



# روشن دن

## روشن دنوں کے متعلق مختصر لیفلیٹ

مثبت طرز عمل ہمیں لچک پزیری کو فروغ دینے،  
ذہنی دباؤ کے ساتھ بہتر طور پر نمٹنے اور زیادہ  
کارآمد بننے میں مدد دیتا ہے۔  
یہاں روزمرہ زندگی میں مثبت سوچ کی مشق کرنے  
کی کچھ سادہ تکنیکیں دی گئی ہیں۔

برینڈنگ سپیس (Breathing Space) نے آپ کے  
لیے پیش کیا



# #1 رابطہ قائم کریں

جو لوگ دوسروں کے ساتھ زیادہ رابطے میں محسوس کرتے ہیں اُن میں بے چینی (اینکرائٹی) اور افسردگی (ڈپریشن) کی کم شرح پائی جاتی ہے۔

- تعلقات کو مضبوط بنانا
- بالمشافہ (فیس ٹو فیس) باہمی معاملات
- دوسروں سے پوچھیں کہ وہ آپ سے کیا چاہتے ہیں
- مل بیٹھنے کے لیے لوگوں کے پاس جائیں
- قدردانی کا مظاہرہ کریں
- عزیزوں کے لیے دستیاب رہیں

بامقصد گفتگوئیں

- مسکرائیں
- آنکھوں کا رابطہ برقرار رکھیں
- ہلکا لہجہ اور جسمانی انداز
- حقیقی طور پر سنیں
- کھلے پن کا مظاہرہ کریں
- قابل اعتبار بنیں



# #2 تخلیق کریں

تخلیقی سرگرمیاں آپ کو کچھ باتوں کو چھوڑ دینے اور آپ کے ذہن کو نئی دریافتوں کے لیے کھول دینے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اس سے آپ کو دنیا کے ساتھ شامل ہونے کے لیے نئی جگہوں اور طریقوں کے لیے رہنمائی مل سکتی ہے۔

کچھ باتوں کو چھوڑ دینا سیکھنا

- کسی معاملے کے خلاف جدوجہد کرنے کی بجائے قبول کریں
- معاف کرنے کا انتخاب کریں
- اُس چیز پر توجہ مرکوز کریں جس پر آپ اثر انداز ہو سکتے ہیں
- مشق انسان کو ماہر بناتی ہے – ممکن ہے آپ کو ایک سے زیادہ دفعہ کسی چیز کو چھوڑنا پڑے!

پرسکون ہونا سیکھنا

یہ سیکھنے کے لیے کہ کیسے پرسکون ہوا جائے مشق کی ضرورت ہے لیکن وقت کے ساتھ اس سے آپ کے جسم کے دباؤ کو ختم کرنے، آپ کی سوچوں کو واضح کرنے اور آپ کی دماغی بہبود کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ پرسکون ہونے کے متعلق مفید سی ڈیز (CDs) اور کتابچے [stepsforstress.org](http://stepsforstress.org) پر مفت آرڈر کیے جاسکتے ہیں اور وہاں سے ڈاؤن لوڈ کیے جاسکتے ہیں۔ گہری سوچ (میڈیٹیشن) خاموش سکون اور اپنے آپ میں سوچ بچار کرنے کے لیے کچھ وقت نکالنے کا ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے اور آپ کو آغاز کرنے کے لیے کئی مفت ایپس دستیاب ہیں جیسا کہ ان سائٹ ٹائمز (Insight Timer) (اینٹر اینڈ اور ای اور ایس پر دستیاب)۔



### #3 آہستہ ہونے کا انتخاب کریں

گہرے سانس لینے کی مشقیں آپ کے دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنے، آپ کے پٹھوں کو آرام پہنچانے، آپ کے خون کے دباؤ (بلڈپریشر) کو کم کرنے اور آپ کے دماغ کی طرف خون کے بہاؤ کو بڑھانے میں دے سکتی ہیں۔

