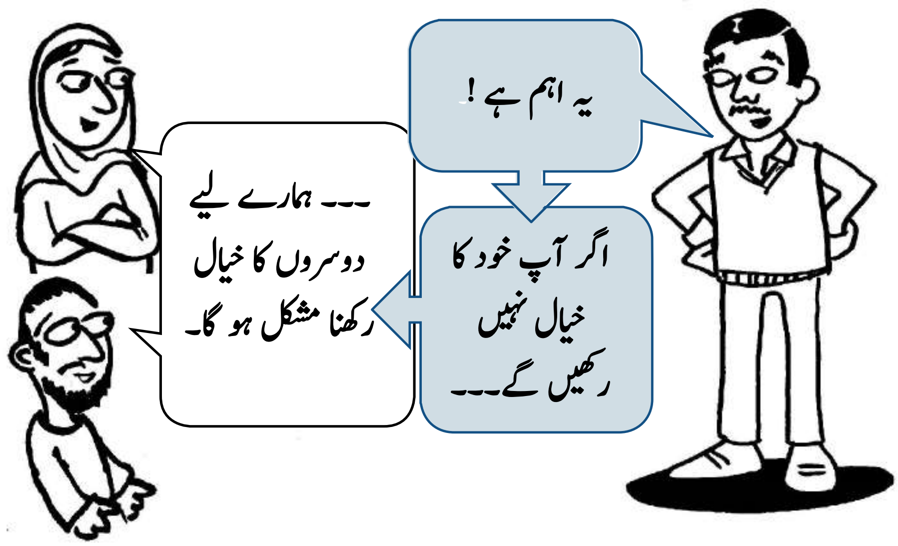


اقدار دو طرح کی ہوتی ہیں :
اپنے لیے یا دوسروں کے لیے





تو آپ کا مقصد اپنے اور دوسروں کے لیے ان اقدار کے مطابق زندگی گزارنا ہے۔



عملی منصوبہ

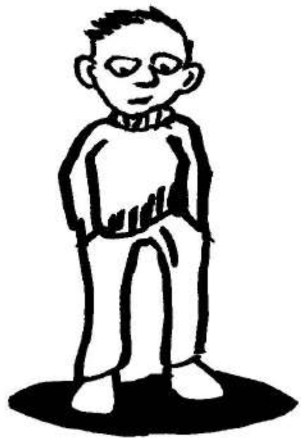
اب اپنی اقدار پر عمل کرنے کاوقت ہے ۔

ایک اہم تعلق / رشتے کا انتخاب کریں ،اس شخص کو منتخب کریں جس کی آپکو بہت پرواہ ہے اور جس سے آپ روزانہ ملتے ہیں۔

اقدار

آپ اس رشتے/تعلق میں کن اقدار کے ساتھ رہنا چاہیں گے؟

مثال کے طور پر، آپ اپنے بچے کو منتخب کرتے ہیں۔



اور وہ اقدار جن کے مطابق آپ عمل کرنا چاہتے ہیں:

رحمدل ہونا، ذمہ دار ہونا

تو اس کے لیے ایک چھوٹا قدم یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اس کے ساتھ روزانہ دس منٹ کھیلیں اسے کچھ پڑھ کر سنائیں۔

یا فرض کریں کہ آپ نے کسی رشتہ دار کو منتخب کیا ہے۔

اور وہ اقدار جن کے مطابق آپ عمل کرنا چاہتے ہیں:

شکر گزار ہونا، دوستانہ رویہ

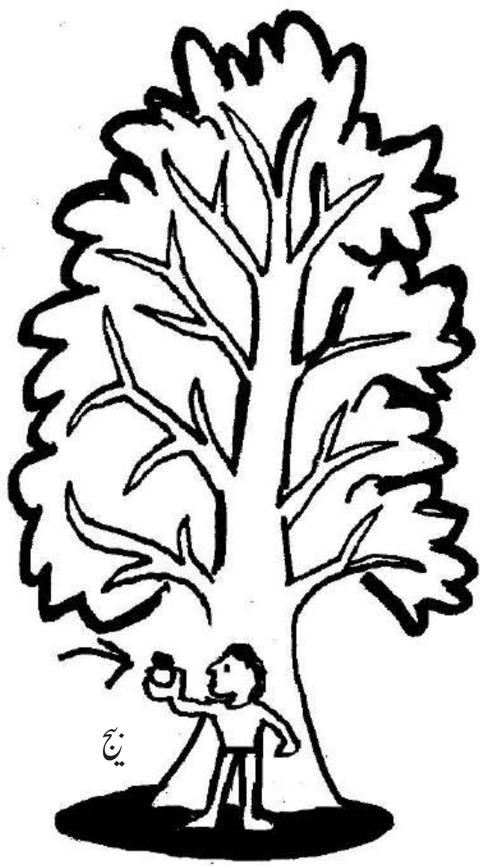
انکل مدد کرنے کا شکریہ۔

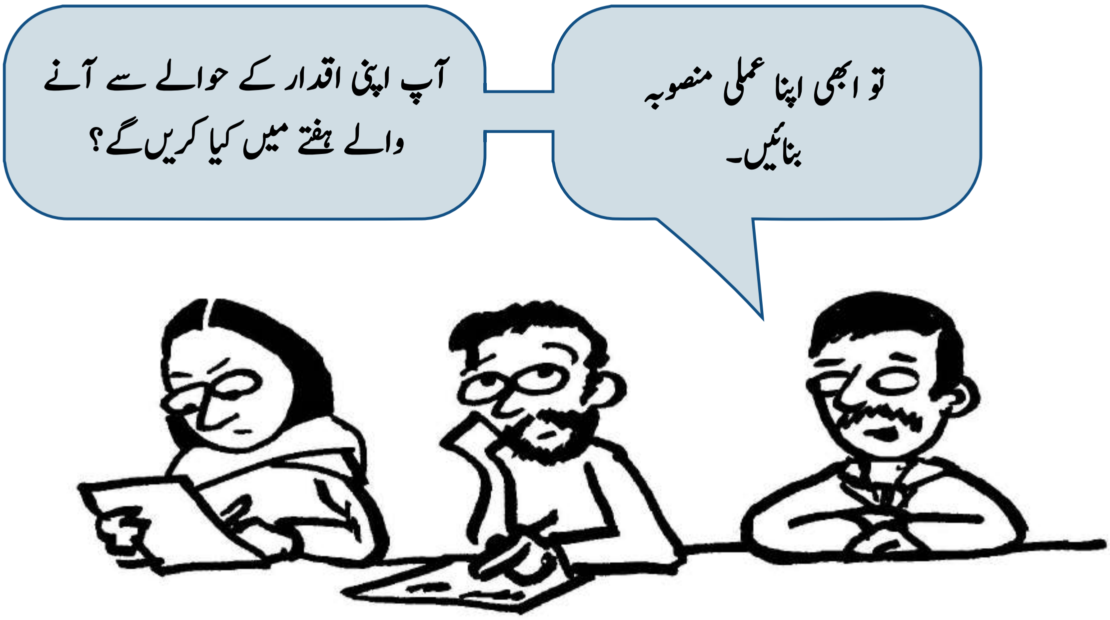
تو اس کے لیے ایک چھوٹا سا قدم اس شخص کے ساتھ گرم جوشی سے پیش آنا یا شکریے کا اظہار کرنا ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں: ایک چھوٹا سا عمل بھی اہمیت رکھتا ہے۔

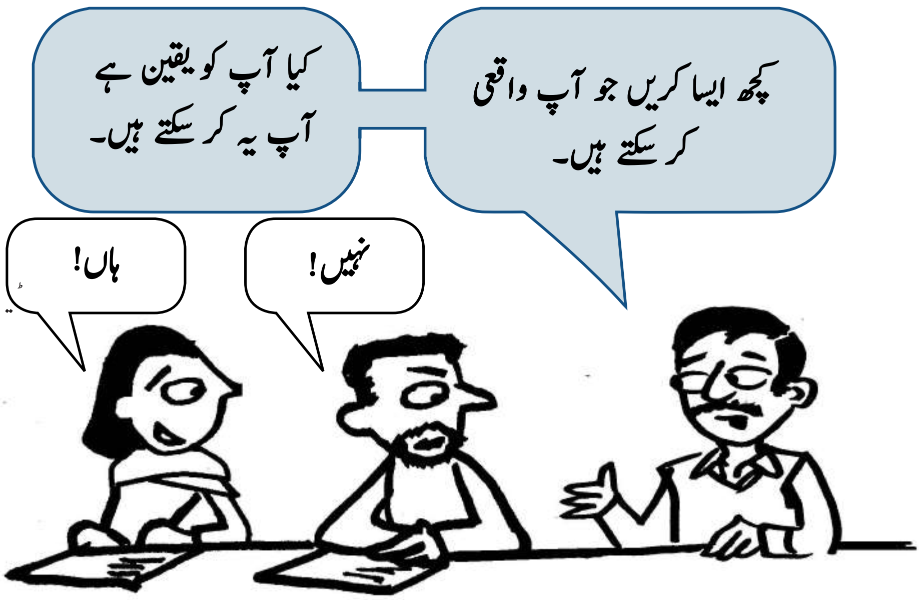
ایک بڑا درخت ایک چھوٹے سے بیج سے ہی بنتا ہے۔اور یہاں تک کہ سب سے مشکل یا سخت پریشانی کے وقت میں بھی آپ چھوٹے **عمل** کر کے اپنی اقدار کے مطابق جی سکتے ہیں۔

