

'تمام'۔ نمٹنے کی حکمت عملی

ت = جو آپ کے دائرہ اختیار میں ہے اس پر توجہ دیجئے

خوف اور تشویش ناگزیر ہیں؛ یہ ان مشکل حالات کا معمولی اور قدرتی رد عمل ہیں جو بظاہر غیر معین اور پریشان کن محسوس ہوتے ہیں۔



ہم مستقبل پر کوئی اختیار نہیں رکھتے۔ ہم نہ تو کورونا وائرس پر کوئی اختیار رکھتے ہیں، نہ عالمی معیشت پر، اور نہ ہی اپنی حکومت پر کہ وہ اس صورت حال سے کیسے نمٹتی ہے۔ ہمارا اپنے طرز عمل پر کہیں بڑھ کر اختیار ہے۔ اس واسطے ہمارا اولی مقصد اپنے طرز عمل پر قابو پانا ہے۔



جب ایک بڑا طوفان آتا ہے تو بندر گاہ پر موجود کشتیاں اپنے لنگر گراتی ہیں۔ اگر وہ یہ نہ کریں تو وہ سمندر کی طرف بہہ جاتی ہیں۔ لنگر گرانے سے طوفان چلا تو نہیں جاتا مگر یہ کشتی کو بندر گاہ میں اس وقت تک مستحکم رکھتا ہے جب تک کہ طوفان گزر نہ جائے۔



اسی طرح سے ہو سکتا ہے کہ ہم 'جزباتی طوفانوں' سے گزریں۔ ہمارے ذہن میں چکراتے غیر کارآمد خیالات اور ہمارے جسم میں ابھرتے ہوئے بے چین یا تکلیف دہ احساسات ان کا حصہ ہو سکتے ہیں۔ اگر اس اندرونی طوفان میں ہم بہنے لگیں تو پہلا عملی قدم آسان 'تمام' اقدام کی روشنی میں لنگر پھینکنا ہے۔



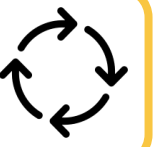
م =
اپنی سرگرمیوں
میں مشغول رہیے



ا =
اپنے جسم کو اپنے اختیار میں
لیجیے



م =
اپنے خیالات اور
احساسات کو مانیں



آپ اس 'تمام' کے گردشی عمل کو تھل اور آہستگی سے 3 یا 4 مرتبہ دہرا سکتے ہیں۔
مزید جاننے کے لیے صفحہ پلٹیے!

م = اپنے خیالات اور احساسات کو مانے



خاموشی اور شفقت سے اپنے خیالات 'احساسات' 'جزبات' 'یادداشت' 'اثرات' اور تمناؤں کا ادراک کیجیے۔
ایک متجسس سائنسدان کی طرح اپنے اندرونی معاملات کا مشاہدہ کیجیے۔
مثال کے طور پر "میں محسوس کر رہا ہوں کہ کچھ براہونے والا ہے" اور اس کی وجہ سے مجھے خوف اور گھبراہٹ محسوس ہو رہی ہے۔"

ا = اپنے جسم کو اپنے اختیار میں لیجیے

آپ مندرجہ ذیل اقدام میں سے کچھ یا تمام اپنا سکتے ہیں 'یا پھر اپنا طریقہ خود اپنا سکتے ہیں:

- آہستہ سے اپنے پیروں کو فرش کی طرف دھکیلیے۔
- آہستہ سے اپنی پشت اور ڈیرھ کی ہڈی کو سیدھا کیجیے؛ اگر بیٹھے ہیں تو سیدھے اور آگے کی جانب بیٹھیے۔
- آہستہ سے اپنی انگلیوں کے سرے آپس میں جوڑیے۔
- آہستہ سے اپنے کندھوں کو اچکاتے ہوئے اپنے بازوؤں کو یا گردن کو کھینچیے۔
- آہستہ سے 1234 کے ساتھ سانس اندر لیجیے اور 1234 کے ساتھ باہر۔



م = اپنی سرگرمیوں میں مشغول رہیے

- اپنے ارد گرد کے ماحول کو پہچاننے 'اور پھر سے ان سرگرمیوں کو کہ جن میں آپ مشغول ہیں مرکزہ نگاہ بنائیے۔
- کمرہ کے ارد گرد دیکھیے اور کوئی سی 5 ایسی چیزوں پر غور کیجیے کہ جن کو آپ دیکھ سکتے ہوں۔
 - کوئی سی 4 ایسی چیزوں پر غور کیجیے کہ جن کو آپ سن سکتے ہوں۔
 - کسی بھی ایسی چیز پر غور کیجیے جو کہ آپ اپنے منہ سے چکھ سکتے ہوں 'یا ناک سے سونگھ سکتے ہوں 'یا محسوس کر سکتے ہوں۔



اس 'تمام' کے گردش عمل کو 3 یا 4 مرتبہ آہستہ سے دہرانے کی کوشش کیجیے۔

