

زندگی کے چیلنجوں سے مقابلہ

3

- اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:-
- دباو کے ذریعہ، اقسام اور فطرت، زندگی کے چیਜ کے روپ میں کیسے سامنے آتی ہے، یہ سمجھ سکیں گے۔
 - تناو کے نفیاً عمل پر تناو کے اثرات کا جائزہ لے سکیں گے۔
 - دباو سے پٹھنے کے طریقے سیکھ سکیں گے۔
 - زندگی کی ان ہنرمندیوں کو جان سکیں گے جن کے ذریعہ لوگ صحت مندرجہ ہے ہیں۔
 - ان عوامل کو سمجھ سکیں گے جو ثابت صحت اور آسودگی کو فروغ دیتے ہیں۔

تعارف

- تناو کی فطرت، فتمیں اور ذرائع یا وجوہات
زندگی کے تناو بھرے واقعات کی پیمائش (باقس 3.1)
- نفیاً عمل اور صحت پر تناو کے اثرات
امتحان کی تشویش (باقس 3.2)

- تناو اور صحت
عام توفی علامت
دباو اور ماہونیت
طریز زندگی
تناو سے مقابلہ کرنا

- تناو یا دباو کو منظم کرنے کی ترکیب
ثبت صحت اور فلاح و بہبود کی حوصلہ افزائی
زندگی کی مہارتیں
چک اور صحت (باقس 3.3)

کلیدی اصطلاحات

- خلاصہ
اعادہ کے سوالات
پروجیکٹ کی تجاویز
ویب لنس
تعلیماتی اشارات

مشمولات

راج اپنے سالانہ امتحان کے لیے پڑھائی کر رہا ہے۔ وہ رات کو ایک بجے تک پڑھتا رہا اور پھر اپنی توجہ یک جانہ کر پانے کی وجہ سے صبح 6 بجے کا الارم لگا کر سونیر گیا۔ چون کہ وہ دباؤ میں تھا اس لیے بستر میں کروٹیں بدلتا رہا۔ ذہن میں لگاتار یہ خیال آتا رہا کہ وہ امتحان میں بہتر نہیں کر پائے گا اور اپنی مرضی کے مضامین اختیار کرنے کے لیے ضروری نمبر حاصل نہیں کر پائے گا۔ اس نے خود کو مورد الزام بھی نہ مہرایا کہ دوستوں کے ساتھ گھومنے پھرنے میں وقت بر باد کیا اور امتحان کے لیے ڈھنگ سے پڑھائی نہیں کی۔ اس طرح کے تناؤ کی وجہ سے وہ صبح اٹھا تو اس کا سر بھاری تھا۔ اس نے ناشتہ بھی نہیں کیا اور پھر بھی بمشکل تمام وقت پر اسکول پہنچ پایا۔ سوال نامہ کھولتے ہی اس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگا، پتھیلیاں پسینہ سے بھیگ گئیں اور اسے ایسا محسوس ہوا کہ اس کا دماغ ایک دم خالی ہے۔

آپ میں سے کئی لوگوں کو بالکل راج جیسا تجربہ ہوا ہو گا۔ امتحان کا چیلنج سبھی طلباء کے لیے یکساں ہوتا ہے۔ آپ میں سے کئی لوگ ہو سکتا ہے اپنے مستقبل کے بارے میں سوچ رہے ہوں۔ کیا ہو گا اگر آپ کی پسند کا پیشہ حاصل نہ ہو پائے؟ کیا آپ تھک جائیں گے اور ہمت ہار جائیں گے؟ زندگی پر مقام پر ایک چیلنج پیش کرتی ہے۔ ایسے بچے کا تصور کیجیے جو بچپن میں ہی اپنے والدین کو کھو چکا ہو اور اس کی دیکھ بھال کرنے والا کوئی نہ ہو، ایسی نوجوان عورت کا تصور کیجیے جو کار حادثہ میں اپنے شوہر کو کھو بیٹھی ہو، ایسے والدین جن کا بچہ جسمانی یا دماغی طور پر معدور ہو، وہ نوجوان لڑکے لڑکیاں جو اپنی راتیں کال سنترز میں کام کرتے ہوئے گذارتے ہیں اور دن میں اپنی نیند پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بہر حال اپنے چاروں طرف دیکھتے تو آپ دیکھتے گے کہ زندگی خود ایک بڑا چیلنج ہے۔ ان چیلنجوں سے ہم میں سے ہر ایک اپنے انداز سے نمٹتا ہے۔ ہم میں سے کچھ کامیاب ہو جاتے ہیں جب کہ کچھ ان چیلنجوں کی وجہ سے زندگی کے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ چیلنج ہمیشہ ہی دباؤ بناتے رہیں۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم اس چیلنج کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ مثال کر کر کٹ ٹیم کا گیارہویں نمبر کا کھلاڑی تیز گیند باز کی گیند کو پہلے نمبر کے کھلاڑی کے مقابلے بالکل مختلف انداز سے سامنا کرے گا۔ اکثر کہا جاتا ہے کہ بہترین کارکردگی ہمیشہ چیلنج کے جواب میں ہی سامنے آتی ہے۔ اس باب میں ہم دیکھتے گے کہ کس طرح زندگی کے کچھ عام حالات ایک مسئلہ بن جاتے ہیں اور دباؤ کی وجہ بھی بن جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہم یہ بھی دیکھتے گے کہ لوگ کس طرح زندگی کے مسائل کا سامنا کرتے ہیں اور کس طرح سے دباؤ و تناؤ والی حالتوں سے عہدہ برآ ہوتے ہیں۔

دباؤ کی فطرت، اقسام اور وجوہات

تمام ذرائع کو اس مسئلے کے حل کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ سب ہی طرح کے پیچ، مسائل اور مشکل حالات ہم پر دباؤ کی کیفیت بناتے ہیں۔ اس طرح اگر سلیقہ اور سمجھداری سے کام لیا جائے تو یہ دباؤ زندگی کے امکانات کو بڑھاتا ہو سکتا ہے پیر کی صبح جب آپ سڑک پار کر رہے ہوں تو قوتی طور پر آپ دباؤ میں ہوں۔ لیکن چوں کہ آپ ہوشیار اور چوکنا ہیں اس لیے بخیریت سڑک پار کرتے ہیں۔ کسی بھی مسئلے کے سامنے آتے ہی ہم اپنی اضافی کوششوں اور

ہو سکتا ہے پیر کی صبح جب آپ سڑک پار کر رہے ہوں تو قوتی طور پر آپ دباؤ میں ہوں۔ لیکن چوں کہ آپ ہوشیار اور چوکنا ہیں اس لیے بخیریت سڑک پار کرتے ہیں۔ کسی بھی مسئلے کے سامنے آتے ہی ہم اپنی اضافی کوششوں اور

ہیں۔ (دیکھیے شکل 3.1)

دباو میں ہمیشہ جو ہات، اثرات کے ساتھ ساتھ ہوتے ہیں۔ تاہم دباو کا یہ پہلو کچھ ابھن پیدا کر سکتا ہے۔ Hans Selye، جو دباو سے متعلق ہونے والی تحقیق کے موجود ہیں، نے ”دباو“ کی تعریف ”کسی بھی خواہش کے تین جسم کا عامِ رد عمل“ کے طور پر کی ہے جس کا مطلب ہے کہ خداش کی وجہ کوئی بھی ہو لیکن فردِ عمل کے اسی نفسیاتی انداز میں تاثر کا اظہار کرتا ہے۔ لیکن اس تعریف سے بہت سے تحقیقین اتفاق نہیں کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دباو کا رد عمل اتنا عام نہیں ہے جیسا کہ Selye کا کہنا ہے۔ مختلف دباو مختلف طرح کا رد عمل پیدا کرتے ہیں اور مختلف افراد میں رد عمل کی خصوصیات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ یاد کیجیے، سبق کے شروع میں آپ کو کرکٹ کے اوپنگ بلے باز کی مثال دی گئی تھی۔ ہم میں سے ہر ایک حالات کا ملاحظہ اپنے طریقے سے کرے گا اور یہ ہماری خواہشات سے نہیں کہا را اپنا انداز ہو گا اور اپنی صلاحیت ہو گی جو یہ طے کرے گی کہ ہم دباو کا شکار ہیں کہ نہیں۔ دباو ان عوامل میں سے نہیں ہے جو فرد یا ماحول میں موجود ہوتا ہے۔ بلکہ یہ ایک لگاتارِ عمل میں پوشیدہ ہے جس کے ذریعہ افراد اپنے سماجی اور تہذیبی ماحول سے رابطہ رکھتے ہیں، ان مسائل کا سامنا کرتے ہیں اور زندگی میں سراٹھانے والے سوالوں سے نبرد آزمائتے ہیں۔ دباو خالیِ الذہنی یا وقونی کیفیت ہے۔ یہ بعض توازن کو گاڑتی ہے اور پھر یہی غیر متوازن کیفیت ان حالات کے لیے سازگار ماحول بناتی ہے جس سے دوبارہ توازن حاصل کیا جاسکے یا مسائل کا حل ہو سکے۔

دباو کا نظریہ فرد کے واقعات کے تین وقونی تشخیص پر مبنی ہے اور یہ ان

سے بہت زیادہ ہو تو بدبی قائم کر دیا جاتا ہے یا گھر لیواستعمال کی اشیاء خراب ہو جاتی ہیں اسی طرح بہت زیادہ دباو بھی مضر اثرات مرتب کرتا ہے اور ہماری کارکردگی کو بدتر بنادیتا ہے، اس کے برکس بہت ہی کم دباو انسان کو کاہل اور آرام پسند بنادیتا ہے جس سے ہماری کارکردگی کی رفتار اور خوبی دونوں متاثر ہوتی ہیں۔ یہاں یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ دباو ہمیشہ ہی برا اور بتاہ کن نہیں ہوتا۔ صحت مندد دباو (Eustress) وہ اصطلاح ہے جو اس دباو کو بیان کرتی ہے جو آپ کے لیے بہتر ہے اور جو بلندیاں چھونے کے لیے کسی بھی انسان کا سب سے بہتر ذریعہ ہے نیز اس کے ذریعہ زندگی کے چھوٹے موٹے مسائل کو بھی حل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن یہ صحت مندد دباو سخت رنج اور تکلیف میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے، دباو کی یہ حالت ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس طرح دباو دراصل رد عمل کا وہ نمونہ یا طریقہ ہے جو عشویہ کو، کسی بھی واقعہ کے دوران، اتنا اکساتی ہے کہ توازن کی حالت بگڑ جاتی ہے اور نتیجے میں فرد کی مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے

دباو کی فطرت ”Stress“ اصطلاح کا مأخذ لاطینی زبان ہے جس میں اس کا مطلب ہے ”تگ“، بمعنی دباو یا تناو یہ مشتق الفاظ ہیں جو عضلات کے تناو اور کھینچاؤ کے دوران محسوس کی جانے والی نسou کی تخت اور سانس لینے میں پریشانی کے عکس ہیں۔ دباو اکثر ماحول کی ان کیفیات کو کہا جاتا ہے جو فرد کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ وہ واقعات اور حالات جو ہمارے جسم پر دباو کی کیفیت پیدا کرتے ہیں انہیں دباو کار (stressor) کہا جاتا ہے۔ یہ واقعات شوروغل، بھیڑ بھاڑ، کوئی خراب رشتہ یا پھر روزانہ اسکول یا دفتر کی آمد و رفت کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ دنی دباو کار کے رد عمل کو بار بار یا بوجھ کہتے