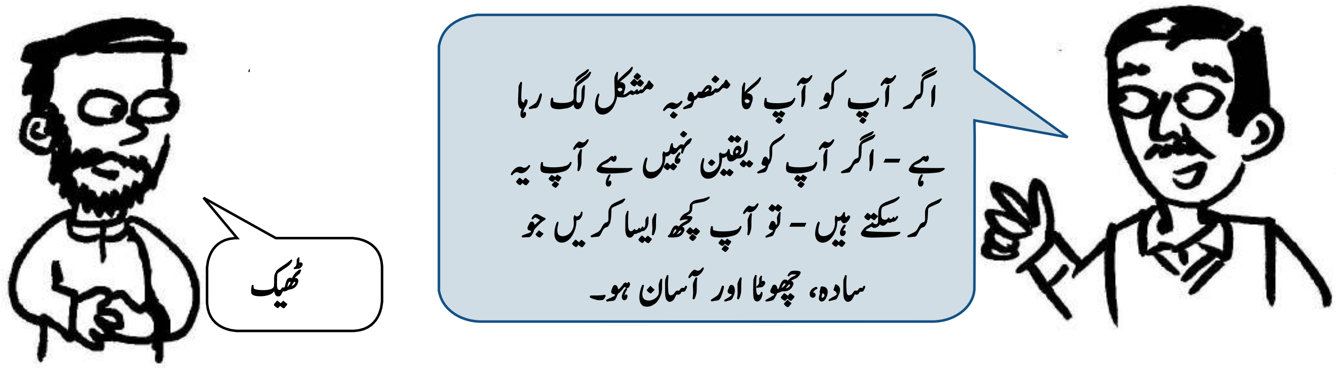
جب آپ اپنی اقدار پر عمل کرتے ہیں، آپ ایک اطمینان بخش اور مکمل زندگی بنانا شروع کر دیتے ہیں۔





عمل کرنے کے بارے میں سوچیں: آپ زبان سے کیا کہیں گے؟
آپ اپنے ہاتھوں، بازووں، ٹانگوں اور پاؤں کے ساتھ کیا کریں گے؟



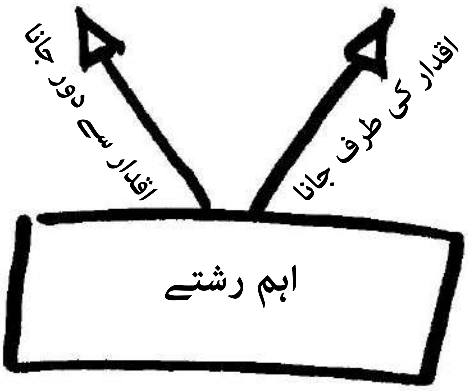


ایک اہم رشتے کا انتخاب کریں ،کون ہے ایسا انسان، جس کا آپ کو بہت خیال ہو اور جس سے آپ روز ملتے ہیں؟

آپ اس رشتے میں کن اقدار کے ساتھ رہنا چاہتے ہیں؟ آپ صفحہ نمبر 85 پر مثالیں دیکھ سکتے ہیں۔

اس شخص کے ساتھ، آپ اپنی اقدار پر عمل کرنے کے لیے اگلے ہفتے کون سے ایک یا زیادہ عمل کر سکتے ہیں؟آپ خاص طور پر کیا کریں گے ، یا آپ اس شخص سے کیا کہیں گے؟

کیا آپ اس منصوبے پر عمل کر سکتے ہیں؟ اگر نہیں تو چھوٹی اور آسان چیز کا انتخاب کریں۔



کیا یہ اقدامات آپ کو اپنی اقدار کی طرف لے جاتے ہیں یا
ان سے دور کرتے ہیں؟

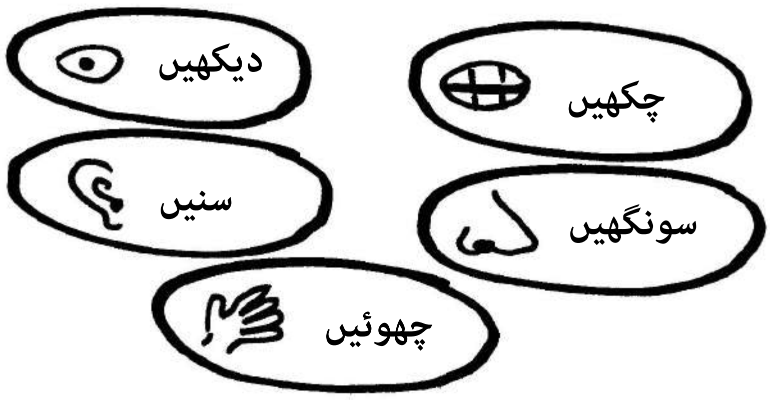
جیسا انسان آپ بننا چاہتے ہیں
کیا آپ کو ویسا بننا بامقصد اور
بامعنی لگتا ہے؟

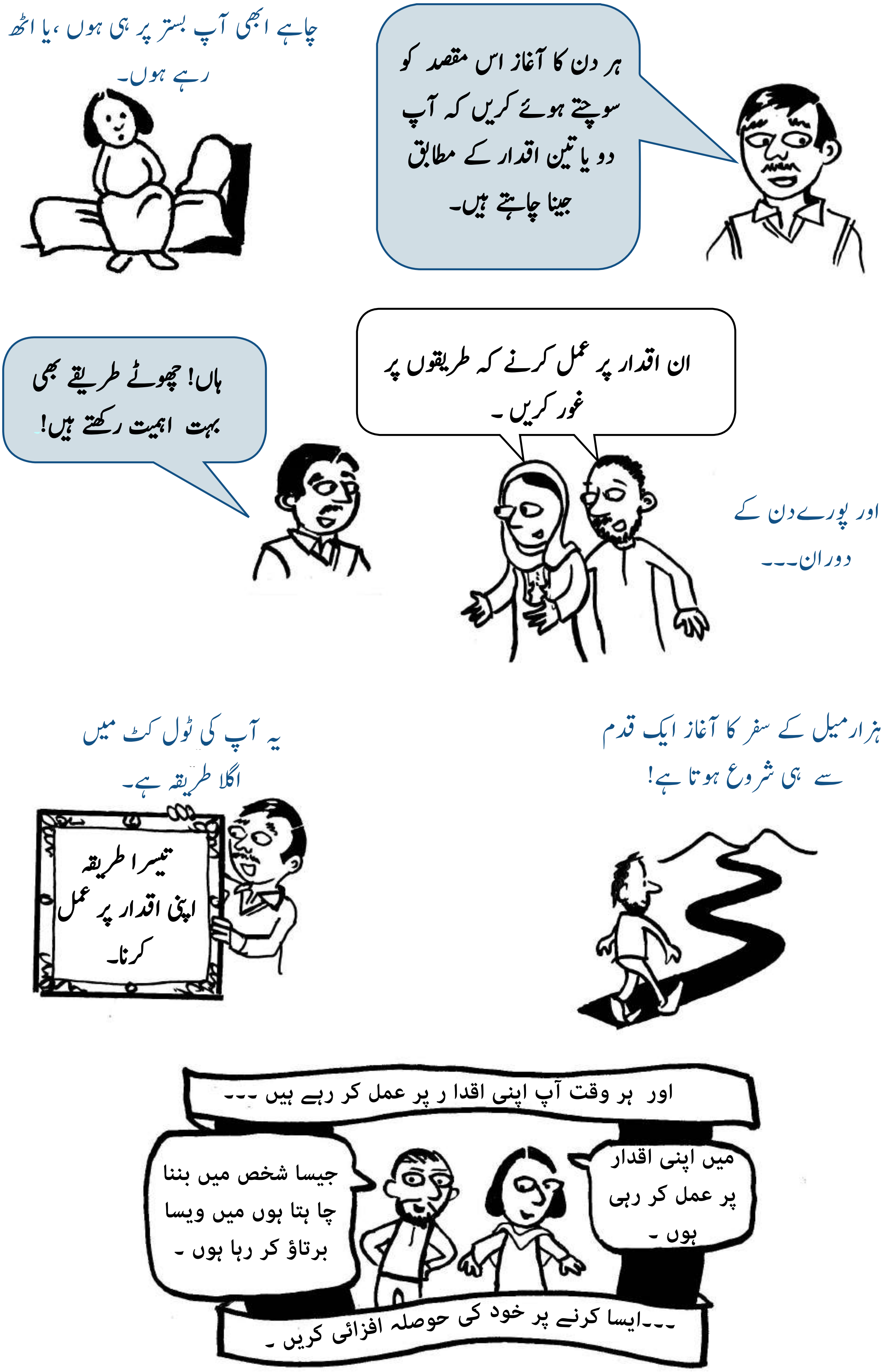
اب غور کریں: کیا تکلیف دہ خیالات
اور احساسات آپ کو الجھانے لگے
ہیں اور کیا یہ آپ کو اپنے منصوبے
پر عمل کرنے سے روکتے ہیں؟

