اپنے آپ کی دیکھ بھال (سیلف-کیئر)

خواتین کے لیے رہنما کتابچہ

تحریر کردہ کیٹی بوائل (Katie Boyle)

تصور کردہ اور مرتب کردہ میریم اوماری (Mariem Omari)

امینہ - مسلم ویمنز ریسورس سینٹر (ایم ڈبلیو آر سی) (مسلم خواتین کے لیے وسائل کا مرکز) 2017

اعتراف خدمات

صفا یوسف اور سارہ مکھیفی (Sara McHaffie) آپ کی آگاہیوں کے لیے اور امینہ نیٹ ورک میں بہت سی کمال کی خواتین کی طرف سے آراء کے لیے شکریہ۔

امینہ - مسلم ویمنز ریسورس سینٹر (ایم ڈبلیو آر سی)

امینہ، نسلی اقلیتی اور مسلم خواتین کے ساتھ کام کرنے والی ایک نمایاں انعام یافتہ تنظیم ہے جسے نسلی اقلیتی کمیونیٹز سکاٹ لینڈ میں اس کے رہبری کے کام کی وجہ سے پہچانتی ہیں۔ ایک ایسے شعبے میں کام کر کے جس میں پہلے سکاٹ لینڈ میں سروسز میں خلا پایا جاتا تھا امینہ پورے سکاٹ لینڈ میں مسلم خواتین تک رسائی اور اُن کے ساتھ مشاورت کے لیے اور ان خواتین کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے سروسز کا انتظام کرنے اور ان کی ضروریات کے مطابق بنانے کے لیے ایک قومی مرکز ہے ۔

امینہ کا کام کمیونٹی کو بااختیار بنانے، شمولیت اور شراکت میں کام کرنے کے اصولوں پر مبنی ہے۔ ہم کئی ایک سروسز فراہم کرتے ہیں جن میں نیشنل ہیلپ لائن، بی فرینڈنگ (دوست بننا)، ریفیوجی سپورٹ، ملازمت کے لیے اہلیت اور اسلام کے خلاف بےجا تعصب(اسلامُ فوبیا) کے خلاف مہم شامل ہیں ۔

خواتین کے خلاف تشدد سے متعلقہ ہمارے پروگرام نے نسلی اقلیتی اور مسلم خواتین کے لیے ایک پلیٹ فارم قائم کیا ہے تا کہ ایسے مسائل کے خلاف آواز اُٹھائی جا سکے جی سا کہ گھریلو بدسلوکی اور عزت کے نام پر تشدد، اور ہماری سیلف-کیئر ورکشاپس نے پورے سکاٹ لینڈ میں سینکڑوں خواتین کے لیے محفوظ اور تسکین دینے والی جگہ فراہم کی ہے۔

اگر آپ دستیاب معاونتی سروسز کے بارے میں مزید معلومات چاہتی ہیں تو مندرجہ ذیل ویب سائٹس ملاحظہ کر سکتی ہیں:
ہمت گریف ویمینز ایڈ–hematgryffe.org.uk
گلاسگو ویمنز ایڈ–glasgowwomensaid.org.uk
شکتی ویمن ایڈ–shaktiedinburgh.co.uk
ریپ کرائسس–rapecrisisscotland.org.uk

رابطہ

Amina - MWRC
Citywall House, 32 Eastwood Avenue, Glasgow, G41 3NS
0141 212 8420
info@mwrc.org.uk
mwrc.org.uk

ہیلپ لائن : 0301 801 0808 (مفت فون)

امینہ: ایم ڈبلیو آر سی ایک رجسٹرڈ چیرٹی ہے (SC027690) جسے ہمارے گراں قدر فنڈ فراہم کرنے والے اداروں اور انفرادی عطیے دینے والوں کا تعاون حاصل ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کیسے ہمارے کام میں مدد دے سکتے ہیں برائے مہربانی info@mwrc.org.uk پر یا 0141 212 8420 پر ہم سے رابطہ کریں۔

AMINA The Muslim Women's Resource Centre

BIG LOTTERY FUND
NATIONAL LOTTERY FUNDED

The Scottish Government

المحتویات

سیکشن ایک: سیلف-کیئر (اپنے آپ کی دیکھ بھال) کا سفر	1
تعارف	1
سیلف-کیئر کیا ہے؟	2
میں یہ کتابچہ کیسے استعمال کروں؟	3
اپنے سیلف-کیئر کے سفر کے لیے کیا کچھ پیک کریں؟	3
سیلف-کیئر کے کیا فوائد ہیں؟	4
رن آؤٹ (جسمانی یا جذباتی طور پر نڈھال ہو جانا) کیا ہے؟	5
ایمرجنسی سیلف-کیئر تکنیکیں کیا ہیں؟	6
جذبات پر قابو پانے کے لیے اُنگلیوں کو پکڑنا (فنگر ہولڈز)	6
سانس لینے کی تکنیکیں	8
تین پی (“P”s)	9
پ کا سیلف-کیئر کا سفر: مراحل	10
بہبود کی پانچ بنیادیں	11
سیلف-کیئر کی تکنیکیں اور حکمت عملیاں (سٹریٹجیز)	12
اپنے آپ کے بارے میں سوچ بچار (سیلف ریفلیکشن) کی مشق	17
پ کا سیلف-کیئر کا منصوبہ	18
تبدیلی کو پائیدار بنانا	19
فسلیٹیٹرز (مددگار افراد) کے لیے سیلف-کیئر کی تجاویز	20
سیلف-کیئر کی نمونے کی (سامپل) ورکشاپ کے لیے خاکہ	22
اپنڈکس 1: برن آؤٹ کا چکر	27
اپنڈکس 2: سیلف-کیئر کی سیلف اسیسمنٹ (اپنی دیکھ بھال کی خود جانچ کرنا)	28
اپنڈکس 3: بے چینی سے آرام حاصل کرنے کے لیے یوگا کے انداز	31
ریفرنسز (حوالہ جات)	36

سیکشن ایک : سیلف-کیئر (اپنے آپ کی دیکھ بھال) کا سفر

”سیلف-کیئر کا ہر عمل ایک طاقتوراعلان ہے : میں اپنی طرف ہوں، میں اپنی طرف ہوں، ہر روز میں زیادہ سے زیادہ اپنی طرف ہوں ۔“ سوزن وائز بیری (Susan Weiss Berry)

تعارف

ہمارے سیلف-کیئر کے رہنما کتابچے کو پڑھنے پر خوش آمدید، جواس لیے تیار کیا گیا ہے کہ آپ کو سیلف-کیئر کا ایک ایسا طریق کار قائم کرنے اور برقرار رکھنے میں مدد دی جا سکے جو آپ کے منفرد حالات زندگی، صلاحیتوں (سٹرینگتھس)، مشکلات (چیلنجز) اور ضروریات کے مطابق ہو۔

یہ کتابچہ تمام خواتین کے لیے ہے۔ تاہم یہ مندرجہ زیل لوگوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کیا گیا ہے:

- سیاہ فام اور اقلیتی نسلی کمیونیٹز (بی ایم ای) سے تعلق رکھنے والی خواتین
- ایسی خواتین جنہوں نے صدمہ اور/ یا گھریلو بدسلوکی برداشت کی ہے
- ایسی خواتین جو گروپ فسیلیٹیٹر(گروپ کی مددگار)بننا چاہیں گی

ہمارا مقصد یہ ہے کہ اس کتابچے میں دیے گئے تصورات اور تجاویز واضح اورآسان ہوں اور اُنھیں آسانی سے استعمال کیا جا سکے ، اس بات سے قطع نظر کے آپ اس کتابچے کے ذریعے اپنے طور پر کام کر رہی ہیں یا آپ ایک گروپ ورکشاپ میں مدد دے رہی ہیں۔

جب سیلف-کیئر کی بات ہوتی ہے تو اس میں کوئی واحد ایسا طریق کار نہیں ہے جو ”سب کے لیے مناسب (ون سائزفٹ آل)“ ہو۔ یہ کتابچہ مرحلہ بہ مرحلہ رہنمائی کے لیے ہے جو آپ کو ایک ایسا طریق کار قائم کرنے میں مدد دے گا جو آپ کے لیے بہترین ہو ۔ یہ کسی نئی چیز کا آغاز ہے، کوئی ذاتی، مثبت اور اہم چیز۔ اس سے بھی زیادہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ سیلف-کیئر کے سفر کو خوشگوار، پرلطف اور مفید ہونا چاہیے!

جہاں تک گروپ فسیلیٹیٹرز کا تعلق ہے اس کتابچے کو اس طرح تیار کیا گیا ہے کہ آپ کو خوداعتمادی سے اور مؤثر طور پر خواتین کے لیے سیلف-کیئر کی ورکشاپ کا انتظام کرنے کے قابل بنائے۔ اس کتابچے کا آخری باب خاص طور پر اُن کے لیے ہے جو فسیلیٹیٹرز بننا چاہتی ہیں۔ یہ ایک سیلف-کیئر ورکشاپ چلانے کے لیے لائحہ عمل کا نمونہ فراہم کرتا ہے جس میں مشقیں (ایکسرسائزز)، اوقات اور مطلوبہ وسائل بھی شامل ہیں۔

”جب بھی کوئی خاتون اپنے لیے کھڑی ہوتی ہے تو ممکنہ طور پر یہ جانے بغیر اور اس بات کا دعویٰ کیے بغیر وہ تمام خواتین کے لیے کھڑی ہوتی ہے۔“ مایا اینجلو (Maya Angelou)

ما ھی الرعایۃ الذاتیۃ؟

سیلف-کیئر: ایسی سرگرمیاں انجام دینا جو زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں، جنہیں عام طور پر کوئی شخص خود اپنے لیے شروع کرتا ہےا ور انجام دیتا ہے۔

سیلف-کیئر سے مراد وہ سرگرمیاں اور افعال ہیں جو ہم خود اپنی صحت اور بہبود کو برقرار رکھنےاور بہتر بنانے کے لیے ارادتاً باقاعدگی سے انجام دیتے ہیں۔

ہم محض کسی وقت کے چائے کے کپ یا گردن کی مالش (اگرچہ یہ خوشگوار ہوتی ہے!) سے بڑھ کر بات کررہے ہیں۔ سیلف-کیئر آپ کے اپنے آپ- اپنی خواہشات، ضروریات ، جذبات- سے تعلق قائم کرنے اور اپنے آپ کے لیے وقت کو ترجیح دینے کے متعلق ہےتاکہ یہ چیزیں ہو جائیں ۔ یہ اپنے جذبات اور آپ کی زندگی میں ذہنی پریشانی اور دباؤ سے آگاہ ہونے کے متعلق بھی ہے جو ہو سکتا ہے کہ آپ کے بیمار محسوس کرنے کا باعث بن رہے ہوں، چاہے یہ جسمانی، ذہنی یا جذباتی طور پر ہو۔

"ایک خالی لالٹین کوئی روشنی فراہم نہیں کرتی۔ سیلف-کیئر وہ ایندھن ہے جو آپ کی روشنی کو روشن طور پر چمکنے میں مدد دیتا ہے ۔" نامعلوم

ممکن ہے ہم یہ سمجھیں کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا (سیلف کیئر) ایک عیاشی ہے۔ سیلف-کیئر کے اس سفر میں ایک اہم پہلا قدم بات اس کو پہچاننا اور تسلیم کرنا ہے کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا ایک خوشگوار اور صحت مند زندگی گزارنے کا اہم حصہ ہے ؛ اور جب آپ ٹھیک محسوس کرتی ہیں تو اس کا اثر آپ کے ارد گرد ہر شخص پر ہوتا ہے خاص طورپر آپ کے خاندان، دوستوں اور بچوں پر۔

سیلف-کیئر خودغرضی نہیں ہے (یہ تمام متعلقہ افراد کے لیے ایک تحفہ ہے)۔ آپ ایک خالی برتن سے کچھ نہیں دے سکتے۔" ایلینر براؤن (Eleanor Brownn)

eاپنے آپ کی دیکھ بھال اُس وقت خاص طور پر اہم ہوتی ہے جب ہم دوسروں کی دیکھ بھال کےذمہ دار ہوں۔ خود اپنی زندگی کے بارے میں غور کریں، کیا آپ کو اپنے خاندان اور کمیونٹی میں اہم سہارا (سپورٹ) سمجھا جاتا ہے؟ اور کیا آپ اپنے ارد گرد ہر شخص کی ضروریات کا خیال رکھنے کی ذمہ دارہیں۔ اس صورت حال میں ممکن ہے کہ آپ یہ محسوس کریں کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا خود غرضی ہے اور یہ دوسروں کا وقت لینا ہے۔ حتیٰ کہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ خود اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے میں احساس جرم اور شرم محسوس کریں۔

تاہم، حقیقت یہ ہے کہ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا بہت سی مختلف سطحوں (جسمانی، ذہنی، جذباتی، روحانی، تعلقاتی) پر انتہائی ضروری ہے۔ جب آپ اپنے آپ ک نظرانداز کرتی ہیں اور توانائی سے خالی یا بیمار ہو جاتی ہیں تو آپ کسی کے لیے بھی مفید نہیں ہوتیں۔

میں یہ کتابچہ کیسے استعمال کروں؟

اس کتابچے سے ہمارا مقصد یہ ہے کہ آپ کو ایک مرحلہ بہ مرحلہ عمل کے ذریعے رہنمائی فراہم کی جائے جو آپ کی خود اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے کے طریق کار کو تبدیل کر دے گی۔ اگر ہم سیلف-کیئر کو ایک سفر سمجھتے ہیں تو یہ کتابچہ ایک ''ٹورگائیڈ'' اور 'نقشہ'' ہے جو آپ کو مقام اے (جہاں آپ اب ہیں) سے مقام بی (جہاں آپ پہنچنا چاہتی ہیں) تک پہنچنے میں مدد دینے کے لیے ہے۔

اس کتابچے سے بہترین فائدہ حاصل کرنے کے لیے ہم یہ تجویز کرتے ہیں کہ آپ اس کے شروع سے لے کر آخر تک سیکشن بہ سیکشن کام کریں۔ تاہم، ممکن ہے کہ یہ آپ کو اس طرح بھی مفید لگے کہ کسی خاص وقت پر جو سیکشن آپ کی ضروریات کے لحاظ سے سب سے زیادہ متعلقہ ہوں اُن کا مختصر مطالعہ کریں اور پھر دوسروں کا۔

یہ بتا دینا اہم ہے کہ ممکن ہے کہ بعض اوقات آپ کو اپنے آپ پر اور اپنی ضروریات پر توجہ مرکوز کرنا تکلیف دہ محسوس ہو، خاص طور پر اُس صورت میں جب سیلف-کیئر آپ کے لیے مکمل طور پر ایک نئی چیز ہو۔ یہ کہنے کے باوجود اس کتابچے میں دی گئی معلومات اور تجاویز اس طرح تیار کی گئی ہیں کہ وہ ہر ایک کو سمجھ میں آسکیں اور قابل عمل ہوں۔

برائے مہربانی جب آپ اس کتابچے کے ذریعے کام کر رہی ہوں تو اپنے آپ کے ساتھ مہربان ہوں۔ یہ سیلف-کیئر کے بارے میں ہے اس لیے اگر آپ کو تبدیلی کرنا مشکل لگے خاص طور پر شروع میں تو ہار نہیں مانیں یا اپنے آپ کو مشکل میں نہ ڈالیں۔ جی ہاں، اپنے لیے وقت نکالیں اور نئی چیزوں کو آزمائیں لیکن زیادہ اہم بات یہ ہے کہ جب آپ کو ضرورت ہو تو اپنے آپ کے ساتھ مہربان اور سمجھدار بنیں۔

یاد رکھیں کہ جب زندگی مصروف ہو جاتی ہے تو عام طور پر ہم سب سے پہلے سیلف-کیئر کو قربان کرتے ہیں۔ ہم اس جھوٹے خیال میں پڑ جاتے ہیں کہ مصروف اوقات میں خود اپنے آپ کے لیے وقت نکالنا عیاشی ہے۔ لیکن اس کا اُلٹ سچ ہے۔ جب ہم اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ اپنے آپ کی دیکھ بھال نہیں کر سکتے تو وہی وقت ہے جب ہمیں سیلف-کیئر کی سب سے زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے سیلف-کیئر کے سفر کے لیے کیا کچھ پیک کریں؟

:اس کتابچے کو استعمال کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے ہم تجویز کرتے ہیں کہ مندرجہ ذیل باتوں پر بھی غور کریں

- آپ کا ارادہ – اس عمل کے مکمل طور پر پابند ہونے اور کامیاب نتائج حاصل کرنے کے لیے یہ جاننا انتہائی ضروری ہے کہ آپ سیلف-کیئر کے اس سفر کا آغاز کیوں کر رہی ہیں۔

گروپ فسیلیٹیٹر کے طور پر یہ سمجھنا اہم ہے کہ آپ خود اپنے سیلف-کیئر کے اس سفر کا آغاز کیوں کر رہی ہیں اور یہ بھی کہ آپ دوسری خواتین کو اس عمل کے ذریعے کیوں مدد دینا چاہیں گی۔ اس سطح کی وضاحت آپ کی خود اپنی سیلف-کیئر اور آپ دوسروں کو مدد دینے کے لیے جو کام کررہی ہیں دونوں کے لیے موٹیویشن (تحریک)، جذبے، توجہ اور وابستگی بڑھاتی ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی وجہ کہ 'میں یہ کیوں رہی ہوں' کے متعلق اُن خواتین کو بتا سکتی ہیں جن کے ساتھ آپ کام کر رہی ہوں۔ اس سے آپ کا واضح ہونا اورنقصان کی زد میں ہونا ثابت ہوتا ہے اور یہ بات گروپ میں شامل خواتین کو زیادہ آسانی سے اور مکمل طور پر اس سفر کا آغاز کرنے کی اُن کی اپنی وجوہات سے وابستہ ہونے میں مدد دے سکتی ہے۔

