صحتمند دماغ، ساری عمر کیلئے

MENTAL HEALTH FOR LIFE

دماغی صحت کا مطلب ہے کہ آپ اپنی زندگی کے تمام پہلوؤں (مثلاً سماجی، جسمانی، روحانی، مالی اور ذہنی) میں توازن قائم کریں. اس توازن کو پانا ایک علمی مرحلہ ہے. ہو سکتا ہے کہ بعض اوقات اس توازن کا جھکاؤ ایک طرف زیادہ ہو جائے اور آپکو جائے عافیت یا پیر رکھنے کی جگہ دوبارہ تلاش کرنی پڑے. ہر شخص کا اپنا ایک انفرادی اور اچھوتا توازن ہوتا ہے، اس دماغی صحت کے توازن کو قائم رکھنا آپ کیلئے جدو جہد کا باعث بن سکتا ہے.

اس کتابچہ میں کچھ مشورے درج ہیں جن سے آپکو اپنا صحتمند نفسیاتی توازن قائم رکھنے میں مدد مل سکتی ہے.

خودی کو صحتمندانہ حد تک ابھاریں :

خود پسندی صرف اپنی اچھی خوبیوں کو دیکھنے سے بڑھ کر ہے. اس میں اپنی ساری ابلیتوں اور کمزوریوں کو ساتھ ساتھ دیکھنے، انکو قبول کرنے اور انکو بہترین طریقے سے استعمال کرنے کی صلاحیت شامل ہے. ہو سکتا ہے کہ آپ کوئی کھیل اتنا اچھا نہیں کھیل سکتے کہ آپ اس میں امتیاز حاصل کر سکیں مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اس کھیل کا مزا ہی نہ اٹھا سکیں.

مشورہ : اپنی ذات میں بھروسہ پیدا کریں

اپنی خوبیوں پر گہری نظر ڈالئے. اس بات کا اندازہ کریں کہ آپ کس چیز کو سب سے بہتر طریقے سے کر سکتی/ سکتے ہیں؟ آپکو شوق اور مہارت کن چیزوں میں ہے؟ آپکی سہیلی یا دوست آپکا ذکر کن الفاظ میں کریں گے؟

اب آپ اپنی کمزوریوں پر نظر ڈالئے. آپکو کن چیزوں کے کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے؟ کن چیزوں سے مایوسی محسوس ہوتی ہے؟

اس فہرست پر نظر ڈالئے. یہ بات یاد رکھیں کہ ہم سب میں اثباتی اور منفی پہلو ہیں. ہم اپنی مضبوطیوں کو اجاگر ہونے

دیں اور اپنے کمزور نقطوں سے پختگی اور بالغی سیکھنے میں مدد لیں.

لینے کے ساتھ ساتھ دینا بھی

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی خوبیوں کو سچائی سے دیکھنا خود فریبی سمجھتے ہیں. ہم دوسروں سے ہمدردی قبول کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتے ہیں. ہم کسی کی طرف سے کی گئی تعریف پہ عموماً بے پرواہی کا اظہار کرتے ہیں اور "ہاں" یا "مگر"... کہہ کر خود کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتے ہیں.

مشورہ : تعریف کو قبول کریں :

اگلی دفعہ جب کوئی آپکی تعریف کرے تو کہیے شکریہ! مجھے اس بات کی خوشی ہے کہ آپ ایسا سوچتی / سوچتے ہیں. اس کے بعد ان تعریفوں کے بارے میں سوچیۓ جو آپ پہلے سن چکی / چکے ہیں اور یہ کہ ان تعریفوں کو سن کر آپ نے کتنا اچھا محسوس کیا تھا.

بہترین والدین بننا اور اہل و عیال / فیملی کے ساتھ اچھے تعلقات پیدا کرنا

اپنے اہل و عیال کے ساتھ اچھے تعلقات بر قرار رکھنے کی جستجو کریں. ہر رکن کی قابلیت اور ہنر کی قدر کریں. دوسروں کی مدد کرنا اور انکی مدد قبول کرنا سیکھیں.

مشورہ : خاص وقت نکالیں :

ایک کنبے یا فیملی کی طرح رہنے کیلیۓ وقت نکالیں. سنجیدہ اور سیر و تفریح کی چیزوں کیلیۓ وقت مقرر کریں. ہر فرد کی بات مداخلت کیۓ بغیر توجہ سے سنیں اور ایسا اکثر و بیشتر کریں.

