



## 19

### ذہنی صحت و حفظان

آپ لفظ صحت سے خوب واقف ہیں۔ ہم عام طور پر اس اصطلاح کا استعمال جسم کے کام کاج، یا اس کی موثر حالت کے لیے کرتے ہیں۔ جب ہم ذہن کے حوالے سے صحت کے تصور کی بات کرتے ہیں، تو ہم اصطلاح ذہنی صحت کا استعمال کرتے ہیں۔ حقیقت میں ہمیں جسمانی صحت اور ذہنی صحت دونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ خوب جانتے ہیں کہ ہمارا جسم اسی وقت بہتر طور پر کام کر سکتا ہے، جب ہماری ذہنی حالت متوازن اور صحتمند ہو۔ اس سبق میں آپ پڑھیں گے کہ ذہنی صحت اور حفظان کا کیا مطلب ہے۔ آپ ان کرداروں اور افعال کے بارے میں بھی اس سبق میں پڑھیں گے، جن سے خراب یا کمزور ذہنی صحت کا پتہ چلتا ہے، یا جن سے اچھی صحت کو فروغ ملتا ہے۔ آخری بات یہ ہے کہ آپ اس سبق میں وقت کا انصرام کرنے کے لیے بھی کچھ موثر تدابیر کے بارے میں پڑھیں گے تاکہ بہتر سے بہتر نتائج حاصل ہو سکیں۔

#### مقاصد



اس سبق کے مطالعے کے بعد آپ:

- ”ذہنی صحت اور حفظان“ مفہوم کی وضاحت کر سکیں گے؛
- لفظ صحت سے اکثر فرد کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی فلاح و بہبود مراد ہوتی ہے؛
- اس طرح ذہنی صحت، صحت کے وسیع تر مفہوم کا ایک حصہ یا جزو ہے؛
- ذہنی صحت، فرد کی جذباتی اور کرداری سازگاری کی مناسب ترین سطح سے متعلق ہے؛
- یہ خارجی ماحول میں جاری و ساری حالات کے حوالے سے فرد کی ضروریات، خواہشات، آرزوؤں اور رویوں کے درمیان تناسب یا ہم آہنگی برقرار رکھنے کی ایک حالت ہے۔

### 19.1 ذہنی حفظان کی اصطلاح کا مطلب



نوٹس

اصطلاح ذہنی حفظان کا بہت قریبی تعلق ذہنی صحت سے ہے۔ ذہنی حفظان کی اصطلاح کا مطلب خود کو، اپنے رہن سہن کو اور اپنے کام کاج کی جگہوں کو صاف ستھرا رکھنا ہے، تاکہ بیماری اور علالت کو روکا جاسکے۔ جب ہم اس اصطلاح حفظان کی توسیع ذہن کی اقلیم تک کرتے ہیں، تو اس سے مراد اچھی، موثر اور کارگر ذہنی صحت قائم رکھنے کی غرض سے کرداری، جذباتی اور سماجی مہارتوں کو پروان چڑھانے، برقرار رکھنے اور فروغ دینے کا فن ہے اور ایک انسان اپنی زندگی میں ذہنی اور کرداری سطحوں پر کچھ بنیادی تدابیر کو اختیار کر کے اس فن کو حاصل کر سکتا ہے۔ یہ تدابیر حسب ذیل ہیں:

(A) **حقیقت پسندی:** اچھی اور صحیح و سالم ذہنی صحت برقرار رکھنے کے لیے اپنی صلاحیتوں، جذبات اور اپنے ردعمل کی حقیقت پسندانہ پہچان ضروری ہے۔ اگر آپ حقیقت پسند ہیں، تو آپ اپنی زندگی میں بہت سی ناامیدیوں اور ناامدادیوں سے بچ سکتے ہیں۔

(B) **پہچان کنٹرول:** جس شخص کی سازگار صحت مند ہوگی، اس کا کنٹرول اپنے کردار اور اپنے پہچان پر اتنا ہی اچھا ہوگا۔ اس لیے اچھی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ بات لازمی ہے کہ آپ کے اپنے پہچانی کرداروں پر آپ کا مکمل کنٹرول ہو۔