#### پرسکون ہونے کی سانس لینے کی تکنیک

- اپنے آپ کو جتنا زیادہ سے زیادہ ہوسکتا ہے اتنا پرسکون کریں۔
- اگر آپ بیٹھے ہوئے ہیں یا کھڑے ہوئے ہیں تو دونوں پاؤں چپٹے کر کے زمین پر رکھیں۔
- آپ جس پوزیشن میں بھی ہیں اپنے پاؤں تقریباً گولہوں کی چوڑائی جتنے فاصلے پر رکھیں۔
- اپنی سانس کو زبردستی کیے بغیر اپنے پیٹ میں اتنی گہرائی تک جانے دیں جہاں تک آرامدہ ہو۔
- سانس کو اپنی ناک کے ذریعے اندر لے کر جائیں اور اپنے منہ کے ذریعے باہر نکالیں۔
- سانس کو آرام سے اور باقاعدگی سے اندر لے کر جائیں۔ بعض لوگ یکسانیت سے ایک سے پانچ تک گننا مفید پاتے ہیں۔ آپ ہو سکتا ہے کہ شروع میں پانچ تک نہ پہنچ سکیں۔
- وقفہ کیے بغیر یا اپنی سانس کو روکے بغیر اسے آرام سے باہر نکلنے دیں، اگر آپ کو مفید معلوم ہو تو دوبارہ ایک سے پانچ تک گنیں۔
- تین سے پانچ منٹ تک یہ کرتے رہیں۔

### #4 درد مندی

تحقیقی مطالعوں سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ایک ہمدردانہ طرز زندگی ہماری جذباتی اور جسمانی دونوں طرح کی بہبود کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ جو لوگ اپنے آپ سے ہمدردی کا رویہ اپناتے ہیں اور اپنی ناکامیوں کو قبول کر سکتے ہیں وہ اُن سے آگے بڑھ سکتے ہیں اور دوبارہ کوشش کر سکتے ہیں۔

#### خود اپنے آپ کی دیکھ بھال (سیلف کیئر) کے لیے

- اقدامات
- اُن باتوں پر توجہ مرکوز کریں جنہیں آپ کنٹرول کر سکتے ہیں
- اچھے وقتوں کو یاد کریں
- رقص کر کے مسئلہ حل کریں
- دم لیں
- اپنی نیند کو بہتر بنائیں
- اپنی جبلتوں پر اعتبار کریں
- 'نہیں' کہنے سے نہ ڈریں
- اپنے آپ کے ساتھ مہربان ہوں

# مثبت طرز عمل پر اُبھارنے کے لیے تجاویز

## #1 رابطہ قائم کریں



خاندان اور دوستوں کے  
ساتھ رابطے میں رہنا



مسکرا کر بات کرنا!



اپنے کتے کے ساتھ پیدل چلنا



باہر اور ادھر ادھر جانا اور  
اگر آپ مل سکیں تو دیگر  
لوگوں سے ملنا

## #2 تخلیق کریں



قدرت کے حسین ترین مناظر  
کی تصویریں لینا



کسی پسندیدہ اُمید افزا گانے  
کے ساتھ گانا یا رقص کرنا



اُن چیزوں کی ایک ڈائری  
رکھنا جو آپ کو مسکرانے  
پر آمادہ کرتی ہیں



پیدل چلنا

# مثبت طرز عمل پر اُبھارنے کے لیے تجاویز

## #3 آہستہ ہونے کا انتخاب کریں



یوگا، توجہ کے ساتھ سانس لینا  
یا گہری سوچ بچار کرنا



اپنے آپ کو کسی ایسی چیز  
میں مصروف کرنا جس



اُن چیزوں کے لیے ایک منصوبہ  
بنانا جن کی اُمید کرتے ہیں



سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں جو  
خالص آپ کے لیے ہے

## #4 درد مندی



دوسروں کے لیے کچھ کرنا



اپنے ذہن اور جسم کے ساتھ مہربان  
ہونے کے لیے ورزش کرنا



خود اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنا۔  
یہ جانیں کہ آپ اہم ہیں، آپ کے  
احساسات جائز ہیں اور یہ کہ  
آپ سے محبت کی جاتی ہے!



گلے ملنا!

بریدنگ سپیس (*Breathing Space*) سکاٹ لینڈ میں اُداس، ذہنی دباؤ میں اور پریشان محسوس کرنے والے لوگوں کے لیے ایک مفت اور رازدارانہ فون سروس ہے۔

جب آپ بریدنگ سپیس کو فون کرتے ہیں تو ہمارے سپیشلسٹ ایڈوائزرز میں سے کوئی ایک آپ کی کال کا جواب دے گا۔ اگر آپ ایک ترجمان (ٹرانسلیٹر) پسند کریں گے تو برائے مہربانی ایڈوائزر سے کہیں کہ لینگویج لائن سے رابطہ کرے اور آپ کی زبان بتائے تا کہ کوئی ترجمان کال میں شامل ہو سکے۔

آپ اکیلے نہیں ہیں، اس بارے میں بات چیت کرنا کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں مدد حاصل کرنے کے سلسلے میں پہلا مثبت قدم ہے۔ 0800 83 85 87 پر مفت کال کریں

