

دوسرا ہفتہ : برتاؤ اور جذباتی مسائل

ہمارے جذبات اور ہمارے برتاؤ میں گہرا تعلق ہے۔ اکثر اوقات تناؤ کا شکار لوگ اپنی سرگرمیاں کم کر دیتے ہیں۔ تاہم جب ایک دفعہ آپ اپنی سرگرمیاں کم کر دیتے ہیں تو ایک ایسا چکر شروع ہو جاتا ہے جس میں تناؤ کی وجہ سے سرگرمیوں میں کمی ہوتی ہے اور سرگرمیوں میں کمی کی وجہ سے اداسی بڑھتی جاتی ہے۔ اکثر اوقات آپ کے آس پاس کے لوگ بھی آپ کو بستر میں آرام کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تاہم آپ اپنی سرگرمیوں میں اضافے کے ذریعے اپنے تناؤ، گھبراہٹ اور اداسی میں کمی کر سکتے ہیں۔ آپ ایسا چند سادہ مراحل میں کر سکتے ہیں۔

سرگرمیوں کی کمی اور اداسی: ایک شیطانی چکر



دوسرے ہفتے میں خاتون نے صفحہ نمبر ۱۱ پر موجود سرگرمیوں کی ڈائری لکھنی شروع کی۔ کچھ دن کے بعد جب اس نے اپنی سہیلی کے ساتھ مل کر اس کا جائزہ لیا تو دونوں کو احساس ہوا کہ خاتون نے اپنے آپ کو ایک مشین کی طرح مصروف رکھا ہوا ہے۔ دونوں نے مل کر ایسی سرگرمیوں کی فہرست بنائی جو ان کے خیال میں خاتون کو خوشی اور لطف کا احساس دلا سکتی تھیں۔ جیسے ہفتے میں ایک یا دو دن کتاب پڑھنا، روزانہ ایک گھنٹہ موسیقی سننا وغیرہ۔ خاتون کی یہ سہیلی روزانہ شام کچھ سہیلیوں کے ساتھ رات کے کھانے کے بعد سیر کے لئے جاتی تھی۔ خاتون نے بھی اس کے ساتھ روزانہ شام کی سیر شروع کر دی۔ خاتون کو پہلی بار اس بات کا بھی اندازہ ہوا کہ وہ اس کا خاوند اور بچے، باقی محلے داروں کی طرح، سال میں ایک دفعہ بھی چھٹیاں منانے کہیں نہیں جاتے۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اس سلسلے میں اپنے شوہر سے بات کرے گی۔

مرحلہ وار کام: سیڑھی کی تکنیک

اپنی سرگرمیوں کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ اگرچہ آپ بہت سے چھوٹے چھوٹے کام فوری طور پر شروع کر سکتے ہیں لیکن بڑے کاموں کے لئے آپ کو منصوبہ بندی کرنا پڑے گی۔ بہتر ہے کہ جب بڑی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں تو سرگرمیوں کو چھوٹے چھوٹے مرحلوں میں تقسیم کر لیں۔ پھر آپ کسی چھوٹے اور سادہ مرحلے سے شروع کریں۔

سرگرمیوں کا شیڈول

علاج کی طرف پہلے قدم کے طور پر اپنی سرگرمیوں میں اضافہ کریں۔ مگر کوشش کریں کہ اپنی سرگرمیوں کو اعتدال میں رکھیں۔ اس مقصد کے لئے سرگرمیوں کی لسٹ دیکھیں۔ کوشش کریں کہ اس میں دی گئی چاروں قسم کی سرگرمیوں میں سے ایک ایک سرگرمی ہر ہفتے اپنی سرگرمیوں کی ڈائری میں اگلے چار ہفتے تک اضافہ کریں۔

سرگرمیوں کی لسٹ

سماجی و روحانی سرگرمیاں	فنیاتی سرگرمیاں
دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنا	نظم لکھنا
دوست کو ٹیلی فون کرنا یا خط لکھنا	تصویر بنانا
گھر والوں کے ساتھ پارک جانا	گاڑی یا موٹر سائیکل صاف کرنا
ریسٹورانٹ یا شاپنگ کیلئے جانا	کمرہ سجانا
مسجد جانا	آلہ موسیقی بجانا
کسی مذہبی تقریب میں جانا	سینا پر ونا
بچوں کے ساتھ وقت گزارنا	ڈائری لکھنا
کوئی فلاحی کام کرنا	گانا گانا
تلاوت یا تسبیح کرنا	پھول چٹنا
سڑک سے کچرا ہٹانا	رقص کرنا
کسی کی تعریف کرنا	فرنیچر سجانا



تفریحی سرگرمیاں

ذاتی دیکھ بھال، کام کاج سے متعلق سرگرمیاں

پالتو جانور رکھنا	برتن دھونا
چڑیا گھر، سرکس یا میلے پر جانا	کپڑے استری کرنا
سیر کو جانا	گھر کی صفائی
موسیقی سننا	بچوں کا خیال رکھنا
ناول یا رسالہ پڑھنا	کھیتوں میں کام کرنا
فلم دیکھنے جانا	کام پر جانا
باغبانی کرنا	پالتو جانوروں کا خیال رکھنا
تیراکی کرنا	کوئی تعلیمی کورس کرنا
کوئی کھیل کھیلنا یا دیکھنا	لیکچر سننے جانا
ٹی وی دیکھنا	اپنے لیے مقصد کا تعین اور منصوبہ بندی کرنا
اپنی پسند کی جگہ جانا	کتاب خریدنا
صحت افزا مقام پر جانا	گلے کا دودھ دوہنا
چھٹیوں کا منصوبہ بنانا	اپنی دکان میں وقت گزارنا
مچھلی کے شکار پر جانا	میک اپ کرنا



اگلے ہفتے کی مشق

نیچے دی گئی ڈائری کو اگلے ہفتے کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے مطابق بھریں۔ کوشش کیجئے کہ پچھلے صفحہ پر موجود چاروں قسم کی سرگرمیوں میں سے ایک جتنی سرگرمیاں منتخب کریں۔

سرگرمیوں کی ڈائری							
وقت	اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پير
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							