- ایک خاموش، آرام دہ اور محفوظ جگہ – آپ کے گھر میں یا مقامی لائبریری میں جہاں آپ اپنے لیے وقت نکال سکتی ہوں جب کہ آپ اس کتابچے کو مکمل کر رہی ہوں تاکہ سوچ بچار کرسکیں اور عمل کر سکیں ۔

جب آپ گروپ فسیلیٹیٹر کے طور پر کام کررہی ہوں تو ایسی جگہ کا ہونا انتہائی ضروری ہے،دونوں یعنی آپ کے اپنے سیلف-کیئر کے عمل کے لیے اور خاص طور پر جب آپ کسی ورکشاپ کے لیے سہولت فراہم کررہی ہوں تو سیشنز کے درمیانی اوقات کے لیے۔ ورکشاپ کے دوران آپ دوسروں کے لیے ایک محفوظ، آرام دہ جگہ بنانے کے لیے اور اس تجربے میں سہولت کے فراہم کرنے کے لیے بہت توانائی استعمال کر رہی ہیں۔ ممکن ہے آپ بہت سی وہ مشکلات اور مسائل بھی اپنے اوپر لے رہی ہوں جو خواتین آپ کو بتاتی ہیں۔ اپنی توانائی کو مرکوز کرنے اور اپنے آپ کی دیکھ بھال کے لیے آپ کو سوچ بچار کے لیے اکیلے وقت لینے کی ضرورت ہے۔

- سیلف-کیئر کی ایک علامت – کوئی چھوٹی سی چیز (بہترین وہ ہے جو آپ کے بیگ یا جیب میں سما جائے) جو آپ کو اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد دیتی ہو (یہ کوئی زیور بھی ہو سکتا ہے یا کوئی فوٹو)۔ اسے اپنے ساتھ رکھنا آپ کوخود اپنے لیے اپنی ذمہ داری اور خود اپنی سیلف-کیئر کی یاد دلائے گا۔

گروپ فسیلیٹیٹر- آپ ورکشاپ کے دوران گفتگو اور بات چیت شروع کرنے کے لیے ان علامات کو استعمال کر سکتی ہیں۔

سیلف-کیئر کے کیا فوائد ہیں؟

سیلف-کیئر کے لیے وقت نکالنے کا نتیجہ یہ ہو گا کہ آپ کم ذہنی دباؤ، زیادہ پرسکون اوراپنی روزمرہ کی زندگی اور تعلقات میں توازن اور ذمہ داری کا بہتر احساس محسوس کرنے کی توقع کر سکتی ہیں۔ آپ اس بات کی نشاندہی کرنے کے بھی زیادہ قابل ہوں گی کہ کس چیز کا آپ پر منفی اثر ہو رہا ہے، مثلاً بُرے یا غیرصحت بخش تعلقات، بلند سطحوں کا ذہنی دباؤ اور بےچینی یا جسمانی درد جسے آپ نظرانداز کرتی رہی ہیں۔

:ریسرچ (تحقیق) یہ دکھاتی ہے کہ سیلف-کیئر کا مندرجہ ذیل اثر ہوتا ہے

- یہ آپ کے تعلقات کو بہتربناتی ہے (آپ کے اپنے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ): مختلف سطحوں (جسمانی، ذہنی، جذباتی، روحانی، تعلقاتی) پر اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنا آپ کی خوداعتمادی اور عزت نفس کو بڑھاتا ہے۔ اور پھر یہ چیزآپ کو خوش محسوس کرنے اور دیگر لوگوں جن میں آپ کا خاندان، دوست اور کام کے ساتھی شامل ہیں کے ساتھ زیادہ مثبت تعلقات برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ بات دوسروں کے لیے بہت اچھی مثال بھی قائم کرتی ہے خاص طور پر بچوں اور نوعمر بالغوں کے لیے اور اُنھیں وہی کچھ کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔

- یہ آپ کو زیادہ مؤثر اور کارآمد بناتی ہے: جو آپ سوچ سکتے ہیں اُس کے برعکس اپنے آپ کے لیے وقت نکالنا اور اپنے جسم کو وہ خوراک، آرام اور سرگرمی فراہم کرنا جس کی اُسے ضرورت ہے دراصل آپ کو اپنی روزمرہ کی زندگی کے تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے زیادہ توانائی فراہم کرتا ہے۔

- ،یہ برن آؤٹ ہونے (جسمانی یا جذباتی طور پر نڈھال ہو جانا) کی روک تھام کرتی ہے: بہت زیادہ یا طویل عرصے تک ذہنی دباؤ کی موجودگی تھکاوٹ (ذہنی جسمانی اور جذباتی) کی ایسی صورت حال کا باعث بن سکتی ہے جسے برن آؤٹ (جسمانی یا جذباتی طور پر نڈھال ہو جانا) کہتے ہیں۔ جب آپ اس صورت حال کو پہنچ جاتی ہیں تو آپ کی توانائی کم ہوجاتی ہے اورآپ کم مؤثر اور کم کارآمد ہو جاتی ہیں۔ آخر کا ر آپ بیمار ہو سکتی ہیں (جسمانی یا ذہنی یا دونوں طرح سے)۔ اپنے باقاعدہ معمول میں سیلف-کیئر کی سرگرمیوں کو شامل کرنا آپ کو اپنے اردگرد پائے جانے والے ذہنی دباؤ کے خلاف زیادہ لچک پزیر بنا دیتا ہے۔ یہ آپ کے ذہن اور جسم کو آرام کرنے، دوبارہ منظم ہونے اور بحال ہونے کے لیے وقت فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو برن آؤٹ کی صورت حال تک پہنچنے کے امکانات کو کم کرنے کے قابل بناتا ہے اور اگر آپ اس صورت حال کو پہنچ جائیں تو اس کی علامات سے نمٹنے میں مدد دیتا ہے۔ اگلے سیکشن میں ہم زیادہ قریب سے دیکھیں گے کہ برن آؤٹ کو کیسے پہچاننا ہے اور اس کی علامات سے کیسے نمٹنا ہے اور انہیں کیسے کم کرنا ہے۔

”کوئی چیز بھی اس روشنی کو مدھم نہیں کر سکتی جو اندر سے چمکتی ہے۔“ مایا اینجلو

برن آؤٹ کیا ہے؟

برن آؤٹ۔ جسمانی یا جذباتی طاقت یا تحریک کا ختم ہونا جو عام طور پر طویل عرصے کے ذہنی دباؤ یا مایوسی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

برن آؤٹ کی اصطلاح سے مراد وہ صورت حال ہے کہ جب ہم شدید یا طویل عرصے کے ذہنی دباؤ میں رہتے ہیں تو پھر جو کچھ ہوتا ہے۔ برائے مہربانی یہ بات نوٹ کریں کہ شدید یا طویل عرصے کے ذہنی دباؤ سے مراد صرف زندگی کے صدماتی واقعات یا صورت احوال ہی نہیں ہیں، بلکہ یہ آپ کے وقت پر مستقل تقاضوں جب آپ کے اپنے لیے کوئی وقفہ نہ ہو کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔

جب ہم برن آؤٹ کی صورت حال کو یا اُس کے قریب پہنچتے ہیں تو ہم مختلف سطحوں پر اس کا اثر محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ ہماری جسمانی صحت، ہماری ذہنی صحت اور/ یا ہماری جذباتی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ یہاں علامات کے کچھ اہم شعبے بیان کیے گئے ہیں:

1. تھکاوٹ

- انتہائی تھکا ہوا، توانائی کے بغیر محسوس کرنا
- اُداسی اور نمٹنے کے قابل نہ ہونے کا احساس محسوس کرنا
- سونے میں مشکلات محسوس کرنا
- معدے یا آنتوں کے مسائل پیش آنا

2. بیگانگی:

- اپنی صورت حال اور/ یا آپ کے ارد گرد لوگوں (کام کے ساتھی ، خاندان کےافراد) کے متعلق سنکی پن اور مایوسی محسوس کرنا
- اپنے ارد گرد کے لوگوں اور / یا اپنے ماحول کے بارے میں بے حس محسوس کرنا
- اپنے ارد گرد کے لوگوں سے اپنے آپ کو دور کر لینا
- جن سرگرمیوں سے آپ کبھی لطف اندوز ہوتی تھیں اُن سے دستبردار ہونا

3. ۔ کارکردگی میں کمی

- جن کاموں کو کرنے سے آپ عام طور پر لطف اندوز ہوتی تھیں اُن کے لیے بہت منفی محسوس کرنا یا کوئی تحریک محسوس نہ کرنا
- اُنھیں انتہائی مشکل محسوس کرنا
- توجہ مرکوز کرنا مشکل لگنا
- بے حسی اور تخلیقی صلاحیت کی کمی محسوس کرنا

اگر آپ برن آؤٹ کی علامات کے بارے میں مزید معلومات چاہتی ہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ ماہرین نفسیات ہربرٹ فروڈن برگر (Herbert Freudenberger) اور گیل نارتھ (Gail North) کے بیان کردہ ''برن آوٹ سائیکل'' میں دلچسپی رکھتی ہوں۔ اس سائیکل میں 12 قابل شناخت مراحل شامل ہیں جن میں سے برن آؤٹ ہونے والے لوگ گزرتے ہیں۔ آپ اسے اپنڈکس 1 میں ملاحظہ کر سکتی ہیں۔

برن آؤٹ اور اس کی علامات کو سمجھنا کیوں اہم ہے؟ اس لیے کہ اس کی علامات تنبیہی علامات کی طرح ہیں وہ ہمیں تنبیہہ کرتی ہیں کہ کوئی چیز غلط ہے۔ یہ پہلا مرحلہ ہے۔ دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں ایسی چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں کرنے کا فیصلہ کریں جو اُس ذہنی دباؤ کو کم کرنے میں مدد دیں جو ہم برداشت کر رہے ہیں اور مشکلات سے نمٹنے کے لیے ہماری لچک پزیری کی تعمیر کریں۔ حتیٰ کہ چھوٹے سے چھوٹا عمل بھی ہمارے بہبود کے احساس میں مثبت تبدیلی لا سکتا ہے۔

اگر آپ اپنے آپ میں ان تنبیہی علامات میں سے کوئی بھی علامت پہچان لیتی ہیں تو آپ اس کے بارے میں کیا کر سکتی ہیں؟ یہ کچھ سادہ ''ایمرجنسی'' سیلف-کیئر تکنیکوں پر عمل درآمد شروع کرنے کا وقت ہے۔ اگلا سیکشن کچھ سادہ تکنیکیں فراہم کرتا ہے جو بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔

ایمرجنسی سیلف-کیئر تکنیکیں

ہ ایمرجنسی سیلف-کیئر تکنیکیں وقتی طور پر ذہنی دباؤ، خوف، بےچینی، غصے اور دیگر جذباتی درد کو فوری طور پر کم کرنے کے لیےاستعمال کی جا سکتی ہیں۔

جذبات پر قابو پانے کے لیے فنگرہولڈز (اُنگلیوں کو پکڑنا)

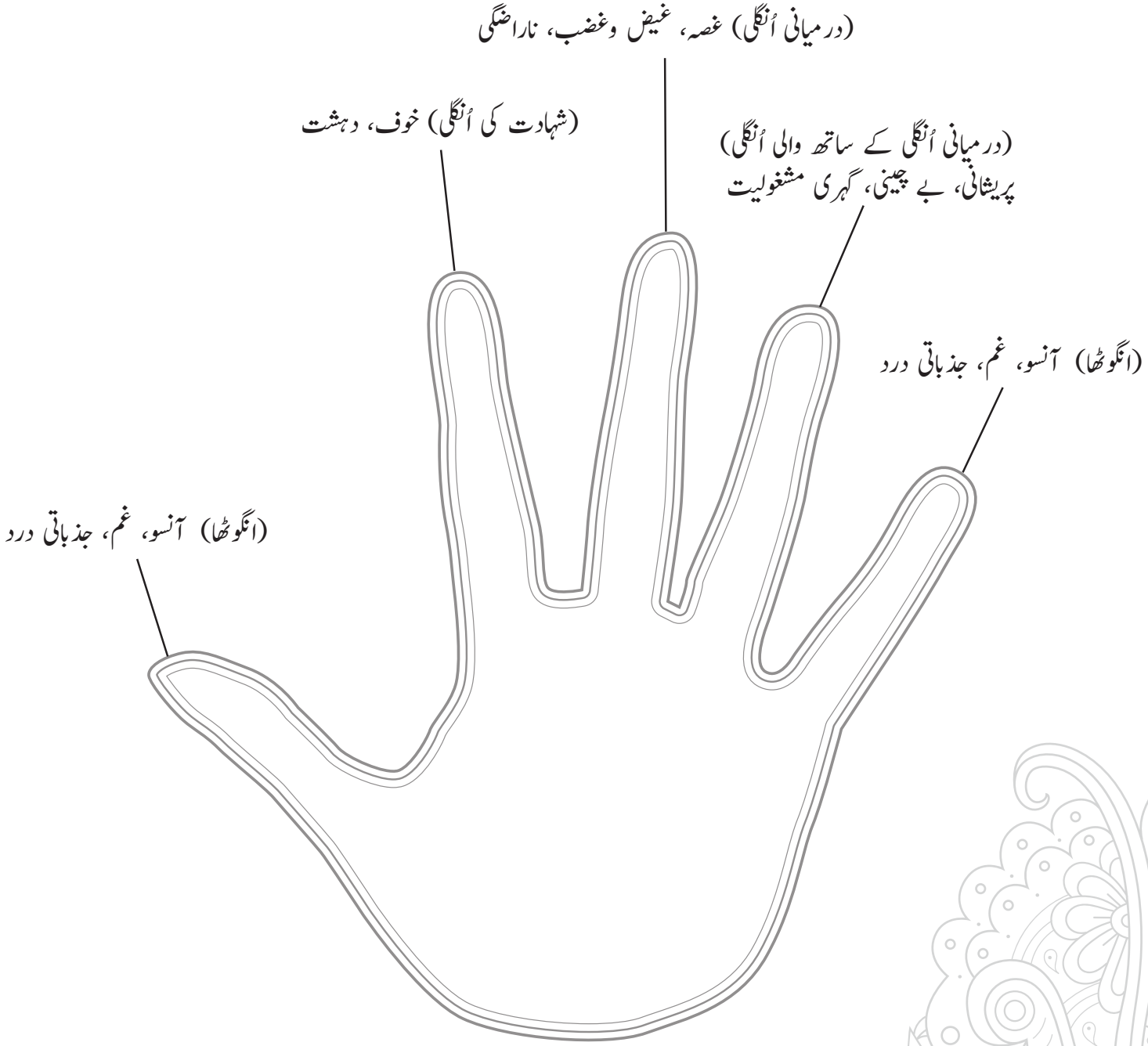
مندرجہ ذیل مشق ہر اُنگلی کو پکڑ کر جذبات سے نمٹنے کے لیے ایک سادہ طریقہ پیش کرتی ہے۔ یہ ہماری روزمرہ زندگی میں کسی بھی جگہ یا کسی بھی وقت پر کی جا سکتی ہے، جب بھی ہمیں مشکل یا مقابلےوالی صورت احوال کا سامنا ہو، جب بھی ہمیں آنسو محسوس ہوں، غصہ یا بےچینی بڑھ جائے تو ہم اطمینان کا احساس لانے، توجہ مرکوز کرنے اور پرسکون ہونے کے لیے اپنی اُنگلیوں کو پکڑ سکتے ہیں۔

یہ مشق سونے سے بالکل پہلے بھی استعمال کی جا سکتی ہے تاکہ دن کے مسائل سے چھٹکارا پایا جائے اور جسم اور ذہن کو گہرے سکون کا احساس دلایا جائے۔ آپ یہ مشق خود اپنے لیے یا کسی دوسرے شخص کے لیے بھی کر سکتی ہیں۔ مثلاً اُنگلیوں کا پکڑنا چھوٹے بچوں کے لیے جو بے سکون ہوں بہت مفید ہے اور کسی بھی ایسے شخص کے لیے مفید ہو سکتی ہے جو بہت خوفزدہ ، پریشان، بیمار یا مرنے کے قریب ہو۔

یہ مشق بین الاقوامی نیٹ ورک کپیسیٹر انٹرنیشنل نے تیار کی تھی۔

اس تکنیک کے پیچھے نظریہ:

- احساسات اور جذبات توانائی کی لہروں کی طرح ہیں جو جسم اور ذہن کے اندر حرکت کرتی ہیں۔
- ہماری ہر اُنگلی میں سے توانائی کے راستے (چینل) گزرتے ہیں۔
- توانائی کے یہ چینل جسم میں اعضاء کے ایک نظام کے ساتھ منسلک ہیں جس کا آگے ایک خاص جذبے کے ساتھ تعلق ہے۔
- جب ہمیں شدید یا مغلوب کر دینے والے احساسات سے واسطہ پڑتا ہے تو توانائی رک سکتی ہے یا دب سکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم کے اندر درد ہو سکتا ہے یا رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے۔
- گہرے سانس لیتے ہوئے ہر اُنگلی کو پکڑ کر ہم جذباتی اور جسمانی اخراج اور تسکین لا سکتے ہیں۔
فنگر ہولڈنگ تکنیک کو کیسے استعمال کریں
- ایک ہاتھ کی اُنگلی کو دوسرے ہاتھ سے دو سے پانچ منٹ تک کے درمیان کسی بھی وقت کے لیے پکڑیں۔ آپ تمام پانچوں اُنگلیوں کے ساتھ بھی یہ عمل کر سکتی ہیں یا اُس اُنگلی کے ساتھ بھی جو اُس خاص جذبے سے متعلقہ ہے جو اُس وقت آپ محسوس کر رہی ہوں۔ ملاحظہ کریں شکل 1: اُنگلیاں اور منسلکہ جذبات
- گہرا سانس لیں جب کہ آپ اُن شدید جذبات کی پہچان کریں جو آپ اندر لیے بیٹھی ہیں۔ مثلاً سانس کو اندر لے جاتے ہوئے آپ خاموشی سے اپنے آپ کو یہ کہہ ‘‘سکتی ہیں کہ: ‘‘سانس کو اندر لے جاتے ہوئے میں غصہ محسوس کرتی ہوں’’ یا ‘‘سانس کو اندر لے جاتے ہوئے میں خوفزدہ محسوس کرتی ہوں
- سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکالیں اور اُن احساسات کو جانے دیں۔ تصور کریں کہ وہ احساسات آپ کی اُنگلیوں سے باہر نکل رہے ہیں اور زمین کے اندر جا رہے ہیں۔ مثلاً سانس کے باہر نکلتے وقت آپ خاموشی سے یہ کہہ سکتی ہیں کہ: ‘‘سانس کو باہر لے جاتے ہوئے میں غصے کو چھوڑ رہی ہوں’’ یا ‘‘سانس کو باہر لے جاتے ہوئے میں خوف کو جانے دے رہی ہوں’’
- سانس کے ساتھ مطابقت، قوت اور شفا کے احساسات اندر لے کر جائیں۔
- سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکالیں اور ماضی کے احساسات اور مسائل کو جانے دیں۔