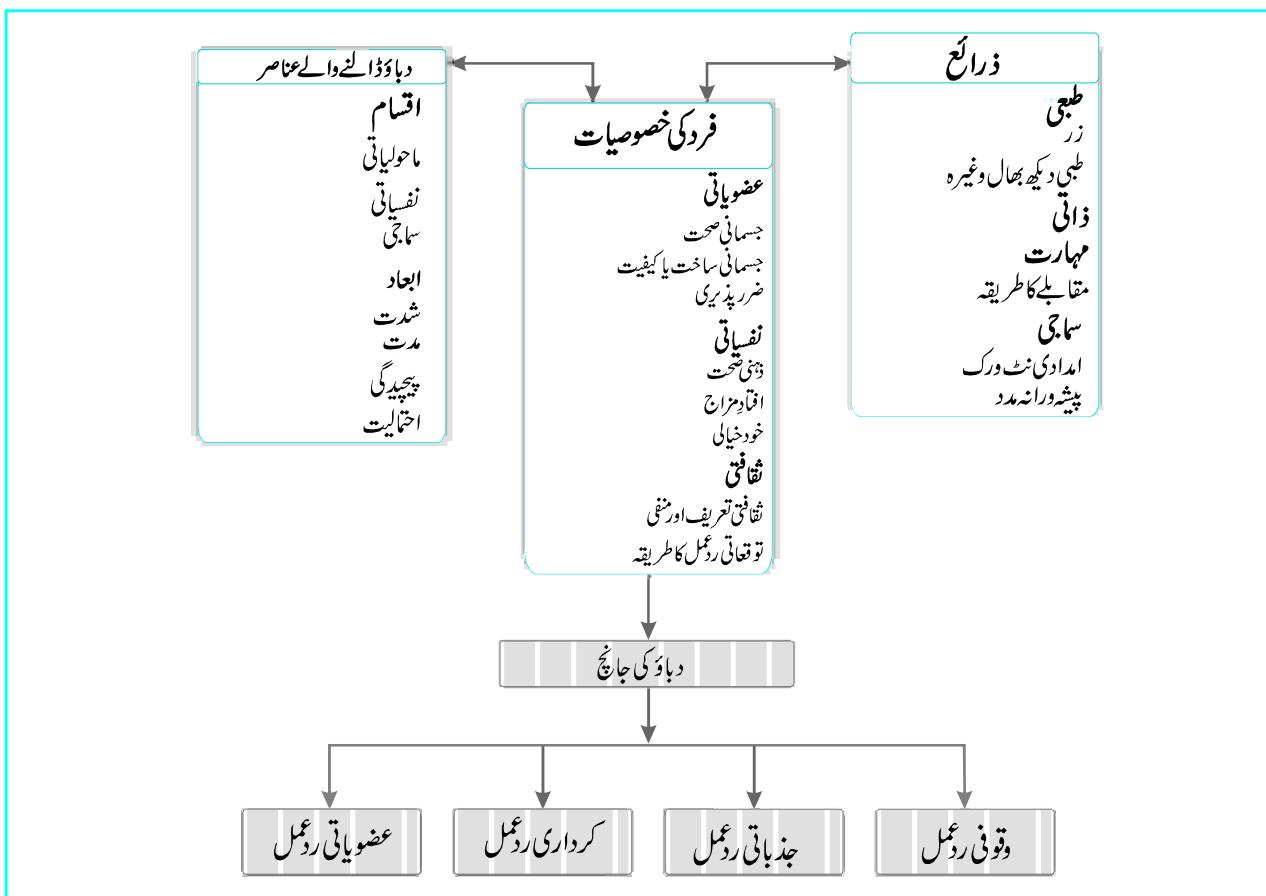


شکل 3. دباو کے نفسیاتی معنی

ہوتی ہے۔ اس صلاحیت میں اس واقعہ یا کیفیت سے ابھرنا اور اس سے فائدہ حاصل کرنا بھی شامل ہیں۔ جب ہم کسی واقعے کو باوادا لے واقعہ کے طور پر دیکھتے ہیں تو ممکنہ طور پر ہم ثانوی جانچ کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ فرد کی مشکلات سے نبردازما ہونے کی صلاحیتوں اور اس کے ذرائع کا جائزہ ہے کہ وہ آیا نقصان، خدشہ اور چلتی سے نبردازما ہونے کے لیے کافی ہیں۔ یہ ذرائع ہٹنی، جسمانی، ذاتی اور سماجی ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی یہ سوچتا ہے کہ وہ مصائب سے نمٹنے کے لیے ثابت رویے، صحت، مہارت، اور سماجی حمایت کا حامل ہے تو وہ دباو کو کم محسوس کرے گا۔ جانچ کا یہ وسطی عمل نہ صرف ہمارے وقفي اور کرداری کے عمل کو بلکہ باہری واقعات کے تین جذباتی اور جسمانی رد عمل کو بھی طے کرتا ہے۔

یہ تمام تشخیص انتہائی داخلی قسم کی ہوتی ہیں اور بہت سے عوامل پر منحصر

ذرائع پر بھی انحصار کرتا ہے جن کے ذریعہ فردان واقعات کو سنبھالتا ہے۔ دباو کا یہ عمل لیزارس اور ان کے ساتھیوں کے ذریعہ بتائی گئی تناویاد باؤ کے وقفي نظریہ پر منحصر ہے۔ یہ نظریہ شکل 3.2 میں بیان کیا گیا ہے۔ ایک دباو والی کیفیت کے تین فردا را دباو کی زیادہ تر اس بات پر ٹکا ہوتا ہے کہ اس فرد نے ان واقعات کو کس نقطے نظر سے دیکھا ہے۔ لیزارس نے دو طرح کی وقفي جانچ کا ذکر کیا ہے (1) بنیادی (2) ثانوی۔ بنیادی تشخیص سے مراد بد لے ہوئے اور اپنے ماحول کے ثابت، غیر جانبدار یا منفی نتائج کا ادراک ہے۔ منفی واقعات کی جانچ ان کے ممکنہ نقصان، خدشہ یا چلتی کے لیے کی جاتی ہے۔ نقصان، بتاہی کا وہ تجھیں ہے جو کسی واقعے کے ذریعہ ہو چکا ہے۔ خدشہ مستقبل کی کسی ممکنہ بتاہی کا اندازہ ہے جو کسی واقعے کے ذریعہ ہو سکتی ہے۔ چلتی یا چنوتی کی جانچ، دباو بھرے واقعہ کو سنبھالنے اور نمائانے کی صلاحیت کی پر یقین تو ق متعلق



شکل 3.2 دباو کے عمل کا ایک عام نمونہ

ڈر، تشویش، حیرانی، غصہ، افسردگی اور انکار وغیرہ بھی شامل ہوتے ہیں۔ کرداری رو عمل اصل میں لاحدہ دہوتے ہیں اور یہ واقعہ کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ دباؤ کے عامل (ٹرنا) کے خلاف مقابلہ کرنے عمل یا خطرے کے ڈر سے میدان چھوڑ دینا، کرداری رو عمل کی دو قسمیں ہیں۔ وقوفی رو عمل میں کسی بھی واقعہ سے خطرہ یا نقصان ہونے کا یقین یا پھر اس کے اسباب جان لینے یا قابو پالینے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ اس قسم کے عوامل میں یکسوئی نہ کرپانا، بیجا مداخلت کرنا، تکراری اور فاسد خیالات شامل ہیں۔

جیسا کہ شکل 3.2 میں دکھایا گیا ہے کہ افراد کے ذریعہ محسوس کیے جانے والے دباؤ بھی مختلف طرح کے ہوتے ہیں۔ یہ تفہیق شدت (کم بمقابلہ زیادہ)، مدت (منحصر بمقابلہ طویل)، پیچیدگی (کم یا زیادہ) اور محولیت (غیر متوقع بمقابلہ قابل پیشگوئی) کی سطح پر ہوتی ہے۔ دباؤ کا نتیجہ ان تمام عوامل سے نیز کسی مخصوص دباؤ والے تجربے پر منحصر ہوتا ہے۔ عام طور پر زیادہ شدید، طویل اور پرانا، پیچیدہ اور ناقابل پیش بندی دباؤ زیادہ منفی اثرات مرتب کرتے ہیں بہ نسبت ان واقعات کے جو کم شدت والے، منحصر سیدھے اور قابل پیش بند ہوتے ہیں۔ فرد کے دباؤ کا تجربہ اس کی عضویاتی طاقت پر منحصر ہوتا ہے۔ اسی لیے کمزور صحت اور کمزور نظام والے افراد اس معاملے میں زیادہ نفسیاتی خصوصیات، جیسے ذہنی صحت، مزاج اور خودی کا تصور بھی دباؤ کے تجربے سے جڑے ہوئے ہیں جس شافتی پس منظر میں ہم رہتے ہیں وہ کسی بھی واقعہ کے معنی طے کرنے میں اہم روول ادا کرتا ہے نیز اس رو عمل کو بھی طے کرتا ہے جو اس واقعے کے جواب میں سامنے آئے گا۔ یہ طے ہے کہ دباؤ کا تجربہ فرد کے ذرائع کی بنیاد پر ہو گا جیسا کہ دولت، مہارت، مقابلہ کا طریقہ اور امدادی نیت و رُک وغیرہ، یہ تمام عوامل مل کر دباؤ یا تباہ والے واقعے کی جانچ کرتے ہیں۔

دباؤ کے آثار یا علامات

جس طرح سے ہم کسی دباؤ والے واقعہ کے تینیں رو عمل کرتے ہیں وہ

ہوتی ہیں۔ ان میں سے ایک عامل ماضی کے تجربات ہیں۔ یعنی ماضی میں اسی قسم کے حالات سے کس طرح بردآزمائے تھے۔ اگر کسی فرد نے ماضی میں اسی طرح کے حالات کا مقابلہ کامیابی سے کیا تھا تو تازہ حالات اس کے لیے کم خدشے والے ہوں گے۔

ایک دوسرا عامل یہ ہے کہ کیا دباؤ والے واقعات اور حالات کو فرد قابو میں کرنے کے لائق مانتا ہے مطلب یہ کہ فرد کے پاس اس قسم کے حالات کو قابو میں کرنے کی مہارت ہے۔ ایک شخص جس کو یقین ہے کہ وہ کسی بھی طرح کے منفی حالات کو سنبھال سکتا ہے یا ان واقعات کے برے مناج سے نمٹ سکتا ہے تو وہ کم دباؤ محسوس کرے گا بہ نسبت اس شخص کے جس کو ذاتی طور سے اس طرح کا کوئی تجربہ نہ ہو۔ مثال کے طور پر خود اعتمادی کا احساس اور مناج کو اپنے مطابق بنالینے کافی ہی یہ طے کرتا ہے کہ فرد کسی بھی دباؤ والی کیفیت کو کس طرح جانچتا ہے، خدشے کے طور پر یا بطور چیلنج۔ اس طرح تجربہ اور دباؤ کی کیفیت کا نتیجہ ہر فرد میں مختلف ہوتا ہے۔ دباؤ میں وہ تمام ماخولیاتی اور ذاتی واقعات شامل ہوتے ہیں جو انسان کی بہبود کو یا تو چینچ کرتے ہیں یا اس کے لیے خطرہ ہوتے ہیں۔ دباؤ کے یہ عوامل بیرونی بھی ہو سکتے ہیں جیسے ماخولیاتی (شور و غل، ہوا کی آسودگی)، سماجی (دوسرا سے کشیدگی، تہائی) یا نفسیاتی (تصادم، احساس نامرادی) وغیرہ۔ یہ تمام دباؤ فرد کے اندر ہی کام کرتے ہیں لیکن ان کا مزاج بیرونی ہوتا ہے۔

اکثر ان دباؤ (صحت مندد دباؤ والے عوامل) پر رو عمل مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ یہ عضویاتی، کرداری، جذباتی یا وقوفی کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ (دیکھیے شکل 3.2)۔ عضویاتی سطح پر بیداری دباؤ سے متعلق برتابا پر گہرا اثر ذاتی ہے۔ انسان کے دماغ کا نچلا حصہ دو سطحوں پر عمل شروع کرتا ہے۔ پہلا اعصابی نظام خود اختیاری ہے۔ اس سطح پر ایمپریل غدوہ بہت زیادہ تعداد میں ہار مون خارج کرتا ہے جو خون میں مل جاتے ہیں یہ اثرات ہمیں عضویاتی سطح پر دکھائی دیتے ہیں جیسے لڑوایا بھاگ جباؤ والی کیفیت۔ دوسرا سطح پٹوٹری یا نخاعی غدوہ سے متعلق ہے۔ یہ غدوہ قشری نام کا ہار مون خارج کرتا ہے جو ہمیں طاقت اور توانائی دیتا ہے۔ دباؤ کے تینیں جذباتی رو عمل میں منفی جذبات جیسے

طبيعي یا ماحولیاتی دباؤ

جسمانی دباؤ وہ کیفیات ہیں جو ہماری جسمانی حالت کو تبدیل کرتی ہیں۔ جب ہم بہت زیادہ تحکے ہوئے ہوتے ہیں تو ہم تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح متوازن غذا کی کمی، چوٹ لگ جانے سے یا نیند پوری نہ ہونے سے بھی ہم جسمانی طور پر تناؤ محسوس کرتے ہیں۔ ماحولیاتی دباؤ ہمارے آس پاس کی وہ کیفیات ہیں جو اکثر ناگزیر ہوتی ہیں جیسے ہوا کی آسودگی، بھیڑ بھاڑ، شور و غل، گرمی کے موسم میں گرمی اور موسم سرما میں سردی وغیرہ۔ ماحولیاتی دباؤ کے دیگر دوسرے گروپ آفت ناگہانی یا آگ، زنگلہ، سیلا ب وغیرہ ہیں۔