(C) **عزت نفس:** اپنے یا اپنی ذات کے بارے میں آگاہی کو ”تصور خود یا“ تصور ذات“ کہا جاتا ہے۔ اس میں وہ تمام میلانات شامل ہیں، جو اپنے احساسات، عقائد اور اقدار کے اظہار کے لیے ”میں“ یا ”مجھ کو“ جیسے الفاظ سے ادا کیے گئے ہوں۔ اس طرح یہ تصور ذات اُن تمام باتوں کا مجموعہ ہے، جن کی آگاہی انسان خود اپنے بارے میں رکھتا ہے۔ عزت نفس اپنی ذات یا اپنے نفس کا ایک قدریاب یا قدر شناس جزو ترکیبی ہے۔ خود کی یا ذاتی قدریابی (قدر شناسی) مثبت بھی ہو سکتی ہے اور منفی بھی۔ ذاتی اکتفا یا مثبت تصور ذات کا احساس ذہنی صحت کے لیے لازمی ہے۔

(D) **مثبت خیالات:** ذہنی صحت کی عہدگی اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ آیا ہم مثبت طور پر سوچتے ہیں یا منفی طریقوں پر۔ منفی خیالات، منفی جذبات جیسے غصہ، نفرت، حسد، خوف اور ناامیدی پیدا کرتے ہیں۔ ہمارے ذہن پر ایسے منفی خیالات اور جذبات کا اثر غیر صحت مند ہوتا ہے۔ یہ ہمارے غدودی نظام کی اندرونی آمیزش کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اسی لیے اچھی ذہنی صحت مندی کے لیے ہمارے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے اندر مثبت سوچ کی قوت پیدا کریں، یہ مثبت جذبات جیسے محبت، خوشی، امید، رحم، ہمدردی اور رجائیت پسندی وغیرہ پیدا کرتی ہے۔ اس قسم کے جذبات ہمارے اندر مختلف قسم کے زندگی کے چیلنجوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کو تقویت بخشتے ہیں۔



نوٹس

## مشغلہ 1

## اپنی ذہنی صحت کی جانچ کیجیے

اگر آپ سے کہا جائے کہ آپ اپنی روزمرہ کی زندگی کے بارے میں پوچھے گئے کچھ سوالات کا جواب دے کر اپنی ذہنی صحت کی جانچ کر لیں، تو یہ آپ کے لیے بڑی دلچسپی کا سامان ہوگا۔ ذیل میں ایسے ہی کچھ بیانات دیے جا رہے ہیں۔ ہر بیان کے آخر میں تین متبادل (میں متفق ہوں، مجھے یقین نہیں، میں متفق نہیں) بھی دیے گئے ہیں۔ ہر بیان پڑھنے کے بعد آپ فیصلہ کیجیے کہ آپ اس سے متفق ہیں یا متفق نہیں ہیں۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ فیصلہ نہ کر پائیں کہ آپ کسی بیان سے متفق ہیں یا غیر متفق۔ ایسی صورت میں آپ کو اختیار ہے کہ آپ ”مجھے یقین نہیں“ والا متبادل اختیار کر لیں۔ اپنے خیال یا نظریہ اظہار کے لیے اپنے اختیار کردہ متبادل پر گولا بنا دیجیے، اس سے آپ کی سوچ اور آپ کا کردار خوب واضح ہو جائے گا۔