شکل 1:
اُنگلیاں اور منسلکہ جذبات
حوالہ: کیپسیٹر انٹرنیشنل

سانس لینے کی تکنیکیں

بے چینی کا توڑ کرنے کے لیے ایک اہم تکنیک یہ ہے کہ سانس پر توجہ مرکوز کی جائے۔ جب آپ پرسکون ہوں تو سانس ہموار اور باقاعدہ تواتر کے ساتھ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے۔ اس کے برعکس پریشانی یا خوفزدگی کے اوقات کے دوران ہمارا سانس مضطرب ہو جاتا ہے۔ یہ جلد اور تیز ہو سکتا ہے یا سخت اور رک رک کر آنے والا ہو سکتا ہے یا حتیٰ کہ آپ اپنا سانس روک سکتی ہیں یا اس طرح محسوس کر سکتی ہیں جیسے آپ مکمل سانس نہیں لے سکتیں۔

بے چینی کو کم کرنے کے لیے ایک اہم تکنیک یہ ہے کہ سانس پر توجہ مرکوز کی جائے اورنسبتاً زیادہ گہرے اور زیادہ اطمینان بخش سانس لینا سیکھا جائے۔ اپنا سانس اندر لے جانے کو بہتر بنانا سیکھنے اور گہرے سانس لینے کا ایک اہم طریقہ یہ ہے کہ اپنے سانس کو باہر نکالنے پر توجہ مرکوز کی جائے۔

اگر آپ سانس لینے کی مندرجہ ذیل تکنیک کی اُس وقت مشق کریں جب آپ پرسکون ہوں تو جب آپ زیادہ مشق کر لیں گی تو اس بات کا غالب امکان ہے کہ ذہنی دباؤ اور بےچینی کے اوقات کے دوران آپ اسے استعمال کر سکیں گی۔

:اس تکنیک کے پیچھے نظریہ

- سانس لینا جسم کا ایک خودکار فعل ہے جسے آپ اپنے ارادے سے کنٹرول بھی کر سکتی ہیں۔
- ذہنی دباؤ کے عرصے کے دوران ارادے سے سانس لینے کو آہستہ کرنا بے چینی کے احساسات کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- جسم میں ذہنی دباؤ کے جواب میں مناسب سے زیادہ ردعمل کو پرسکون کرنے کے لیے سانس پر کنٹرول کرنا پہلا قدم ہے۔

اس تکنیک کو کیسے استعمال کریں

سانس لینے کی تمام مشقوں میں جب آپ سانس باہر نکالنے کو لمبا کریں تو آپ کو سانس میں کسی بھی قسم کی کمی یا تکلیف محسوس نہیں ہونی چاہیے۔ اگر آپ کو محسوس ہوتی ہے تو فوراً اپنے معمول کے سانس لینے کے ریٹ پر واپس آ جائیں ۔

مگرمچھ کی طرح سانس لینا (مکراسنا) – یہ چھ سے دس منٹ کے لیے کریں

اپنے جسم کو کیسے رکھیں (ملاحظہ کریں شکل 2):

- سامنے کے بل لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو آرام دہ فاصلے پرعلیحدہ علیحدہ رکھیں
- اپنے پاؤں کی اُنگلیوں کو اندر یا باہر کی طرف موڑیں، جو بھی زیادہ آرام دہ ہو
- اپنے ہاتھوں کو تہہ کریں، ہر ہاتھ کو مخالف کہنی پر رکھیں
- اپنے ماتھے کو اپنے بازوؤں کے اگلے حصے پر رکھیں

مگرمچھ کی طرح سانس لینے کے لیے پانچ مرحلوں کا طریق کار

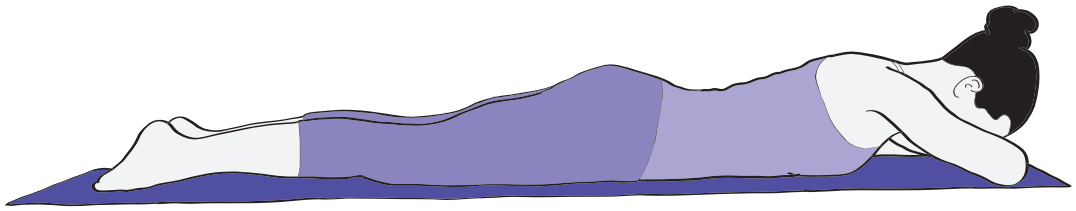
1. جیسے جیسے آپ کا سانس باہر جاتا اور اندر آتا ہے اپنی آگاہی کو اپنے سانس میں لے آئیں۔ جب آپ کا سانس باہر جاتا ہے تو محسوس کریں کہ کیسے آپ کا سانس خالی ہوتا ہے اور سانس کا باہر جانا کیسے دباؤ کو صاف کرتا اور چھوڑتا ہے۔ جب آپ کا سانس اندر جاتا ہے تو محسوس کریں کہ کیسے آپ کا سانس آپ کو بھر دیتا ہے اور سانس کا اندرجانا کیسے آپ کو تقویت دیتا ہے اور تازہ توانائی بحال کرتا ہے۔ اپنے سانس کے بہاؤ کو دیکھنا جاری رکھیں۔ محسوس کریں کہ یہ خالی ہوتا ہے اور پھر دوبارہ آپ کو بھر دیتا ہے۔

2. جب آپ اپنےسانس کے بہاؤ کو محسوس کر رہی ہیں تو آرام سے اپنے پیٹ کو نرم کریں اور پیٹ کو لچکدار ہونے دیں

3. جب آپ سانس اندر لے کر جائیں تو دیکھیں کہ آپ کا پیٹ آرام سے پھیلتا ہے اور جب آپ سانس باہر لے کر آتی ہیں تو دیکھیں کہ آپ کا پیٹ آہستہ آہستہ سکڑتا ہے۔

4. جب آپ سانس کو اندرلے جانے کے عمل کے آخر پر پہنچتی ہیں تو بس نرم ہو جائیں اورسانس کو باہر نکالیں۔ اسی طرح جب آپ سانس کو باہر نکالنے کے عمل کے آخر پر پہنچیں تو بس نرم ہو جائیں اور سانس اندر لے جائیں۔ ہر سانس کو کسی ارادی وقفے کے بغیر آہستہ آہستہ اور ہموار طریقے سے اگلے سانس میں جانے دیں۔

5. اپنے سانس کے ہموار اور وقفے کے بغیر بہاؤ کا مشاہدہ کریں۔ جیسے ایک پہیہ باربار گھومتا ہے، سانس باہر جاتا ہے اور اندر آتا ہے اور آپ اپنے سانس کی خود شاہد ہیں۔



شکل 2:
مگرمچھ کی طرح سانس لینا
مکراسنا

تین پی("P"s)

خوشی (پلیئر)
فعال (پرو-ایکٹو)
موجود (پریزنٹ)

جب آپ اپنی زندگی کے خاص طور پر ذہنی دباؤ والے اوقات میں سے گزر رہی ہوں تو تین سادہ اقدامات ہیں جو آپ اپنی مدد کے لیے کر سکتی ہیں۔ ہم نے انھیں یاد رکھنا آسان بنانے کے لیے ہر اقدام کو حرف 'پی' کے ساتھ منسلک کیا ہے۔ تین پی یہ ہیں: پلیئر، پرو-ایکٹو، پریزنٹ

1. کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو خوشی دیتا ہو
یہ جاننا کہ کونسی چیز آپ کو خوشی دیتی ہے اور اسے ہر روز کرنا سیلف-کیئر کا ایک انتہائی اہم حصہ ہے۔ یہ کوئی سادہ سی چیز ہو سکتی ہے جیسا کہ صبح ایک چائے کا کپ یا مقامی پارک میں مختصر سی سیر، کوئی بھی ایسی چیز جس سے آپ کو اچھا محسوس ہو۔ مشکل اوقات کے دوران اپنے دن میں اس وقت کو ترجیح دیں اور اس سے آپ کو خوشی کے جو احساسات ملتے ہیں اُن پر توجہ مرکوز کریں۔

2. فعال بنیں
جب آپ کو مشکلات پیش آرہی ہوں تو عاجز اور بے قابو محسوس کرنا عام بات ہے۔ کوئی قدم اُٹھانا، چاہے وہ کتنا ہی چھوٹا سا ہوآپ کے ذاتی کنٹرول کے احساس کو بحال کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ مثلاً چیک اپ کے لیے اپوائنٹمنٹ طے کرنے کے لیے ڈاکٹر کو ٹیلیفون کرنا، کسی سہیلی کے ساتھ چائے کا ایک کپ پینے کے لیے ملنے کا انتظام کرنا یا بال کٹوانا

3. موجود ہوں
موجود ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اس بات سے آگاہ ہونا کہ ابھی اس وقت کیا ہو رہا ہے۔ آپ دس گہرے سانس لینے کے لیے وقفہ کر کے ایسا کر سکتی ہیں یا آپ صفحہ 8 پر دی گئی سانس لینے کی مشق یا صفحہ 13 پر دی گئی مستعدی کی مشق کر سکتی ہیں۔ موجود ہونا آپ کو آپ کے گرد موجود دنیا کی چھوٹی چھوٹی خوشیوں اور خوبصورتیوں سے زیادہ آگاہ ہونے میں مدد دے سکتا ہے اور آپ کے ذہن سے ماضی یا مستقبل کی پریشانیوں کو دور کر دیتا ہے۔

آپ کا سیلف-کیئر کا سفر: مراحل

ایک متوازن زندگی گزارنے کا کیا مطلب ہے؟
آپ نے بہت سے لوگوں کو سنا ہو گا کہ وہ زندگی کو 'توازن' میں گزارنے کے متعلق بات کرتے ہیں۔ لیکن اس کا حقیقت میں کیا مطلب ہے؟ اور کیا یہ ایک حقیقی مقصد ہے؟ توازن' میں ہونے کا مطلب یہ ہے کہ مجموعی طور پر بہبود کا احساس۔ دوسرے لفظوں میں آرام دہ، صحت مند اور خوش محسوس کرنا۔ ہماری رائے میں ہر شخص کے لیے توازن' مختلف ہے اور آپ کو متوازن محسوس کرنے کے لیے جو کچھ کی ضرورت ہے وہ مسلسل تبدیل ہو رہا ہے۔ اس لیے توازن حاصل کرنا اور برقرار رکھنا روزانہ کی ایک مشق ہے۔

:بیان کیا جاتا ہے کہ امام شافعی کا قول ہے جس کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے

''میرا دل یہ جان کر مطمئن ہے کہ جو میری قسمت میں تھا وہ مجھے مل کر رہے گا، اور جو مجھے نہیں ملتا وہ کبھی میری قسمت میں نہیں تھا''

اہم بات یہ ہے کہ باقاعدگی سے اپنے آپ کے لیے وقت نکالنا اور یہ معلوم کرنا کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ پھر اُس کے مطابق انتظام کرنا۔ ایسا کرنے کے لیے بہترین وقت یہ ہے کہ اسے صبح سب سے پہلے کیا جائے یا رات کو سب سے آخر پر سونے سے پہلے کیا جائے، لیکن حقیقت میں آپ اسے اپنے پورے دن، ہفتے یا مہینے میں کسی بھی وقت کر سکتی ہیں۔

یہاں ایک طریقہ ہے کہ آپ وقفہ کر سکتی ہیں اور اپنے آپ سے معلوم کر سکتی ہیں۔

- کوئی خاموش جگہ ڈھونڈیں جہاں آپ سکون میں ہوں اور کوئی خلل نہ ہو
- تین گہرے آہستہ آہستہ سانس لیں
- جسم میں حسیات کو محسوس کریں
- اندرونی طور پر اپنے آپ سے پوچھیں: ''اب میں کیسے ٹھیک ہوں ؟'' اور ''مجھے کیا ضرورت ہے؟''
- جب آپ اپنی اندرونی آواز سے جواب سنیں تو گہرے سانس لینا جاری رکھیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے خیالات کو ایک ڈائری میں لکھنا چاہیں یا ہوسکتا ہے کہ آپ صرف اپنے ذہن میں ایک اندرونی نوٹ رکھنا چاہیں
- آپ کو اپنے لیے جو بھی اقدام کرنے کی ضرورت ہے اُس کے بارے میں فیصلہ کریں۔

یہ اسیسمنٹ (جانچ) کرنے کا کہ اس وقت آپ اپنی زندگی کے مختلف شعبوں میں کتنی متوازن ہیں ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اپنڈکس 2 میں دی گئی سیلف-کیئر کی سیلف اسیسمنٹ (خود اپنی جانچ) مکمل کی جائے۔ یہ سوالنامہ بہبود کی پانچ بنیادوں کا احاطہ کرتا ہے (وہ اس کتابچے کے اگلے سیکشن میں بیان کی گئی ہیں)، اور آپ کو آپ کی موجودہ صلاحیتوں اور وہ شعبے جن پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے اور جہاں سیلف-کیئر کی حکمت عملیاں آپ کی صحت اور بہبود کے مجموعی احساس کو بہتر بنا سکتی ہیں کا تصور فراہم کر سکتا ہے۔

بہبود کی پانچ بنیادیں

بہبود کے پانچ اہم شعبے ہیں جن کا ہم اس کتابچے میں حوالہ دیں گے۔ ہم اُنھیں ''بنیادیں'' کہتے ہیں کیونکہ کسی عمارت کی بنیادوں کی طرح ہماری زندگیوں کے یہ شعبے ہمارے صحت اور بہبود کے مجموعی احساس کو تقویت دیتے ہیں اور برقرار رکھتے ہیں۔ اگر بنیادوں میں سے کوئی ایک کمزور ہو تو وہ ساری عمارت کو متاثر کرے گی۔
دوسرے لفظوں میں آپ کو تمام سطحوں پر صحت مند رہنے کے لیے، آپ کے لیے لازمی ہے کہ اپنی زندگی کے مختلف شعبوں کی دیکھ بھال کریں، اُن کی باقاعدگی سے جانچ کریں اور جب کسی خاص شعبے کو مضبوط بنانے کی ضرورت ہو تو اُس کی اسیسمنٹ کریں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے جس کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے ''دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ ان کی قدر نہیں کرتے، صحت اور فراغت۔'' (صحیح بخاری،(6412)

آئیں پانچ بنیادوں پر ایک نظر ڈالیں۔ وہ سب ایک دوسری سے ملی ہوئی ہیں اس لیے کسی ایک شعبے میں تبدیلی کرنے کا دوسرے شعبوں پر مثبت اثر ہو گا۔ مثلاً جسم اور ذہن میں ایک مضبوط تعلق ہے اس لیے جب آپ اپنی جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں تو آپ خود بخود زیادہ ذہنی اور جذباتی بہبود محسوس کریں گی۔

جسم

جسمانی بہبود - آپ کیسے اپنے جسم کی دیکھ بھال کرتی ہیں اور اپنی توانائی کو منظم کرتی ہیں۔ یہ یقین دہانی کرنا کہ آپ کافی آرام کریں، یہ کہ آپ اچھا کھائیں پیئیں اور اپنے جسم کو باقاعدگی سے حرکت دیں غور کرنے کے لیے اہم باتیں ہیں۔

ذہن

ذہنی بہبود – آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں اور آپ کتنے اچھے طریقے سے روزمرہ زندگی سے نمٹ سکتی ہیں۔ اپنے ذہن کو نئی چیزوں سے تحریک دینا اور اپنی تخلیقی صلاحیت کا اظہار کرنا، اور اسے اپنے ذہن کو بند کر کے آرام کرنے کے ساتھ متوازن کرنا۔

دل

جذباتی بہبود – آپ اپنے جذبات کو کیسے سمجھتی، ان سے نمٹتی اور انھیں آزاد کرتی ہیں۔ یہ یقین دہانی کرنا کہ آپ کافی وقت لوگوں کے ساتھ اور ایسی چیزوں کے ساتھ گزارتی ہیں جو آپ کو تقویت اور مدد دیتی ہیں، اور اپنے جذبات کا محفوظ اور بااطمینان طریقے سے (جن میں قہقہے اور آنسو بھی شامل ہیں) اظہار کرنے کے طریقے معلوم کرنا اس شعبے میں آپ کو بہت بڑھاوا دیتا ہے۔

روح

روحانی بہبود
اپنے آپ، دیگر افراد، آرٹ، عبادت، موسیقی، ادب، قدرت یا ''آپ سے بڑی ایک طاقت'' کے ساتھ منسلک ہونے کے ایک احساس کے ذریعے آپ کیسے اپنی زندگی میں معانی اور مقصد کا تجربہ حاصل کرتی ہیں اور انھیں اس میں شامل کرتی ہیں۔ یہ کسی خاص مذہب ، عقیدے یا روحانی عمل کے ساتھ منسلک ہو سکتا ہے جیسا کہ اسلام، عیسائیت یا ہندومت۔