انحصار یا اعتبار کے قابل دوست / خیر خواہ بنائیں :

خیر خواہ اور دوست یہ سمجھنے میں مدد دیتے ہیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں. وہ آپکی زندگی میں ہونے والی اونچ نیچ کو بانٹنے میں مدد دیتے ہیں اور ضرورت کے مطابق آپ بھی انکی مدد کرتی / کرتے ہیں. آپ اور آپکے خیر خواہ آپس میں مل جل کر زندگی میں آنے والے مرحلوں کو بانٹتے ہیں اور شادمانیوں کا جشن مناتے ہیں.

مشورہ : دوستی کے شجر کو بڑھائیں :

دوستوں کے ساتھ رابطہ قائم رکھیں. کسی دوست کو چائے یا کھانے پر آنے کی دعوت دیں. نئے دوستانہ تعلقات بنانے کی حوصلہ افزائی کریں. اپنی/اپنے دوست/خیر خواہ سے کہیں کہ وہ اپنے ساتھ کسی کو لائیں جن سے آپ پہلے کبھی نہ ملے/ملی ہوں.

اپنی ضروریات کو فوقیت دیں :

اشتہار دینے والے ہمیں قائل کرنے کی پوری کوشش کرتے ہیں کہ انکی مصنوعات اور خدمات ہمارے لئے اشد ضروری ہیں. ہمارے لئے تگ ودو اس بات میں ہے کہ ہم اصلی ضروریات (یعنی روٹی، کپڑا، مکان اور سواری) اور اپنی خواہشات یعنی (پہلے سے بڑا ٹی وی، سی ڈی چلانے کی نئی مشین، مہنگے لباس، چمکتی ہوئی گاڑی) کے درمیان فرق سے آشنا ہوں اور اپنے اخراجات میں صحیح توازن حاصل کر سکیں. مالی مشکلات پریشانی اور جدوجہد کا سبب بن جاتی ہیں اسلئے فضول خرچی سے بچنا ضروری ہے.

مشورہ : معنی خیز بجٹ یعنی آمدنی اور خرچ کی فہرست بنائیں :

اپنے لئے بجٹ بنایئے اور یہ دیکھئے کہ وہ حقیقت کے مطابق ہے یا نہیں؟ کیا آپ نے اپنی خواہشات کیلئے بچے ہوئے پیسوں کے بارے میں کوئی منصوبہ بنایا ہے؟ اور کون سی خواہشات آپ کیلئے سب سے زیادہ ضروری ہیں؟

خود کو شامل کریں :

ایسی چیزوں میں حصہ لینا جو ہمارے لئے بہت اہم ہوں ان سے ہمیں ایک مقصد اور اطمینان کا احساس ملتا ہے. آپ یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ جدوجہد جس قدر بڑے یا چھوٹے پیمانے پر بھی ہو اس سے فرق پیدا ہوتا ہے.

مشورہ : رضاکارانہ طور پر کام کریں :

رضاکار بنیں! اپنی مقامی لائبریری میں بچوں کو پڑھ کر سنائیں؛ بزرگوں/بوڑھوں سے انکے گھر یا ہسپتال میں ملاقات کیلئے جائیں؛ کسی کمیٹی یا اپنے پسندیدہ ادارے کے بورڈ کی رکن بنیں؛ اپنے مقامی پارک/سبزہ زار یا جھیل کے کنارے کی صفائی کا انتظام کریں؛ اپنے پڑوسیوں کا گیراج صاف کرنے میں مدد کریں.

زندگی کی سختیوں کو موثر طریقے سے حل کرنا

جدوجہد زندگی کا ایک عام حصہ ہے. آپ اس دباؤ کا مقابلہ کس طریقے سے کرتے رکرتی ہیں یہ آپ کے رویہ پر منحصر ہے. ہو سکتا ہے ان چیزوں سے آپ بے بسی محسوس کریں جن کو دوسرے لوگ آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں. نوکری، اہل وعیال اور فرصت کے اوقات میں توازن قائم رکھنا دشوار ہوتا ہے اور اس کیلئے حکمت عملی اور مہارت ضروری ہے. پہلے سے منصوبہ بنانا اور پر سکون رہنا بھی کار آمد ہے.

مشورہ: پانچ منٹ کی چھٹی یا وقفہ لیں!