نفسیاتی دباؤ

یہ وہ تناؤ ہے جو ہم اپنے ذہن میں خود ہی پیدا کرتے ہیں۔ یہ فرد کے تجربے کے مطابق مخصوص اور ذاتی ہوتا ہے اور یہ پورے طور سے اندر وہی اسباب کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ہم مسائل کے بارے میں پریشان ہوتے ہیں، تشویش کا شکار ہوتے ہیں یا افسردگی محسوس کرتے ہیں۔ یہ صرف تناؤ کے آثار ہی نہیں ہیں بلکہ یہ تمام عوامل ہمارے لیے مزید تناؤ بھی پیدا کرتے ہیں۔ نفسیاتی دباؤ کے کچھ اہم اسباب ہیں احساسِ نامرادی، تصادم، اندر وہی اور سماجی اثرات وغیرہ۔

احساسِ نامرادی اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ہمارے مقاصد اور ہماری ضرورتوں کو کسی اور وجہ سے روک دیا جاتا ہے یا جب ہم کسی خاص مقصد کو حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتے ہیں تو اس میں کوئی اور فرور کا واث پیدا کرتا ہے۔ اس احساس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں جیسے کہ سماجی تفریق، اسکول میں کم نمبر آنا، آپسی دشمنی یا دل ٹکنی وغیرہ۔ تصادم کی کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب دو برکھ ضروریات یا حرکات مل جاتے ہیں جیسے ڈنس سیکھنا ہے یا نفیات کا مطالعہ کرنا۔ آپ کوئی نوکری کرنا چاہتے ہیں یا پھر پڑھائی جاری رکھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ پر آپ کی قدروں کے خلاف کوئی قدم اٹھانے کے لیے زور ڈالا جائے تو بھی تصادم کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اندر وہی دباؤ ہماری اپنی طے کی گئی امیدوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ جب ہم خود اپنے

ہماری شخصیت پر منحصر ہوتا ہے اور یہ ہماری تربیت اور تجربات پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ اسی لیے رُمل کے طریقے ہر فرد کے ساتھ مختلف ہوتے ہیں۔ اسی طرح آثار و علامات اور ان واقعات کی شدت بھی تبدیل ہوتی ہے۔ ہم میں سے کچھ لوگ ایسے ہیں جو دباؤ کے واقعات سے نمٹنے کے اپنے طریقوں کو اچھی طرح سے جانتے ہیں اور ہم اپنے کردار میں آنے والی تبدیلیوں اور علامات سے اس واقعہ کی یاد یاد باؤ کی شدت و نوعیت بھی پہچان لیتے ہیں۔ دباؤ کے یہ آثار جسمانی، جذباتی اور کرداری کوئی بھی ہو سکتے ہیں۔ ان علامات میں سے کوئی بھی ایک دباؤ کی شدت کا عکاس ہوتا ہے۔ اور اس دباؤ والے مسئلے کو حل کیے بغیر چھوڑ دیا جائے تو یہ سنجیدہ اثرات مرتب کرتا ہے۔

سرگرمی
3.1

دباؤ کے مندرجہ ذیل آثار کے بارے میں پڑھیے:
 یکسوسئی کی کمی، یاد داشت کی خرامی،
 کمزور فیصلہ سازی، غیر یکسانیت، حاضری اور
 پابندی اوقات میں بے ضابطگی، نفس پرستی کا
 فقدان، کمزور طویل مدتی منصوبہ بندی، توانائی کو
 غیض و غضب یا دیوانگی میں ضائع کرنا، انتہائی
 متلون مزاجی، جذبات میں ہیجان، پریشانی،
 تشویش، خوف، افسردگی، سونے اور کھانے میں
 مشکلات، دوافون کا غلط استعمال، جسمانی بیماریاں
 جیسے پیٹ کی خرامی، سر درد اور کمر درد وغیرہ۔
 ان میں سے جو آپ پر لاگو ہوتے ہوں، ان
 پر نشان لگائیے اور کلام میں طلب کے گروہ میں ان
 پر بحث کیجیے۔ کیا آپ ان میں کوئی کمی
 کر سکتے ہیں؟ بحث کیجیے کہ کیسے؟ اس بارے
 میں اپنے استاد سے بات کیجیے۔

تناؤ کی اقسام

دباؤ کی تین اہم اقسام ہیں۔ طبعی یا ماحولیاتی، نفسیاتی اور سماجی جو شکل 3.2 میں بھی دکھائی گئی ہیں۔ یہاں یہ بات ذہن میں رکھنے کی ہے کہ یہ تینوں آپس میں ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔

بھی ہوتے ہیں جن سے ہم ذاتی کشاش میں الجھ جاتے ہیں اسے شخصیتوں کا تصادم بھی کہہ سکتے ہیں۔

سماجی دباؤ

یہ باہری اسباب پرمنی ہوتا ہے اور ہمارے دوسروں سے رابطے کی وجہ سے وجود میں آتا ہے۔ سماجی حادثات جیسے خاندان میں کسی کی بیماری یا موت، خراب تعلقات، پووسیوں کے ساتھ مسائل، سماجی دباؤ کی کچھ مثالیں ہیں۔ یہ بھی ہر فرد کے ساتھ الگ الگ ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر پارٹیوں میں شامل

آپ سے بہت اوپھی امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں۔ جیسے ”میں ہر کام کو بالکل بخیر و خوبی کمال کے ساتھ پورا کروں گا“، یہ امیدیں صرف مایوسی کی طرف لے جاتی ہیں۔ ہم میں سے بہت سے لوگ اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے غیر حقیقت پسندانہ اونچے معیارات قائم کرتے ہیں اور خود کو بری طرح اس میں جھومنک دیتے ہیں۔ سماجی دباؤ ان افراد کے ذریعہ جنم لیتا ہے جو ہم سے بے جا خواہشات کا اظہار کرتے ہیں۔ اور اگر ہم ایسے افراد کے ساتھ کام کر رہے ہوں تو یہ دباؤ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ ایسے

واقعات زندگی میں تناوٰ کی پیمائش

Holmes اور Rahe نے زندگی میں تناوٰ کی پیمائش کو واقعات زندگی میں احتمالی تناوٰ کا پبانہ (Presumptive Stressful life Events scale) کہا جاتا ہے۔ اسی بنیاد پر ہندوستانی آبادی کے لیے جو طریقہ ایجاد کیا گیا اس کے موجہ سنگھے ہیں، کو رائڈ کور۔ یہ ایک خوب نہ رہینے والا سوال نامہ ہے جس میں زندگی ایسی اکیاون تبدیلیاں درج ہیں جو روزمرہ زندگی سے متعلق ہو سکتی ہیں۔ زندگی کے واقعہ قدر تقویض کی گئی ہے۔ جو اس واقعے کے مزاج اور شدت پر منی ہے۔ مثال کے طور پر زوجین میں سے کسی ایک کی موت کو 95 نمبر دیے گئے، اپنی بیماری یا چوٹ کو 56 نمبر، امتحان میں ناکامی کو 43 نمبر، کسی امتحان یا انٹروپو میں شریک ہونے کو 43 نمبر، نیند کی عادتوں میں تبدیلی کو 33 نمبر اوسط تناوٰ اسکور کے طور پر دیے گئے۔ اس میں ثابت اور منفی دونوں طرح کے واقعات کو شامل کیا گیا ہے اس لیے کہ ایسا یقین کیا جاتا ہے کہ دونوں ہی طرح کے واقعات تناوٰ کا سبب بن سکتے ہیں۔ جواب دینے والے کے جوابات کے نمبروں کو جوڑ کر اس فرد کی زندگی میں پچھلے سال میں ہونے والے واقعات اور اس کے تناوٰ کا اندازہ کیا جاسکتا ہے۔

تناوٰ کی پیمائش	واقعات زندگی
66	خاندان میں کسی قریبی فرد کی موت
53	اچانک حادثہ یا صدمہ
52	خاندان کے کسی فرد کی بیماری
47	دوست کے ساتھ کشیدگی
43	امتحان میں شرکت
27	کھانے کی عادات میں تبدیلی

ایک سال میں پیش آنے والے واقعات کے نمبروں کے جوڑ کا اوسط تقریباً 2 ہو گا حالانکہ زندگی کے واقعات اور کسی بیماری کا شکار ہونے کے واقعہ میں تعلق کم ہے جو یہ دکھاتا ہے کہ زندگی کے واقعات اور تناوٰ میں کبھی آپسی ربط نہیں ہے۔ یہاں یہ دلیل دی جا سکتی ہے کہ کیا زندگی کی تبدیلیوں نے تناوٰ سے متعلق کوئی بیماری پیدا کی ہے یا تناوٰ کی وجہ سے کچھ تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں یا کوئی بیماری وجود میں آئی ہے۔ زندگی کے واقعات کا اثر بھی ہر فرد پر یکساں نہیں ہو گا۔ بہت سے عوامل جیسے عمر (جس وقت وہ واقعہ پیش آیا)، موقع پذیر ہونے کی تعداد، اس واقعہ کی مدت اور اس ضمن میں ملنے والی سماجی حمایت کو بھی اس نتیجہ کے لیے ملاحظہ کرنا چاہیے تب ہی زندگی میں تناوٰ والے واقعات اور اس سے متعلق بیماریوں کی پیمائش کی جاسکتی ہے۔

میں ملوث ہوتے ہیں اتنی ہی ان کی نفسیاتی صحت کمزور ہوتی ہے۔
صدماںی واقعات: یہ وہ واقعات ہیں جن میں شدت ہوتی ہے جیسے آگ، ریل گاڑی یا سڑک حادثہ، ڈکتی، زلزلہ، سیلا ب وغیرہ۔ ان واقعات کے اثرات تھوڑی دیر کے بعد اپنا اثر دکھاتے ہیں اور کبھی بھی تشوش، غواب، ماضی کی یادیں یا اندر ورنی خیالات کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ گہرا صدمہ بھی تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے۔ اس طرح کی کیفیت میں پیشہ ورانہ مشورے کی ضرورت ہوتی ہے خاص طور سے اس وقت جب یہ تاثرات واقعہ کے بہت عرصے بعد تک جاری رہیں۔

سرگرمی
3.2

پچھلے ایک سال میں آپ کسی اور آپ کے دو ساتھیوں کی زندگی میں جو تناؤ بھرے واقعات گزرتے ہوں، انھیں یاد کیجیے۔ ان کی ایک فہرست بنائیے اور پھر ان کو 5-1 تک نمبر دیجیے (جن واقعات نے آپ کی زندگی پر منفی اثر ڈالا ہے)۔ پھر آپ تینوں کی نمبر والی فہرست میں جو مثالیں ہوں ان واقعات کو چن لیجیے۔ پتہ لگائیے کہ ان میں سے ہر ایک واقعہ کا سامنا کرنے کے لیے آپ اور آپ کے ساتھیوں میں کتنی صلاحیت اور مہارت تھیں آپ لوگوں کو کتنی خاندانی حمایت حاصل ہوئی تھی۔ اس ضمن میں حاصل کیے گئے نتائج اپنے استناد کو بتائیے۔

نفسیاتی عمل اور صحت پر تناؤ کے اثرات

تناؤ کے اثرات کیا ہیں؟ بہت سے اثرات نظر تا عضویاتی ہوتے ہیں جب کہ ایک ایسے فرد میں اور کبھی بہت سی تبدیلیاں آسکتی ہیں۔ تناؤ کے چار خاص اثرات ہیں جو تناؤ کی حالت یا قسم سے متعلق ہیں۔ جیسے جذبات، عضویاتی، قوئی اور کرداری۔

جذباتی اثرات: جو لوگ تناؤ کو جھیل رہے ہوں وہ مزاج کے بدلاو کو برداشت نہیں کر سکتے ہیں چڑچڑاپن ان کو خاندان سے اور احباب سے الگ کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی اس وجہ سے ایک ایسا برا ماحول یا تاثر بن جاتا ہے جو

ہونا کسی فرد کے لیے ناگوار ثابت ہو سکتا ہے (جو گھر میں سکون سے شام گزارنا چاہتا ہے) جب کہ ایک دوسرا فرد گھر پر ہنسے سے ہی تناؤ محسوس کرتا ہے۔

تناؤ کے اسباب

بہت سے واقعات اور حالات تناؤ کا سبب بنتے ہیں۔ ان میں سے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو ہماری زندگی پر دیر پا اثر ڈالتے ہیں جیسے کسی اپنے کی موت، اپنے کو چوٹ لگ جانا، روزمرہ زندگی کے تکلیف وہ حالات اور ہماری زندگی میں پیش آنے والے صدمات اور حادثات۔