کام

تعلقاتی بہبود
دنیا میں آپ جو کام کر رہی ہیں (چاہے تنخواہ کے ساتھ ہے یا اس کے بغیر)، آپ کام پر اپنے ارد گرد کے لوگوں، اور کام سے باہر اپنے معیار زندگی کے ساتھ کیسے تعلق قائم کرتی ہیں۔ آپ جتنی مقدار میں کام کر رہی ہیں اس کی حدود مقرر کرنا، جب آپ کو ضرورت پڑے مدد طلب کرنا اور اپنے کام کے ماحول کو آرام دہ اور پُرلطف بنانا غور کرنے کے لیے اہم پہلو ہیں۔

سیلف-کیئر کی تکنیکیں اور حکمت عملیاں (سٹریٹجیز)

آئیں اب سیلف-کیئر کی کچھ سادہ تکنیکوں پر نگاہ دوڑائیں جو آپ کے بہبود کے مجموعی احساس کو بہتر بنا سکتی ہیں۔

جسم

"ہر روز کوئی ایسا کام کریں جو آپ کے جسم کے لیے خوشگوار ہواور آپ کو اپنے جسم کے احساسات سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کرتا ہو۔"

گولڈا پورٹسکی (Golda Poretsky)

حسب ضرورت نیند پوری کریں – جب آپ کو نیند آنے میں مشکل پیش آتی ہو یا نیند میں خلل آتا ہو تو کسی بھی قسم کے منفی احساسات معمول سے بڑھ جاتے ہیں اور ممکن ہے کہ آپ اپنے آپ کو زیادہ چڑچڑا اور کم خوداعتماد پائیں۔ ہو سکتا ہے کہ دن کے دوران تھوڑی دیر کے لیے سونا آپ کے لیے مفید ہو (شاید اُس وقت جب چھوٹے بچے یا بڑی عمر کے رشتے دار بھی سو رہے ہوں)۔ رات کو اچھی نیند کے لیے کچھ تجاویز

- ہرروز اُسی وقت بستر پر جائیں اور اُٹھیں- حتیٰ کہ ویک اینڈ پر بھی۔ اس سے آپ کے جسم کے لیے ایک قدرتی توازن پیدا ہوتا ہے۔
- آہستہ آہستہ پرسکون ہونے کے لیے سوتے وقت کا کوئی بندھا ہوا معمول بنائیں (مثلاً تمام الیکٹرانک آلات کو بند کرنا، گرم پانی سے غسل کرنا، کوئی دودھ والا گرم مشروب پینا یا کوئی کتاب پڑھنا)۔
- روزانہ ورزش کریں اور سونے سے بالکل پہلے کیفین یا نکوٹین سے اجتناب کریں۔

اچھے کھانے سے اپنی تواضع کریں- اچھی طرح متوازن خوراک باقاعدہ اوقات پر کھانا اور ساتھ وافر مقدار میں پانی پینا سبزیاں کھانا آپ کو صحت مند اور خوش باش محسوس کرنے میں مدد دے گا۔ آپ صحت بخش گھرپر پکائے ہونے کھانے سے اپنی تواضع کر سکتی ہیں جس سے آپ اچھا محسوس کریں گی۔ بیٹھ جائیں اور ہر نوالے سے لطف اندوز ہونے کے لیے اپنے آپ کو وقت دیں۔ آپ کی مجموعی بہبود کو بہتربنانے کے لیے آپ ہرروز پانی کی جتنی مقدار پیتی ہیں اُسے بڑھانے اور کافی، چائے اور فزی ڈرنکس جن میں کیفین شامل ہوتی ہے کی مقدار کم کرنے کی بھی تجویز دی جاتی ہے۔

اپنے جسم کو حرکت دیں – کوئی ایسی سرگرمی ڈھونڈنا جو آپ ہر روز کر سکتی ہوں اور جو آپ کے جسم کو حرکت میں رکھے آپ کی توانائی، خوداعتمادی اورمزاج کو بہتر بنانے کے لیے بہت مفید ہے، خاص طور پر اگر آپ باہر ورزش کرتی ہیں۔ ورزش 'اچھا محسوس' کرنے والے ہامونز خارج کرتی ہے جو آپ کے مزاج کو بہتربنانے میں مدد دے سکتے ہیں۔ اس کا مطلب کسی جم کا رکن بننا ضروری نہیں ہونا چاہیے، یہ ایک آرام سے کی جانے والے سیر، یوگا، باغبانی، رقص (بالی ووڈ یا بیلی ڈانس !) یا کوئی ایسی سر گرمی ہو سکتی ہے جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں۔

سکون حاصل کرنا – سکون حاصل کرنے کے لیے وقت نکالنا انتہائی اہم ہے، حتیٰ کہ اگر آپ ذہنی دباؤ کے تحت محسوس نہ بھی کر رہی ہوں تب بھی۔ یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ سکون حاصل کرنے کا وقت تفریح کے وقت سے مختلف ہے۔ اپنے دن کے دوران سکون شامل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔ یہ کھڑکی سے باہر دیکھنے کے لیے 5 یا 10 منٹ کا وقفہ ہوسکتا ہے، نہانا، یا باہر خوش منظر علاقے میں سیر کے لیے جانا بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کوئی سکون حاصل کرنے کی (ریلیکسیشن) تکنیک سیکھنے کی کوشش بھی کر سکتی ہیں جیسا کہ سانس لینے کی ورزشیں (صفحہ8)، یوگا (اپنڈکس 3) یا گہری سوچ بچار (میڈیٹیشن) (صفحہ 13)۔ یا کوئی متبادل علاج آزمائیں جیسا کہ مالش (مساج)، آکیوپنکچر یا ریفلیکسالوجی۔

دیگر (آپ اپنے خیالات پیش کریں، یا کسی ایسے شخص سے بات کریں جسے آپ جانتی ہوں اور جو اس شعبے میں اچھی مثال ہو)

ذہن

اُن کو تلاش کریں جو ہمیشہ خیال رکھتے ہیں، جو آپ کی دیواریں ختم کرتے ہیں اورآپ کو اپنے آپ میں واپس آنے میں مدد دیتے ہیں۔" یاسمین موگہد"

(Yasmin Mogahed)

خبرداری - موجودہ لمحے پر توجہ دینے کے طریقے تلاش کریں، ایسی تکنیکیں استعمال کرتے ہوئے جیسا کہ سوچ بچار، سانس لینے کی ورزشیں یا یوگا۔ یہ دکھایا گیا ہے کہ اس طرح کی سرگرمیاں لوگوں کو اپنے خیالات اور احساسات سے زیادہ آگاہ ہونے میں مدد دیتی ہیں، چنانچہ ان سے مغلوب ہونے کی بجائے اُنھیں ان سے نمٹنا آسان لگتا ہے۔ یہاں ایک چلتے ہوئے سوچ بچار کی مثال ہے جو آپ آسانی سے اپنی روزمرہ کی زندگی میں شامل کر سکتی ہیں (حتیٰ کے جب بچوں کو سکول لے کر جا رہی ہوں!) آپ اپنے بچوں کو بھی اپنے ساتھ یہ کرنے کی دعوت دے سکتی ہیں اور ہر کوئی اُس کے بارے میں بتاتا ہے جو اُس کے مشاہدے میں آتا ہے۔ ہم نے یوگا کہ کچھ انداز بھی شامل کیے ہیں جنھیں آپ آزما سکتی ہیں (اپنڈکس3 میں) اور ذہن کو سکون دینے کے لیے سانس لینے کی ورزشیں صفحہ 8 پر۔

چلتے ہوئے سوچ بچار (واکنگ میڈیٹیشن)
جب آپ چلنا شروع کریں تو اپنے فون کو بند کرنے اور اپنے حواس کے ساتھ ربط کرنے سے آغاز کریں۔

- دیکھنا: آپ اپنے ارد گرد کیا دیکھ سکتی ہیں؟ مثلاً درخت، پھول، کاریں، کیڑےمکوڑے، لوگ ---
- سننا: آپ کیا سن سکتی ہیں؟ مثلاً پرندے کا گانا، درختوں میں ہوا کی سرسراہٹ، بچوں کا کھیلنا، کار کا انجن---
- محسوس کرنا: آپ کیا محسوس کر سکتی ہیں؟ مثلاً دھوپ، ہوا یا آپ کے چہرے پر بارش، پیومنٹ پر آپ کے پاؤں---
- سونگھنا: آپ کیا سونگھ سکتی ہیں؟ مثلاً تازہ کٹا ہوا گھاس، کسی شخص کا پرفیوم ---
- ذائقہ محسوس کرنا: آپ کس چیز کا ذائقہ محسوس کر سکتی ہیں؟ مثلاً بارش کے قطرے، یا آپ کا صبح کا چائے کا کپ
- چھونے کا احساس: اپنے جسم سے آگاہ ہونا، یہ نوٹس لینا کہ ابھی اس وقت آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں مثلاً شاید گرمی ہو رہی ہے، یا اپنے سانس یا دل کی دھڑکن سے آگاہی---

ڈائری لکھنا – اپنے خیالات، احساسات اور جذبات کو لکھنا اپنے ذہن کو اس کی مصروفیت سے صاف کرنے اور روزمرہ کے ذہنی دباؤ کو ختم کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے ۔ یہ آپ کے سر سے ساری اُلجھن لیتا ہےا ور اُسے کاغذ پر لے آتا ہے (اس سے آپ کو رات کو اچھی نیند آنے میں بھی مدد مل سکتی ہے)۔

آپ جس طرح محسوس کرتی ہیں اُس کے بارے میں بات کریں – کوئی ایسا شخص لیں جسے آپ جانتی ہوں اور جس پر بھروسا کرتی ہوں اور اُس کے ساتھ یہ بات کریں کہ آپ کیسے محسوس کرتی ہیں۔ اکثر آپ کی سہیلیاں یا خاندان کے افراد عملی مدد اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں یا محض چیزوں کے بارے میں آپ کو مختلف نقطہ نظر دے سکتے ہیں۔ اگروہ مدد نہیں بھی کر سکتے تو یہ محسوس کرنا کہ کوئی ایسا شخص موجود ہے جوآپ کی بات سنتا اور سمجھتا ہے واقعی فرق ڈالتا ہے۔

اپنے لیے ایک نیا ہدف (چیلنج) مقرر کریں – کوئی نیا مشغلہ اختیار کرنا یا کوئی نئی چیز سیکھنا آپ کے ذہن کو ایک مثبت اور فعال طریقے سے تحریک دے گا۔ یہ یقین دہانی کریں کہ کوئی ایسی چیز اختیار کریں جسے آپ حقیقت پسندانہ طور پر اپنی زندگی میں شامل کر سکیں۔ مشغلے اُس صورت میں ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتے ہیں اگر وہ پہلے سے مصروف دن کے شیڈیول میں گھسیڑنے والی ایک اور چیز بن جائیں۔

(دیگر (آپ اپنے خیالات پیش کریں، یا کسی ایسے شخص سے بات کریں جسے آپ جانتی ہوں اور جو اس شعبے میں اچھی مثال ہو

دل

”جب سورج کی خوبصورتی آخرکار آپ کو چھوتی ہے ۔۔۔ تو آپ طوفان کی کڑواہٹ کو بھول جاتے ہیں۔” یاسمین موگہ

کسی کلب، کمیونٹی گروپ میں شامل ہوں - یہ لوگوں (اپنےخاندان کے علاوہ دیگر) کے ساتھ اچھے، صحت مند تعلقات قائم کرنے اور برقرار رکھنے کا ایک بہت اچھا طریقہ ہو سکتے ہیں۔ اس سے تنہائی، بےچینی اور اکیلے پن کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ مثبت اور معاونت کرنے والے اور مشترکہ دلچسپی رکھنے والے لوگوں کے ارد گرد وقت گزارنا خود آپ کو مثبت محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے اور آپ کی خوداعتمادی کو بڑھاتا ہے۔

کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ لطف اندوزہوتی ہیں – ایسی چیزوں کے لیے وقت نکالنا جنہیں آپ پسند کرتی ہیں آپ کو اچھا رہنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ کوئی بھی چیز ہو سکتی ہے جس میں کھانا پکانے سے لے کر دوستوں کے ساتھ باہر جانا یا کوئی تخلیقی کام کرناجیسا کہ ڈی آئی وائی، ڈرائنگ یا سینا پرونا تک شامل ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ جانوروں یا بچوں کے ساتھ وقت گزارنے، اپنی پسند کی کوئی کتاب پڑھنے، کوئی پسندیدہ فلم دیکھنے، یا ایسے کپڑے پہننے اور میک اپ کرنے جس سے آپ خود اعتمادی محسوس کریں، کو ترجیح دیں۔ یہ آپ کے لیے جو کچھ بھی ہے، اپنے آپ کا مثبت طریقے سے اس طرح اظہار کرنا آپ کو اپنے جذبات سے نمٹنے میں مدد دے سکتا ہے (جس میں مشکل جذبات بھی شامل ہیں)۔

مزاج کے محرکات کی پہچان کریں – اپنے مزاج کا ایک ڈائری میں ریکارڈ رکھنا آپ کو اپنے مزاج اور جذبات سے نمٹنے میں واقعی مدد دے سکتا ہے۔ مثلاً آپ کو یہ احساس ہو سکتا ہے کہ کچھ خاص غذائیں کھانے، کسی خاص شخص کو دیکھنے یا سال کے کوئی خاص موسموں کا آپ کے مزاج پر مثبت یا منفی اثر ہوتا ہے۔ اگر آپ صورت حال کو تبدیل نہیں بھی کر سکتیں تو آگاہ ہونے کا مطلب یہ ہے کہ جن چیزوں کے بارے میں آپ جانتی ہیں کہ اُن کا آپ پر منفی اثر ہوتا ہے آپ اُن سے اجتناب کرنے یا اُن سے نمٹنے کے لیے اقدامات کر سکتی ہیں۔

اپنے آپ کو قبول کرنا سیکھیں - سیلف-کیئر میں ایک اہم قدم یہ ہےکہ اپنے آپ کو قبول کرنا سیکھیں۔ جب آپ اپنے آپ کی قدر کرتی ہیں تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ آپ کے دوسروں کے ساتھ مثبت تعلقات ہوں گے اور آپ کو مشکل حالات سے نمٹنا آسان لگے گا۔ یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- اپنے آپ کا دیگر لوگوں سے موازنہ کرنا چھوڑ دیں (اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ فیس بک اور دیگر سوشل میڈیا کو استعمال کرنا بند کردیں جہاں یہ سوچنا آسان ہے کہ دیگر ہر ایک کی زندگیاں کامل (پرفیکٹ) ہیں)۔
- اپنے آپ کو یہ یاددہانی کروائیں کہ آپ اپنی بہترین کوشش کر رہی ہیں – اپنے اوپر سے کامل بننے کا دباؤ ہٹا دیں !
- اپنی مثبت خصوصیات کو اور اُن چیزوں کو جن میں آپ اچھی ہیں لکھ لیں اور روزانہ اپنے آپ کو ان کی یاد دلائیں (اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے تو کسی قریبی دوست یا خاندان کے فرد جس پر آپ بھروسہ کرتی ہوں سے پوچھیں کہ وہ آپ کو وہ مثبت خصوصیات بتائیں جو وہ آپ میں دیکھتے ہیں اور وہ چیزیں بتائیں جن کے بارے میں وہ سمجھتے ہیں کہ آپ اُن میں اچھی ہیں)۔
- متحرک کرنے والے الفاظ یا مقولے جو آپ کے لیے بامقصد اور حوصلہ افزاء ہوں کے لیے کتابوں اور ویب سائٹس کو دیکھیں۔ اُنھیں لکھ لیں اور روزانہ اُنھیں دیکھیں۔
- اُن لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں جو آپ سے محبت کرتے ہیں اورآپ کی معاونت اور حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔
- دیگر ایسی خواتین کے ساتھ رابطہ کرنے کے لیے جو آپ کو سمجھتی ہوں اور آپ کی معاونت کرتی ہوں خواتین کی ورکشاپس یا فرینڈشپ گروپس میں حاضر ہوں۔

دیگر (آپ اپنے خیالات پیش کریں، یا کسی ایسے شخص سے بات کریں جسے آپ جانتی ہوں اور جو اس شعبے میں اچھی مثال ہو)

روح

بیان کیا جاتا ہے کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے جس کا مفہوم کچھ اس طرح سے ہے:

مالداری ساز و سامان کی کثرت کا نام نہیں ہے ، بلکہ اصل مالداری نفس کی مالداری ہے

کسی ایسے مقصد کے لیے رضاکارانہ کام کریں جسے آپ پسند کرتے ہیں- کسی ایسے مقصد کے لیےرضاکارانہ کام کرنا جو آپ کے لیے بامقصد ہو آپ کو خود اپنے بارے میں اور معاشرے میں آپ کی ایک فعال کردار ادا کرنے کی صلاحیت کے بارے میں اچھا محسوس کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اس بات سے آگاہ رہیں کہ اپنی زندگی میں ضرورت سے زیادہ اضافی ذمہ داری نہ لیں۔ اگر آپ کا ہفتہ وار شیڈیول پہلے ہی بھرا ہوا ہے تو پھر شاید اس کام کے لیے یہ مناسب وقت نہیں ہے۔

عبادت کریں- عبادت ہمیں خدا، اپنے آپ اور دیگر لوگوں کے ساتھ رابطے کا بہت زیادہ احساس دلاتی ہے۔ کچھ تحقیقات سے یہ پتہ چلا ہے کہ دوسروں کے لیے دعائیں ذہنی دباؤ کی منفی جسمانی علامات کی تلافی میں مدد دیتی ہیں۔