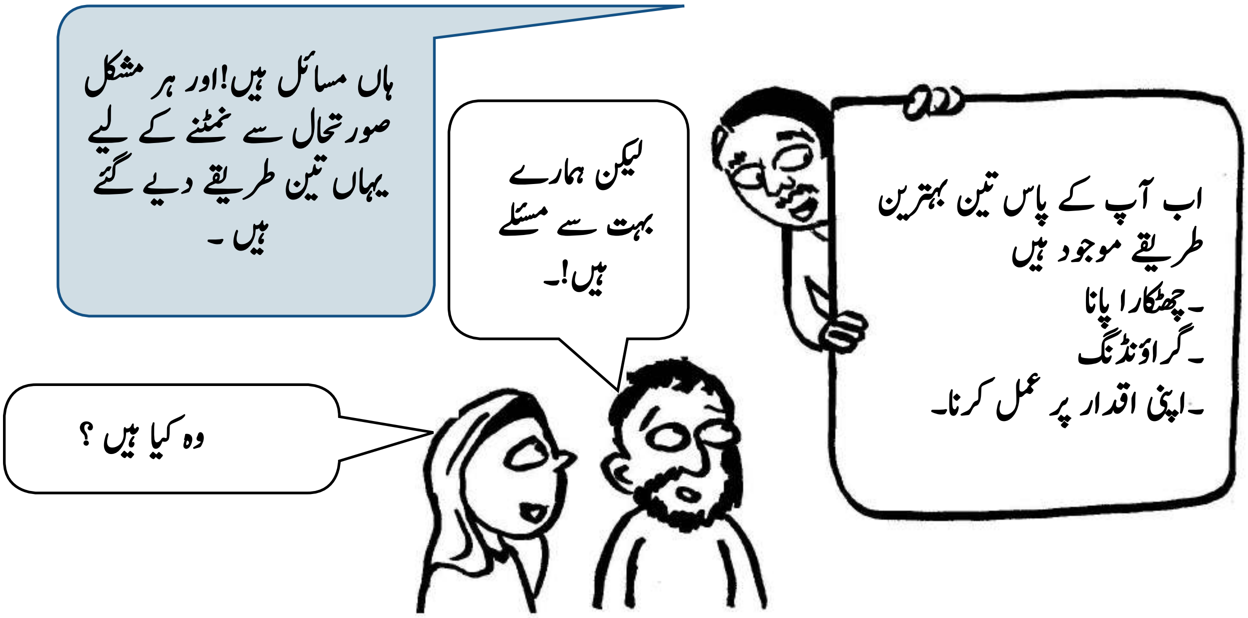
اگر ایسا ہے، تو آپ جانتے ہیں کہ کیا کرنا ہے۔

غور کریں اور انھیں **نام دیں**۔

اور اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لیں۔



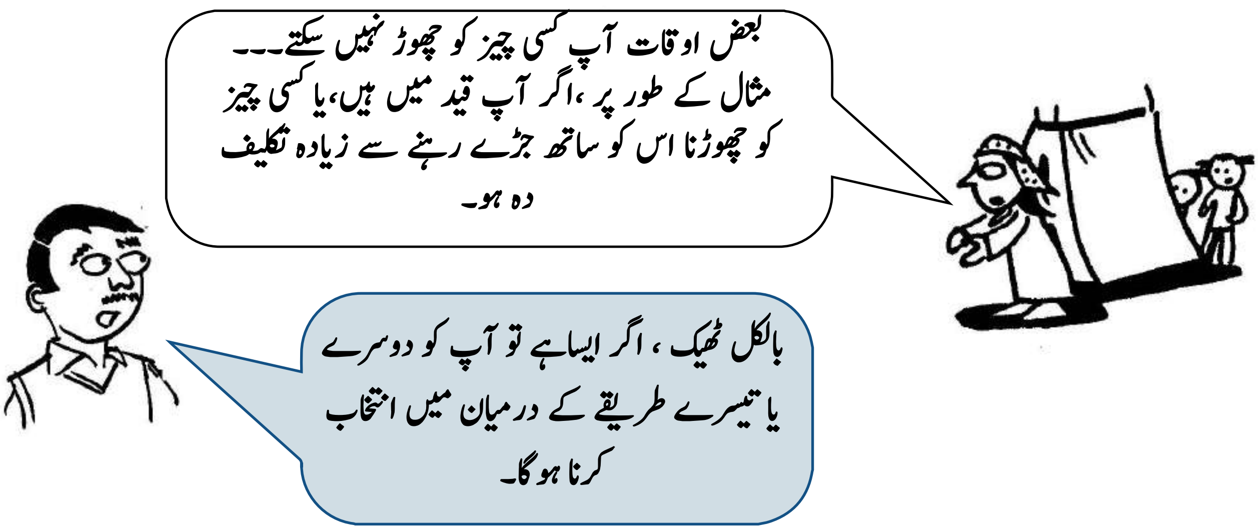

ہر دن کا آغاز اس مقصد کو سوچتے ہوئے کریں کہ آپ دو یا تین اقدار کے مطابق جینا چاہتے ہیں۔
چاہے ابھی آپ بستر پر ہی ہوں، یا اٹھ رہے ہوں۔
اور پورے دن کے دوران۔۔۔
ان اقدار پر عمل کرنے کہ طریقوں پر غور کریں ۔
ہاں! چھوٹے طریقے بھی بہت اہمیت رکھتے ہیں!
ہزار میل کے سفر کا آغاز ایک قدم سے ہی شروع ہوتا ہے!
یہ آپ کی ٹول کٹ میں اگلا طریقہ ہے۔
تیسرا طریقہ اپنی اقدار پر عمل کرنا۔
اور ہر وقت آپ اپنی اقدا ر پر عمل کر رہے ہیں ۔۔۔
میں اپنی اقدار پر عمل کر رہی ہوں ۔
جیسا شخص میں بننا چا ہتا ہوں میں ویسا برتاؤ کر رہا ہوں ۔
۔۔۔ایسا کرنے پر خود کی حوصلہ افزائی کریں ۔

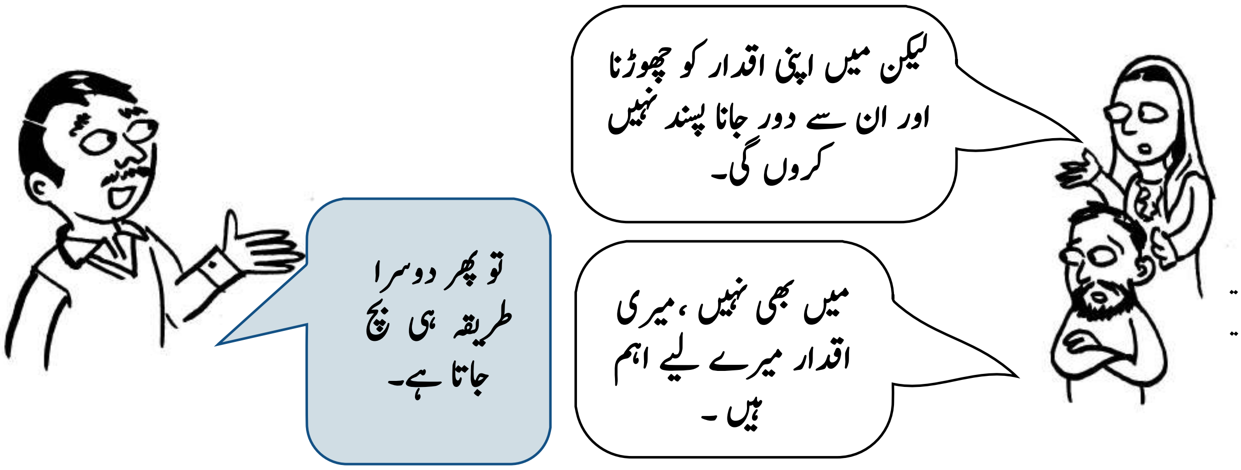


1 ۔ چھوڑدیں۔

۔2 ۔ اس کو بدلیں جس کو بدلا جا سکتا ہے، اس تکلیف کو قبول کریں جو کہ بدلی نہیں جا سکتی،اور اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزاریں۔

۔3 ۔ ہار مان جائیں اور اپنی اقدار سے دور ہو جائیں۔



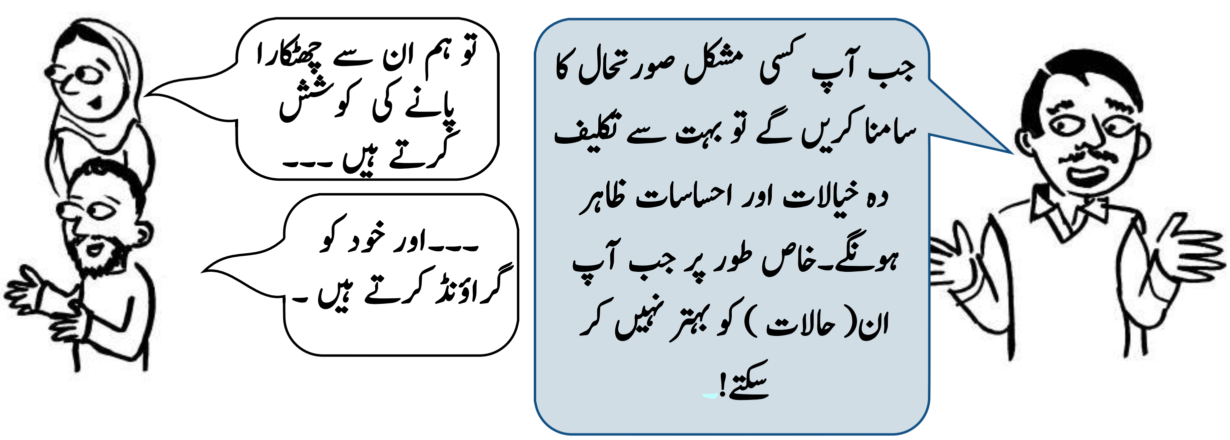


اس کو بدلیں جس کو بدلا جا سکتا ہے،اس تکلیف کو قبول کریں جسکو بدلا نہیں جا سکتا ،اور اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزاریں۔