روزانہ، دماغی صحت کیلئے پانچ منٹ وقف کریں. ایک خاموش یا پر سکون جگہ میں آنکھیں بند کر کے کسی جگہ، شخص یا تصور کے بارے میں خیالی پلاؤ بنائیں یا بالکل کچھ بھی نہ سوچیں! آپکو یوں محسوس ہوگا جیسے آپ نے مختصر سی چھٹیاں گزاری ہیں.

خود پر اثرانداز ہونے والی تبدیلیوں سے نمٹنا

یہ بہت ہی اچھا ہو اگر ہم ہمیشہ کیلئے خوش رہ سکیں مگر حقیقت یہ ہے کہ زندگی میں مشکلات بھی آتی رہتی ہیں. ان غیر متوقع (اور اکثر خواہش کئے بنا) تبدیلیوں سے نمٹنا جدوجہد کا باعث بن سکتا ہے مثلاً بچوں کو حادثہ پیش آسکتا ہے، والدین بیمار ہو سکتے ہیں یا نوکریاں ختم ہو سکتی ہیں. ہم میں حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے کی لچک اور تدبیر و وسائل کو استعمال کرنے کی اہلیت ہونی چاہئے.

مشورہ: دوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر مضبوطی حاصل کریں

ایسے سپورٹ گروپ تلاش کریں جو ان مسائل کے بارے میں گفتگو یا صلاح مشورہ کرتے ہیں جن مسائل کا آپکو سامنا ہے. اس متفقہ کوشش سے مشکلات کا حل مل سکتا ہے. آپ اپنا گروپ بھی شروع کر سکتی رسکتے ہیں اور اس کے بارے میں مقامی ریڈیو، ٹیلی وژن اور اخباروں میں مفت اعلان بھی کروایا جا سکتا ہے.

اپنے جذبات سے نمٹنا

ہم سب ہی کیلئے یہ بات جدوجہد کا باعث بن سکتی ہے کہ ہم اپنے غصے، اداسی، خوشی اور ڈر کے احساس کا اظہار بلاخوف وخطر اور اصلاحی طریقے سے کر سکیں. آپکی اپنی انفرادیت کے باعث آپکے تجربات اور جذبات کے اظہار کرنے کے

طریقوں میں بھی انوکھاپن ہوگا.

مشورہ : اپنے مزاج کی پہچان اور اس سے نمٹنا

آپ یہ دیکھیں کہ آپکو کن چیزوں سے خوشی، اداسی، شادمانی اور غصہ محسوس ہوتا ہے. کن چیزوں سے اطمینان ر سکون ملتا ہے ؟ اپنے مزاج سے نمٹنے کے طریقوں کو سیکھیے. خوشی کی خبر کسی دوست کو بتانا اور جب آپ اداس ہوں تو کسی خیر خواہ کے سامنے رونا. ورزش کرنے سے غصے کو نمٹانے میں مدد ملتی ہے. اپنے پاس مزاحیہ کہانیوں، خاکوں یا وڈیو ٹیپ کا ذخیرہ رکھیں تا کہ ضرورت کے مطابق آپ انکا استعمال کر سکیں.

ذاتی اور منفرد روحانیت

اپنے آپ میں پر سکون رہنا سیکھیں. خود کو جانئے یعنی آپکو حقیقتاً خوشی کس چیز سے حاصل ہوتی ہے، آپ کس بات کے بارے میں پر جوشی محسوس کرتی ر کرتے ہیں. اپنے آپ میں جو تبدیلیاں لا سکتے ہیں اور جن باتوں کو بدل نہیں سکتے اس میں توازن پیدا کرنا سیکھیں. اپنے آپ سے آشنا ہوں اور خود پر اعتبار کرنا سیکھیں.

مشورہ : اپنی خودی کو بنائیں

اپنے لئے خاموشی اور سکون کا وقت نکالیں. گہری سانسیں لینے کی ورزش کریں. اپنا پسندیدہ مشغلہ مثلاً موسیقی سننا، کوئی کھیل کھیلنا یا دیکھنا، باغبانی کرنا یا کوئی بھی ایسا شغل جس سے آپ راحت محسوس کریں.

کیا آپ مزید معلومات حاصل کرنا چاہتی ر چاہتے ہیں ؟

اگر آپ نفسیاتی امراض کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنا چاہیں تو کسی بھی مقامی تنظیم سے رابطہ قائم کریں مثلاً کنیڈین مینٹل ہیلتھ اسوسی ایشن (CMHA) اس بارے میں آپکی مدد کر سکتی ہے.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:

THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO

United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch
www.cmha.ca/mlb