ش کر گزاری کی ایک فہرست تیار کریں – ایک خاموش جگہ تلاش کریں اور اپنی ڈائری کو اپنے سامنے رکھ کر 20 ایسی باتیں لکھیں جن کے لیے آپ شکر گزار ہیں یا وہ چیزیں جو آپ کو خوشی دیتی ہوں۔ اپنے ذہن کو ادھراُدھر گھومنے دیں اور کوئی بھی ایسی بات لکھیں جو آپ کو خوشی دیتی ہے (مثلاً تازہ کاٹے ہوئے گھاس کی خوشبو، بچوں کے کھیلنے کی آوازیں، یا دوستوں کے ساتھ چائے پینا)۔ جب آپ اپنی فہرست بنا چکیں تو آپ اپنی زندگی میں ان چیزوں کو محسوس کرنے اور ان کی قدردانی کرنے پر کام کر سکتی ہیں (مثلاً صبح کے وقت اُبلتی ہوئی چائے کی خوشبو سے لطف لینے کے لیے تھوڑی دیر رکنا یا اپنے بچوں کے قہقہے پر خوش ہونا)۔

(دیگر (آپ اپنے خیالات پیش کریں، یا کسی ایسے شخص سے بات کریں جسے آپ جانتی ہوں اور جو اس شعبے میں اچھی مثال ہو

کام

ہمت ایک عادت ہے، ایک خوبی ہے۔ آپ اسے ہمت والے افعال کے ذریعے حاصل کرتے ہیں۔ یہ ایسے ہے جیسے آپ تیر کر تیراکی سیکھتے ہیں۔" آپ ہمت کر کے ہمت سیکھتے ہیں۔" میری ڈیلی (Mary Daly)

باقاعدگی سے وقفے لیں۔ چاہے آپ دوسروں کی دیکھ بھال کر رہی ہیں (جیسا کہ چھوٹے بچے یا خاندان کے دیگر افراد) یا آپ رضاکارانہ یا تنخواہ دار ملازمت میں ہیں، یہ انتہائی ضروری ہے کہ باقاعدگی سے آرام کے وقفے لیں (حتیٰ کے کھڑکی سے باہر دیکھنے کے لیے دو منٹ) اور کم ازکم 20 منٹ کا دوپہر کے کھانے کا وقفہ۔ یہ ثابت شدہ ہے کہ اس سے آپ کی کارکردگی، توجہ، توانائی اور تخلیقی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے- چنانچہ آپ کو بہت کچھ حاصل ہوتا ہے۔

جب آپ کو ضرورت ہو تو مدد طلب کریں- یہ اُس وقت خاص طور پر اہم ہے جب آپ مشکل وقت کا سامنا کررہی ہوں یا بیمار ہوں۔ آپ کو جس چیز کی ضرورت ہے اُس کے بارے میں واضح ہوں اور دوسروں (ساتھیوں، مینیجروں یا قریبی دوستوں اور خاندان کے افراد) سے کہیں کہ آپ کو جو کام مکمل کرنے کی ضرورت ہے اُنھیں مکمل کرنے میں آپ کی مدد کریں یا آپ کو اپنی معمول کی ذمہ داریوں سے وقفہ کرنے کی اجازت دیں۔ مثلاً کام سے چھٹی لینا یا روزمرہ کے کاموں کے لیے مدد لینا جیسا کہ صفائی کرنا یا بچوں کی دیکھ بھال کرنا۔

کہہ دیں نہیں۔ اگرچہ یہ آسان نظر آتا ہے لیکن سیلف-کیئر کی تمام حکمت عملیوں میں یہ ایک مشکل ترین حکمت عملی ہو سکتی ہے، خاص طور پر خواتین کے لیے! بہت دفعہ ہم دوسروں کو مایوس کرنے یا تکلیف پہنچانے کے خوف سے "ہاں" کہہ دیتے ہیں اور ہم دوسروں کو خوش رکھنے پر توجہ مرکوز کرنے کے عادی ہیں اور خود اپنی ضروریات پر حسب ضرورت توجہ نہیں دیتے۔ اپنے اردگرد ہر شخص کو خوش کرنے پر بہت وقت لگتا ہے! کیا کوئی ایک بات ایسی ہے جس کے لیے آپ اب نہیں کہہ سکتی تھیں؟ بعض اوقات آپ کو اپنے آپ کو ہاں کہنے کے لیے دوسروں کو نہ کہنا پڑتا ہے۔ اگر نہیں کہنا ایک ناممکن بات لگتی ہے تو آپ کاموں کو کرنے کے متعلق واضح توقعات مقرر کرنے سے ابتدا کر سکتی ہیں۔ مثلاً ہاں کہنا اور اس بارے میں واضح ہونا کہ آپ حقیقی طور پر کب وہ کام مکمل کرنے کے قابل ہوں گی یا ہاں کہنا اور اس بارے میں واضح ہونا کہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی فہرست پر موجود دیگر کام کرنے کے قابل نہیں ہوں گی۔

(دیگر (آپ اپنے خیالات پیش کریں، یا کسی ایسے شخص سے بات کریں جسے آپ جانتی ہوں اور جو اس شعبے میں اچھی مثال ہو

اپنے آپ کے بارے میں سوچ بچار (سیلف ریفلیکشن) کی مشق

رکیں / آغاز کریں/ جاری رکھیں

آئیں ایک لمحے کے لیے پانچ بنیادوں پر غور کریں۔ ہر شعبے کے لحاظ سے آپ کی بہبود کیسی ہے؟ آپ کو اس پر سوچ بچار کرنے میں مدد دینے کے لیے ہو سکتا ہے کہ آپ اپنڈکس 2 میں دی گئی سیلف-کیئر کی سیلف اسیسمنٹ مکمل کرنا چاہیں۔ جب آپ یہ کرلیں تو ایک خاموش جگہ ڈھونڈیں اور غور کریں

1. وہ چیزیں جو آپ کے لیے ٹھیک کام نہیں کر رہی ہیں جن کا کرنا آپ ختم کرنا چاہتی ہیں۔ یہ نمٹنے کی ایسی حکمت عملیاں ہو سکتی ہیں جو اب آپ کے لیے کامیاب نہیں رہی ہیں (مثلاً تسکین کے لیے غیرصحت بخش یا چینی والی غذائیں کھانا، دیر سے بستر پر جانا یا ہمیشہ ہر بات کے لیے "ہاں" کہنا) یا غیر ضروری سرگرمیاں جو بہت زیادہ وقت لے رہی ہیں۔

2. سیلف-کیئر کی تکنیکیں اور سرگرمیاں جنہیں کرنا آپ شروع کرنا چاہتی ہیں۔ آپ اس کتابچے میں دی گئی تجاویز سے تحریک حاصل کر سکتی ہیں، یا دوستوں سے تجاویز لے سکتی ہیں یا ہو سکتا ہے کہ آپ کے پاس اپنی کچھ تجاویز ہوں۔

3. وہ چیزیں جو آپ اس شعبے میں اس وقت اچھی کر رہی ہیں اور جنہیں کرنا جاری رکھنا چاہتی ہیں۔ اُن چیزوں کو پہچاننا اور اُن کا اعتراف کرنا اہم ہے جو آپ پہلے ہی کرتی ہیں جو واقعی آپ کو مدد دیتی ہیں! اُنھیں لکھنا آپ کو یاد دہانی کروائے گا کہ اُنھیں جاری رکھنا کتنا اہم ہے۔

یاد رکھیں آپ کو ایک ہی دفعہ تمام شعبوں پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ بہبود کا ایک شعبہ ایسا ہو جو ابھی اس وقت آپ کے لیے اہم ترین ہو۔ اپنی سوچ بچار کا اور خود اپنی سیلف-کیئر کے لیے آپ جوعزم کر رہی ہیں اُن کا ریکارڈ رکھنے کے لیے یہ جدول استعمال کریں۔

میری سیلف-کیئر کی حکمت عملیاں			
	میں جن چیزوں کو کرنا چھوڑ دوں گیا	میں جن چیزوں کو کرنا شروع کر وں گیا	یں جن چیزوں کو کرنا جاری رکھوں گیا
ذہن			
جسم			
دل			
روح			
کام			

آپ کا سیلف-کیئر کا منصوبہ

ہم نے اب تک جن باتوں کا احاطہ کیا ہے اُن سے یہ بات واضح ہے کہ جب سیلف-کیئر کا منصوبہ تیار کرنے کی بات آتی ہے تو کوئی ایک ایسا طریق کار نہیں ہے جو سب کے لیے موزوں ہو۔ سیلف-کیئر کا مؤثر ترین اور پائیدار منصوبہ وہ ہو گا جو آپ کے انفرادی حالات کے لحاظ سے مناسب ہو۔ جتنا یہ زیادہ سادہ اور زیادہ حقیقت پسندانہ ہو گا اُتنا ہی زیادہ امکان ہے کہ آپ اس پر عمل درآمد کر سکیں گی، حتیٰ کہ ایمر جنسی کے حالات میں بھی۔

حضرت محمد ﷺ نے چھوٹے لیکن باقاعدگی سے عمل کرنے کی ہدایت دی ہے۔ ایک روایت میں جو آتا ہے اُس کا مفہوم یہ ہے کہ :

اللہ کے نزدیک (سب سے) زیادہ محبوب وہ دین(کا کام) ہے جس کو کرنے والا ہمیشہ کر سکے۔

جب آپ اپنی ذاتی ضروریات اور حکمت عملیوں کا تعین کر لیں تو انھیں لکھ لیں۔ اس سے آپ کے عزم میں مضبوطی پیدا ہوتی ہےاس بات کا امکان بڑھتا ہے کہ آپ اپنے منصوبے پر قائم رہیں گی۔ اپنے منصوبے کی ایک کاپی اپنے گھر میں کسی ایسی جگہ رکھنا جہاں آپ ہر روز اسے دیکھیں گی، یا اس کی ایک :کاپی اپنے ساتھ اپنے بیگ، پرس یا اپنے فون پر رکھنے سے مدد مل سکتی ہے۔ یہاں ایک مثال دی گئی ہے کہ آپ کا سیلف-کیئر منصوبہ کیسے نظر آ سکتا ہے

ذہن	جسم	دل	روح	کام
ہر شعبے کے لیے اپنے پسندیدہ طریق کار شامل کریں				

میری تین اہم ترین نمٹنے کی مثبت حکمت عملیاں

تین ایسی حکمت عملیاں بیان کریں جنہیں آپ استعمال کرنے کی عادت ڈالنا چاہتی ہیں۔۔۔

تبدیلی کو قائم رکھنا

جب آپ اپنی زندگی میں کوئی تبدیلی کرنا چاہتی ہیں تو چاہے یہ کتنی ہی چھوٹی کیوں نہ ہو اس تبدیلی کو قائم رکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اس لیے اکثر ہم اچھے ارادوں سے شروع کرتے ہیں لیکن پھر دیگر ترجیحات راستے میں آجاتی ہیں یا ہماری زندگیوں میں دیگر لوگوں کو ہماری معاونت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم اپنی سیلف-کیئر کو سب سے کم ترجیح دیتے ہیں اورصورت حال سے نمٹنے کی پرانی عادتوں اور طریقوں پر واپس چلے جاتے ہیں جو بے کار ہوتے ہیں یا حتیٰ کہ بعض اوقات نقصان دہ ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ ہو سکتا ہے کہ ہم پہلے سے بدتر محسوس کریں کیونکہ کسی نہ کسی وجہ سے ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہم ناکام ہو گئے ہیں یا اپنےآپ کو مایوس کیا ہے۔

اس کا کوئی آسان حل نہیں ہے۔ تاہم ایک چیز جو آپ کر سکتی ہیں وہ یہ ہے کہ اُن چیزوں کی نشاندہی کریں جو آپ کو تبدیلی کرنے میں مدد دیں گی اور وہ چیزیں جو آپ کے راستے میں آ سکتی ہیں۔ پھر آپ حکمت عملیوں کی منصوبہ بندی کر سکتی ہیں جو آپ کو کسی بھی قسم کی رکاوٹوں پر غلبہ پانے میں مدد دیں۔

جب آپ اپنا سیلف-کیئر کا منصوبہ بنا لیں اور کسی بھی قسم کی تبدیلیاں جو آپ کرنا چاہتی ہیں کہ بارے میں واضح ہیں تو نیچے دیے گئے جدول پر غور کرنے اور اسے مکمل کرنے کے لیے تھوڑا سا وقت نکالیں:

	تبدیلی 1	بدیلی 2	تبدیلی 3
یہ تبدیلی کرنے کے لیے کونسی چیز آپ کو مدد دے گی؟			
کیا چیز آپ کے راستے میں آ سکتی ہے؟			
جب یہ مشکل پیش آتی ہے تو آپ اس پر غلبہ پانے کے لیے کیا کریں گی؟			
آپ کو کسی کی معاونت کی ضرورت ہے؟			
آپ کو اور کن وسائل کی ضرورت ہو سکتی ہے؟			

فسلیٹیٹرز (مددگارافراد) کے لیے سیلف-کیئر کی تجاویز

ایک سیلف-کیئر فسیلیٹیٹر کے طور پر اپنی بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لیے لازمی ہے کہ کسی بھی ورکشاپ کو چلانے سے پہلے، اُس کے دوران یا اُس کے بعد تمام سطحوں پر اپنی دیکھ بھال کے لیے تیاری کرنے اور دیکھ بھال کرنے کے لیے خود اپنی سیلف-کیئر کا انتظام کریں۔ یہاں فسیلیٹیٹرز کے لیے سیلف-کیئر کی کچھ مفید تجاویز ہیں :

پہلے:

- مقام/ کورس/ سفر کی تیاری سے متعلقہ تفصیلات کو حتمی شکل دیں (اگراس کے لیے آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو مدد حاصل کریں!)
- اپنا لائحہ عمل (ایجنڈا) تیار کریں (اگر آپ کسی کے ساتھ شریک فسیلیٹیٹر ہیں تو مل کر لائحہ عمل پر تفصیلی بات چیت کے لیے اپنے شریک فسیلیٹیٹر کے ساتھ ملیں)
- ورکشاپ تک کے دنوں میں اچھا آرام کریں
- اس کتابچے میں دی گئی سانس لینے اور یوگا کی تکنیکیں پڑھانے سے پہلے اُن کی مشق کریں
- سیلف-کیئر سیلف اسیسمنٹ مکمل کریں۔ اس سے آپ حقیقی اور بروقت مثالیں دوسروں کو بتا سکیں گی کہ آپ اپنی سیلف-کیئر کا انتظام کیسے کرتی ہیں۔ فسیلیٹیٹر کے طور پر مستند ہونا اور واضح اور ضرر پزیر انداز میں دوسروں کو بتانا ورکشاپ میں شرکت کرنے والی خواتین کے لیے ویسے ہی کرنے کے لیے ٹھیک ماحول پیدا کرتا ہے۔

دوران

- اپنے آپ کو پہنچنے اور انتظامات کرنے کے لیے کافی زیادہ وقت دیں
- اپنا لائحہ عمل تیار کرلیں لیکن لچک پزیری کے لیے تیار رہیں اوراپنے آپ کو گروپ کی ضروریات کے مطابق ڈھالنے کے لیے اپنی تخلیقی صلاحیت کو استعمال کریں
- ورکشاپ جذباتی طور پر بہت گہری ہو سکتی ہے، چنانچہ اپنے آپ کو قائم کرنے کےلیے ہر دن کے آغاز اور اختتام پر وقت نکالیں اور اپنی توانائی کو مرکوز کریں (گہری سوچ بچار، ڈائری لکھنا، فطرت کےساتھ وقت، لازمی تیل استعمال کرنا، شاور لینا، نہانا، وغیرہ)
- یہ یقین دہانی کریں کہ آپ اچھی نیند لیں
- اچھی غذا کھائیں
- کثرت سے پانی پیئیں

بعد میں

- ورکشاپ کے تجربے کے بارے میں کسی اور شخص سے پوچھیں (مثلاً اپنے شریک فسیلیٹیٹر سے یا کسی اور ایسے شخص سے جس پر آپ کو اعتماد ہو)
- ورکشاپ کے بعد والا دن اپنے آرام کے لیے خالی رکھیں- اُس دن کام سے متعلقہ کوئی میٹنگ یا اہم کام رکھنے سے اجتناب کریں، اگر ممکن ہو تو اپنے لیے مساج یا کوئی اور سیلف-کیئر تکنیک بک کریں۔

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

آپ کو اپنی سیلف-کیئر ورکشاپ کی تیاری کے لیے ایک نقطہ آغاز فراہم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل لائحہ عمل پیش کیا جارہا ہے۔

یہ آپ کو ایک ایسا لائحہ عمل تیار کرنے میں مدد دینے کے لیے مفید حوالے کا نقطہ ہو سکتا ہے جو اُس گروپ کی منفرد ضروریات کو بہترین طور پر پورا کرتا ہو جس کے ساتھ آپ کام کر رہی ہیں۔

یہ خاکہ ایک مثال پیش کرتا ہے کہ خواتین کے لیے ایک مکمل ایک روزہ ورکشاپ چلانا کیسا دکھائی دے گا۔ تاہم آپ اپنے سیلف-کیئر کے سیشنز کو نسبتاً چھوٹے بلاکس کی صورت میں کئی ہفتوں کے اوپر پھیلانے کا فیصلہ کر سکتی ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہے کہ اس سے خواتین کو سیشنز کے درمیان وقت مل جاتا ہے کہ وہ چیزوں کو آزمائیں اور یہ تجربہ حاصل کریں کہ اُن کی سیلف-کیئر میں تبدیلیاں کرنا کیسا ہے۔ جبکہ ابھی وہ آپ کی اور گروپ کی معاونت حاصل کر سکتی ہیں۔

ہر سرگرمی کے لیے دیے گئے اوقات ایک عام رہنمائی کے لیے ہیں۔ آپ جس گروپ کے ساتھ کام کررہی ہیں اُس کے سائز کے لحاظ سے یہ سرگرمیاں زیادہ یا کم وقت لے سکتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ یہ ہمیشہ بہتر ہوتا ہے کہ کافی زیادہ سرگرمیاں تیار کی گئی ہوں بجائے بہت تھوڑی سرگرمیوں کے۔ اس طرح ''معمول سے زیادہ تیار'' ہونا آپ کے کسی بھی ایسے ذہنی دباؤ کو کم کر سکتا ہے جو آپ کو گروپ فسیلیٹیٹر کے طور پر محسوس ہو سکتا ہے۔ اُس دن کچھ سرگرمیوں کو کم کرنا آسان ہوتا ہے بنسبت اس کے کہ اُسی وقت کوئی سرگرمیاں تیار کی جائیں کیونکہ آپ کے پاس وقت بچ گیا ہے۔

نمونے کے خاکے میں تجویز کی گئی سرگرمیوں کے علاوہ، آپ اس کتابچے میں تجویز کی گئی تمام سیلف-کیئر کی حکمت عملیوں، سوچ بچار کی مشقوں، سانس لینے اور یوگا کی تکنیکوں سے تحریک حاصل کر سکتی ہیں اور جس گروپ کے ساتھ آپ کام کر رہی ہیں اُس کے لیے متبادل اضافی سیلف-کیئر سیشنز ترتیب دے سکتی ہیں۔

جب آپ کمرے کو تیار کر رہی ہوں تو اسے جتنا زیادہ ممکن ہو آرامدہ اور خوشگوار بنائیں۔ مثلاً یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے پاس آرام دہ سیٹیں، یوگا میٹس اور کمبل ہوں۔ یہ یقین دہانی کریں کہ کمرہ آرام دہ گرم ہو۔ جب خواتین آ رہی ہوں اُس وقت اور وقفوں کے دوران سکون بخش اور آرام دہ موسیقی چلائیں۔ اگر آپ کے پاس تیل کو تبخیر کرنے والا آلہ (آئل ویپرائزر) یا آئل سپرے ہے تو آپ کمرے کو ایک خوشگوار خوشبو دینے اور سکون کو فروغ دینے کے لیے کوئی ضروری سکون بخش تیل جیسا کہ لوینڈر (خزام) یا گلاب استعمال کر سکتی ہیں۔ کافی کے وقفوں اور لنچ کے وقت خواتین کو یاددہانی کروائیں کہ یہ ورکشاپس اُن کی سیلف-کیئر کا حصہ ہیں۔ اُنھیں اشیاء کو منظم کرنے یا صفائی ستھرائی کے کام میں مدد دینے کی اجازت نہ دیں!