زندگی کرے واقعات

تبدیلیاں خواہ بڑی ہوں یا چھوٹی، ہماری زندگی کے پہلے دن سے ہی ہم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کبھی اچانک اور کبھی دھیرے دھیرے زندگی کی روزمرہ چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کو جھیلنا تو ہمیں بہ آسانی آ جاتا ہے لیکن بڑی اور اچانک تبدیلیاں ہمارے لیے تناؤ کا سبب بن جاتی ہیں کیوں کہ وہ ہمیں پریشان کرتی ہیں اور ہماری روزمرہ کی زندگی کو تتر بتر کر دیتی ہیں۔ اگرچہ ان میں سے کچھ تبدیلیاں ایسی ہوتی ہیں جو منصوبہ بند ہوتی ہیں۔ (جیسے کہ نئے گھر میں منتقل ہونا) اور کچھ ایسی ہوتی ہیں جن کے باراء میں پہلے سے کچھ نہیں پہنچا تھا۔ (جیسے کہ کسی رشتہ کا ٹوٹنا) اور یہ اچانک بھی ہوتی ہیں اسی لیے ہم ان کا مقابلہ بہ آسانی نہیں کر سکتے اور تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

تکرار

یہ وہ ذاتی دباؤ ہے جو ہم فرد ہونے کے ناطے برداشت کرتے ہیں، ہماری روزمرہ زندگی کے واقعات جیسے آس پاس کا شور، مسافرت، جھگڑا لوپڑوی، بھکلی اور پانی کی قلت، ٹریک کی نظمی وغیرہ وغیرہ اس زمرے میں آتے ہیں۔ ایک خاتون خانہ کے لیے تکرار کی وجہ ہو سکتی ہے، روزمرہ کی ناگہانی صورت حال کا مقابلہ کرنا۔ کچھ نکریاں ایسی ہیں جن میں روزانہ کی تکرار معمول کی بات ہوتی ہے یہ تکرار کبھی کبھی اس فرد کے اوپر تباہ کن اثرات مرتب کرتی ہے جو تھا، ان سے نمٹ رہا ہو کیوں کہ ہو سکتا ہے دوسرے لوگ اس سے واقف ہی نہ ہوں کیونکہ وہ باہری ہوتے ہیں۔ جتنا لوگ زیادہ ان جھگڑوں

بوجھ کا شکار ہو سکتا ہے۔ تناو سے پڑنے والے اس اثر کی وجہ سے فرد اپنی فیصلہ کرنے کی قوت کھو دیتا ہے۔ گھر، پیشہ یا نوکری سے متعلق کیے گئے غلط فہیلے، تکرار، ناکامی، مالی نقصان یا نوکری کے نقصان کی شکل میں بیخ ہوتے ہیں۔ تناو کے وقایتی اثرات تو جو کی کی، اور قوت حافظہ کی کمزوری ہیں۔

کرداری اثرات: تناو ہمارے برتاؤ پر بھی اثر ڈالتا ہے جیسے غیر متوازن غذا لینا، کافی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا، سگریٹ نوشی، شراب نوشی یا دیگر نشانی دوائیں کثرت سے استعمال کرنا وغیرہ۔ نشانی دوائیں انسان کو اپنا عادی بنا لیتی ہیں اور ان کے منفی اثرات جیسے توجہ میں کمی، عدم ارتباط اور سستی و کام کی شکل میں سامنے آتے ہیں۔ کرداری اثرات کی کچھ مخصوص مثالیں نیز کی بے ربطی، غیر حاضر باشی، اور کام کرنے میں سستی بھی ہے۔

تناو اور صحبت

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ بہت سے آپ کے دوست (اور ہو سکتا ہے آپ خود بھی) امتحان کے دوران یہاں پڑ جاتے ہیں۔ ان لوگوں کو ہاضمہ کی خرابی، بدن کا درد، متلی ہونا، دوست آنا اور بخار جیسی شکایات ہو جاتی ہیں۔ آپ نے یہ

عدمِ اعتماد سے پر ہوتا ہے اور یہ کیفیت انجام کے طور پر سمجھیدہ جذباتی مسائل کی طرف لے جاتی ہے۔ اس کی کچھ مثالیں آتشویش اور افسردگی کا احساس، بڑھا ہوا نفسیاتی تناو اور مزاج کی تبدیلی ہیں۔ بس 3.2 میں آپ امتحان کے خوف یا آتشویش کی مثال دیکھیں گے۔

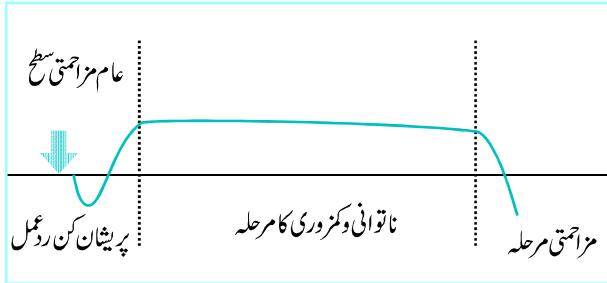
عضویاتی اثرات: جب انسانی جسم جسمانی یا نفسیاتی دباؤ کے تحت ہوتا ہے تو جسم میں کچھ مخصوص ہارمون زیادہ تعداد میں خارج ہوتے ہیں (جیسے ایڈرینالک اور کارٹیسوں) یہ ہارمون دل کی دھڑکن، خون کے دباؤ، استحالة اور جسمانی عمل پر حیرت انگیز اثر ڈالتے ہیں۔ حالاں کہ یہ جسمانی عمل ہمیں زیادہ بہتر کا کردار ہے لیکن صرف جب ہم مختصرمدت کے لیے دباؤ کے زیر اثر ہوں۔ طویل عرصے تک رہنے والے دباؤ جسم کے لیے بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ عضویاتی اثرات کی مثالیں اپی نفرین ہارمون کی زیادتی اور کمی، ہاضمہ کی خرابی، پھیپھڑوں میں ہوا بھر جانا، دل کی دھڑکن بڑھ جانا اور خون کی نسoul کا سکڑ جانا ہیں۔

وقایتی اثرات: اگر تناو کے ذریعہ پڑنے والا دباؤ جاری رہتا ہے تو فرد ڈھنی

امتحان کی آتشویش

امتحان کی آتشویش ایک بہت عام تصور ہے جس میں بے چینی، تناو کی کیفیت ہوتی ہے جو امتحان سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد بھی قائم رہتی ہے۔ بہت سے لوگ امتحانات کے آس پاس آتشویش محسوس کرتے ہیں اور یہ ان کے لیے مدگار ثابت ہوتی ہے کیوں کہ اس کی وجہ سے وہ پوری توجہ اور زور شور سے اپنا کام انجام دیتے ہیں۔ امتحان کی آتشویش، پریشانی اور ناکامی کا خوف ذہین طلباء میں بھی رہتا ہے۔ لیکن کچھ طلباء میں امتحان کے لیے اتنا زیادہ خوف بالکل برکش کیفیت پیدا کرتا ہے اور وہ اتنی صلاحیت بھی نہیں دکھا پاتے جتنی وہ اپنی جماعت میں دکھاتے تھے۔ امتحان کے تناو کو ”جانچے جانے کا خوف“ بھی کہہ سکتے ہیں اور یہ کمزور کرداری، وقایتی اور عضویاتی اثرات مرتب کرتا ہے اور یہ کسی بھی طرح دباؤ عامل سے پیدا ہوئے تناو سے کم نہیں ہوتا۔ تناو کی شدت طالب علم کی تیاری، توجہ اور کارکردگی میں خل اندمازی کرتی ہے اور نتیجتاً یہ امتحان کی کارکردگی پر اثر ڈالتی ہے۔ زیادہ دباؤ کے زیر اثر رہنے والے لوگ ان حالات کو اپنی شخصیت کے تین ایک خطرہ ماننے لگتے ہیں۔ امتحان کے دوران وہ اکثر نزوں، پریشان اور جذباتی ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خود بھی کے منفی اثرات ان کی توجہ با منٹے میں اور امتحان کے دوران ان کی صلاحیت پر منفی اثر پیدا کرتے ہیں۔ جو بچے زیادہ شدید دباؤ کے زیر اثر ہوتے ہیں وہ امتحان کے دوران شدید جذباتی رد عمل، خود کے بارے میں منفی خیالات، نامناسب حالات کا احساس، مدد کی کمی اور اپنا وقار اور مرتبہ کھو دینے کا ڈران کی کارکردگی پر اثر ڈالتا ہے۔ اکثر یہیے حالات میں طالب علم کام پر توجہ دینے کے بجائے اپنے اپر زیادہ توجہ دیتے گتے ہے اور یا تو اپنی معلومات کو نظر انداز کرتا ہے یا غلط طریقے سے سمجھتا ہے۔ جب امتحانات کی تیاری کرنا ہو تو زیادہ وقت مطالعہ کرنے میں اور اپنی کمزوریوں اور صلاحیتوں پر نظر ڈالنے میں، استاد اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ اپنی مشکلات پر بحث و مباحثے میں، نظر ہانی کے ساتھ نائم تبلیں کی منصوبہ بنندی، نوٹ کا خلاصہ بنانے، اعادہ کے لیے وقفہ دے کر مرتب کرے اور امتحان کے دن پر سکون رہنا بہت ضروری ہے۔

رجحان میں تین مراحل ہیں۔ 1۔ پریشان کن رُعمل مرحلہ، 2۔ مرحلہ مزاحمت اور 3۔ کمزوری یا ناتوانی۔ (دیکھیے شکل 3.3)



شکل 3.3 عام توافقی علامت

1۔ پریشان کن رُعمل مرحلہ: ناموزوں، مہیج کی موجودگی ہمارے ہارموں سسٹم کو متاثر کرتی ہے۔ یا ایسے ہارموں خارج کرتا ہے جو تناؤ کے تین رُعمل کا اظہار کرتے ہیں اور اس وقت انسان اس تناؤ سے منٹنے کے لیے یا اسے چھوڑنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

2۔ مرحلہ مزاحمت: اگر تناؤ دیر پا ہو تو مزاحمت شروع ہو جاتی ہے۔ اعصابی نظام خود کا جسمانی ذرائع کو زیادہ احتیاط سے استعمال کرنے کی آگاہی دیتا ہے۔ جسمانی اعضا خطرے کا سامنا کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

3۔ ناتوانی کی حالت: تناؤ کے مستقل اور لگائی تاریث کی وجہ سے جسم کی توانائی ختم ہو جاتی ہے اور یہ تحکاوٹ کی تیسری حالت کی طرف آنے لگتا ہے۔ پریشان کن رُعمل اور مزاحمت میں شامل جسمانی نظام بیمار ہو جاتا ہے اور فرد تناؤ کا شکار ہو کر ہائی بلڈ پریشر جیسی بیماریوں میں بنتا ہو جاتا ہے۔ سیلے کے اس ماذل کی اس لیے تقید کی جاتی ہے کہ اس نے نفسیاتی عوامل کو بہت کم اہمیت دی ہے۔ ماہرین کی رائے میں دباؤ یا تناؤ کی کیفیت کو طے کرنے میں نفسیاتی عوامل کا مطالعہ بہت اہم ہے۔ افراد کس طرح تناؤ کے تین رُعمل کا اظہار کرتے ہیں یہ بڑی حد تک ان کے نظر یہ، شخصیت اور حیاتیاتی ظلم پر مختص ہوتا ہے۔

تناؤ اور قوت مدافعت

تناؤ فرد کی قوت مدافعت کو متاثر کرتا ہے اور اس طرح بیماری کا سبب بنتا ہے۔

بھی دیکھا ہوگا کہ جو لوگ اپنی ذاتی زندگی میں ناخوش رہتے ہیں وہ زیادہ بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں بہ نسبت خوش رہنے والے لوگوں کے۔ روزانہ کا تناؤ فرد کو اپنی دیکھ بھال کرنے سے روک لیتا ہے۔ اور جب یہ تناؤ دیر پا ہو تو یہ جسمانی صحت اور نفسیاتی عمل پر اثر ڈالتا ہے۔ جب ماحول سازگار نہ ملے اور ماحولیاتی عناصر کی وجہ سے دباؤ بہت زیادہ ہوا اور خاندان و احباب کی طرف سے حمایت بھی حاصل نہ ہو تو افراد کا مزاج تند اور چڑچڑا ہو جاتا ہے اور وہ تکان کا احساس زیادہ کرنے لگتے ہیں۔ یہ تکان مستقل کمزوری اور کم توانائی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ ڈنی تکان، چڑچڑا پن، تشویش، نامیدی اور مدد کی کمی کے احساس کے طور پر سامنے آتی ہے۔ جسمانی، جذباتی اور نفسیاتی تھکن کی یہ کیفیت جسمانی یا جذباتی تحکاوٹ کی کیفیت کھلاٹی ہے۔