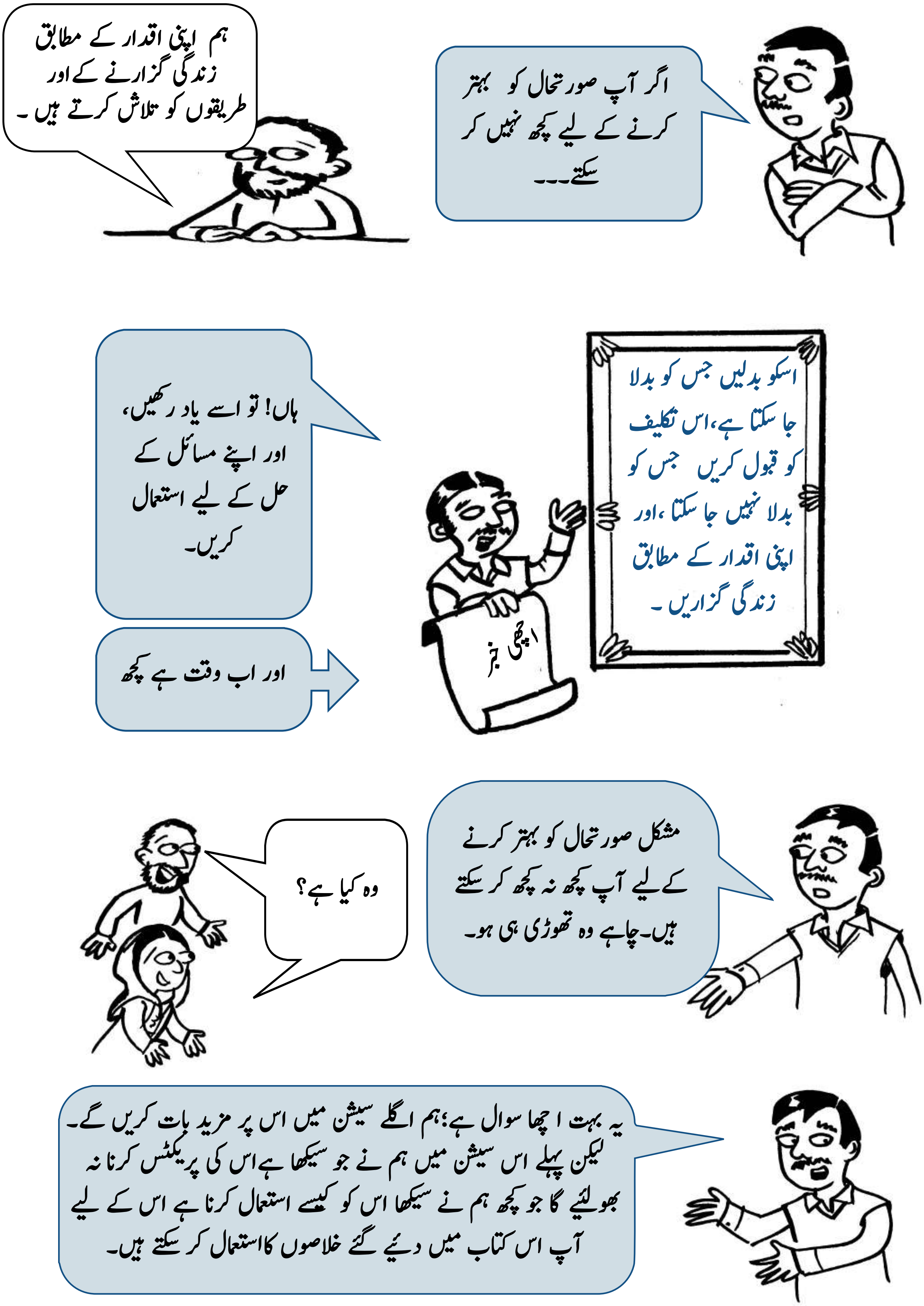
اسکوبدلیں جو بدلا جا سکتا ہے۔۔۔

عمل کرنے کے لیے اپنے بازوؤں ،ٹانگوں،ہاتھوں ، پاؤں اور زبان کا استعمال کریں : ،اس صورتحال کو بہتر بنانے کے لیے آپ جو بھی کر سکتے ہیں وہ کریں، چاہے وہ کتنا ہی چھوٹا عمل کیوں نہ ہو۔

اس تکلیف کو قبول کریں جسکو بدلا نہیں جا سکتا۔۔۔



اور اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزاریں۔



رحمدل ہونا

چاہے آپ خطرے میں ہی کیوں نہ ہوں۔۔۔

یا گھریلو جھگڑے کا سامنا کر رہے ہو۔۔۔

یا آپ کی کوئی آمدنی نہ ہو۔۔۔۔

۔۔۔اگر آپ کے ساتھ کوئی دوست ہو تو
آپ اچھا محسوس کرتے ہیں۔

کوئی ایسا جو رحمدل، خیال رکھنے والا
اور مددگار ہو۔۔۔۔

کوئی ایسا ہو جو آپ کے ساتھ نرمی سے
پیش آئے، جب آپ تکلیف میں ہوں۔

جب ہم مشکل حالات میں ہوتے ہیں تو ہم
میں سے بہت سے لوگ اپنا خیال نہیں رکھتے۔

اکثر جب ہم تلخ سوچوں
میں پھنس جاتے ہیں۔

میں کمزور ہوں
میں پاگل ہوں
میں برا ہوں
میں نے غلط کیا

یہ میری غلطی ہے
مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے۔
میں خود کو معاف نہیں کروں گا۔

تلخ خیالات آنا ایک عام سی بات ہے لیکن ان میں الجھ جانا فائدہ مند نہیں ہوتا، کیونکہ ۔۔۔

جب ہم ان تلخ خیالات میں الجھ جاتے ہیں تو ہم اپنی اقدار سے دور ہو جاتے ہیں۔

لہذا ان سے چھٹکارا پانے کے لیے ہمیں ان کو **نام دینے** اور ان پر **غور کرنے** کی ضرورت ہے۔

آئیں ابھی اس پر عمل کرتے ہیں۔ اپنے بارے میں کسی تلخ خیال کا انتخاب کریں۔

اور خاموشی سے خود سے کہیں۔۔۔

یا۔۔۔

پھر ان الفاظ کو شامل کریں"میں نے غور کیا"۔

خود کو **گراؤنڈ** کریں اور اپنے ارد گرد کے ماحول میں **دلچسپی لیں** ۔

آپ اس لنک پر جا کر تلخ خیالات سے چھٹکارہ پانے کی مشق کو ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں،یا گائیڈ میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔

جب آپ تکلیف سے گزر رہے ہوں اور کوئی آپ سے ہمدردانہ، خیال رکھنے والے اور سمجھنے والے انداز میں پیش آئے تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟

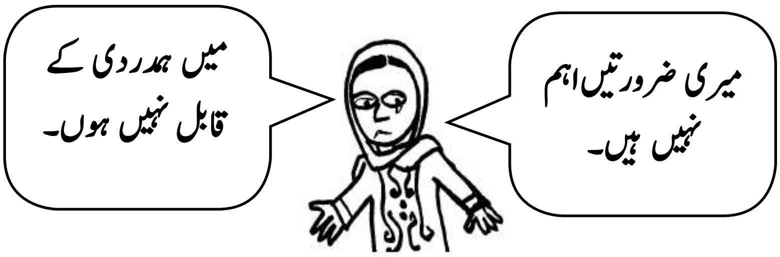
یہاں تک کہ بہت مشکل صورتحال میں بھی ایسے بہت سے طریقے ہیں جن کے ذریعے ہم اپنی رحمدلی اور خیال رکھنے والی اقدار پر عمل کر سکتے ہیں۔

ہمدردی کے چھوٹے چھوٹے اقدام سے بھی فرق پڑ سکتا ہے۔

اس میں ہمدردانہ الفاظ شامل ہیں۔

ہمدردی کا ہر چھوٹا عمل بھی بہتری لاتا ہے۔

لہٰذا، خود کو سوچوں سے نکالیں، جیسے کہ۔۔۔



ہر کسی کو ایک دوست کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر
کوئی ہمدردی چاہتا ہے۔

اور اگر آپ اپنے ساتھ رحمدل ہوں گے تو۔۔۔

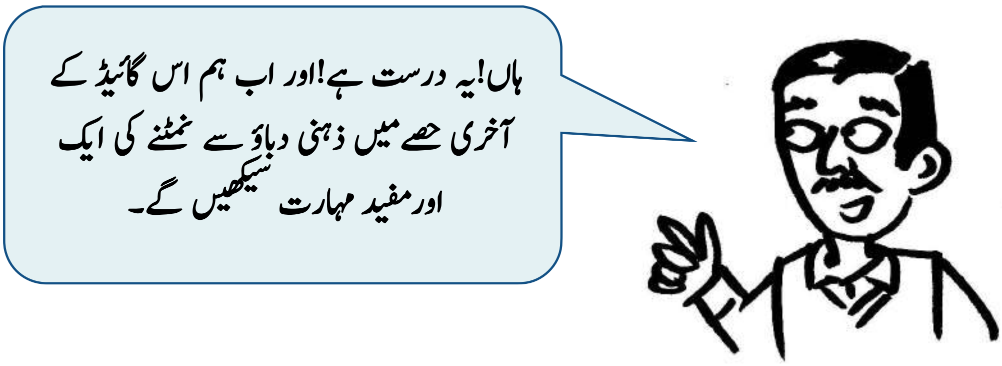
تو آپ کے پاس دوسروں کی مدد کرنے
اور خیال رکھنے کے لیے زیادہ جوش اور
توانائی ہوگی ، اس سے ہر کسی کو فائدہ
ہو گا۔

