

تحریر : ڈاکٹر سید مبین اختر

کالم : ذہن کی دنیا

اپنے ساتھ اچھا سلوک کیجئے اور فائدہ اٹھائیے

☆ اپنے آپ پر بھروسہ کیجئے۔ آپ کو معلوم ہے کہ آپ کو کیا چاہیے، کس چیز کی ضرورت ہے۔

☆ اپنے آپ کو ترجیح دیجئے۔ آپ کسی اور کی مدد نہیں کر سکتے جب تک کہ اپنا خیال نہ رکھیں۔

☆ اپنے جذبات کا اظہار کیجئے، یہ اہم ہے۔

☆ اپنے خیالات کا اظہار کریں۔ اس میں بہت بھلائی ہے۔

☆ اپنے خیالات کی قدر کریں۔ اگر آپ اہمیت نہیں دیں گے تو کوئی اور بھی اہمیت نہیں دے گا۔

☆ اپنے کام کے لئے مناسب وقت اور جگہ کا اہتمام کیجئے۔ چاہے دوسرے اعتراض کریں۔

☆ اگر آپ کو کسی چیز کی ضرورت ہو تو اس کو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ اگرچہ آپ کی کوشش ناکام بھی ہو پھر بھی ضرورت محسوس کرنے میں کوئی حرج

نہیں۔

☆ اگر آپ خوفزدہ ہیں تو کسی کو بتا دیجئے۔ خوفزدہ حالت میں اکیلے ہونا بدتر ہے۔

☆ اگر کسی مسئلے سے خوف ہو تو کوئی حرج نہیں۔ سوچئے کہ جس کا خوف ہے اگر وہ ہو جائے تو اس صورت میں آپ کیا اقدام کریں گے۔

☆ اگر آپ غصے میں ہیں تو اسکو محسوس کریں۔ یہ فیصلہ کریں کہ آپ کو کیا کرنا ہے، اظہار کریں، اور پھر عمل درآمد کریں۔

☆ آپ جب اداس ہوں تو فیصلہ کریں کہ کیا عمل سکون مہیا کرے گا۔ جب آپ کو کوئی تکلیف پہنچائے تو اس فرد کو بتائیے جس نے تکلیف پہنچائی ہے۔ اس

اداسی اور تکلیف کو اندر دبا کر رکھنے سے اداسی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ جب آپ کے ذمے کام ہو جو کہ آپ نہیں کرنا چاہتے تو یہ فیصلہ کریں کہ کیا کام فوراً کرنے ہیں اور کون سے کام بعد میں کئے جاسکتے ہیں۔

☆ اگر آپ کو کسی اور سے کچھ چاہیے تو پوچھ لیں، اگر وہ نفی میں جواب دے تو کوئی حرج نہیں۔ پوچھ لینا بہتر ہے۔

☆ جب کسی سے مدد کی ضرورت ہو تو پوچھ لیجئے۔ لوگوں پر اعتماد کیجئے۔ اگر کوئی منفی جواب بھی دیدے تو برداشت کیجئے، مگر بہت سے لوگ مدد بھی کریں گے۔ اگر

لوگ آپ کو منع کر دیں تو یہ آپ کا مسئلہ نہیں ہے انکو کوئی دقت ہے اور پھر کسی اور سے مدد مانگی جاسکتی ہے۔

☆ جب آپ اکیلا پن محسوس کریں۔ یہ ضرور سمجھ لیں کہ ایسے افراد موجود ہیں جو آپ کا ساتھ دینا چاہتے ہیں۔ تصور کیجئے کہ اپنے ہر ساتھی کیساتھ کیسا وقت

گزرے گا۔ پھر فیصلہ کریں کہ آپ کس کا ساتھ چاہتے ہیں۔

☆ اگر آپ پریشانی محسوس کر رہے ہیں تو اپنے ذہن میں اسکو تسلیم کریں، اور جس وجہ سے پریشانی ہے اسکو دور کرنے کے لئے اقدام کریں

☆ آپ اگر کسی سے محبت کرتے ہیں تو مناسب یہ ہے کہ اس کا اظہار کر دیا جائے۔ اس کا اظہار ثواب ہے۔

☆ کوئی آپ کو ڈانٹے تو کرسی پر کمر کو آرام سے لگائیں اور پیروں کو آرام دہ انداز میں پھیلا لیں۔ گہرے سانس لیتے رہیں، اس بات کا اندازہ لگائیں کہ دوسرا شخص کیا کہنے کی کوشش کر رہا ہے۔

☆ جب آپ کو پریشانی ہو تو سوچئے کہ آپ کو کیا چاہیے اور اسکو حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

☆ جب ہر معاملہ خراب ہو رہا ہو، اور حالات ناقابل برداشت ہو جائیں اور آپ کو تسلی کی ضرورت ہو تو اسکے لئے کسی سے ہمدردی حاصل کر لیں۔ بعد میں آپ مختلف اقدامات اٹھانے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ کسی نئے فرد سے بات کرنے میں ڈرے ہوئے ہوں۔ گہرے سانس لیجئے۔ فوراً بات شروع کر دیں، اگر بات صحیح سمت نہیں جا رہی ہو تو رُک جائیے۔

☆ اگر آپ ایسا کام کر رہے ہیں جو آپ نہیں کرنا چاہتے تو اپنے آپ کو روک لیں۔ (مثلاً، سگریٹ پینا یا زیادہ کھانا)۔ یہ بات سوچئے کہ اصل میں کیا چاہتے ہیں۔ اگر آپ فیصلہ نہیں کر پا رہے تو کسی سے مشورہ کر لیں۔

☆ جب سوچنے سمجھنے کے قابل نہ رہیں تو رُک جائیں اور اپنے خیالات کا گہرا ادراک کریں۔

☆ اگر محبت کی ضرورت محسوس ہو تو اسکا اظہار کریں۔ ایسے لوگ مل جائیں گے جو آپ سے تعلق رکھتے ہیں۔

☆ آپ اگر کسی کام کے معاملے میں متذبذب ہوں۔ یعنی آپ کو کرنا کچھ ہے اور کرنا کچھ اور چاہ رہے ہیں تو خود سے مکالمہ کریں یا پھر کسی دوست کو دونوں رخ بتا کر رائے لے لیجئے۔

☆ آپ اگر غصے میں آجائیں تو رُک جائیں، جان بوجھ کر سانس آہستہ آہستہ لیں۔ بولنے کا انداز دھیمہ کر لیں اور اپنی حرکت کو بھی سست کر لیں۔

☆ آنکھوں میں آنسو محسوس ہوں تو رو لیجئے۔ آپ رونا چاہتے ہیں لیکن جگہ مناسب نہیں سمجھتے تو اپنے دکھ کو تسلیم کر کے اپنے آپ سے وعدہ چ کریں کہ اس رونے کی بھڑاس کو بعد میں نکال لیں گے۔ اپنے وعدے پر عمل ضرور کریں۔

☆ جب طبیعت میں بے زاری محسوس ہو رہی ہو تو دلچسپی کے کاموں میں مصروف ہو جائیں۔

☆ اگر ان میں سے کوئی اصول آپ کے لئے موزوں نہ ہوں تو کسی دوسرے سے اس بارے میں بات کر لیں پھر اس فہرست کو دوبارہ سے لکھ لیں تاکہ آپ کے لئے مناسب تر ہو۔

اپنے مسائل اور ذہنی امراض کے لئے مندرجہ ذیل پتہ پر خط لکھیں:

کراچی نفسیاتی ہسپتال، ناظم آباد نمبر 3، کراچی