متفق ہوں	یقین نہیں	متفق نہیں ہوں	
3	2	1	1- میں اپنی زندگی سے خوش اور مطمئن ہوں۔
3	2	1	2- میں اپنی زندگی سے بہت خوش ہوں۔
1	2	3	3- جب میں اپنے اہل خانہ کے ساتھ ہوتا ہوں تب بھی تنہا محسوس کرتا ہوں۔
3	2	1	4- میں اپنی اہلیت اور صلاحیت پر قانع ہوں۔
1	2	3	5- میں وہ سب کچھ حاصل نہیں کر سکا، جو میں حاصل کرنا چاہتا ہوں۔
1	2	3	6- میں اتنا موزوں اور باصلاحیت نہیں ہوں، جتنا دوسرے لوگ ہیں۔
3	2	1	7- میں بہت ذہین اور باصلاحیت ہوں۔
1	2	3	8- میں دوسرے لوگ سے ملنا جلنا پسند نہیں کرتا۔
1	2	3	9- لوگ عام طور پر خود غرض ہیں۔
1	2	3	10- میرے اندر زندگی کے لیے کوئی جوش و خروش نہیں۔
3	2	1	11- عام طور پر میں لوگوں پر اعتماد کرتا ہوں اور ان کے ساتھ معاملات میں مجھے کوئی پریشانی نہیں ہے۔
3	2	1	12- میرے اندر فلاح و بہبود کا احساس موجود ہے۔



نوٹس

ذہنی صحت و حفظان

1	2	3	13- مجھے اپنی فیملی اور دیگر لوگوں سے محبت اور تسکین حاصل ہوتی ہے۔
1	2	3	14- جب مسائل میرے سامنے آتے ہیں تو عام طور پر میں ان کو حل کر لیتا ہوں۔ میں کسی کشمکش کا شکار نہیں ہوتا۔
3	2	1	15- میرا زندگی میں کوئی مقصد نہیں۔ بس زندگی گھسے جا رہی ہے

کلید

ہر بیان کے بارے میں اپنا نظریہ پیش کر کے ان تمام متبادلوں کا اسکور بڑھا دیجیے، جن کا آپ نے انتخاب کیا ہے۔ ان 15 آئٹموں کا تشریح مجموعہ آپ کی ذہنی صحت کا اسکور ہوگا۔

تشریح

آپ کی ذہنی صحت	حاصل شدہ اسکور
اچھی	36—45
ٹھیک	26—35
کمزور/خراب	15—25

متن پر مبنی سوالات 19.1



1- آپ اصطلاح ”صحت“ سے کیا سمجھتے ہیں؟

2- ذہنی صحت اور ذہنی حفظان کے درمیان رشتہ واضح کیجیے۔

3- اچھی ذہنی صحت اور ذہنی حفظان کو برقرار رکھنے کے لیے ہم کیا تدابیر اختیار کر سکتے ہیں؟

19.2 ذہنی صحت، ذہنی ناسازی اور ذہنی علالت

ذہنی صحت کو بہتر طریقے پر سمجھنے کے لیے آپ کو ذہنی بدصحتی اور ذہنی علالت کے معنی بھی سمجھنا ضروری ہیں۔ ذہنی ناسازی کسی فرد میں مثبت ذہنی صحت کی اعلیٰ خوبیوں کا فقدان یا ان کا نہ ہونا ہے۔ مثلاً کوئی شخص



نوٹس

دوسروں کے لیے منفی احساسات اور منفی رویوں کا اظہار کرتا ہے تو آپ یہ جان سکتے ہیں کہ یہ شخص ذہنی ناسازی کی خصوصیات کا اظہار کر رہا ہے۔ ذہنی علالت ایک وسیع تر اصطلاح ہے، جس میں کردار سے متعلق تقریباً وہ تمام امراض شامل ہیں، جو غلط یا ناقص ادراک، جذبہ، سوچ اور رویہ کے سبب وجود میں آتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو (جو ان امراض کا شکار ہوتے ہیں) سماج میں دیگر لوگوں کے ساتھ ہم آہنگی یا سازگاری میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ ہم اس سبق میں ذہنی علالت کے زمروں کے بارے میں بحث کریں گے۔