یاد رکھیں: تمام اقدار کی طرح ہمدردی / رحم دلی
دو طرح کی ہوتی ہے۔

خود کے لیے

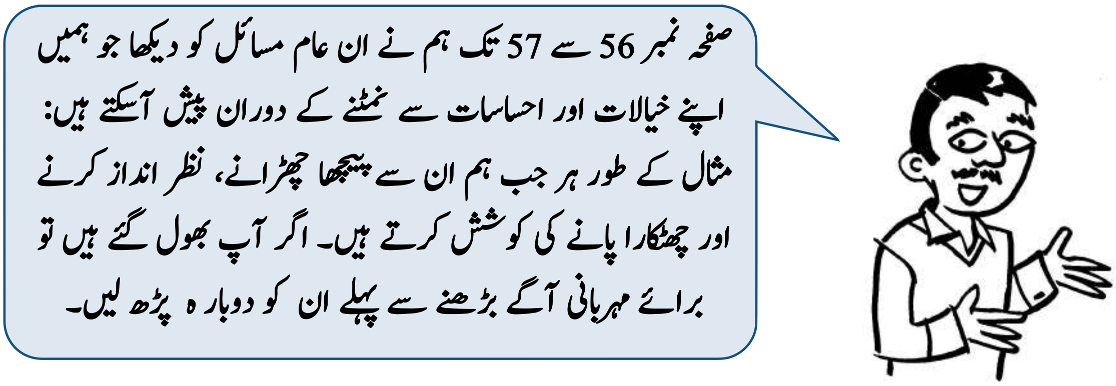
دوسرے کے لیے

لہذا خود سے نرمی سے کہیں۔

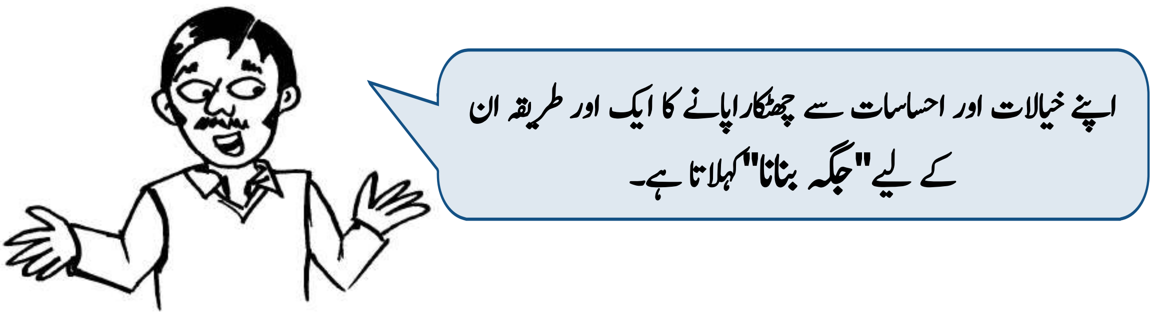


آخری حصے پر جانے سے پہلے برائے مہربانی اس حصے میں سکھائی گئی مہارتوں کی ایک یا دو دن مشق کریں۔ گائیڈ کے آخر میں دیئے گئے خلاصے آپ کو سیکھی گئی مہارتوں کی مشق کرنے کی یاد دہانی کروائیں گے۔

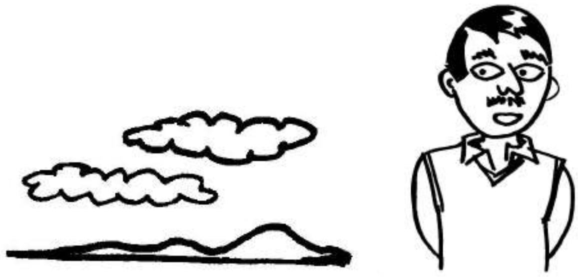
جگہ بنانا



لہٰذ ا اپنے خیالات اور احساسات سے لڑے بنا، ایک اہم طریقہ
(تکلیف دہ احساسات اور خیالات سے) چھٹکارا پانا ہے۔



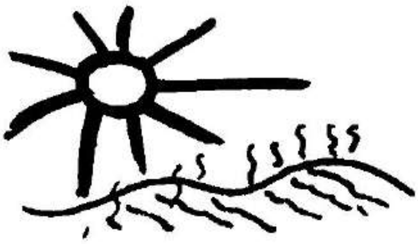
اس مہارت کو سیکھنے کے لیے، آسمان پر غور کریں۔



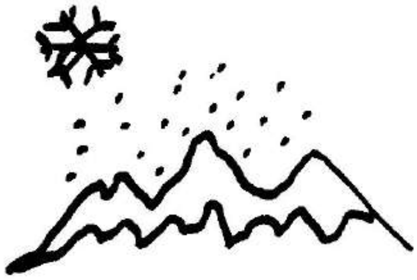
چاہے موسم کتنا ہی خراب کیوں نہ ہو۔۔۔

۔۔۔آسمان کے پاس اس کے لیے جگہ ہے!

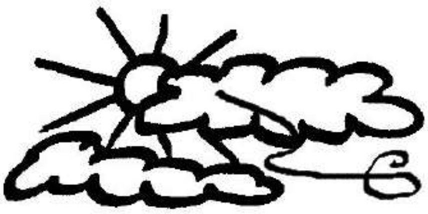
اور آسمان کو کسی بھی موسم سے کوئی فرق نہیں پڑتا، چاہے شدید گرمی ہو۔۔۔

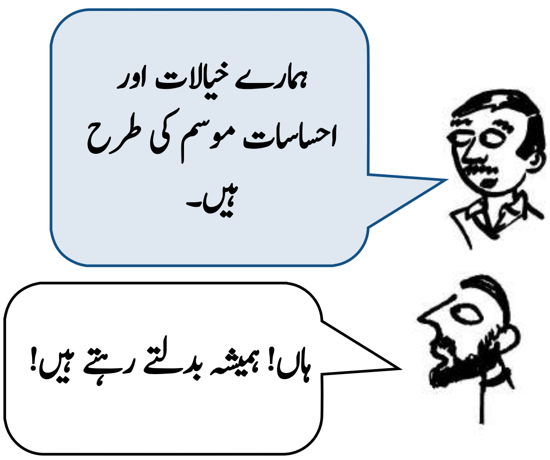


۔۔۔یا شدید سردی ہو۔

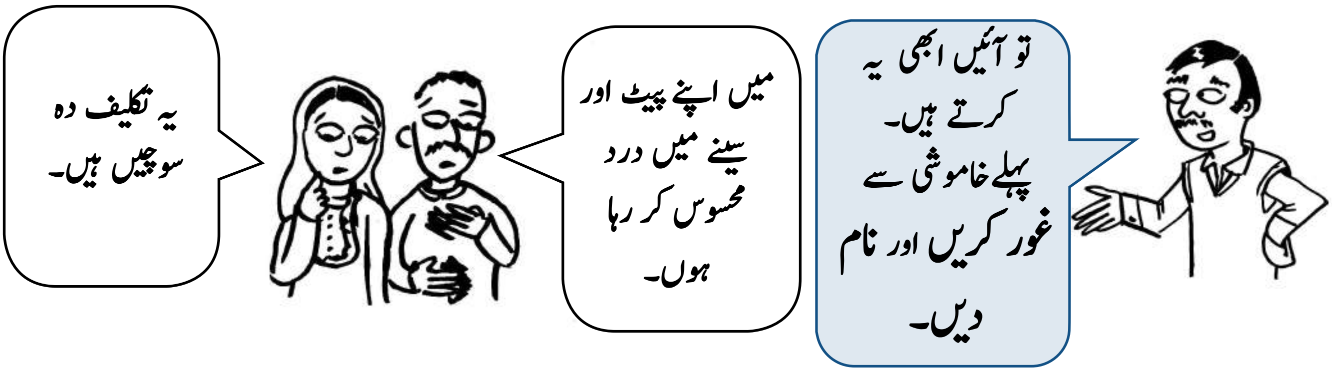


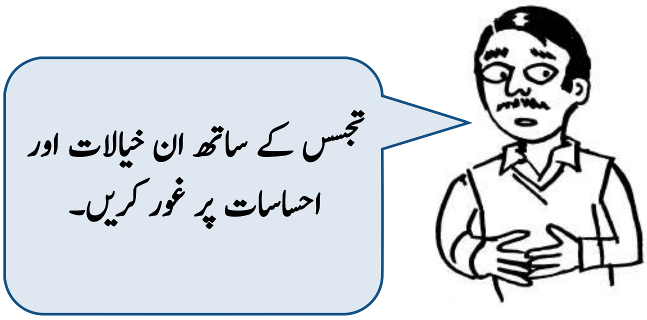
اور جلدی یا دیر سے، موسم ہمیشہ بدلتا ہے۔





اور ہم آسمان کی طرح بننا سیکھ سکتے ہیں؛ اور اپنے تکلیف دہ خیالات اور احساسات کے "بدترین موسم" سے پریشان ہوئے بغیر اس کے لیے جگہ بنا سکتے ہیں۔





اور تصور کریں کہ یہ خیالات اور احساسات موسم کی طرح ہیں۔۔۔

اور آپ آسمان کی طرح ہیں۔۔۔

۔۔۔موسم کے لیے۔

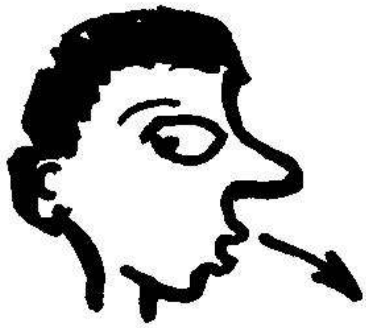
اپنی توجہ ایک مشکل خیال یا احساس پر مرکوز کریں۔ اس پر غور کریں اور نام دیں اور تجسس کے ساتھ مشاہدہ کریں۔