یہاں یہ حقیقت بھی سامنے آتی ہے کہ تناؤ انسان کے مافقتی انتظام میں بھی تبدیلیاں لاتا ہے اور بیمار ہونے کا خطہ بڑھ جاتا ہے۔ تناؤ دل کی بیماریوں، ہائی بلڈ پریشر اور نفسیاتی بذریعی کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ نفسی جسمانی بیماریاں جیسے السر، دمہ، الریج اور سر درد بھی اسی ضمن کی بیماریاں ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ تناؤ کے تمام جسمانی بیماریوں (50 سے 70 فیصد تک) کے پیچے کار فرما ہوتا ہے۔ مطالعہ سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ تقریباً 60% حالات میں تناؤ کے آثار و علامتوں کے علاج کے لیے لوگ ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔

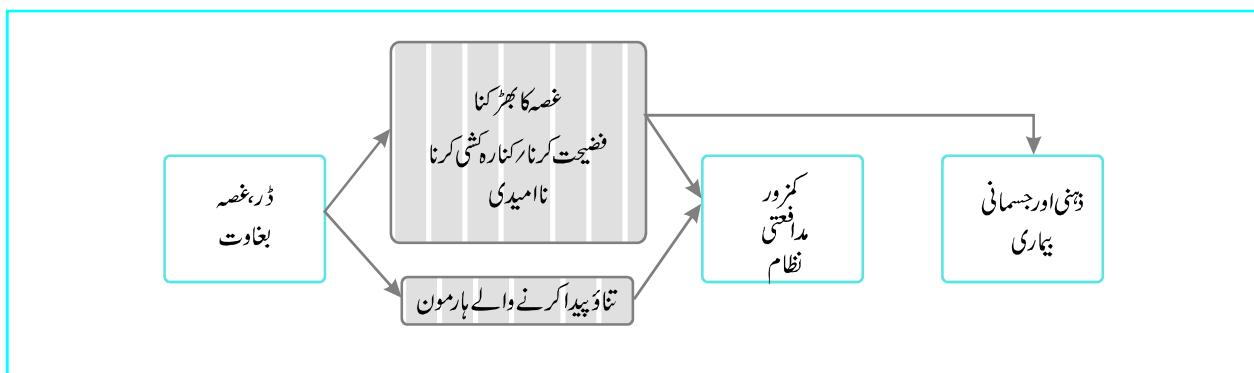
عام توافقی علامت

اگر تناؤ بہت دیر پا ہو جائے تو جسم پر کیا گزرتی ہے۔ سیلے نے اس پر خاصا مطالعہ کیا ہے۔ اس نے جانوروں کو مختلف طرح کے دباؤ عوامل کے زیر اثر کھا جیسے تیز درجہ حرارت، ایکس رے اور انسولین کے انجکشن وغیرہ۔ اس نے ان مرضیوں کا بھی مطالعہ کیا جو چوٹ لگنے کی وجہ سے یا بیماری کی وجہ سے ہسپتال میں تھے۔ سیلے نے ان سب میں ایک عام رجحان دیکھا۔ اس رجحان کو عام توافقی علامت کا نام دیا گیا۔ سیلے نے ان سب میں ایک عام رجحان دیکھا۔ اس رجحان کو عام توافقی علامت کا نام دیا گیا۔ سیلے نے کے مطابق اس

طالب علم، صدمہ سے پریشان لوگ اور افرادہ غلکیں افراد میں اس خلیے کی بے حد کی پائی گئی ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ مافعتی عمل ان اشخاص میں بہتر کام کرتا ہے جن کو سماجی حمایت حاصل ہوتی ہے۔ اور جن لوگوں کا یہ نظام کمزور ہوتا ہے ان پر تبدیلیوں کا اثر بھی زیادہ گہرا ہوتا ہے اور ان کی صحت زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ شکل 3.4 اس ترتیب کی عکاسی کرتی ہے۔ اس میں منفی جذبات اور تناوٰ بھرے ہارمون کا اخراج (جو مافعتی نظام کو متاثر کرتا ہے اور ہنی و جسمانی صحت کو متاثر کرتا ہے) شامل ہے۔

نفسیاتی دباو کے نتیجے میں منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں اور اسی قسم کے رویے بھی مزاج میں درآتے ہیں جیسے افسردگی، بغاوت، غصہ اور جاہیت وغیرہ۔ صحت پر تناوٰ کے اثرات کے مطالعے میں منفی جذبات کا مطالعہ خاصی اہمیت کا حامل ہے۔ نفسیاتی بدنظری کے واقعات جیسے گھبراہٹ کے دورے یا وہم میں گرفتار ہنے کا عمل تناوٰ کے دیر پا ہونے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ پریشانیاں اس حد تک بڑھ سکتی ہیں کہ وہ خوفزدہ، تکلیف دہ احساس میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور ان کو دل کے دورے کی شکل میں سمجھ لیا جاتا ہے۔ جو لوگ زیادہ تر دباو کے زیر اثر رہتے ہیں ان کے مزاج میں بے جا غوف، ڈر اور بد مزاجی شامل ہو جاتی ہے اور ان پر افسردگی کے دورے، غصہ اور چڑچڑپن حاوی ہو جاتا ہے۔ یہ منفی جذبات مافعتی نظام کے عمل سے متعلق ہوتے ہیں۔ ہماری دنیا کو سمجھنے اور جاننے کی صلاحیت اور اس جان کاری کو ہمارے ذاتی جذبات پر لا گو کرنا بھی جنم پر سیدھا اثر کرتا ہے۔ منفی موڈ بھی خراب صحت کا

مافعتی نظام جسم کو باہری اور اندر ورنی دونوں قسم کے بیماری کے حملوں سے بچاتا ہے۔ نفسی اعصابی مافعتی نظام فرد کے ذہن، دماغ اور مافعتی نظام کے مابین رشتہ پر منحصر ہوتا ہے۔ یہ مافعتی نظام پر ہونے والے تناوٰ کے اثرات کا مطالعہ کرتا ہے۔ انسان کا مافعتی نظام کس طرح کام کرتا ہے؟ خون میں موجود سفید خلیات (Leucocytes) جراثیم جیسے وائرس کو بیچان کر ان کا خاتمه کرتے ہیں۔ ان جراثیم کو ابھی جن (بیر و فی ماڈ جو ضد جسمیہ کا سبب بنتا ہے) بھی کہا جاتا ہے۔ یہ انسدادی ضد جسمیہ پیدا کرتا ہے۔ مامونیت کے نظام میں متعدد قسم کے سفید خون کے خلیات ہوتے ہیں جن میں A خلیات، B خلیات اور قدرتی طور پر بلاک کرنے والے خلیات ہوتے ہیں۔ یہ سفید خلیات خون میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت بھی پیدا کرتے ہیں۔ یہ T خلیات، B خلیات اور قدرتی طور پر بیماری کو ختم کرنے والے خلیات کی افزائش کرتے ہیں۔ ان میں A خلیے حملوں کو بیکار کرتے ہیں اور ان کی مدد کرنے والے خلیے مافعتی عمل کو بڑھاتے ہیں۔ ایڈز کی بیماری میں یہی مدگار خلیے HIV کے ذریعہ متاثر ہوتے ہیں۔ B خلیات بیماری سے لڑنے کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔ قدرتی طور پر بیماری کو مارنے والے خلیے بیماری کے جراثیم اور رسولی وغیرہ جیسی بیماریوں کو بھگانے میں مدد کرتے ہیں۔ تناوٰ ان ہی قدرتی خلیات کو متاثر کرتا ہے خصوصاً خلیوں کے لیے مضر کو جو کینسر اور دوسرے مہلک امراض سے مافعت کے لیے بے حد اہم ہے۔ تناوٰ کے شکار افراد میں جیسے امتحان کی تیاری کر رہے ہیں اور جسمانی بیماری کے درمیان تعلق



شکل 3.4: تناوٰ اور بیماری کے درمیان تعلق

کم کرنے کی طرف مائل ہوتا ہے۔ ہم جس طرح تناو سے نبرداز ماہوتے ہیں وہ طریقہ بہت کچھ ہمارے ذہن میں پچھتہ جڑ جمائے ہوئے یقین اور ہمارے تجربات پرمنی ہوتا ہے جیسے کہ جب ہم کہیں ٹرینک جام میں پھنس جاتے ہیں تو ہمیں غصہ آتا ہے کیوں کہ ہم یہ سوچتے ہیں کہ ٹرینک تیزی سے چنانچا ہے۔ تناو سے نمٹنے کے لیے اکثر ہمیں اپنے سوچنے کے ڈھنگ پر نظر ثانی کرنی پڑتی ہے اور اس طرح ہم ان طریقوں کا پتہ لگاتے ہیں جن سے تناو کم ہوتا ہے جو لوگ تناو کا سامنا کنزوڑی کے ساتھ کرتے ہیں ان کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے اور یماری کو مارنے والے خلیات کی کارکردگی بھی کمزور ہوتی ہے۔ افراد میں تناو بھرے حالات سے نمٹنے کی صلاحیت میں فرق پایا جاتا ہے۔ ان میں ظاہری اور باطنی دونوں عمل شامل ہیں Endler Parker نے تناو سے عہدہ برآ ہونے کے تین طریقے بتائے ہیں۔

کار رخ حکمت عملی: اس طریقے میں تناو والے واقعات کے بارے میں معلومات حاصل کی جاتی ہے اس سے نمٹنے کے طریقوں پر غور کیا جاتا ہے اور اس کے مکمل نتیجے کے بارے میں سوچا جاتا ہے۔ ہم ان واقعات سے نمٹنے کے لیے اپنے تقدیم کے بارے میں بھی سوچتے ہیں اور پھر عمل شروع کرتے ہیں۔ مثلاً اپنے وقت کا صحیح استعمال کرنا یا یہ سوچنا کہ میں نے ان ہی حالات و مسائل کو پہلے کیسے سلسلہ یا تھا۔

جدببات پرمنی حکمت عملی: اس میں وہ کوششیں شامل ہیں جو فرد کے جذبات کو قابو میں رکھتی ہیں اور امید قائم کرتی ہیں۔ اس میں غصہ اور احساس نامرادی کا اظہار بھی شامل ہے یا پھر یہ سوچ لینا کہ حالات کو سدھارنے کے لیے کچھ بھی نہیں کیا جاسکتا مثلاً خود کو یہ باور کرنا کہ میرے ساتھ درحقیقت ایسا نہیں ہو رہا ہے یا اس بارے میں پریشان ہونا کہ اب میں کیا کروں گا۔

احتراز کرنے کی حکمت عملی: اس طریقے میں واقع سے یا تو انکار کیا جاتا ہے یا اس کی سنجیدگی کو کم کر کے دیکھا جاتا ہے۔ اس طریقے میں شعوری طور پر تناو بھرے واقعات کے بارے میں خیالات کو دبادیتے ہیں اور اس کی جگہ خود کی حفاظت کے بارے میں سوچتے ہیں۔ اس کی مثالیں ٹوی دیکھنا، کسی دوست سے فون پر باتیں کرنا یا دوسرے افراد کے ساتھ رہنا شامل ہیں۔

ایک نتیجہ ہوتا ہے۔ نامیدی کا احساس یماری کو خطرناک حد تک بڑھادیتا ہے اور چوٹ لگنے کا یا موت کا خطرہ بڑھادیتا ہے۔

طریقہ زندگی

تناو ایک غیر صحیح مند طریقہ زندگی یا صحیح کو برپا کرنے والے برداشت کی طرف راغب کرتا ہے۔ طریقہ زندگی دراصل وہ فیصلے اور رویتی ہیں جو کسی فرد کی صحیح اور زندگی کو طے کرتے ہیں۔ پریشانی اور تناو میں گھرے ہوئے لوگ جلدی ہی مرض آفریں عوامل کا شکار ہوجاتے ہیں (وہ عوامل جو جسمانی یماریوں کے لیے ذمہ دار ہوتے ہیں)۔ ایسے لوگ کم سوتے ہیں، کھانے پینے کی عادات ٹھیک نہیں ہوتیں اور اکثر یہ لوگ صحیح برپا کرنے والی حرکتوں جیسے سکریٹ یا شراب نوشی کی لٹ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ یہ صحیح تباہ کرنے والا راویدھیرے دھیرے پہنچتا ہے، یہ قلتی خوشی کا سبب بھی بنتا ہے اسی لیے ہم ان کے دور رکھنے کا اثر اس کو ان دیکھا کر دیتے ہیں اور اس خطرے کو بھی نہیں سمجھ پاتے جو یہ عادتی ہماری زندگی کے لیے کھڑا کر دیتی ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ صحیح رویے جیسے متوازن غذا، روزانہ کسرت، خاندان کی حمایت وغیرہ اچھی صحیح بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ایک ایسے طریقہ زندگی کو اپنالینا جس میں متوازن کم چکنائی والا کھانا، روزانہ کسرت اور ثابت سوچ شامل ہوں، صحیح مندی اور دراز عمر کا ضامن ہے۔ جدید طریقہ زندگی جیسے زیادہ کھانا پینا اور تیز رفتار زندگی ہماری صحیح کے بہت سے اصولوں کو پامال کرتا ہے جیسے کہ ہم کیا کھاتے ہیں، کیا سوچتے ہیں اور زندگی کے تیس ہمارا نظریہ اور عمل کیا ہے۔