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	مطلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
1030	آمد اور خیر مقدم	مل کر کام کا آغاز کریں خواتین کو مدد دیں کہ وہ اپنے آپ کو ورکشاپ میں موجود محسوس کریں اور بیرونی دنیا کی پریشانیاں، ذہنی دباؤ اور افسردگی پیچھے چھوڑنے کے قابل ہوں	ٹی-کینڈلز(چھوٹے کپ کے اندر موم بتی)، لائٹر یا ماچس فلپ چارٹ اور پین دن کا قول	15 منٹ

سیشن کی تفصیلات

یشن کی تفصیلات

موم بتیاں جلانا (2 منٹ)
ہر شخص کو دعوت دیں کہ وہ اپنی آمد کے طور پراور اپنی توانائی کو وہاں لانے کے طور پر ایک موم بتی جلائیں اور اُسے کمرے کے مرکز میں رکھیں۔

آغاز کرنے کی مشق (گراؤنڈنگ ایکسرسائز) (10 منٹ)

خواتین کو دعوت دیں کہ ایک آرامدہ سیٹ میں بیٹھ جائیں

:اُن کی رہنمائی کریں کہ وہ مندرجہ ذیل پر توجہ دیں

جسم: جسم کے وہ حصے جو فرش پر ٹکے ہوئے ہیں، جسم میں احساسات، آرام یا تکلیف والی جگہیں، کھلا پن یا تنگی۔ کسی بھی چیز کو تبدیل کرنے یا سکون حاصل کرنے کی کوشش نہ کرتے ہوئے، صرف احساسات کو محسوس کرتے ہوئے۔

اُن کے خیالات: کوئی بھی بار بار آنے والے خیالات، اُن کے دن میں اس سے پہلے جو کچھ ہوا ہے یا جو بعد میں ہونے والا ہے، ورکشاپ کے بارے میں خیالات یا احساسات۔ خیالات کے بارے میں رائے قائم کرنے یا اُن کا تجزیہ کرنے کے بغیر صرف ذہن کے بارے میں آگاہ ہونا۔

اُن کا سانس: نتھنوں میں سے ہوا کے بہاؤ کو محسوس کرنا، شاید سانس اندر لے جاتے ہوئے سانس کی ٹھنڈک اور سانس باہر نکالتے ہوئے تھوڑی سی گرمی۔ یہ دیکھنا کہ سانس جسم کو کیسے حرکت دیتا ہے، اس بات کی آگاہی سے آغاز کر کے کہ سانس کیسے سینے اور پیٹ کے اندر جاتا ہے اور پھر اُس آگاہی کو باقی جسم تک وسیع کرنا، سانس اندر لے جانے اور باہر نکالنے کے ساتھ جسم کے دوسرے حصوں میں حرکت کو دیکھنا، مثلاً کندھے اور پیڑو (پیلوس)۔

اُن سے پوچھیں کہ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو اُنھیں اس سیشن میں موجود ہونے سے روک سکتی ہے – کوئی بھی پریشانیاں، تشویشات، تکالیف۔ جب وہ ان چیزوں کو ذہن میں لاتی ہیں تو اُن کے تفکرات کو خارج کرنے کے لیے باہر جانے والے سانس کو منہ کے ذریعے استعمال کریں۔ جب وہ یہ کرتی ہیں تو اپنے ہاتھ فرش پر لائیں، ہتھیلیاں نیچے کی طرف اور اپنی پریشانیوں اور تشویشات کو واپس زمین میں بھیج دیں۔ زمین کو ہر وہ چیز جذب کرنے دیں جو اُنھیں موجود ہونے سے روک سکتی ہے۔ اسے تین دفعہ دہرائیں۔

اُنھیں دعوت دیں کہ اپنی آگاہیوں کو واپس اپنے سانسوں میں لے کر آئیں۔ جسم کو اپنے قدرتی سانس لینے کے توازن میں آنے دیں۔ اُن سے کہیں کہ یہ معلوم کرنے کے لیے اب وہ کیسے محسوس کرتی ہیں سانس استعمال کریں۔ اُنھیں یاد دہانی کروائیں کہ کوئی درست یا غلط جواب نہیں ہے۔ صرف موجودہ لمحے کی آگاہی ہے۔

اُنھیں دعوت دیں کہ اپنی آنکھوں کو جھپک کر کھولیں اور کمرے میں واپس آئیں

(دن کا قول (3 منٹ

اب ایک اچھا وقت ہے کہ اپنے آپ کو ایک فسیلیٹیٹر کے طور پر متعارف کروائیں۔ آپ اپنے بارے میں تھوڑا سا بتا سکتی ہیں، آپ کا اپنا سیلف-کیئر کا سفر، آپ سیلف-کیئر کے بارے میں جذباتی کیوں ہیں، آپ کیوں یہ سمجھتی ہیں کہ یہ آپ اور گروپ کے لیے اہم ہے۔

کوئی تحریک دینے والا قول منتخب کریں اور اسے فلپ چارٹ پر لکھوائیں۔ اپنے پسندیدہ اقوال میں سے یا اس کتابچے میں سے کوئی ایک قول استعمال کریں۔

وہ قول پڑھ کر گروپ کو سنائیں – یا کسی ایک خاتون سے کہیں کہ وہ پڑھ کر سنائے۔

خواتین سے کہیں کے اس قول کے بارے میں اپنے ردعمل/ خیالات/ احساسات دوسروں کو بتائیں۔

پورے دن کے دوران اُنھیں دعوت دیں کہ وہ اپنے کوئی بھی پسندیدہ اقوال فلپ چارٹ پر لکھیں۔

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	مطلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
1045	ورکشاپ کا تعارف، توقعات اور عمومی جائزہ	خواتین کا فسیلیٹیٹر کے ساتھ اور آپس میں ایک دوسری کے ساتھ تعارف کروائیں واضح حدود اور توقعات قائم کر کے تحفظ اور اعتماد کا احساس پیدا کریں اکٹھے کام کے لیے ایک نقطہ آغاز قائم کریں خواتین کو موقع فراہم کریں کہ وہ اپنے احساسات کو کھلی ہوا میں لے کر آئیں	چھوٹا نرم بال ((گیند پوسٹ اٹ نوٹس پین/پینسل فلپ	35 منٹ

سیشن کی تفصیلات

بال سے کھیلا جانے والا کھیل (10 منٹ)
!اس کا مقصد لطف اندوز ہونا اور ہلکی ورزش ہے جو ہر ایک کو بات چیت پر آمادہ کرنے اور توانائی کو حرکت دینے کے لیے تیار کی گئی ہے۔ اسے ہلکا رکھیں
تجویز یہ ہے کہ بال کو گروپ میں ادھر اُدھر پھینکا جائے تا کہ ایک دوسرے کا نام جانا جائے۔
پہلا قدم: جب ہر شخص بال کو پکڑتا ہے تو وہ اپنا نام کہتا ہے۔ بال کو چند مرتبہ گروپ کے گرد جانے دیں تا کہ یہ یقین دہانی کی جا سکے کہ ہر شخص کم از کم ایک مرتبہ اپنا نام کہتا ہے۔
دوسرا قدم: جب آپ بال کو گروپ میں کسی دوسرے شخص کی طرف پھینکتے ہیں تو آپ اُس شخص کا نام بولتے ہیں ۔ یہ سرگرمی آہستہ آہستہ شروع ہو سکتی ہے پھر آپ
!اسے زیادہ مشکل بنانے اور گروپ کو ہنسانے کے لیے تیز کر سکتی ہیں

بنیادی ضوابط مقرر کرنا (5منٹ)
گروپ کو متفقہ بنیادی ضوابط کے ایک سیٹ میں مشغول کریں۔ انھیں فلپ چارٹ پر لکھیں اور سیشن کے تمام عرصے کے دوران انھیں کمرے میں نظر آنے دیں۔ مثال کے طور پر بنیادی ضوابط: اچھی طرح سننا، رازداری، وقت کی پابندی، کوئی موبائل فون نہیں ۔

آپ کی زندگی کو بیان کرنے کے لیے ایک لفظ (20 منٹ)
ہر شخص کو ایک پوسٹ-اٹ نوٹ اور لکھنے کے لیے کوئی چیز دیں۔

انفرادی کام : اُنھیں کہیں کہ پوسٹ-اٹ نوٹ پرایک لفظ لکھیں جو بہترین طور پر یہ بیان کرتا ہو کہ بالکل اس وقت وہ کیسے محسوس کرتی ہیں۔

جوڑے کا کام: اُنھیں کہیں کہ اپنے ساتھ بیٹھی ہوئی خاتون کو اپنا لفظ بتائیں اور یہ بتائیں کہ اُنھوں نے اسے کیوں چنا۔ اُنھیں بتائیں کہ وہ احتیاط سے اپنی ساتھی کی بات سنیں کیونکہ اس سے اگلا کام یہ ہے کہ اُس خاتون کو باقی گروپ سے متعارف کروائیں اور اس کے لیے وہ لفظ بتائیں جو اُنھوں نے یہ بیان کرنے کے لیے چنا ہے کہ اس وقت وہ کیسے محسوس کررہی ہیں۔

گروپ میں کام: ہر شخص اپنے پارٹنر کا سارے گروپ کے ساتھ تعارف کروائے۔

فسیلیٹیٹر تمام پوسٹ-اٹ نوٹس کو فلپ چارٹ پر چپکا دیتی ہے۔ فلپ چارٹ کو بقیہ سیشن کے لیے سامنے رکھیں کہ وہ دکھائی دیتا رہے۔

11:20 کافی کا وقفہ
10 منٹ

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	طلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
1130	سیلف-کیئر کا تعارف	• سیلف-کیئر کا ایک عمومی جائزہ پیش کریں • اُن تکنیکوں اور حکمت عملیوں کی نشاندہی کریں اور اُن کے بارے میں بات چیت کریں جو شرکت کنندگان اس وقت اپنے آپ کی دیکھ بھال کے لیے استعمال کر رہی ہیں۔ • شرکت کنندگان کو اُن کی بہبود کے اُن شعبوں کی نشاندہی کرنے میں معاونت فراہم کریں جن پر توجہ مرکوز کرنے کی ضرورت ہے۔	فلپ چارٹ پوسٹ اٹ نوٹس پین/پینسل	60 منٹ

سیشن کی تفصیلات

سیلف-کیئر کے تصور کا تعارف کروائیں (10 منٹ)

خواتین سے پوچھیں کہ اس بارے میں سوچیں کہ اُن کے لیے سیلف-کیئر کا کیا مطلب ہے؟ دو یا تین خواتین سے کہیں کہ وہ اپنے خیالات کے بارے میں بتائیں اور اُن کے بارے میں سارے گروپ کے ساتھ بات چیت کریں۔ اس سے کمرے میں اُن کے خیالات کا پتہ چلتا ہے اور یہ وضاحت ہوتی ہے کہ سب کے لیے ایک ہی لائحہ عمل موزوں نہیں ہے۔

سیلف-کیئر کے بارے میں گروپ کو مزید بتائیں، آپ سیلف-کیئر کے بارے میں اور بہبود کی پانچ بنیادوں کے بارے میں اس کتابچے کے شروع میں دی گئی معلومات کا حوالہ دے سکتی ہیں۔

سیلف-کیئر کی سیلف اسیسمنٹ (خود تشخیص) مکمل کریں (50 منٹ)

انفرادی کام (10 منٹ) : گروپ کو سیلف-کیئر سیلف اسیسمنٹ کے سوالنامے کی ایک کاپی دیں اور اُن سے کہیں کہ وہ خاموشی سے بیٹھ کر اسے مکمل کریں۔ اگر مناسب معلوم ہو تو آپ پس منظر میں سکون بخش موسیقی لگا سکتی ہیں۔

چھوٹے گروپ میں کام (10 منٹ): اُنھیں دعوت دیں کہ وہ اس بارے میں اپنی سوچ بتائیں کہ چھوٹے گروپوں (سارے گروپ کے سائز کے لحاظ سے 2 ی

ا 3 خواتین کا چھوٹا گروپ) میں اُنھوں نے کیسے جواب دیے ہیں۔ اس حقیقت پر زور دیں کہ اس بارے میں کوئی آراء نہیں دی جاتیں کہ اُنھوں نے کیسے جواب دیا، اور یہ کہ اس

لحاظ سے ہر شخص دوسرے سے مختلف ہے کہ اُسے کس چیز کی ضرورت ہے اور سیلف-کیئر کے معاملے میں اُن کا لائحہ عمل کیا ہے۔

سارے گروپ کا کام (30) منٹ: ہر خاتون کو دعوت دیں کہ وہ اپنے سوالنامے میں سے ایک ایسا بیان بتائیں جسے وہ ''ہمیشہ'' کرتی ہیں جسے وہ محسوس کرتی تھیں کہ وہ سیلف-کیئر کی خوبی (سٹرینگتھ) ہے، اور ایک ایسا بیان جہاں اُنھوں نے ''کبھی نہیں'' یا ''کبھی کبھار'' کا جواب دیا ہے اور جس کے بارے میں وہ محسوس کرتی ہیں کہ وہ اسے اپنے سیلف-کیئر کے لائحہ عمل میں شامل کر سکتی ہیں۔ فسیلیٹیٹر تمام جوابات کو فلپ چارٹ پر ریکارڈ کر لیتی ہے اور یہ نوٹ کرتی ہے کہ وہ بیان پانچ شعبوں (ذہن، جسم،دل، روح، کام) میں سے کس کے نیچے آتا ہے۔ واپس گروپ کے ساتھ سوچ بچار اور بات چیت کے لیے مشترکہ موضوعات تلاش کریں۔ مثلاً کیا ہر ایک نے ''ذہن'' سے متعلقہ ایک خوبی اور ''جسم'' سے متعلقہ بہت تھوڑی سی خوبیاں بتائی ہیں۔ کیا ایسے شعبے کے گرد کوئی مشترکہ موضوع ہے جسے خواتین مضبوط بنانا چاہیں گی؟ اس بارے میں بات چیت کریں کہ اس کا غالباً کیا مطلب ہو سکتا ہے۔ وہ ایک دوسرے سے اور جس طرح اُنھوں نے جوابات دیے ہیں اُس سے کیسے سیکھ سکتی ہیں۔

12:30 دوپہر کا کھانا
60 منٹ

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	مطلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
13:30	بہبود کی مشق	• بہبود اور سکون کے احساس کو فروغ دیں۔ • اس تصور پر دوبارہ زور دیں کہ سیلف-کیئر سادہ، آسان اور ارزاں ہو سکتی ہے۔		60 منٹ 10

سیشن کی تفصیلات

دائرے میں مساج (10 منٹ)

گروپ کو دعوت دیں کہ وہ ایک دائرے میں کھڑی ہوں اور دائیں طرف رخ موڑیں۔ دائرے میں ایک دوسرے کے قریب ہو جائیں تا کہ ہر خاتون کا ہاتھ آسانی سے اپنے سے اگلی خاتون کی کمر تک پہنچ سکے۔

خواتین سے کہیں کہ اپنے سے اگلی خاتون کو مساج کریں۔ اُنھیں لازمی طور پر پہلے اُس خاتون سے ایسا کرنے کی اجازت مانگنی چاہیے اور جب وہ شروع کریں تو اُن کی رائے پوچھنی چاہیے کہ آیا اُن کا چھونا بہت زیادہ سخت ہے یا بہت زیادہ ہلکا ہے۔

اسے سادہ رکھیں- آپ یہ تجویز دے سکتی ہیں کہ وہ گردن اور پشت کے پٹھوں اور کمر کے اوپر والے حصے پر مساج کریں۔