اب آہستگی سے اندر کی طرف سانس لیں۔اور تصور کریں کہ آپکی سانس آپکی تکلیف کے ارد گرد گھوم رہی ہے۔

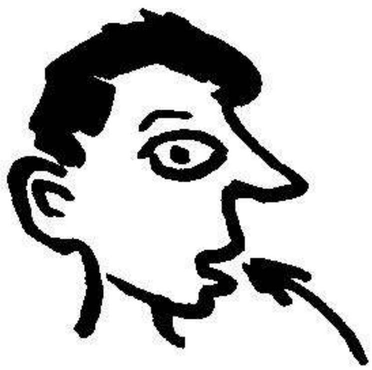
اور ایسا کرتے ہوئے آہستگی سے باہر کی طرف سانس لیں۔ جب آپ کے پھیپھڑے ہوا سے مکمل طور پر خالی ہو جائیں تو تین تک گنتی گنیں ۔

اسے جیسے آپ چاہیں ویسا تصور کریں۔

سانس باہر نکالیں اور اپنے پھیپھڑے خالی کریں۔۔۔



آہستگی سے سانس اندر لیں۔۔۔

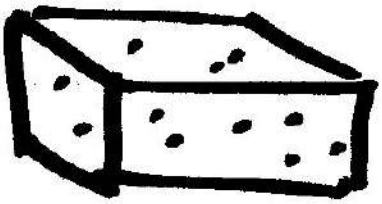


سانس کو اپنی تکلیف کے آس پاس محسوس کریں۔۔۔

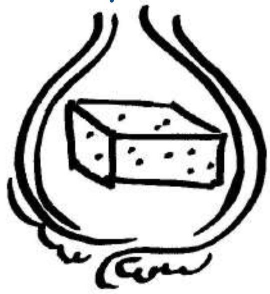
اِس کو کھل کر جگہ دیں۔۔۔

اسے وہاں آنے کی اجازت دیں۔۔۔

تصور کریں کہ اس کی ایک جسامت ، شکل، رنگ
اور درجہ حرارت ہے۔



اور تصور کریں کہ آپ اس کے اندر اور اس
کے اردگرد سانس لے رہے ہیں اور اس کے لیے
جگہ بنا رہے ہیں۔



آپ اس لنک پر جا کر "جگہ بنانے" کی مشق کو
سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس گائیڈ
میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔

۔۔۔جیسا کہ کتاب کے صفحوں پر لفظوں اور
تصویروں کی طرح،مددگار ثابت
ہوتا ہے۔

اپنے تکلیف دہ خیالات پر غور کریں۔۔۔

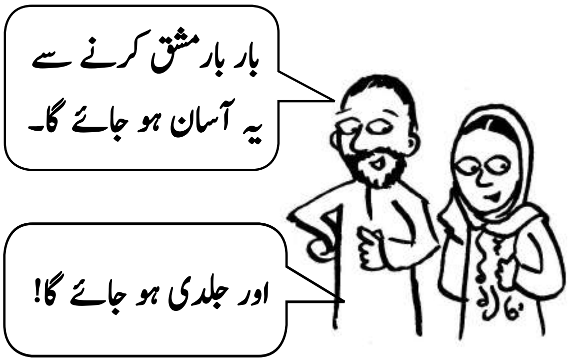
۔۔۔اور اس کو کتاب کے صفحوں پر لفظوں اور
تصویروں کی طرح تصور کریں۔

۔۔۔اور تصور کریں کہ یہ آپ کی گود میں ہیں۔

۔۔۔اور اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لیں۔

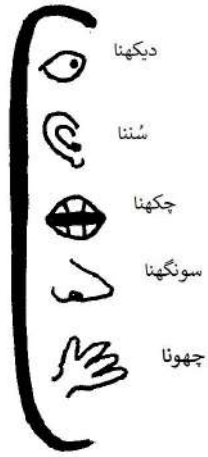
اور آپ یہ بھی تصور کرسکتے ہیں کہ آپ کتاب کو بازو کے
نیچے رکھ کر لے کر جا رہے ہیں۔

وہ تکلیف دہ سوچ اب بھی آپ کے ساتھ ہے لیکن
آپ اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لے سکتے ہیں۔

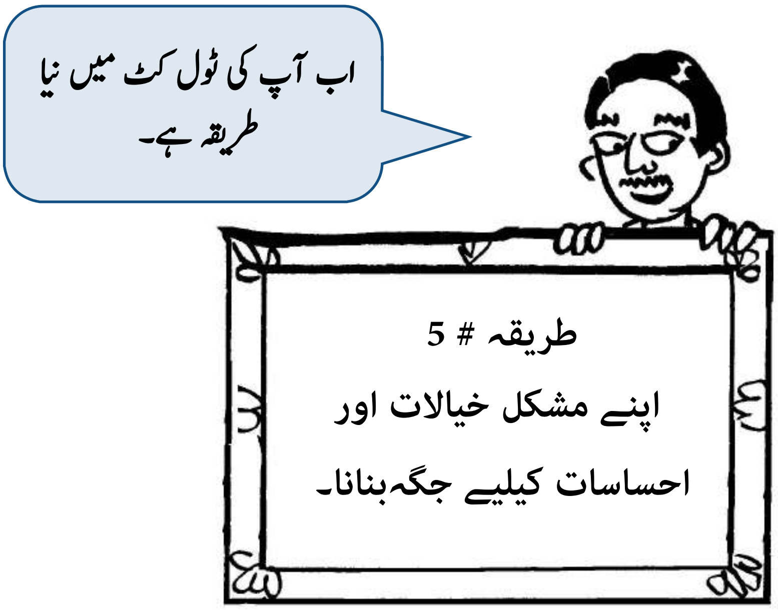


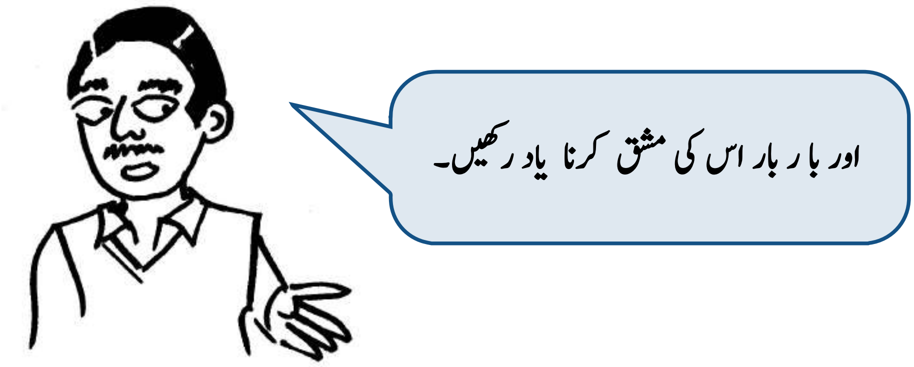
یاد رکھیں: یہ بالکل ایسا ہی جیسے کہ کوئی نیا کام سیکھنا!

اور ان کے لیے جگہ بنانے کے بعد آپ اپنے ارد گرد کے ماحول میں دلچسپی لے سکتے ہیں۔



اور غور کریں کہ آپ کہاں ہیں، کس کے ساتھ ہیں، اور آپ جو کام یا سرگرمی کر رہے ہیں اُس پر پوری توجہ دیں۔





خاص طور پر جب آپ بستر پر ہوں اور نیند نہ آرہی ہو تو جگہ بنانے کی مشق کو آپ سانس لینے کی مشق کے ساتھ کرسکتے ہیں۔

آپ مشکل خیالات اور احساسات میں سانس لے رہے ہیں۔۔۔

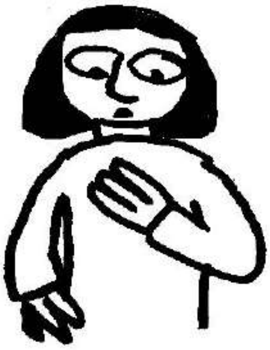
۔۔۔اور سانس کو ان کے اردگرد محسوس کریں۔

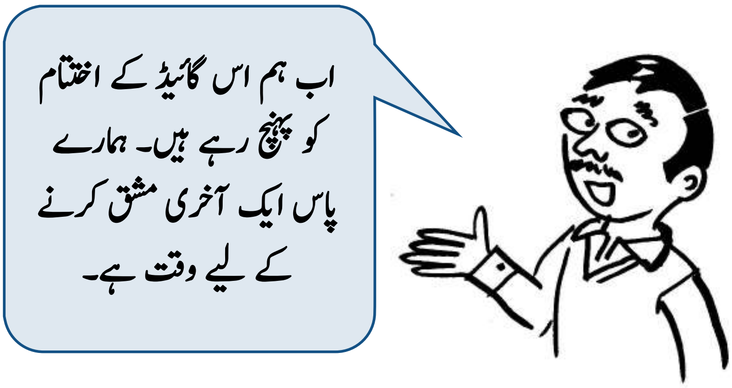
اس کی جسامت ، شکل ،اور درجہ حرارت پر غور کریں۔۔۔

۔۔۔اور تجسس کے ساتھ غور کریں کہ کیا ہوتا ہے۔ آپ کا درد زیادہ یا کم ہو رہا ہے۔ یہ درد یا تو رہے گا یا چلا جائے گا۔ آپ کا مقصد درد سے لڑنے کی بجائے اس کے لیے جگہ بنانا ہے اور وہاں رہنے دینا ہے۔