### متن پر مبنی سوال 19.2



1- ذہنی بدصحتی اور ذہنی علالت کے درمیان کیا فرق ہے؟

### 19.3 کمزور (خراب) ذہنی صحت کی علامات

بنی نوع انسان ہونے کے ناتے ہمیں صحیح و سالم ذہنی صحت قائم رکھنا ضروری ہے۔ بہر حال ہمارے اندر ایسے کردار اور ایسی عادتیں فروغ پاجاتی ہیں، جو ذہنی صحت کی خرابی کا باعث بن جاتی ہیں۔ یہ کردار معمولی چڑچڑے پن سے لے کر شدید قسم کی تشویشوں اور افسردگی تک، سبھی کچھ ہو سکتے ہیں۔ وہ اہم کردار جو خراب ذہنی صحت کا اظہار کرتے ہیں، حسب ذیل ہیں:

- (i) روزانہ کی زندگی کا بے ترتیب اور غیر منظور معمول۔
- (ii) بد مزاجی اور چڑچڑاپن۔
- (iii) غصہ اور جارحانہ کردار۔
- (iv) بے چینی۔
- (v) بھوک کا کم یا زیادہ ہونا، بد ہضمی۔
- (vi) نیند کے بے ترتیب طور طریقے، مثلاً بے خوابی، مضطرب نیند یا نیند کی زیادتی۔
- (vii) خراب بین شخصی رشتے۔
- (viii) تشویش اور پریشانی۔
- (ix) اپنے اور دوسروں کے تئیں منفی رویہ۔
- (x) رشتوں سے کنارہ کشی۔
- (xi) غیر مرتب اور بے قاعدہ، جسمانی حالتیں (جیسے بلڈ پریشر، حرکت قلب اور نبض)



نوٹس

(xii) ڈرگس کا زیادہ استعمال (مثلاً الکحل، مسکنات) اور ادراکی وہم افزا ادویہ۔

(xiii) سگریٹ نوشی اور دوسری شکلوں میں تمباکو کا استعمال۔

مندرجہ بالا امور سے ذہنی صحت کے لیے خطرات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ان کرداروں میں پھنسا ہوا ہے، یا عرصے سے کسی مخصوص حالت میں گرفتار ہے، تو اس بات کا بھرپور خطرہ ہے کہ اس کے اندر مختلف انواع کے ذہنی امراض پیدا ہو جائیں۔



### متن پر مبنی سوالات 19.3

1- خراب ذہنی صحت کی تین علامات بتائیے۔

2- کسی شخص کے کون سے کردار اچھی صحت قائم رکھتے ہیں؟

### 19.4 جو کردار اچھی صحت قائم رکھتے ہیں

جدید دور کی زندگی میں سائنسی اور تکنیکی ترقیوں نے آرام و آسائش کی بہت سی سہولتیں مہیا کر دی ہیں۔ اگر ہم ان پر منحصر ہو کر رہ جائیں تو ہم بے عمل اور بیکار ہو کے رہ جائیں گے۔ اس طرح کی زندگی کے خطرات پر قابو پانے کے لیے ہمیں کچھ احتیاطی تدابیر اختیار کرنی ہوں گی اور ایسے کردار اپنانے ہوں گے جو اچھی صحت کے فروغ اور اس کی بقا میں معاون ہوں۔ آئیورید میں جو ایک ہندستانی طریقہ علاج ہے، زندگی گزارنے کے چار ایسے اصول بیان کیے گئے ہیں، جن سے اچھی صحت کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔ ان چار اصولوں میں صحیح غذا (آہار)، صحیح تفریح (وہار)، صحیح معمولات زندگی (آچار) اور صحیح فکر (وچار) شامل ہیں۔ کچھ عمل ایسے ہیں، جن کی پابندی کر کے ایک صحتمند اور خوش و خرم زندگی کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔ ہم ان اصولوں کو تفصیل سے بیان کریں گے۔