تناو سے مقابلہ کرنا

حالیہ برسوں میں یہ سوچ زیادہ حاوی ہو گئی ہے کہ ہم تناو سے کس طرح نبرداز ماہوں نہ کہ تناو جسے کوئی محسوس کرتا ہے اور جس کا اثر ہماری نفسیاتی صحیح، سماجی کارکردگی اور صحیح پرپڑتا ہے۔ تناو سے عہدہ برآ ہونا ایک ایسی حیرت انگیز مخصوص کیفیت ہے جو تناو کا رد عمل ہوتی ہے۔ یہ تناو بھری صورت حال یا اس کے تیس ایک بھر پور عمل ہوتا ہے جو مسائل کو حل کرنے اور تناو کو

درج ذیل واقعات پر اپنے خیالات کا اظہار کیجیے۔
ایک پانچ نکاتی پیمانے پر جس میں =5= بہمیشہ، اور
1= کبھی نہیں کرے اصول پر بنایا گیا سے، دیجیے۔
میں اپنے جذبات کا اظہار کھلے اور سیدھے
طور پر کرتا ہوں۔
میں اپنے ذاتی مقاصد کے حصول کے لیے
کام کرتا ہوں۔
میں ان حالات کو اپنا لیتا ہوں جن کو
تبديل نہیں کیا جاسکتا۔
میں اپنی پریشانیاں اپنے دوستوں کے
ساتھ بانٹتا ہوں۔
ضروری نہیں کہ مجھے ہر چیز ابھی مل جائے۔
اپنے جوابات پر کلاس میں اپنے دوستوں
اور استاد کے ساتھ بحث کیجیے۔ آپ کا اسکور
جتنا زیادہ ہے اتنا بھی تناول سے لڑنے کی آپ کی
صلاحیتیں بہتر ہیں۔

جباتی تباہی کو کم کرتی ہیں۔ یہ تھوڑی سی کوشش سے اس واقعہ کو ہی تبدیل کر دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ”میں نے اپنے سسٹم سے باہر آنے کے لیے تھوڑی کوشش کی“۔ تباہ سے نبرآ زما ہونے کے لیے دونوں ہی طرح کے طریقے کی ضرورت ہے پھر بھی ماہرین نے ریسرچ کر کے بتایا ہے کہ افراد عموماً تباہ پر مرکوز طریقے زیادہ اپناتے ہیں۔

تبباہ کو باضابطہ بنانے کے طریقے: تباہ ایک خاموش قاتل ہے۔ یہ جسمانی بیماریوں کے لیے بھی بڑی حد تک ذمہ دار ہوتا ہے۔ خون کا زیادہ دباؤ، دل کی بیماریاں، السر، ذیابیطس اور کینسر جیسی مہلک بیماریاں تباہ سے ہی جڑی ہوئی ہیں۔ طرز زندگی میں تبدیلیوں کی وجہ سے تباہ لگاتار بڑھ رہا ہے۔ اس لیے اسکوں، دیگر ادارے، دفاتر اور مختلف تنظیمیں تباہ سے نمٹنے کے طریقے جانے پر زیادہ دھیان دے رہی ہیں۔ ان میں سے کچھ طریقے اس طرح ہیں۔

استرخانی طریقے: یہ ایک عملی مہارت ہے جو تباہ کے آثار کم کرتی ہے اور منتعلہ بیماریوں کا خدشہ بھی کم کرتی ہے جیسے ہائی بلڈ پری شر اور دل کی بیماریاں وغیرہ۔ اکثر استرخانی جسم کے نچلے حصوں سے شروع ہوتا ہے اور پھر چہرے کے اعصاب تک اس طرح پہنچتا ہے کہ پورا جنم آرام محسوس کرتا ہے۔ ذہن اور جسم کو سکون و آرام پہنچانے کے لیے گھری سانسیں لی جاتی ہیں۔

دھیان لگانے کا طریقہ: جو گیوں کے ذریعہ استعمال ہونے والا دھیان کا طریقہ توجہ بانٹنے کی ایک سلسلہ وار تکنیک ہے جو شعور میں تبدیلی پیدا کرتی ہے۔ دھیان گیان کے ذریعہ فرد واقعہ کو بھول جاتا ہے۔ کسی بھی باہری دباؤ کو فراموش کر دیتا ہے۔

حیاتیاتی بازرگانی: یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں تباہ کے عضویاتی پہلو کو پرکھا اور کم کیا جاتا ہے اور اس کے لیے موجودہ عضویاتی عمل کے لیے بازرگانی کا طریقہ اپنایا جاتا ہے جو اکثر استرخانی تربیت پر محصر ہوتا ہے۔ حیاتیاتی بازرگانی میں تین سطحیں شامل ہیں۔ ایک مخصوص عضویاتی رو عمل کی معلومات کو فروغ دینا جیسے دل کی دھڑکن، اس عضویاتی رو عمل کو مخصوص حالات میں قابو کرنے کے طریقے سیکھنا اور پھر ان معلومات کو روزمرہ زندگی کے حالات پر لالگو کرنا۔

درج ذیل میں کون سا کردار مسئلہ پر مرکوز ہے اور کیوں؟

اپنے مسئلے کو کسی دوست کے ساتھ بانٹنا۔

- امتحان میں ناکامی پر شرمندہ ہونا۔
- ٹسٹ میں خراب نمبر آنے پر کلاس کے ساتھیوں کو الزام دینا۔

والدین سے امتحان کے نتائج پوشیدہ رکھنا۔

- اپنی بڑی عادتوں کے لیے دوستوں کو الزام دینا۔
- سالانہ امتحان کے لیے ضروری کتب کا مطالعہ کرنا۔
- کسی تقصیان کے بعد اپنی صلاحیتوں کو بہتر بنانا۔
- کام پورا نہ ہونے کی صورت میں اسکول سے ناغہ کرنا۔

اپنے جوابات پر اپنے استاد اور ساتھیوں کے ساتھ بحث کیجیے۔

ثبت صحت اور فلاج و بہبود کی حوصلہ افزائی

ایسا نامکن ہے کہ ہم اپنی زندگی میں کبھی کسی قسم کے تاؤ یا رسکشی کا تجربہ نہ

کریں۔ بہت سے لوگ اپنی زندگی کی گاڑی بہت سہل انداز سے روای دوال رکھتے ہیں۔

ایسا اس لیے ہو سکتا ہے کہ ان کا رویہ تعمیری ہو اور انہیں ہر طرح کی

ساماجی و جذباتی حمایت بھی حاصل ہو۔ جب ہم تاؤ کو باضابطہ کرنے یا قابو میں

کرنے کے طریقوں کی کھوچ کرتے ہیں اور اس سلسلے میں حالات سے کچھ

ثبت کشید کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو ہم صحت مند طریقے سے زندگی

گزارنے کی سیکھ حاصل کرتے ہیں اور یہ تو انائی اور معلومات ہمیں مستقبل

میں سامنے آنے والی پریشانیوں کا مقابلہ کرنے کی تربیت دیتی ہیں۔ یہ بالکل

ایسا ہے کہ ہم غیر صحت مند تاؤ کے مقابلے میں مافعتی نظام تیار کرتے ہیں۔

تاؤ کا مقابلہ کرنے والی شخصیت: Kobasa کے مطالعے سے یہ بات

سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جن کے تاؤ کی سطح اونچی لیکن یہاریوں کی سطح پیچی ہوتی

ہے، وہ آپس میں تین خصوصیات مشترک رکھتے ہیں۔ ان مشترک خصوصیات کو

دشواریاں برداشت کرنے کے شخصی اوصاف کہا جاتا ہے۔ اس میں تین عوامل کا فرمایا

ہوتے ہیں۔

1۔ عہد 2۔ قابو اور 3۔ چیلنج۔ دشواریوں سے نہیں کا وصف انسان کے

اپنے اوپر یقین، دنیا پر بھروسہ، اپنے اور دنیا کے تعلق پر بھروسے کے بارے

میں محسوسات ہیں۔ آپ کیا کر رہے ہیں؟ یہ ایک طرح سے ذاتی عہد و پیمان

تخلیقی بصیرت: یہ تاؤ سے نہیں کی ایک بہتر تکنیک ہے۔ یہ ایک ایسا تجربہ ہے جو تصور کا استعمال کرتا ہے۔ جائزے سے قبل فرد کو چاہیے کہ وہ اپنا نصب اعین متعین کر لے کیوں کہ اس سے اعتقاد پیدا ہوتا ہے۔ اگرذہن پر سکون، جسم آرام کی حالت میں اور آنکھیں بند ہوں گی تو انسان بہ آسانی تصور کر سکتا ہے۔ یہ غیر ضروری خیالات کی دخل اندازی کو روکتا ہے اور تخلیقی تو انائی مہیا کرتا ہے جو ایک تصور کو حقیقت میں بدلتے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

وقوفی کرداری تکنیک: یہ تکنیک لوگوں کو تاؤ سے بچانے کے لیے ہے۔ اس عمل کو Meichenbaum نے ایجاد کیا تھا۔ اس تکنیک میں منفی اور غیر ضروری کھیالات کو ثابت اور ضروری خیالات سے تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ اس میں تین غبیادی حالتیں ہیں۔ اندازہ لگانا، تاؤ کو کم کرنے کی تکنیک، اور اس تکنیک کو لا گو کرنا نیز اس پر عمل کرنا۔ مسئلے کو فرد کے نظریے سے پرکھ کر اس کی فطرت کا پتہ لگانا، مسئلہ کا جائزہ کھلاتا ہے۔ تاؤ کو کم کرنے کی تکنیک جیسے کہ آرام کرنا اور خود کو ہدایات دینا و سرے نمبر پر آتا ہے۔

ورزش: تاؤ کے زیر اثر پیدا ہونے والے عضویاتی دباو کو کم کرنے میں ورزش ایک بہتر ذریعہ ثابت ہو سکتی ہے۔ روزانہ پابندی سے ورزش کرنے سے دل

خود پسندی کا نظریہ بھی اونچا ہوگا۔

وقت کو صحیح استعمال کرنا: آپ جس طرح اپنا وقت گزارتے ہیں وہ آپ کی زندگی کی کیفیت کو عیاں کرتا ہے۔ وقت کا استعمال کس طرح کیا جائے؟ یعنی بھی تناوٰ کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے۔ وقت سے متعلق تناوٰ کو دور کرنے کا سب سے بہتر طریقہ وقت کے تینیں نظریے میں تبدیلی لانا ہے۔ اس کا مرکزی اصول یہ ہے کہ وقت کو ان کاموں کے کرنے میں صرف کریں جو آپ کے نزدیک زیادہ ضروری ہیں یا جن کاموں کے کرنے سے آپ اپنا مقصود حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کی معلومات کتنی صحیح اور حقیقی ہیں اور آپ کسی کام کو ایک مخصوص مدت میں مکمل کرتے ہیں یا نہیں۔ آپ کی معلومات اور کام کرنے کے طریقے میں توازن ہی زندگی کی ترتیب ہے۔

استدلالی فکر: تناوٰ سے متعلق بہت سے مسائل غلط سوچ کی پیداوار ہوتے ہیں۔ آپ کیا سوچتے ہیں اور کیا محسوس کرتے ہیں، ان دونوں عملیات میں کہا رہا تعلق ہے۔ جب ہم تناوٰ میں ہوتے ہیں تو ہمارے ذہن میں ایک مخصوص منفی سوچ ابھر آتی ہے اور ہم ماضی کے منفی تجربات کو یاد کرنے لگتے ہیں جو ہمارے مستقبل اور حال کے نظریے کو متاثر کرتی ہے۔ استدلالی فکر کے کچھ اصول ہیں، پریشان خیالات اور غیر عقلی عقائد، تشویش پیدا کرنے والے خیالات کو خاطر میں نہ لانا اور ثابت بیانات دینا وغیرہ۔

بہتر تعلقات: بہتر تعلق کے لیے بنیادی اصول ہے رابط۔ اس میں تین ضروری عوامل ہیں۔ 1۔ دوسرے کی بات کو دھیان سے سنتا۔ 2۔ اپنے محسوسات کو صحیح طریقے سے پیش کرنا اور 3۔ دوسرے کی رائے اور محسوسات کو عزت دینا خواہ وہ آپ کی رائے سے مختلف ہوں۔ یہاں اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ ہم حسد اور چڑچڑے پن سے دور رہیں۔