اور جب بھی آپ الجھ جائیں اور اس کی مشق نہ کر سکیں تو۔۔۔

اپنے ساتھ ہمدردی سے پیش آنے اور تکلیف کے لیے جگہ بنانے کی مشق۔





اس مشق کو بستر پر یا اکیلے میں کرنا اچھا ہے۔

اپنے ایک ہاتھ کو دیکھیں اور اسے ہمدردی سے بھرا ہوا تصور کریں۔۔۔

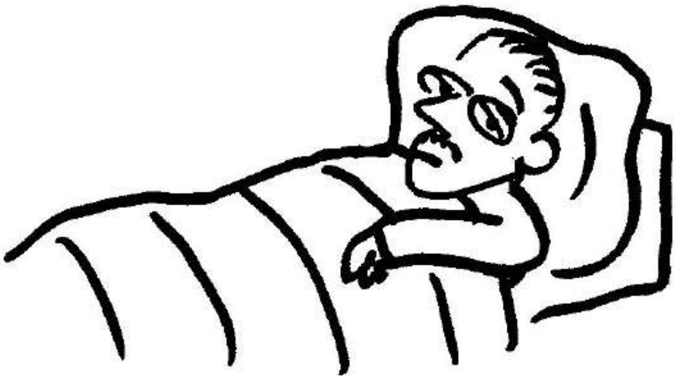
اب اس ہاتھ کو اپنے دل، پیٹ سر یا اپنے جسم پر کہیں بھی جہاں آپ درد محسوس کریں، وہاں رکھیں۔

اب اپنے ہاتھ کی گرمی کو اپنے جسم میں منتقل ہوتا محسوس کریں، اور دیکھیں کہ اس ہاتھ کے ذریعے آپ خود سے ہمدردی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ چاہیں، تو دونوں ہاتھوں کا استعمال کر سکتے ہیں۔

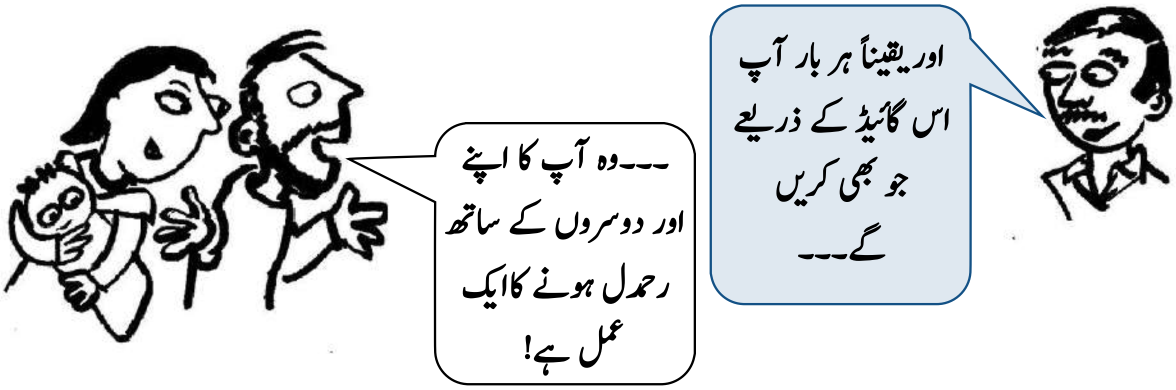
اپنے آپ کو نرمی سے پکڑیں۔۔۔

اگر آپ بستر پر ہیں اور سو نہیں پا رہے تو اس مشق کو بھی سانس لینے اور جگہ بنانے کی کی مشقوں کے ساتھ کر سکتے ہیں۔



اپنا ہاتھ تکلیف کی جگہ پر رکھیں۔اور دیکھیں کہ آپ کس طرح اپنے ہاتھ کے ذریعے اپنی سانس تکلیف دہ جگہ پر پہنچا کر خود سے ہمدردی کا اظہار کر سکتے ہیں

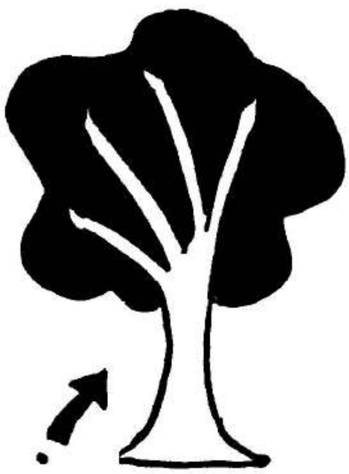
آپ اس لنک پر جا کر ہمدرد ہونے کی مشق کو سن سکتے ہیں یا ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس گائیڈ میں دی گئی ہدایات اور تصاویر پر عمل کریں۔

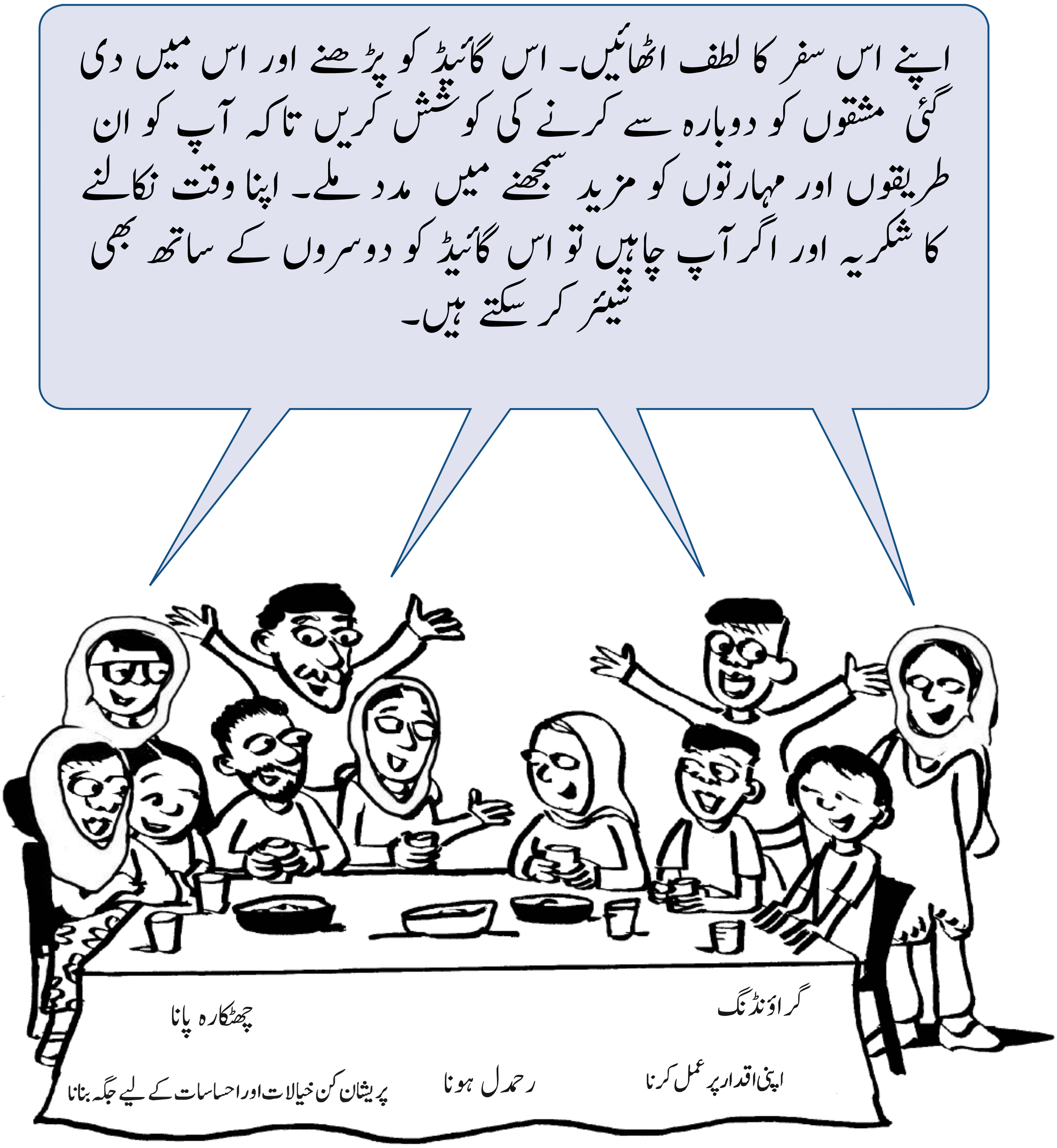


اور یہ بھی یاد رکھیں: یہ پٹھوں کو مضبوط کرنے جیسا ہے، جتنا زیادہ آپ اس کی مشق کریں گے اتنا ہی بہتر ہونگے۔

اور ہر چھوٹا قدم اہمیت رکھتا ہے۔ایک چھوٹے بیج سے ہی ایک بڑا درخت بنتا ہے۔

اور ہزار میل کے سفر کا آغاز ایک قدم سے ہی شروع ہوتا ہے۔




اپنے اس سفر کا لطف اٹھائیں۔ اس گائیڈ کو پڑھنے اور اس میں دی گئی مشقوں کو دوبارہ سے کرنے کی کوشش کریں تاکہ آپ کو ان طریقوں اور مہارتوں کو مزید سمجھنے میں مدد ملے۔ اپنا وقت نکالنے کا شکریہ اور اگر آپ چاہیں تو اس گائیڈ کو دوسروں کے ساتھ بھی شیئر کر سکتے ہیں۔
گراؤنڈنگ
چھٹکارہ پانا
اپنی اقدار پر عمل کرنا
رحمدل ہونا
پریشان کن خیالات اور احساسات کے لیے جگہ بنانا