(i) **غذا (آہار):** غذا زندگی کا سب سے اہم پہلو ہے۔ غیر شاکاہاری غذا کے مقابلے شاکاہاری غذا زیادہ محفوظ اور زیادہ تقویت بخش ہوتی ہے۔ اچھی صحت کے لیے انسان کو ایسے تازہ پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں، جن میں ریشوں کی تعداد زیادہ ہو۔ روغنی مسالہ دار، تلی ہوئی اور پروسیس کی ہوئی غذائیں موٹاپے، ہائپرٹینشن، امراض قلب، ذیابیطس، آنتوں کے زخم اور کبھی کبھی کینسر کا سبب بنتی ہیں۔ ہماری روزمرہ کی غذا میں ہری سبزیاں، تازہ پھل، پھلیاں، شہد، دہی، دودھ اور بٹر آئل ہونا چاہیے۔ ان سے



نوٹس

ہمیں کافی مقدار میں وٹامن، معدنیات، لوہا، نکسیر مخالف (Antioxidants) اور فائبر ملتا ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے روزمرہ کے کھانے میں غذا کی ہر کیٹیگری کا ایک متوازن تناسب بھی ضروری ہے۔ ساتھ ہی ہمارے کھانے کے اوقات بھی متعین ہونے چاہئیں۔ کھانے کو اچھے ڈھنک سے چبانے اور توجہ کے ساتھ صحیح طور پر کھانا سہتمندی کے لیے ضروری ہے۔

(ii) **معمول (اچار):** معمول میں تین سرگرمیاں ہوتی ہیں، جنہیں انجام دینا ضروری ہے۔ یہ سرگرمیاں ہیں کھانا کھانا اور موسم کے تقاضوں کے مطابق (جنہیں رتو چارہ کہتے ہیں)، کچھ سرگرمیوں کو انجام دینا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمیں کھانا اور دیگر امور موسمی خصوصیات کے مطابق انجام دینے چاہئیں۔ اس طرح گرمی کے موسم میں ایسی ہلکی غذا لینی چاہیے، جس میں روغن کم اور دہی اور پھلوں کے جوس جیسے مائع، چاول کی کری اور پھلیاں وغیرہ زیادہ ہوں۔ سردی اور خزاں کے موسموں میں بیٹھی اور نمکین غذائیں بڑی مقدار میں لی جاسکتی ہیں۔ جیسے دودھ کے مصنوعات: سبزیوں کا سوپ، گھی، چاول روغنی غذائیں، بہار کے موسم میں ہلکی غذا لینی چاہیے، جس میں روغن کم ہو۔ جیسے چنا اور چاول سے تیار شدہ غذائیں۔ برسات کے موسم میں قابض، ترش، نمکین اور بیٹھی غذائیں لینی چاہئیں۔

دن کے معمول (دنا چاریہ) اور رات کے معمول (راتر پچاریہ) کا مطلب یہ ہے کہ کھانے کا معمول دن اور رات کے اوقات کی سرگرمیوں کے مطابق ہو۔ انسان صبح سورج نکلنے سے قبل اٹھے۔ اٹھنے کے بعد پہلا کام پانی پینا ہونا چاہیے۔ اس سے جسم کا فضلہ آسانی سے خارج ہو جاتا ہے اور یہ قبض کا بہت سچا پکانسہ ہے۔ پیشاب یا پاخانہ سے فراغت اور دانتوں کی صفائی کے بعد نہانے سے قبل جسم کی ماش کرنی چاہیے۔ اس طرح 24 گھنٹوں کے تمام معمولات میں ہر کام اور ہر عمل کا مناسب وقت ہونا ضروری ہے۔

(iii) **تفریح طبع (وہار):** ورزش اور صبح کا ٹہلنا تفریح کے اہم ترین اجزا ہیں۔ اس سے جسم ہلکا اور مضبوط ہوتا ہے۔ اس سے جسم کی مامونیت (Immunity) اور قوت مدافعت اور ساتھ ہی ساتھ کام کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ ورزش کے دوران جسم کے سبھی مادے پسینے کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے انسان کی بھوک بڑھتی ہے۔ قلبی امراض اور ذیابیطس جیسی شکایات روزانہ ورزش کرنے سے کنٹرول میں رہتی ہیں۔ ورزش کرنے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے اور جنسی قوت میں زوال بھی رک جاتا ہے۔ اس سے خون کا تصفیہ ہوتا ہے۔ آکسیجن کی زیادہ مقدار جسم میں داخل ہوتی ہے اور کاربن ڈائی زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے۔ اس کے نتیجے میں جسم کے مردہ خلیے ہٹ جاتے ہیں۔ تفریحی سرگرمیاں، جیسے موسیقی وغیرہ بھی اچھی صحت کی برقراری میں مددگار ہوتی ہیں۔