چند منٹ کے بعد ہر ایک سے کہیں کہ وہ بائیں طرف مڑیں اور دہرائیں۔

فسیلیٹیٹر کی حیثیت سے یہ یقین دہانی کریں کہ ہر کوئی اس سرگرمی میں شرکت پر مطمئن ہے- ممکن ہے کہ کچھ خواتین مشاہدہ کرنے کو ترجیح دیں۔ شرکت کرنے والوں کو وہ چیزیں منتخب کرنے کی آزادی ہونی چاہیے جو اُن کے لیے ٹھیک ہوں اور اُنھیں کسی بھی سرگرمی میں شمولیت کے لیے کسی بھی طرح کا دباؤ محسوس نہیں کرنا چاہیے۔

: اس سیشن کے لیے دیگر آپشنز

کتابچے میں دی گئی اُنگلیوں کو پکڑنے کی مشق کریں۔ اس بارے میں بات چیت کریں کہ اس کے نتیجے میں خواتین کیسے محسوس کرتی ہیں یا کوئی بھی اور چیز جو وہ اس تکنیک کے اثر کے متعلق محسوس کرتی ہیں۔

صبح کے سیشن سے آغاز کرنے کی مشق دہرائیں

ایک گروپ کے طور پر یوگا کے دو یا تین انداز کی مشق کریں۔ ملاحظہ کریں اپنڈکس 3

کسی ملنسار قسم کے گروپ کے لیے یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ اُنھیں دعوت دی جائے کہ وہ رقص کی کسی پسندیدہ حرکت یا دیگر حرکت کے بارے میں گروپ کو بتائیں۔

نمونے کی سیلف-کیئر ورکشاپ کا خاکہ

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	مطلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
1340	سیلف-کیئر کی تکنیکیں اور تحفہ	سیلف-کیئر کی کئی قسم کی سادہ اورمفید حکمت عملیاں متعارف کروائیں۔ خود اپنے لیے اور ایک دوسرے کے لیےسیلف-کیئر کی حکمت عملیوں کی نشاندہی کریں۔	پوسٹ اٹ نوٹس پین	40 منٹ

سیشن کی تفصیلات

دریا (30 منٹ)

ہر خاتون سے کہیں کہ وہ سیلف-کیئر کی چھ ایسی حکمت عملیاں لکھیں جو وہ اس وقت استعمال کرتی ہیں۔ ہر حکمت عملی ایک پوسٹ اٹ نوٹ پر لکھیں۔

اُنھیں بتائیں ہر پوسٹ اٹ نوٹ ایک پتھر کو ظاہر کرتا ہے۔ جب ہر ایک اپنی حکمت عملیاں لکھنا ختم کر دے تو اُنھیں دعوت دیں کہ اپنے تمام پتھرایک تصوراتی بہتے ہوئے دریا کی شکل میں جوڑ دیں۔ اُس وقت تک انتظار کریں جب تک ہر ایک اپنے 'پتھر' (حکمت عملیاں) دریا کی لمبائی کے ساتھ نہ رکھ دے۔

ہر شرکت کنندہ سے کہیں کہ وہ دریا میں داخل ہوں اور اُن پتھروں پر پاؤں رکھیں جن کے ساتھ وہ منسلک ہیں اور محسوس کرتی ہیں کہ وہ اُن کی سیلف-کیئر کے لیے اہم ہیں۔ وہ اُن پتھروں پر پاؤں رکھ سکتی ہیں جو خود اُنھوں نے نہیں لکھے۔

جب ہر خاتون کسی پتھر پر پاؤں رکھتی ہے تو اُس سے کہیں کہ وہ گروپ کو بتائے کہ وہ وہاں کیوں رکی۔ گروپ کو یاددہانی کروائیں کہ جب ایک شخص بول رہا ہو تو یہ بہت اہم ہے کہ وہ گہرائی سے سنیں۔ آراء بعد میں دیں۔

سارے گروپ کے ساتھ اس مشق کے بعد اس کے بارے میں بات چیت کریں۔ خواتین سے پوچھیں: اُنھوں نے اس مشق سے کیا سیکھا؟ کیا اُن کے پاس اپنی سیلف-کیئر کی کوئی مزید تجاویز ہیں ؟

اگر وقت ہو تو خواتین کو بتائیں کہ وہ تجاویز اور خیالات کو ایک ڈائری یا اس کتابچے کے متعلقہ سیکشنز میں لکھیں۔

حوالہ : Integrated Security - The Manual, Jane Barry

میرا آپ کے لیے سیلف-کیئر کا تحفہ (10 منٹ)

ہر خاتون کو دعوت دیں کہ وہ اپنی بائیں طرف بیٹھی ہوئی خاتون کے لیے سیلف-کیئر کی ایک حکمت عملی منتخب کریں۔

وہ 'دریا' والی مشق میں استعمال کیے گئے پوسٹ اٹ نوٹس میں سے منتخب کر سکتی ہیں یا خود اپنی طرف سے کوئی اور تجویز پیش کر سکتی ہیں۔ یہ کوئی ایسی چیز ہونی چاہیے کہ اُنھوں نے آج کے سیشن میں اس خاتون کے بارے میں جو کچھ جانا ہے اُس کی بنیاد پر اس چیز کے بارے میں وہ محسوس کرتی ہیں کہ یہ اس خاتون کے لیے مفید ترین ہوگی۔

جب وہ لکھی ہوئی پوسٹ اٹ اپنی بائیں طرف والی خاتون کو دیتی ہیں تو اُن سے کہیں کہ سارے گروپ کو بتائیں کہ اُنھوں نے اس خاتون کے لیے یہ حکمت عملی کیوں منتخب کی ہے۔

وقت	سیشن کے مشمولات	سیشن کے مقاصد	مطلوبہ وسائل	وقت کا تخمینہ
1420	اختتام	واتین نے اپنے سیلف-کیئر کے سفر میں آج جو قدم اُٹھائے ہیں اُن کے اعتراف کےساتھ ورکشاپ کا اختتام کریں	انھاء	0 منٹ

سیشن کی تفصیلات

رخصت ہونا

ہر خاتون سے کہیں کہ وہ ایک لفظ بتائیں جو یہ بیان کرتا ہو کہ اب دن کے آخر پر وہ کیسے محسوس کرتی ہیں۔

جب وہ اپنا لفظ بتائیں تو اُنھیں دعوت دیں کہ وہ سیشن کے اختتام کی علامت کے طور پر پھونک مار کر ایک موم بتی کو بجھا دیں۔

جاری معاونت

اگر مناسب ہوتو آپ یہ تجویزدے سکتی ہیں کہ اگلے چند ہفتوں کے دوران اپنی سیلف-کیئر سے وابستگی قائم رکھنے کے طور پر اور ایک دوسرے کے لیے معاونت کے طور پر ایک دوسری کے ساتھ رابطے میں رہیں۔

خواتین کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اس کتابچے کو اس ورکشاپ کے فالو اپ کے طور پر استعمال کریں۔ خود سوچ بچار کی مشقوں کو مکمل کریں اور اپنے سیلف - کیئر کے منصوبے کو لکھیں۔

اپنڈکس 1 : برن آؤٹ کا چکر

ماہرین نفسیات ہربرٹ فروڈن برگر (Herbert Freudenberger) اور گیل نارتھ (Gail North)نے برن آؤٹ (جسمانی یا جذباتی طور پر نڈھال ہو جانا) کے چکر کو 12 مراحل میں تقسیم کیا ہے۔ یہ بتا دینا اہم ہے کہ ہر شخص کو تمام کے تمام 12 مراحل کا ایک ترتیب سے تجربہ نہیں ہو گا۔ کچھ لوگوں کو ایک ہی وقت پر ایک یا زیادہ مراحل کا تجربہ ہو سکتا ہے یا اُن کو کچھ مراحل کا تجربہ نہیں بھی ہو سکتا۔ برن آؤٹ کے چکر کو سمجھنا ان علامات کو سمجھنے کا ایک مفید طریقہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے اپنے یا دوسروں کے لیے کوئی خرابی ہے۔

برن آؤٹ کا مرحلہ	علامات
اپنے آپ کو ثابت کرنے کی مجبوری	اس کا مطلب ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کی ضرورت سے زیادہ اُمنگ اور ذہن پر اپنے آپ کو ثابت کرنے کا خیال طاری کر لینا۔ یہ عام طورپر اُن لوگوں کو متاثر کرتا ہے جو اپنے کام کے بارے میں پرجوش ہوتے ہیں اور کسی بھی وقت ذمہ داری قبول کرنے پر رضامند ہوتے ہیں۔
سخت محنت کرنا	اس مرحلے میں پہلے مرحلے سے احساسات مبالغے کی حد تک بڑھ جاتے ہیں۔ اپنی ذاتی توقعات پر پورا اُترنے کے لیے آپ اُس سے زیادہ ذمہ داری لے لیتے ہیں جس سے آپ نمٹ سکتے ہوں۔ آپ کو توجہ ہٹانا مشکل یا ناممکن لگتا ہے اور یہ سمجھتے ہیں کہ آپ نے سب کچھ خود اکیلے کرنا ہے۔
اپنی ضروریات کو نظر انداز کرنا	آپ نے کام کی جتنی مقدار لے لی ہے اُس کی وجہ سے آپ کے پاس کام کے علاوہ کسی اور چیز کے لیےکوئی وقت نہیں ہے۔ آپ روزمرہ کی اہم سرگرمیوں کو نظرانداز کرتے ہیں جیسا کہ سونا، کھانا پینا، دوسروں کے ساتھ وقت گزارنا(جن میں آپ کے پیارے بھی شامل ہیں)۔ اس مرحلے کے دوران آپ کا طرز زندگی غیر صحت بخش ہو جاتا ہے اور پہلی چھوٹی غلطیاں ہونا شروع ہو سکتی ہیں۔
کشمکش کا اپنی جگہ سے ہٹنا	آپ کو زیادہ کشمکشوں کا تجربہ ہوتا ہے جیسا کہ اپوائنٹمنٹس کا بھول جانا، تاخیر ہونا، وغیرہ، آپ کسی بھی قسم کے مسائل کو رد کردیتے ہیں لیکن پھر بھی آپ کو خطرہ، دہشت اور اعصابی دباؤ محسوس ہونا شروع ہو سکتا ہے۔ جسمانی علامات کے ابتدائی اشارات اس مرحلے میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔
اقدار پر نظر ثانی	اس مرحلے کے دوران آپ کے چیزوں کو سمجھنے کے طریقے میں تبدیلی آ جاتی ہے اور آپ کی اقدار میں جھکاؤ آجاتا ہے۔ آپ دوستوں اور خاندان والوں کو رد کر دیتے ہیں اور اپنے مشاغل کو غیر متعلقہ سمجھتے ہیں۔ آپ کی توجہ کا مرکز صرف کام ہوتا ہے ۔
اُبھرتے ہوئے مسائل کا انکار	مسائل اُبھرتے ہیں لیکن آپ اُن کا انکار کرتے ہیں۔ آپ متعصب بننا شروع ہو جاتے ہیں، معاونین کو بےوقوف، سست، توجہ کے طالب اور غیرمنظم سمجھتے ہیں۔ سماجی رابطہ مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ سمجھتے ہیں کہ مسائل وقت کے دباؤ اور کام کی وجہ سے پیدا ہوئے ہیں نہ کہ زندگی میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے۔
پسپائی	اس مرحلے میں آپ سماجی رابطے کو کم سے کم کر دیتے ہیں اور تنہا ہو جاتے ہیں۔ آپ کے خاندان والوں اور دوستوں کو ایک معاونت کے نظام کی بجائے ایک بوجھ کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ ذہنی دباؤ سے آرام کے لیے آپ تسکین کے دیگر ذرائع تلاش کرتے ہیں (بعض اوقات الکحل/ منشیات)۔
واضح رویہ جاتی تبدیلیاں	اس مرحلے میں آپ کے رشتے دار اور دوست تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلے پر آپ کے لیے کسی چیز کی اہمیت نہیں رہتی۔ طرز زندگی اور رویے میں ہونے والی تبدیلیاں واضح اور عیاں ہوتی ہیں۔
شخصیت کو بھول جانا	اس مرحلے میں آپ خود اپنے ساتھ رابطے کا خاتمہ محسوس کرتے ہیں۔ آپ نہ اپنے آپ کو اور نہ ہی دوسروں کو قابل قدر سمجھتے ہیں اور خود اپنی ضروریات کو نہیں سمجھتے۔ آپ خود اپنی صحت کوپہلے سے زیادہ نظر انداز کرنا شروع کرسکتے ہیں اور زندگی کو بے مقصد سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔
(شناخت کا خط ملط ہونا)	آپ اندر سے خالی محسوس کرتے ہیں- بےکار، پریشان اور تھکا ہوا۔ اس پر قابو پانے کے لیے آپ دیگر سرگرمیاں تلاش کرتے ہیں جن میں بعض اوقات مبالغہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً ضرورت سے زیادہ کھانا پینا، جنس، الکحل، یا منشیات۔
اندرونی کھوکھلا پن	یہ پچھلے مرحلے میں اضافہ ہے۔ آپ اپنے آپ کو گم اور تذبذب میں، تھکا ہوا اور مایوس محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بھیانک اور تاریک محسوس ہوتا ہے۔
(ڈپریشن (افسردگی	اس حتمی مرحلے میں مکمل ذہنی اور جسمانی شکستگی شامل ہو سکتی ہے۔ یہ ایک ایمرجنسی صورت حال بن جاتی ہے ۔ یہ وہ وقت ہے کہ مکمل طبّی توجہ دی جائے۔

اپنڈکس 2: سیلف-کیئر کی سیلف اسیسمنٹ (اپنی دیکھ بھال کی خود جانچ کرنا)

یہ نارٹن 1996(Norton, 1996) (Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization.)

Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP کی تیارکردہ سیلف-کیئر اسیسمنٹ سے ماخوذ ہے۔

اپنے آپ کی واضح تصویرحاصل کرنے کے لیے اس اسیسمنٹ کا استعمال کریں یعنی یہ کہ کہاں آپ کی کارکردگی اچھی ہے اور سیلف-کیئر کے لحاظ سے بہتری کے لیے کہاں آپ اپنی توانائی کو مرکوز کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

کوئی خاموش جگہ تلاش کریں۔ اپنے فون کو بند کریں اور پرسکون ہو جائیں۔ اپنے جوابات کے بارے میں ضرورت سے زیادہ نہ سوچیں۔ دیانتداری سے کام لیں۔ کوئی درست یا غلط نہیں ہیں۔ آپ کے جوابات آپ کو اس بات کا زیادہ واضح اندازہ فراہم کریں گے کہ کون سی چیزیں آپ کے لیے ٹھیک کام کر رہی ہیں اور کہاں آپ کے لیے گنجائش ہے کہ اپنی سیلف-کیئر کی حکمت عملیوں کو فروغ دے سکیں اور بہتر بنا سکیں۔

ہر شعبے میں آپ کو بیانات کی ایک فہرست پیش کی جاتی ہے۔ ہربیان کو پڑھیں اور نیچے دیے گئے پیمانے کو استعمال کرتے ہوئے یہ جانچ کریں کہ آپ کتنی دفعہ اس سرگرمی کو اپنی زندگی میں شامل کرتی ہیں:

1 = کبھی نہیں 2 = بعض اوقات 3 = کبھی کبھار 4 = بہت دفعہ 5 = ہمیشہ

جسم- جسمانی بہبود

	کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	بہت دفعہ	ہمیشہ
(میں باقاعدگی سے کھانا کھاتی ہوں (مثلاً ناشتہ، دوپہر کا کھانا، اور رات کا کھانا					
میں صحت بخش خوراک کھاتی ہوں					
میں باقاعدگی سے طبّی معائنے (میڈیکل چیک اپ) کرواتی ہوں					
میں مساج کرواتی ہوں					
(میں باقاعدگی سے ورزش کرتی ہوں (مثلاً رقص، تیراکی، پیدل چلنا، دوڑنا، وغیرہ					
میں اپنے یا اپنے خاوند کے ساتھ جنس سے متعلقہ افعال کے لیے وقت نکالتی ہوں					
میں کافی نیند لیتی ہوں					
(میں چھٹیاں لیتی ہوں (یعنی پورے سال کے دوران ایک پورا ہفتہ یا زیادہ					
(میں الیکٹرانک آلات سے ہٹ کر وقت لیتی ہوں (مثلاً ٹیلیفون، ٹی وی، کمپیوٹر وغیرہ					
میں ڈے ٹرپس یا ویک اینڈ بریکس لیتی ہوں					

العقل الصحة النفسية

	کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	بہت دفعہ	ہمیشہ
میں اکیلا رہنے کے لیے وقت نکالتی ہوں					
جب ضرورت پڑتی ہے تو میں اپنا نفسیاتی علاج یا کونسلنگ کرتی ہوں					
میں ایک ڈائری میں لکھتی ہوں					
میں ایسی چیزیں پڑھتی ہوں جو کام سے غیر متعلقہ ہوتی ہیں					
میں اپنے اندرونی احساسات کو محسوس کرنے کے لیے وقت نکالتی ہوں (یعنی میرے خیالات، احساسات، آراء، عقائد، رویہ جات)					
میں معمول سے زائد ذمہ داریوں کے لیے "نہیں" کہتی ہوں					
جب مجھے ضرورت پڑتی ہے میں مدد کے لیے درخواست کرتی ہوں					
میں دوسروں کو اپنی مدد کرنے کی اجازت دیتی ہوں					
میں اپنے ذہن کو مختلف طریقوں سے مصروف کرنے کے لیے وقت نکالتی ہوں (مثلاً میوزیمز اور گیلریز کی سیر کرنا، کھیل کی تقریبات، سینما، تھیٹر وغیرہ میں جانا)					
میں نئی چیزوں کو آزمانے کے لیے وقت نکالتی ہوں (مثلاً کوئی نئی چیز سیکھنا، کوئی مختلف کھانا پکانا، کسی پرانی دلچسپی کو نئے سرے سے دریافت کرنا وغیرہ)					