طریقہ ۱ : گراؤنڈنگ

جذباتی طوفان میں ان طریقوں پر عمل کر کے خود کو گراؤنڈ کریں : اپنے احساسات اور خیالات پر غور کریں۔
پرسکون ہو کر اپنے جسم/خود کو زمین پر پاؤں جما کر محسوس کریں ، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور گہرا سانس لیں،
دوبارہ سے غور کر کے اپنے ارد گرد کے ماحول میں شامل ہوں۔

آپ کیا دیکھ ، سن، چکھ، سونگھ اور چھو سکتے ہیں؟ جو آپ کے سامنے ہے اس پر پوری توجہ دیں۔ غور کریں کہ آپ کہاں ہیں، آپ کے ساتھ کون ہےاور آپ کیا کر رہے ہیں۔

عملی مہارت:

گراونڈنگ مشکل اور تکلیف دہ صورتحال یا جذباتی طوفان کے دوران خود کو پرسکون کرنے کیلئے ایک مفید مہارت ہے۔آپ گراونڈنگ کی مشق کو کبھی بھی کر سکتے ہیں، جب بھی آپ کے پاس ایک سے دو منٹ ہوں، جیسا کہ جب آپ کسی کا انتظار کر رہے ہوں، یا کوئی بھی روزمرہ کی سرگرمی کرنے سے پہلے یا اسکے بعد بھی اس مشق کو کر سکتے ہیں مثلاً نہانا، کھانا کھانا، کھانا پکانا یا سونا اگر آپ یہ مشق ان روزمرہ کاموں کے دوران کریں گے ، تو آپ کو محسوس ہوگا کہ کتنے بے مزہ کام بھی پرلطف بن سکتے ہیں جسکی وجہ سے آپکے لیے مشکل حالات میں گراونڈنگ کی مشق کرنا آسان ہو جائے گا۔

آپ مختلف دورانیے کی گراؤنڈنگ کی مشق کو اس لنک سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں۔

طریقہ 2: چھٹکارا پانا

ان تین مراحل کے ذریعے چھٹکارا پانے کی کوشش کریں:۔

۱۔ **غور کریں** کہ آپ کسی مشکل خیال یا احساس میں الجھ رہے ہیں اور اس پر تجسس کے ساتھ غور کریں کہ تکلیف دہ خیال یا احساس کی وجہ سے آپ کی توجہ بٹ چکی ہے۔

۲۔ ان پریشان کن خیالات اور احساسات کو **نام دیں**؛ مثال کے طور پر:

"یہ ایک مشکل احساس ہے "
"میرے سینے میں جکڑن ہے"
"میں غصہ محسوس کر رہا ہوں"
"میں ماضی کے متعلق پریشان کن خیال محسوس کر رہا ہوں"
"یہ ایک مشکل خیال ہے"
"میں مستقبل کے بارے میں خوف محسوس کر رہاہوں"

۳۔ پھر ، جو آپ کر رہے ہیں اس پر دوبارہ سے **غور کریں**۔جو آپ کر رہے ہیں اور جس کے ساتھ ہیں اس پر پوری توجہ دیں۔

آپ غور کریں اورنام دینے کی مشق کو اس لنک سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں۔

طریقہ 3: اپنی اقدار پر عمل کرنا

ان اقدار کا انتخاب کریں جو آپ کیلئے اہم ہیں۔ جیسا کہ:

- رحمدل اور خیال رکھنے والا ہونا
- مددگار ہونا
- بہادر ہونا
- محنتی ہونا

آپ فیصلہ کریں کہ کونسی اقدار آپ کیلئے زیادہ اہم ہیں!

پھر ایک طریقہ منتخب کریں جس کے ذریعے آپ اگلے ہفتے اپنی اس قدر پر عمل کر سکتے ہیں۔ آپ کیا کریں گے؟ آپ کیا کہیں گے؟ حتٰی کہ چھوٹے چھوٹے اقدام بھی اہمیت رکھتے ہیں!

یاد رکھیں کہ کسی بھی مشکل صورتحال کے دوران ان تین طریقوں پر عمل کیا جا سکتا ہے:

۱۔ چھوڑ دیں
۲۔ جس صورتحال کو تبدیل کیا جا سکتا ہے، اسے بدلیں۔ جس تکلیف سے چھٹکارا نہیں پایا جا سکتا اسکو قبول کریں اور اپنی اقدار کے مطابق زندگی گزاریں۔
۳۔ اپنی اقدار کو چھوڑ دیں اور ان سے دور ہو جائیں۔

طریقہ 4: رحمدل ہونا

رحمدل بنیں۔ اپنی اور دوسروں کی تکلیف کو محسوس کریں اور رحم دلی سے پیش آئیں۔ پریشان کن خیالات پر غور کر کے اور انہیں نام دے کر ان سے چھٹکارا پانے کی کوشش کریں۔ پھر، خود سے ہمدردی سے بات کرنے کی کوشش کریں۔اگر آپ خود سے ہمدردی سے پیش آئیں گے تو دوسروں کی زیادہ جوش وجذبہ کے ساتھ مدد کر سکیں گے اور ان سے ہمدردی سے پیش آئیں گے۔جس سے ہر ایک کو فائدہ ہو گا۔

اپنا ایک ہاتھ بڑھائیں اور اسکو ہمدردی سے بھرا ہوا تصور کریں۔ یہ ہاتھ جسم کے اس حصے پر رکھیں جہاں پر آپ درد محسوس کررہے ہیں۔ تصور کریں کہ آپ کے ہاتھ کی گرمی آپ کے جسم میں منتقل ہو رہی ہے، اور دیکھیں کہ اس ہاتھ کے ذریعے آپ خود سے ہمدردی کر سکتے ہیں۔

آپ تلخ خیالات سے چھٹکارہ پانےاور رحمدل ہونے کی مشق کو اس لنک سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

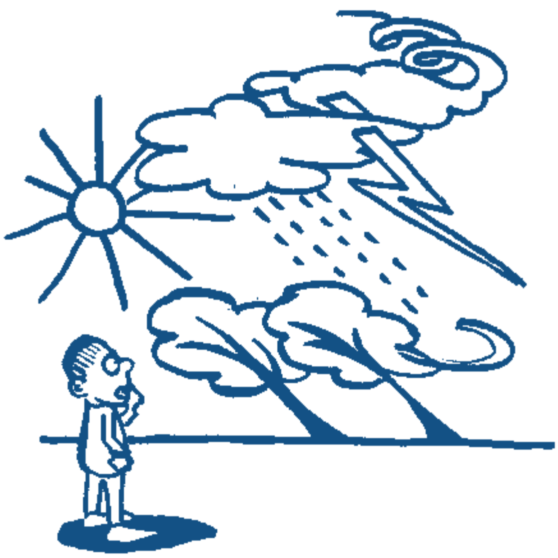
طریقہ 5: جگہ بنانا

بعض دفعہ اپنے پریشان کن اور مشکل خیالات اور احساسات سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا۔اس لیے ان سے پیچھا چھڑانے کی بجائے ان کے لیے جگہ بنائیں۔

۱۔پریشان کن احساسات اور خیالات پر تجسس کے ساتھ غور کریں ۔ان پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔اس مشکل احساس یا خیال کو کسی چیز کی طرح تصور کریں اور اسکے رنگ ، سائز، بناوٹ اور درجہ حرارت پر غور کریں۔

۲۔اس پریشان کن خیال اور احساس کو نام دیں ؛ مثال کے طور پر ؛
"یہ ایک مشکل احساس ہے"
"میں ماضی کے متعلق پریشان کن خیال محسوس کر رہا ہوں"
" میں اداسی محسوس کر رہا ہوں"
"میں یہ سوچ رہا ہوں کہ میں کمزور ہوں"

۳۔تکلیف دہ احساس اور خیال کو موسم کی طرح محسوس کریں جو آتے جاتے رہتے ہیں ۔ جب آپ سانس لیں تو محسوس کریں کہ آپ کی سانس آپ کی تکلیف کے اندر اور اسکے ارد گرد گھوم رہی ہے اور اسکے لیے جگہ بنائیں۔ اس سے لڑنے کے بجائے، اسکو اپنے اندر رہنے کی اجازت دیں جیسا کہ موسم آسمان پر جگہ بناتے ہیں۔ اگر آپ اس جذبات کے موسم/طوفان کے ساتھ لڑ نہیں رہے ہوں گے تو آپ کے پاس اپنے ارد گرد کے ماحول پر توجہ دینے اور ان چیزوں کو کرنے کے لیے وقت اور توانائی ہو گی جو کہ آپ کیلئے اہم ہیں۔



آپ جگہ بنانے کی مشق کو اس لنک سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا سن سکتے ہیں۔

تکلیف دہ حالات میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی تصویری گائیڈ

اگر آپ **ذہنی دباؤ** محسوس کر رہے ہیں،
تو یہ گائیڈ آپ کیلئے ہے۔

اس گائیڈ میں ذہنی دباؤ سے نمٹنے کیلئے
معلومات اور **عملی مہارتیں** دی گئی ہیں۔

مشکل اور تکلیف دہ حالات میں بھی،
آپ زندگی میں **مقصد، معنی اور جذبہ**
تلاش کر سکتے ہیں۔

Human
Development
Research
Foundation
Improving lives through Research
http://hdrfoundation.org/