(iv) **فکر (وچار):** صحیح و سالم اور مثبت ذہنی صحت سے صحیح قسم کی سوچ قائم رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ جو شخص



نوٹس

## ذہنی صحت و حفظان

ذہنی طور پر تندرست اور صحتمند ہوتا ہے، اسے اطمینان قلب حاصل ہوتا ہے، اس کی عقل ہم آہنگ ہو جانے والی ہوتی ہے، اس کے اندر تنقید کو قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے اندر دوسروں کی جذباتی ضروریات کی سمجھ ہوتی ہے اور وہ خود پر کنٹرول کر سکتا ہے۔ ایسے لوگ حرص، ہوس پرستی کے شکار نہیں ہوتے اور نہ ہی ان پر خوف، غصہ، لگاؤ، حسد، احساس جرم یا پریشانیاں غالب آتی ہیں۔ سماجی محاذ پر مثبت سوچ والا شخص اچھی دوستی سے لطف اندوز ہوتا ہے اور ہر شخص اس کی عزت کرتا ہے۔ اس طرح اگر کوئی شخص اوپر درج شدہ کرداروں کو فروغ دینے والے صحیح اصولوں کی رعایت کرے گا، تو ایسا شخص ایک تندرست، صحتمند اور خوش و خرم زندگی گزار سکے گا۔

### مشغلہ 2

صحت کو فروغ دینے والے ان اصولوں کو مختصراً بیان کیجیے جن کی آپ کو پابندی کرنی چاہیے..... ان کا موازنہ اس ٹیسٹ سے کیجیے، جو آپ نے سبق 19.1 میں کیے ہیں۔ اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے آپ کیا اقدامات کریں گے۔

## 19.5 وقت کے انصرام کے لیے تدابیر

آپ کو معلوم ہے کہ سارے کام انجام دینے کے لیے آپ کو صرف چوبیس گھنٹے ملتے ہیں۔ ہم کو جو وقت میسر ہے، ہم اس کے حساب سے اپنی سرگرمیوں یا اپنے کاموں کو منظم نہیں کرتے، اس کے نتیجے میں دباؤ، تناؤ اور نامرادی سبھی کچھ پیدا ہوتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ہم ہر کام یا سرگرمی کے لیے ایک وقت مقرر نہیں کرتے۔ اس عادت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم مناسب وقت پر مناسب کام انجام نہیں دے پاتے۔ اس لیے کہ اپنے کاموں کو ترجیحات کے اعتبار سے منظم کرنا اور دستیاب وقت کے مطابق ان کو انجام دینا بہت ضروری ہے۔ یہ کام ہم اسی وقت کر سکتے ہیں، جب ہم ترجیحات اور اہمیت کے لحاظ سے چوبیس گھنٹوں کے کاموں کو باقاعدگی سے مرتب کریں۔ اب جو معمول تیار ہوگا، اسے نظام الاوقات مشاغل کہیں گے۔ مشاغل کا نظام الاوقات تیار کرنے سے پہلے ہمیں اپنے کاموں کی ایک فہرست تیار کرنی ہوگی، جو ہمیں چوبیس گھنٹوں کے اندر کرنے ہیں۔ اس کے بعد ان کاموں کی اہمیت کے اعتبار سے ان کاموں کو ترتیب دینا ہوگا۔ مثال کے طور پر پڑھنے کا وقت، کھیل کا وقت اور سونے کا وقت وغیرہ کو مناسب طور پر مرتب کرنا ہوگا۔ اس نظام الاوقات مشاغل کے علاوہ، ڈائری میں تمام سرگرمیوں کو لکھنا اور پھر اسی کے حساب سے عمل کرنا بھی وقت کے انصرام کا ایک اہم طریقہ ہے۔ اس بات کو مزید واضح کرنے کے لیے وقت کے انصرام کے بنیادی اصولوں کو ایک ایک کر کے ذکر کرتے ہیں۔