خود اپنی دیکھ بھال: اگر ہم خود کو صحت مندر کھلتے ہیں، چاق و چوبندا اور پر سکون رہتے ہیں تو ہم روزانہ زندگی میں درپیش کسی بھی تناوٰ بھرے واقعہ کو جھیلنے کے لیے جسمانی اور جذباتی طور پر زیادہ بہتر طریقے سے تیار ہیں گے۔ ہمارے سانس لینے کے طریقے ہماری ذہنی حالت کے عکاس ہوتے ہیں۔ جب ہم

کی شکل ہے، اپنی زندگی پر آپ کے کنٹرول کا احساس ہے اور ایک چیلنج ہے۔ تناوٰ کا مقابلہ کرنے کی اہل شخصیات زندگی کی سمت اور مقصد پر قابو رکھتی ہیں۔ اپنے کام کے تینیں وعدے کی پابندی، اپنے شوق، اپنے خاندان اور سماجی زندگی کے تینیں ذمہ دار اور زندگی میں درپیش چیز پر بھی ان کا کنٹرول رہتا ہے۔ وہ زندگی میں آنے والی تبدیلیوں کو نارمل اور ثابت نظریے سے دیکھتے ہیں نہ کہ انھیں ایک خطرہ سمجھتے ہیں۔

ہر فرد اس قسم کی خصوصیات کا حامل نہیں ہوتا۔ ہم میں سے بہت سے افراد کو زندگی جینے کے کچھ اصول و ضوابط سیکھنے پڑتے ہیں جیسے معقول سوچ اور روزمرہ کی زندگی کے مطالبات کو پورا کرنے کے لیے خود کو بہتر طور پر لیں کرنے میں ادعائی وغیرہ۔

زندگی کی ہمندیاں:

یہ وہ تطبیقی و ثابت صلاحیتیں ہیں جو انسان کو روزمرہ زندگی کے چیلنج اور خواہشات سے منٹھنے کی تربیت دیتی ہیں۔ ہماری تناوٰ کو جھیلنے کی صلاحیت اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ ہم روزانہ کی ضروریات کو کس طرح برداشت کرتے ہیں اور کس طرح اپنی زندگی میں توازن قائم رکھتے ہیں۔ زندگی کے یہ ضوابط سیکھے بھی جاسکتے ہیں اور ان کو بہتر بھی بنایا جاسکتا ہے۔ ادعائیت، وقت کا صحیح استعمال، صحیح سوچ، بہتر تعلقات، خود کی دیکھ بھال اور غیر مددگار عادات (جیسے نظریہ تکمیلیت اور ٹال مٹول کرنے کی عادت) پر قابو پانا۔ یہ کچھ ایسی عادتیں یا طریقے ہیں جن کے ذریعہ ہم زندگی میں درپیش مسائل کو بہتر طریقے سے پہنچ سکتے ہیں۔

ادعا بیت: یہ ایک ایسا روایہ ہے جو ہمارے محسوسات، ضروریات، خواہشات اور خیالات کو بہتر طریقے سے، صاف طور پر اور کھلے طور پر بتاتا ہے۔ یہ وہ روایہ ہے جس میں نہ کہنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اپنی رائے کو بنا خود کو ترجیح دیے بیان کرنے کا وصف اور اپنے جذبات جیسے پیار، غصہ وغیرہ کا کھلے طور پر اظہار کرنے کا وصف ہے۔ اگر آپ کے اندر خود اعتمادی ہے تو آپ کو خود پر بھروسہ ہوگا۔ آپ اپنی شخصیت کا ٹھوس احساس کر سکیں گے اور آپ کا

کر پاتے۔ اس لیے وہ زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں اور پرسکون نہیں رہ پاتے۔ اکثر خود دوسرے افراد کے تین تقیدی رو عمل کا انہمار کرتے ہیں۔ ایسے لوگ کسی چیلنج کا مقابلہ کرنے سے کتراتے ہیں۔ نظر انداز کرنے یا کترانے کی عادت فی الوقت کسی مسئلے کو پوشیدہ کر دیتی ہے اور اس کا سامنا کرنے سے انکار کی کیفیت کو بقادیتی ہے۔ مثال مٹول کرنے کا مطلب ہے کہ ہم جس کام کو انجام دینے کے بارے میں جانتے ہیں اس کو تالئے رہنا۔ ہم سب ہی اس جملے کے ملزم ہیں کہ ”میں اس کام کو بعد میں کروں گا۔“ جو لوگ اس عادت میں گرفتار ہوتے ہیں وہ جان بوجھ کرنا کامی اور ترک کر دینے کی کیفیت کا سامنا نہیں کر پاتے۔

بہت سے عوامل ایسے ہیں جن کے ذریعہ ثبت صحت حاصل کی جاسکتی ہے۔ صحت ایک مکمل جسمانی، ذہنی، سماجی اور روحانی صحت مندی کی کیفیت ہے۔ یہ صرف بیماری کی غیر حاضری کا نام نہیں ہے۔ ثبت صحت میں درج ذیل عوامل ہوتے ہیں۔

تناو یا تشویش کا شکار ہوتے ہیں تو ہماری سانس تیز چلتی ہے اور سینے کی گہرائی سے سانس نکلتی ہے نیز ساتھ میں مسلسل آہ یا کراہٹ بھی شامل ہوتی ہے۔ پرسکون تنفس ہلاک ہوتا ہے اور پپیٹ سے سانس خارج ہوتی ہے۔ ماحولیاتی تناو جیسے شور، آلو گی، خلا، روشنی، رنگ وغیرہ ہمارے مزاج پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ ہماری ان صلاحیتوں کو بھر پورا نہ کرنے سے متاثر کرتے ہیں جن کے ذریعہ ہم تناو سے نہ بردا آزما ہوتے ہیں اور یہ ہماری بہبود کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

غیر امدادی عادتوں پر قابو پانا: ایسی عادتیں جیسے نظریہ تکمیلیت، نظر انداز کرنے کی عادت اور مثال مٹول کرنے کی عادت وغیرہ ظاہری طور پر تھوڑے وقفے کے لیے تناو کم کر دیتی ہیں لیکن یہ انسان کو تناو کے تین زیادہ نازک بنادیتی ہیں۔ تکمیلیت کا نظریہ رکھنے والے لوگ وہ افراد ہیں جو ہر چیز کو اسان اور درست چاہتے ہیں۔ ان کو بدلتے ہوئے معیار کے ساتھ مشکلات پیش آتی ہیں اور وہ بہت سے عوامل جیسے وقت کی مناسبت، کام کو روک سکنے کی صلاحیت کے فقدان اور کوششوں کے ساتھ تال میل نہیں

صحت اور پچک دار روایہ

حالیہ ہر سوں میں بہت زیادہ تحقیق اس بات پر کی گئی کہ بچوں اور بڑوں میں پچک دار روایہ کس حد تک ہوتا ہے۔ پچک ایک ایسی حرمت انگیز کیفیت یا عمل ہے جو زندگی میں چیلنج والے حالات کو بجا نے کا طریقہ بتاتا ہے۔ یہ تناو اور خلافت کے منہ پر طмагچہ مارنے والی صلاحیت کہلاتی ہے۔ اس میں خود اعتمادی اور خود شناسی، آزادی اور اپنی ذات پر انحصار، ثبت ماؤں تلاش کرنا، پر اعتماد اور معلومات سے پر مہارت حاصل کرنا جیسے مسائل کا حل، تخلیقی قوتوں، وسائل کی موجودگی، اور پچک نیز یہ یقین کہ زندگی کا ایک مقصد ہے۔ پچک دار روایے کے حامل افراد صدمے، دباو اور خلافت کے اثرات سے جلدی ہی باہر آ جاتے ہیں اور یہ لوگ اپنی زندگی نفیسی ای طور پر صحت منداور با معنی گزارتے ہیں۔

”پچک“ کو حال ہی میں تین ذرائع کے طور پر متعارف کیا گیا ہے (1) میرے پاس سماجی اور یہن ذاتی قوت کا ہونا مطلب یہ کہ ”میں اپنے آس پاس کے لوگوں پر بھروسہ کرتا ہوں اور وہ مجھے پیار کرتے ہیں۔“ (2) میں ہوں۔ (اندر و فی طاقت) مطلب خود اپنی اور دوسروں کی عزت کرنا۔ اور (3) میں کر سکتا ہوں۔ (افراد کے مابین مسائل کو سمجھانے کی صلاحیت) مطلب یہ کہ وہ راستے ڈھونڈنا جن سے مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے۔ ایک بچے میں پچک پیدا کرنے کے لیے اس کے مزاج میں ان میں سے کوئی ایک خوبی ضرور ہونی چاہیے۔ مثال کے طور پر بچوں کے اندر بہت زیادہ انہوںکی ہے یا اس میں اندر و فی طاقت ہو سکتی ہے لیکن ہو سکتا ہے ان کے پاس کوئی ایسا شخص نہ ہو جس کو وہ حمایت کے لیے طلب کر سکیں (میرے پاس ہے) اور اس لیے وہ مسئلہ کو حل کرنے کی صلاحیت بھی نہ رکھتے ہوں تو ایسے رویے کو پچک والا روئینہیں کہیں گے بچوں پر کیے گئے مطالعوں سے یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ بے حد زاکتوں کے باوجود غربتی اور دوسری سماجی کیفیات کے تحت رہنے کے باوجود، بہت سے بچے باصلاحیت اور پر وقار بانگ کی شکل میں ڈھنل جاتے ہیں۔

ثبت رویہ: ایک ثبت رویے کے ذریعے بھی صحت مندی حاصل کی جاسکتی ہے۔ ثبت رویے کو بنانے والے کچھ عوامل ہیں: حقیقت کا صحیح جائزہ، زندگی کا مقصد اور اس مقصد کا احساس اور ذمہ داری، دوسروں کے نظریات کو تسلیم کرنا اور برداشت کرنا، کامیابی و ناکامی دونوں حالتوں کی ذمہ داری قبول کرنا وغیرہ۔ آخر میں نئے خیالات کے تین و سبع انظری، خود پر ہنسنے کی اہلیت جو ہمیں اپنے مقصد پر مرکوز رکھتی ہے اور واقعات کو ایک صحیح تاظر میں دیکھنا بھی ثبت رویوں کی تشکیل کرتے ہیں۔

صحیح سوچ: صحیح سوچنے کی صلاحیت تناوہ کو کم کرنے یا ختم کرنے میں بے حد مددگار ثابت ہوتی ہے۔ رجائیت، جو زندگی کے موافق نتائج کی توقع رکھنے کا میلان ہے، نفسیاتی اور جسمانی فلاح سے متعلق ہے۔ تناوہ سے مقابلہ کرنے کے سلسلے میں افراد کارویہ اگل الگ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک خوش بین (امید پرست) شخص کا نظریہ ہوگا کہ مخالفت کا کامیابی کے ساتھ مقابلہ کیا جاسکتا ہے جب کہ ایک بد بین قوطی آدمی ہمیشہ تباہی اور پریشانی کی بابت سوچے گا۔ خوش بین شخص ہمیشہ مسائل کے حل تلاش کرنے کے طریقوں کا استعمال کرے گا اور اس ضمن میں دوسروں سے مدد اور مشورہ بھی لے گا۔ نامید فرد تناوہ کے سبب کو نظر انداز کر کے دوسری طرح کے طریقہ استعمال کرے گا جیسے ہمت ہار دینا یا اس مقصد کو ہی چھوڑ دینا جس کی وجہ سے تناوہ پیدا ہو رہا ہو یا پھر سرے سے تناوہ کوہی نظر انداز کر دے گا۔

ساماجی حمایت: سماجی حمایت دراصل ان لوگوں کی موجودگی ہے جن پر ہم بھروسہ کر سکتے ہیں، جو لوگ ہمیں یہ یقین دلاتے ہیں کہ وہ ہمارے ساتھ ہیں اور انھیں ہماری پرواہ ہے، وہ ہمیں پیار کرتے ہیں۔ جس فرد کو یہ بھروسہ ہو کہ وہ ایک سماجی نیٹ ورک سے جڑا ہوا ہے جس میں آپسی روابط اور باہمی ذمہ داریاں شامل ہیں، تو اس فرد کو سماجی حمایت حاصل ہے۔ یعنی سماجی حمایت کی حیثیت سیدھے طور سے صحت و فلاح سے جڑی ہوئی ہے جب کہ سوچنیٹ ورک یعنی سماجی حمایت کی مقدار فلاخ سے متعلق نہیں ہے کیوں کہ یہ بہت زیادہ وقت لیتی ہے اور ایک بڑے سماجی نیٹ ورک کی ضرورت پڑتی