دل- جذباتی بہبود

	کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	بہت دفعہ	ہمیشہ
میں اُن لوگوں کے ساتھ وقت گزارتی ہوں جن کے ساتھ میں لطف اندوز ہوتی ہوں					
میں بچوں کے ساتھ وقت گزارتی ہوں					
میں جانوروں (پالتو) کے ساتھ وقت گزارتی ہوں					
میں اُن لوگوں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں جو میری زندگی میں اہم ہیں					
میں اپنے آپ کی تعریف کرتی ہوں یا/ اور اپنی مثبت تصدیق کرتی ہوں					
میں اپنے آپ کو رونے کی اجازت دیتی ہوں					
میں ایسی چیزیں پاتی ہوں جو مجھے ہنساتی ہیں					
میں کسی بھی قسم کے غصے اور/یا اشتعال کے اظہار کے لیے مثبت ذرائع تلاش کرتی ہوں (مثلاً سماجی اقدام، خطوط، عطیات، احتجاجی مارچ، وغیرہ)					
میں اپنی تخلیقی صلاحیت کے اظہار کے لیے طریقے پالیتی ہوں (مثلاً لکھنا، پینٹنگ، سلائی، ڈرائنگ، موسیقی کا کوئی آلہ بجانا ، رقص وغیرہ)					
میں اپنی پسندیدہ کتابیں پڑھنے اور/ یا اپنی پسند کی فلمیں دیکھنے کے لیے وقت نکالتی ہوں					

روح - روحانی بہبود

	کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	بہت دفعہ	ہمیشہ
میں گہری سوچ بچار کے لیے وقت نکالتی ہوں					
میں فطرتی ماحول میں وقت گزارتی ہوں					
میں جانتی ہوں کہ زندگی میں میرے لیے کیا چیز معنی رکھتی ہے					
جو چیزیں معنی رکھتی ہیں میں اپنی زندگی میں اُن کے لیے جگہ بناتی ہوں					
وہ جو مجھ سے بڑا ہے" میں اُس کے ساتھ ربط کے لیے طریقے پا لیتی ہوں" (مثلاً عبادت، گہری سوچ بچار، گانے، رقص وغیرہ کے ذریعے)					
میں ایسی چیزیں پڑھنے اور/ یا سننے کے لیے وقت نکالتی ہوں جو مجھے تحریک دیتی ہیں (مثلاً موسیقی، مذاکرے، کتابیں وغیرہ)					
میں وسیع کمیونٹی کے ساتھ منسلک ہونے کے لیے وقت نکالتی ہوں (مثلاً کسی کمیونٹی گروپ میں شامل ہونا، رضاکاری وغیرہ)					
میں اپنے ارد گرد زندگی کی خوبصورتی کو محسوس کرنے اور اس کی قدر کرنے کے لیے وقت نکالتی ہوں					
میں اپنے ذہن کو مختلف طریقوں سے مصروف کرنے کے لیے وقت نکالتی ہوں (مثلاً میوزیمز اور گیلریز کی سیر کرنا، کھیل کی تقریبات، سینما، تھیئٹر وغیرہ میں جانا)					
میں نئی چیزوں کو آزمانے کے لیے وقت نکالتی ہوں (مثلاً کوئی نئی چیز سیکھنا، کوئی مختلف کھانا پکانا، کسی پرانی دلچسپی کو نئے سرے سے دریافت کرنا وغیرہ)					

کام- تعلقاتی بہبود

	کبھی نہیں	کبھی کبھار	بعض اوقات	بہت دفعہ	ہمیشہ
میں کام کے پورے دن کے دوران باقاعدگی سے وقفے لیتی ہوں					
میں ساتھی ورکرز کے ساتھ بات چیت کے لیے وقت نکالتی ہوں					
میں کاموں کو مکمل کرنے کے لیے خاموشی کا وقت نکالتی ہوں					
میں ایسے پراجیکٹس یا کاموں کی نشاندہی کرتی ہوں جو دلچسپ اور فائدہ مند ہوں					
(میں کلائنٹس/ ساتھی ورکرز (اور/ یا خاندان کے افراد جن کی میں دیکھ بھال کرتی ہوں کے ساتھ حدود مقرر کرتی ہوں					
میں اپنے کام کی مقدار کو متوازن رکھتی ہوں تا کہ کسی بھی دن یا دن کے کسی بھی حصے میں یہ میرے لیے "ضرورت سے زیادہ" نہ ہو					
میں اپنی کام کی جگہ کو منظم کرتی ہوں تا کہ یہ میرے لیے آرامدہ اور تسکین کا باعث ہو					
میں باقاعدگی سے زیرِ نگرانی ہوتی ہوں اور/ یا مشورہ حاصل کرتی ہوں					
میں اپنی ضروریات (مثلاً سینیفٹس، تنخواہ میں اضافہ وغیرہ) کے لیے گفت وشنید کرتی ہوں					
جب ضرورت پڑتی ہے میں اپنی مینیجر اور/ یا ساتھی ورکرز سے معاونت طلب کرتی ہوں					

اپنڈکس 3: بے چینی سے آرام حاصل کرنے کے لیے یوگا کے انداز

ٹانگ پر ٹانگ رکھے ہوئے جسم کو موڑنا (پرسوا سکھاسنا)

- سادہ ٹانگ پر ٹانگ رکھے ہوئے انداز سے شروع کریں جبکہ ایک گدی یا تہہ کیا ہوا کمبل آپ کے کولہوں کے نیچے ہو تا کہ آپ اپنا پیڑو کا حلقہ (پیلوس) فرش سے اوپر اُٹھا سکیں۔
- اپنے دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں پر رکھیں، ہتھیلیاں نیچے کی طرف۔
- سانس اندر لے کر جائیں نیچے کی پسلیاں لمبی کریں اور کمر سے دور کریں، دھڑ کو اوپر اُٹھاتے ہوئے اور لمبا کرتے ہوئے۔
- سانس باہر نکالیں بائیں مڑیں، اپنے دائیں ہاتھ کو اپنے بائیں گھٹنے پر اور اپنے بائیں ہاتھ کو اپنی پشت کے پیچھے لاتے ہوئے۔
- 4 یا 10 گہرے سانسوں کے لیے رکیں۔
- سانس اندر لے کر جائیں واپس درمیان میں آئیں، دونوں ہاتھ واپس آپ کے گھٹنوں پر۔
- دہرائیں - اس دفعہ دائیں طرف مڑتے ہوئے۔

شکل 3:
ٹانگ پر ٹانگ رکھے ہوئے مڑنا

کھڑی ہوئی حالت میں جسم کو ایک طرف کھینچ کر لمبا کرنا

مرحلہ ایک:

- اپنے پاؤں کو اپنے کولہوں کی چوڑائی سے تھوڑا سا زیادہ کھلا کر کے کھڑی ہوں، ہاتھ آپ کے کولہوں پر اور آرام سے اپنے پیڑو کے حلقے کو ایک طرف سے دوسری طرف جھکائیں۔
- کھینچاؤ کو نیچے اندرونی رانوں تک محسوس کرنا

مرحلہ دو - کھینچاؤ کو دھڑ کے اندر گہرا کرنا جب آپ ہر سائیڈ پر زیادہ گہری مڑتی ہیں

- جب آپ دائیں طرف مڑتی ہیں تو اپنے دائیں ہاتھ کو دائیں گھٹنے کی طرف نیچے کریں، اپنے بائیں بازو کو اوپر کریں اور اپنے سر کے اوپر لائیں، بازو کے وزن کو کھینچاؤ کو تھوڑا سا زیادہ بڑھانے دیں۔
- بائیں طرف دہرائیں ۔
- سانس کے ساتھ ایک طرف سے دوسری طرف حرکت کریں: دھڑ کو اوپر کی طرف لمبا کرنے کے لیے سانس اندر لے جائیں، سانس باہر نکالیں اور ایک طرف کو مڑیں، اور چند مرتبہ دہرائیں۔
- جب آپ چند مرتبہ دہرا لیں تو ہر سائیڈ پر 4 سے 10 گہری سانسوں کے لیے رکیں۔

شکل 4:
کھڑی ہوئی حالت میں جسم کو ایک طرف کھینچ کر لمبا کرنا

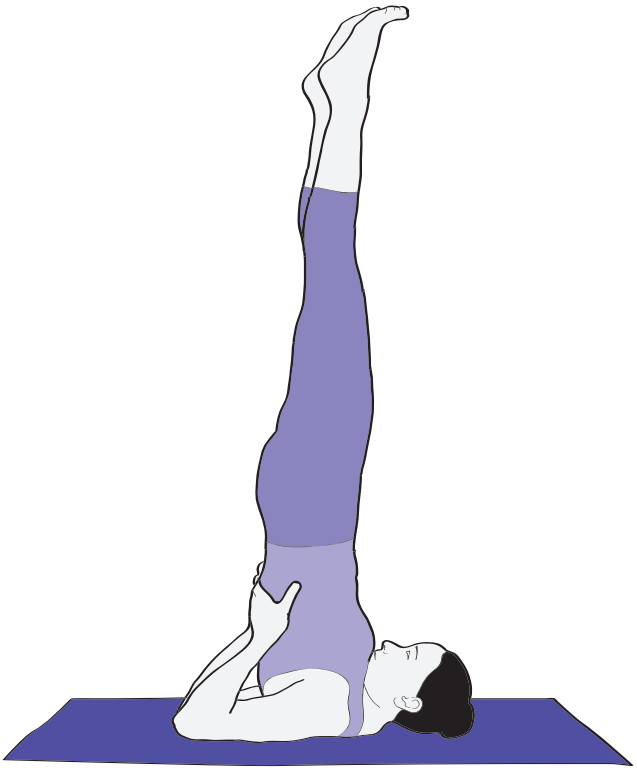
- اپنی دائیں طرف ایک دیوار کے قریب کر کے اور اپنے دائیں ہاتھ کی ایک اُنگلی سے دیوار کو چھوتے ہوئے کھڑے ہونے کی حالت سے شروع کریں۔
- اپنے توازن کو قائم رکھنے میں مدد دینے کے لیے توجہ مرکوز کرنے کے لیے فرش پر ایک مقررہ جگہ ڈھونڈ لیں۔
- اپنی بائیں ٹانگ کو موڑیں اور اپنی بائیں ایڑھی کو اپنے دائیں ٹخنے کی اندر والی سائیڈ پر لائیں۔
- یہیں ٹھہریں یا بائیں پاؤں کو اُٹھائیں اور دائیں پنڈلی کے اندر والے پٹھے یا دائیں ران کی اندرونی سائیڈ کو دبائیں۔ پاؤں کو گھٹنے کے جوڑ میں نہ دبائیں۔
- جب آپ پاؤں کو دائیں ٹانگ میں دباتی ہیں تو ٹانگ کو واپس پاؤں میں دبائیں۔
- !جب آپ اپنا توازن حاصل کر لیں تو اپنی اُنگلی کو دیوار سے ہٹانا شروع کردیں – یہ جانتے ہوئے کہ آپ کسی بھی لمحے اُسے دوبارہ واپس رکھ سکتی ہیں
- جس حد تک ممکن ہو اپنے کولہوں کو سامنے سیدھا رکھیں، اپنے کولہوں اور گھٹنوں کو کھلنے دیں۔

شکل 5 :
درخت کا انداز

سہارے کے ساتھ کندھوں پر کھڑا ہونا (سلمبا سرون گھاسنا)

- اس انداز کے لیے اس طرح انتظام کریں کہ ایک تہہ کیا ہوا کمبل ایک دیوار کے قریب رکھیں جس پر آپ اپنے کندھے رکھ سکیں۔
- اس انداز میں اس طرح آئیں کہ دیوار کی طرف منہ کر کے فرش پر بیٹھیں جبکہ آپ کے کولہے دیوار کے اتنے قریب ہوں جتنا ممکن/ آرام دہ ہو۔ بازو آپ کی سائیڈ پر ہوں،ا ور ہتھیلیاں اوپر۔
- اپنی ٹانگیں دیوار پر اوپر کریں، اپنے گھٹنے موڑیں اور پاؤں کے تلوے دیوارپر دبائیں ۔ پاؤں فعال ہیں۔
- پاؤں کو استعمال کرتے ہوئے کہ وہ وزن برداشت کریں، سانس اندر لے کرجائیں اپنی کمر فرش میں دبائیں۔
- سانس باہر نکالیں اپنی دمچی کی ہڈی کو دیوار کی طرف لمبا کریں جبکہ آپ اپنے پیڑو کے حلقے کو اُٹھاتی ہیں اور اپنے کندھوں پر آجاتی ہیں۔ آپ کے پاؤں دیوار پر رہتے ہیں، آپ کا وزن آپ کے پاؤں، اور آپ کےکندھوں کی پشت پر ہے۔ آپ کا سر اور گردن آرام سے ہونے چاہیں اور اُنھیں کوئی وزن برداشت نہیں کررہے ہونا چاہیے۔ آپ اپنی کہنیوں کو موڑ سکتی ہیں اور اپنے ہاتھوں کو اپنی کمر کے نچلے حصے پر لا سکتی ہیں۔
- اس انداز میں آپ کا دھڑ مکمل طور پر عمودی نہیں ہے، یہ 15 سے 20 ڈگری تک ایک طرف کو جھکا ہوا ہے۔
- گہرے سانس لیں – تقریباً 30سیکنڈز کے لیے رکیں۔ جیسے جیسے آپ اپنی قوت بڑھاتی جاتی ہیں آہستہ آہستہ 90 سیکنڈز تک رکنے کی مشق کریں۔
- اس انداز سے باہر آنے کے لیے اپنے ہاتھ واپس اپنی سائیڈز پر لے کر آئیں۔ آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں اور اپنا پیڑو کا حلقہ نیچے فرش پر لائیں، پہلے کمر کا اوپر والا حصہ نیچے لائیں، پھر کمر کا درمیانی حصہ، پھر کمر کا نچلا حصہ، پھر پیڑو کا حلقہ۔

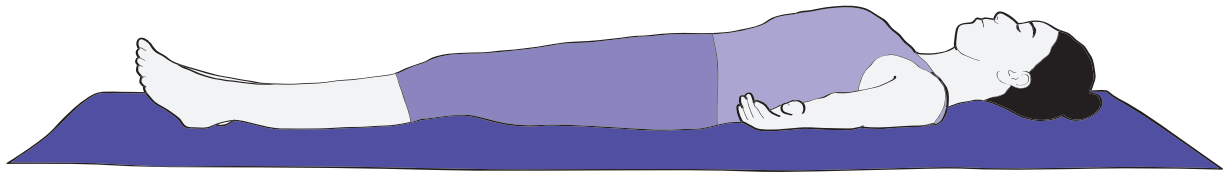
شکل 6:
کندھوں پر کھڑا ہونا



(گہرا پرسکون انداز (شواسنا

- اس انداز کے لیے اپنے سر اور گردن کو سہارا دینے کے لیے ایک تہہ کیا ہوا کمبل یا گدی اپنے سر کے نیچے رکھیں۔
- جرابیں، اضافی تہیں پہنیں اور جسم کے اوپر ایک کمبل لیں کیونکہ جب آپ جسم کو سکون حاصل کرنے دیتے ہیں تو جسم کا درجہ حرارت نیچے چلا جائے گا۔
- کمر پر لیٹ جائیں جب کہ آپ کا سر کمبل پر ہو، چنانچہ آپ کی ٹھوڑی تھوڑی سی آپ کے سینے کی طرف مڑ جاتی ہے ۔ اس سے سوچتے ہوئے ذہن کو سکون ملتا ہے۔
- اپنی ٹانگوں کو تھوڑا سا الگ الگ ہونے دیں اور اپنے پاؤں کو اطراف میں پھیلائیں۔
- اپنے بازوؤں کو اپنی سائیڈز پر آرام سے رکھیں، ہتھیلیاں اوپر۔
- اگر آپ کو کمر کے نچلے حصے کی درد کے مسائل درپیش ہیں تو گھٹنوں کے نیچے کوئی سہارا رکھ لیں (مثلاً لمبا موٹا تکیہ یا گول لپیٹا ہوا کمبل) ۔
- جب آرام سے ہو جائیں تو اپنے سانس کا مشاہدہ کرنا شروع کریں۔
- اگر سکون کے احساس کے ساتھ منسلک ہونا بہت مشکل ہوتو جب آپ سکون کے اس انداز میں لیٹتی ہیں تو تسکین اور سکون دینے والی کوئی موسیقی سننے یا رہنمائی کے ساتھ یوگا نیڈرا آزما سکتی ہیں۔

شکل 7:
پرسکون ہونے کا انداز



حوالہ جات

Barry, J. (2011) Integrated Security – (یہ کتابچہ آن لائن دستیاب ہے):
http://www.integratedsecuritymanual.org

Freudenberger, H.J. and North, G. (1986) Women's Burnout - How to Spot It, How to Reverse It and How to Prevent It, Penguin Books, New York, NY

Homewood Health (2016) Self-care Starter Kit, آن لائن دستیاب ہے: www.homewoodhealth.com

Mathes Cane PhD, P. (2005) CAPACITAR Emergency Response Tool Kit - Fingerholds to Manage Emotions, آن لائن دستیاب ہے: www.capacitar.org

McCall M.D., T. (2007) Yoga as Medicine - The Yogic Prescription for Health and Healing, Bantam Dell, A Division of Random House, New York, NY

Mohammad Shabbir, Ghazala Mir, Shaista Meer, Wali Wardak (2012) Self-Help Booklet "One step at a time", NHS Bradford and Airedale, NHS Bradford District Care Trust, University of Leeds, Sharing Voices Bradford

Norton (1996) Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization, Saakvitne, Pearlman and Staff of TSI/CAAP

Warin, C. (2013) How to Improve and Maintain Your Mental Wellbeing, Mind (National Association for Mental Health), آن لائن دستیاب ہے: https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/#.WRrx31KZOCV

ویب سائٹس :

www.janetravis.com

www.karenwyattmd.com

www.self-compassion.org

www.socialwork.buffalo.edu

www.compassionstrengths.com