نوٹس

## اپنے وقت کا انصرام کیجیے

## مشغلہ

## طریق کار

یہ کام آپ ایک دن قبل رات کے وقت انجام دے سکتے ہیں۔ اگلے دن جو جو کام آپ کو کرنے ہیں، ان کی فہرست بنا لیجیے۔ آپ کو جو جو کام انجام دینے ہیں پہلے ان کی نشاندہی کیجیے اور پھر فہرست میں لکھ لیجیے۔

دن بھر کے کاموں کی جو فہرست آپ نے بنائی ہے اس کی ترجیحات کیجیے۔ پہلے زیادہ مشکل کاموں کو لیجیے اور آسان یا ہلکے پھلکے کاموں کو لیجیے اور آسان یا ہلکے پھلکے کاموں کو، دن کے بعد والے حصے کے لیے اٹھا رکھیے۔ جب آپ تھک جائیں اور آپ کی توانائی بھی کم ہونے لگے، جن اوقات میں آپ بہتر اور زیادہ کام کر سکتے ہوں، اس کا بھرپور استعمال کیجیے۔

کچھ کام ایسے ہوتے ہیں، جن میں مسلسل توجہ اور بنا کسی رکاوٹ کے یکسوئی سے کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے کاموں کو ان اوقات میں انجام دیجیے، جن میں کوئی خلل نہ ہو اور آپ یکسوئی اور سکون کے ساتھ اس کام کو انجام دے سکیں۔

آپ ایسے واقعات سے بھی دوچار ہو سکتے ہیں، جن کی آپ نے منصوبہ بندی نہیں کی ہے اور جن کی آپ کو پہلے سے کوئی توقع بھی نہیں تھی۔ اس طرح ایسے غیر متوقع حالات سے نمٹنے کے لیے بھی تیار رہیے۔ اپنے روزانہ کے معمولات میں ورزش اور یوگا کے لیے بھی وقت نکالیے۔ ان سرگرمیوں میں آپ جو وقت لگائیں گے، اس سے اچھی ذہنی صحت اور اچھی جسمانی صحت کو قائم رکھنے میں مدد ملے گی اور اس سے پیداواریت میں بھی اضافہ ہوگا۔

روزانہ کچھ وقت تفریحی مشاغل کے لیے بھی نکالیے۔ آپ ان تفریحی مشاغل کے اوقات کی بھی باقاعدہ منصوبہ بندی کیجیے۔ ان مشاغل سے آپ کو جسمانی اور ذہنی سکون ملے گا اور روزانہ کے تھکا دینے والے معمول سے بھی آرام ملے گا۔ مثال کے طور پر موسیقی سننا، ٹی وی پر کوئی پسندیدہ پروگرام دیکھنا، باغبانی، مصوری یا کوئی پسندیدہ کھیل وغیرہ تفریحی مشاغل ہو سکتے ہیں۔

I- کاموں کی فہرست تیار کریں

II- فہرست کو ترجیحی اعتبار سے مرتب کیجیے

III- ان اوقات کی نشاندہی کیجیے جن میں یکسوئی حاصل ہو اور کوئی خلل یا رکاوٹ نہ پیدا ہو

IV- چکدر نظام الاوقات

VI- تفریحی مشاغل کے لیے وقت



نوٹس

## مشغلہ 3

## وقت کا انصرام کیجیے

اپنے روزانہ کے کاموں کا ایک نظام الاوقات تیار کیجیے۔ اب آپ ایسے طریقوں کو اپنائیے جن سے آپ زیادہ کارگر طور پر اپنے اوقات کا استعمال کر سکتے ہیں۔