ایک صحت مند جسم، رشتہوں میں استحکام، زندگی میں مقصد کا احساس، عزت نفس، کام کرنے کی مہارت اور صدمہ، تناوہ اور تبدیلی کے تین چلک وغیرہ۔ باکس 3.3 میں صحت اور چلک دار رویہ کے درمیان رشتے کو دکھایا گیا ہے۔ خصوصاً وہ عناصر جو تناوہ کے لیے فاضل بنیاد کا کام کرتے ہیں جیسے خواراک، ورزش، ثبت رویے، صحیح سوچ اور سماجی حمایت۔

خواراک: ایک متوازن غذا فرد کے مزاج کو خوش گوار بنا سکتی ہے، زیادہ تو انائی بخششی ہے، خون کا دوران بہتر بناتی ہے، بیماریوں کو روکتی ہے، مافقتی نظام کو مضبوط بناتی ہے اور فرد کو تناوہ کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کرتی ہے۔ اچھی طرزِ زندگی کا راز یہ ہے کہ ایک دن میں تین بار کھانا کھانا چاہیے اور ہر بار مختلف اور متوازن غذا کھانی چاہیے۔ ایک شخص کو لکھنا تغذیہ چاہیے، یہ اس بات پر منحصر ہے کہ اس شخص کے کام کیا ہیں، اس کا جنسیاتی ڈھانچہ کیا ہے، وہ کس طرح کی آب و ہوا کا عادی ہے اور اس کی صحت کی تاریخ کیا ہے۔ لوگ کیا کھاتے ہیں اور ان کا وزن کتنا ہے، یہ ان کے کرواری عمل پر اثر ڈالتا ہے۔ کچھ لوگ اپنی غذا اور وزن میں تال میل بناتے ہیں جب کہ کچھ لوگ موٹے ہوجاتے ہیں۔ جب ہم تناوہ میں ہوتے ہیں تو ہم آرام دینے والی خواراک پسند کرتے ہیں جیلیٹھی، نمکین اور زیادہ چکنائی والی ہوتی ہیں۔

ورزش: تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جسمانی ورزش اور صحت کے ماہین گہر اعلقہ ہے۔ ایک فرد صحت کو بہتر بنانے کے لیے جتنی کوششیں کرتا ہے، ان میں سب سے زیادہ تسلیم شدہ اور مقبول عام طریقہ ورزش ہے۔ پابندی کے ساتھ ورزش، وزن اور تناوہ کو قابو میں رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے اور اس سے تناوہ، تشویش اور افسردگی کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جو جسمانی کسر تینیں صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں، آسن اور ایر و بک ورزشیں جیسے دوڑنا، تیراکی، سائیکلنگ وغیرہ۔ جب کہ دوسری ورزشیں جسم کو سکون دینے والی ہیں۔ صحت کے لیے یہ ورزشیں تناوہ کی ڈھانل کے طور پر کام کرتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ صحت مندی فرد کی عام دماغی اور جسمانی کیفیات کو بہتر بناتی ہے اور وہ زندگی کی بالکل منفی حالتوں میں بھی صحت مند رہتا ہے۔

احساس دلاتے ہیں کہ وہ اسے پیار کرتے ہیں نیز وہ ان کے لیے عزیز ہے۔ تحقیقات کے مطابق سماجی حمایت نفیاٹی پریشانیوں جیسے کہ افسردگی اور تشویش کو کم کرتی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ سماجی حمایت نفیاٹی صحت سے متعلق ہے۔ عام طور سے سماجی حمایت ہنی صحت کے فائدہ کو اجاگر کرتی ہے اور یہ بات بھی قابل غور ہے کہ یہ دونوں افراد (حمایت دینے والا اور حمایت لینے والا) کی صحت کو ثابت طریقے سے متاثر کرتی ہے۔

سرگرمی 3.5

اپنے پڑوس میں سے ایک بچے کا انتخاب کیجیے جس کی زندگی میں انتہائی تناؤں بھرے واقعات پیش آئے ہوں جیسے کوئی بڑا حادثہ یا پھر اس کے ساتھ کوئی صدماتی تجربہ پیش آیا ہو جیسے ڈکیتی یا آگ لگنا وغیرہ اس بچے اور اس کے خاندان سے بات کیجیے۔ کیا آپ کچھ ایسے عوامل کی نیشان دہی کر سکتے ہیں جن کی وجہ سے اس کو اس تناؤں سے مقابلہ کرنے میں مدد ملی ہو؟ کیا آپ کی اپنی زندگی میں ایسے کچھ عوامل موجود ہیں؟ اپنے استاد سے اس پر بحث کیجیے۔

ہے۔ مشاہدے سے پتہ چلا ہے کہ جو خواتین زندگی میں تناؤں کے واقعات سے دوچار ہوتی ہیں اور ان کا کوئی بھی قریبی دوست ہوتا ہے، وہ کم پریشان ہوتی ہیں اور ان کو دورانِ حمل بھی کم طبی پیچیدگیاں پیش آتی ہیں۔ سماجی حمایت تناؤں سے حفاظت کرتی ہے۔ جن افراد کو خاندان اور احباب کی حمایت حاصل ہوتی ہے ان لوگوں میں تناؤں کم ہوتا ہے اور وہ اس سے زیادہ کامیابی کے ساتھ نہیں ہیں۔

سماجی حمایت مشکلوں میں بھی ہو سکتی ہے جیسے مالی مدد، اشیا کی فراہمی یا خدمات وغیرہ مثال کے طور پر کوئی بچے اپنے دوست کو اس لیے نوٹ فراہم کر دیتا ہے کہ اس کا دوست بیماری کی وجہ سے اسکوں سے غیر حاضر تھا۔ خاندان اور دوست بھی اطلاعاتی حمایت مہیا کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طالب علم جس کو کسی تناؤں بھرے واقعہ کا تجربہ ہو رہا ہو جیسے بورڈ کے مشکل امتحانات اور اس کو کسی ایسے ساتھی سے جو پہلے اس قسم کے تجربے سے گزر پچا ہو، اس بارے میں کچھ معلومات حاصل ہوتی ہیں تو بے شک یہ اطلاع نہ صرف اس کو مشکلات کو پہچاننے میں مدد کرے گی بلکہ امتحان کو کامیابی کے ساتھ پاس کرنے میں بھی مدد کرے گی۔ تناؤں کے وقت فردوادا سی، تشویش اور خاندان کے افراد اس کو جذباتی حمایت بھی مہیا کرتے ہیں اور اس کو اس بات کا

کلیدی اصطلاحات

پریشان کن کارڈیل، جانچ پر کھ، عہدہ برآ ہونا، خستگی، عام توافقی، طاقت (مشکلات کہنے کی)، بازو ازن، زندگی کی مہارتیں، خوش بینی، رجابت، ثبت صحت، نفسی اعصابی مدافعت، ٹپک، سماجی حمایت، دباؤ، دباؤ کے اسباب (Stressors)

- تناؤزندگی کا حصہ ہے یہ نہ تو مہیج ہے اور نہ رد عمل بلکہ ایک لگاتار اور روابطی عمل ہے جو ماحول اور فرد کے مابین ہوتا ہے۔
- تناؤکی تین خاص اقسام ہیں۔ جسمانی، ماحولیاتی، نفسیاتی اور سماجی۔ تناؤکرے اسباب زندگی کے واقعات، روزمرہ کسی کشاکش، صدماتی واقعات ہیں۔ تناؤکا رد عمل جذباتی، عضویاتی، وقوفی اور کرداری ہوتا ہے۔
- تناؤس سے نمٹنا ایک متحرک حرکت ہے نیز فرد کا تناؤکرے نئیں رد عمل ہے۔ اس عمل کی تین اقسام ہیں۔ کام سے متعلق، جذبات سے متعلق اور نظر انداز کرنے کی تکنیک۔ یہ رد عمل مسئلے پر مرکوز ہو سکتے ہیں یا جذبات پر بھی مرکوز ہو سکتے ہیں۔ مسئلے پر مرکوز ہونے والے

خلاصہ

رد عمل ماحول کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں اور واقعہ میں دھمکی کر تاثر کو زائل کرتے ہیں۔ جذبات پر مرکوز رد عمل جذبات میں تبدیلی لاتے ہیں اور تناؤ سے ہونے والے جذباتی تقصان کو محدود کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

- پسماں طریقہ زندگی کا صحت مند ہونا ضروری کہ تناؤ کا صحیح طریقے سے مقابلہ کیا جاسکے۔ ادعائیت، وقت کا صحیح استعمال، صحیح سوچ (عقلی سوچ)، بہتر تعلقات، خود اپنی دیکھ بھال اور غیر امدادی عادتوں پر قابو وہ تکنیک ہیں جن کے ذریعہ ہم زندگی میں درپیش چیلنج کا مقابلہ کرتے ہیں۔
- مشتبہ صحت اور فلاخ متوازن غذا، ورزش، مشتبہ رویوں، خوش بین سوچ اور سماجی حمایت سے حاصل ہوتی ہے۔ سماج میں ایک ہم آہنگ تاثر کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ ہمیں غیر صحت مند طریقوں سے فرار کی راہ اختیار کرنے سے (جیسے سگریٹ نوشی، شراب نوشی، نشیلی دواؤں کا استعمال اور دوسرے تقصان دہ رویوں) بچنا چاہیے۔

اعادہ کے سوالات

- 1- تناؤ کے تصور کو بیان کیجیے؟ روزمرہ زندگی سے مثالیں دیجیے۔
- 2- تناؤ کے آثار اور اسباب بتائیے؟
- 3- GAS نمونے کے بارے میں بتائیے۔ ایک مثال کے ذریعہ اس ماذل کی اہمیت بتائیے؟
- 4- تناؤ سے نمٹنے کے مختلف طریقے بتائیے؟
- 5- نفسیاتی عمل پر تناؤ کے اثرات کو بیان کیجیے؟
- 6- بتائیے کس طرح زندگی کی مہارتیں زندگی میں درپیش چیلنچ کا مقابلہ کرنے میں مدد کرتی ہیں؟
- 7- ان عوامل پر بحث کیجیے جو ثابت صحت اور فلاخ کی سمت لے جاتے ہیں؟
- 8- تناؤ کس طرح مدفعتی نظام کو متاثر کرتا ہے؟
- 9- زندگی کے کسی واقعہ سے مثال دیجیے جو تناؤ بھرا ہو۔ وجوہات بتائیے کہ یہ دخال کے لیے کس طرح مختلف طریقوں سے تناؤ پیدا کرتا ہے؟
- 10- آپ کو تناؤ سے نمٹنے کے جو طریقے بتائے گئے ہیں اس کی روشنی میں آپ اپنے دوستوں کو ان کی روزمرہ زندگی میں درپیش تناؤ سے مقابلہ کرنے کے لیے کیا مشورے دیں گے؟
- 11- ان ماحولیاتی عوامل کی عکاسی کیجیے جو (1) ثابت اثر چھوڑتے ہوں اور (2) جو مخفی اثر رکھتے ہوں؟
- 12- ہم جانتے ہیں کہ طرزِ زندگی کے کچھ عوامل تناؤ پیدا کرتے ہیں، کینسر اور دل کی بیماریوں میں بمتلاکر دیتے ہیں۔ پھر بھی ہم اپنا بر تناؤ تبدیل کرنے سے قادر ہیں، بتائیے کیوں؟

- 1 - پانچ سے دس نو عمر بچوں کی زندگی میں تناول کوریکارڈ کیجیے۔ کیا لڑکوں اور لڑکوں میں یہ الگ الگ ہیں؟ ان طریقوں کا پتہ لگائیے جن سے وہ پچے ان واقعات سے ابھرنے میں کامیاب ہوئے۔
- 2 - اپنے والدین اور دادا۔ دادی سے پوچھیے کہ ان کی زندگی میں کون سے مخصوص دباؤ عوامل سامنے آئے اور انہوں نے کس طرح ان کا مقابلہ کیا؟



<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html>

<http://www.teachhealth.com>

<http://www.lifepositive.com/stress.html>

تعلیماتی اشارات



- 1 - طالب علم کا یہ جاننا ضروری ہے کہ تناول زندگی کا ایک ناگزیر پہلو ہے۔ خود اپنے اور دوسروں میں تناول کے آثار کو پچھاننے میں ان کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔
- 2 - طلباء کے دماغ میں یہ بات واضح کر دینی چاہیے کہ وہ مختلف طرح کے دباؤ عوامل کو مختلف طریقوں سے دور کر سکتے ہیں۔
- 3 - طلباء کی زندگی سے مثالیں لے کر انھیں تناول کے جسمانی اور رہنمی صحت پر مضر اثرات کے بارے میں بتائیں۔
- 4 - بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اخبارات، بیگنرین اور انٹرنیٹ سے اس قسم کا ادب جمع کریں جس میں تناول سے نہ دآما ہونے کے طریقے بتائے گئے ہوں۔ ان پر کلاس میں بحث بھی کی جاسکتی ہے۔