## آپ نے کیا سیکھا



- اصطلاح 'صحت' سے کسی شخص کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی فلاح و بہبود کی حالت مراد ہوتی ہے۔ ذہنی صحت، صحت کے وسیع تر تصور کے ارکان یا اجزا میں سے ایک ہے۔ اس کا تعلق کسی شخص کی جذباتی اور کرداری ہم آہنگی یا سازگاری کی مناسب ترین سطح سے ہے۔
- ذہنی حفظان عیالیت ار بیماری کو روکنے کے لیے خود کو، اپنے رہن سہن کو اور اپنے کام کاج کے علاقوں کو صاف ستھرا رکھنا ہے۔ جب ہم اس تصور کی توسیع ذہن کی اقلیم تک کرتے ہیں، تو اس سے اچھی ذہنی صحت قائم رکھنے کے لیے ضروری جذباتی، کرداری اور سماجی مہارتوں کا فروغ، برقراری اور ترقی مراد ہوتی ہے۔
- ذہنی بدصحی کی تعریف اس طرح بیان کی جاسکتی ہے کہ یہ کسی فرد میں مثبت ذہنی صحت کی اعلیٰ خوبیوں کا نہ ہونا ہے۔ ذہنی بدصحی ایک وسیع زمرہ (Catagory) ہے، جس میں وہ کردار کے تمام امراض شامل ہیں، جو غلط ادراک، جذبات سوچ اور رویہ کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔
- ہندوستانی طریقہ علاج آیوروید میں زندگی گزارنے کے چار اصول بیان کیے گئے ہیں، جو ہمارے اندر اچھی صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔ یہ چار اصول غذا (آہار)، تفریحات (وہار)، معمولی (آچار) اور سوچ یا فکر (وچار) ہیں۔ ان سے متعلق کچھ اعمال و افعال کی پابندی صحتمند اور خوشحال زندگی کی ضامن ہے۔
- ہم دستیاب وقت کے مطابق اپنی سرگرمیوں کو منظم کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس سے دباؤ، تناؤ اور نامرادی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ایک اچھا معمول وہ ہوتا ہے، جس میں کوئی شخص اپنے مشاغل کا ایک نظام الاوقات تیار کر لیتا ہے۔



نوٹس

اختتامی سوالات



- 1- اچھے ذہنی حفظان کی حالت حاصل کرنے کے لیے اہم تدابیر کیا ہیں؟
- 2- خراب ذہنی صحت کی علامات بتائیے۔
- 3- وقت کے انصرام کی تین تدابیر بتائیے۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



19.1

- 1- ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی حالت، صحت کا ایک حصہ یا جزو ہے۔ یہ جذباتی اور کرداری ترقی کو مناسب ترین سطح پر لانے کی کوشش ہے۔
- 2- ذہنی حفظان، ذہنی صحت کو قائم رکھنے کے لیے متعلقہ کرداری اور سماجی مہارتیں ہیں۔
- 3- حقیقت پسندی، ہیجان کنٹرول، عزت نفس اور مثبت خیالات اہم اور خاص تدابیر ہیں۔

19.2

- 1- مثبت ذہنی صحت کا فقدان، ذہنی بدصحتی ہے۔
- ذہنی امراض میں وہ امراض شامل ہوتے ہیں، جو غلط سلسلہ نفسیاتی تفاعل سے پیدا ہوتے ہیں۔

19.3

- 1- روزمرہ کی زندگی کا بے ترتیب معمول، چڑچڑاپن اور جارحانہ کردار، مضطرب یا خلل پذیر نیند، تشویش، دوسروں کے لیے منفی رویے، کنارہ کشی، غیر نارمل، نفسیاتی حالات، ڈرگس اور تمباکو نوشی کا زیادہ استعمال۔
- 2- آہار، وہار، آچار، وچار۔

اختتامی سوالوں کے اشارات

- 1- دیکھیے سیکشن 19.1
- 2- دیکھیے سیکشن 19.3
- 3- دیکھیے سیکشن 19.5