

خاندان کے ساتھ مل کر COVID-19 مرحلہ کا سفر کیسے متحد رہیں اور ایک دوسرے کی مدد کریں

COVID-19 کی وباء کے دوران ہمیں خود بار بار کچھ حالات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، جیسے کلاس کا معطل ہو جانا، گھر سے کام کرنا، ہوٹلوں میں جاکر کھانا کھانے کی پابندی یا باہر تک نہ نکل پانا۔ ہماری روز مرہ کی زندگی نے زبردست تبدیلیوں کا سامنا کیا ہے۔ کم سے کم باہر جانا وائرس سے لڑنے کا اہم حصہ ہے، لیکن زیادہ وقت تک گھر میں پڑے رہنے سے نئے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر ہم نے حال ہی میں درج ذیل مسائل کا سامنا کیا ہے تو آئے کچھ لمحے اپنا جائزہ لیں:

پھنسا ہوا محسوس کرتے ہیں



ایسا تجربہ جس نے کام اور آرام کے توازن کو بگاڑ دیا ہے، بے قاعدہ طریقہ سے آرام کرتے ہیں



گھر سے پڑھائی کرنے والے بچوں کے سلسلے میں پریشان والے بچوں کی فکر کریں



نوٹس کرتے ہیں کہ ہم خود اور خاندان کے افراد بہ آسانی غصہ ہو جاتے ہیں



خاندان کے افراد سے گفتگو اور رابطہ کرنے سے بچتے ہیں



جب خاندان کے ساتھ قیام ہو تو اشتعال، تھکن اور/یا جھجھک محسوس کرتے ہیں



COVID-19 وباء کے ذریعہ لائے گئے تناؤ اور مشکلات نہ صرف ہمیں ذاتی طور پر متاثر کرتی ہیں بلکہ رشتہ داروں اور دوستوں کے ساتھ ہمارے تعلقات کو بھی خراب کرتی ہیں۔ اس مدت کے دوران ہمیں مزید منفی جذبات کا بھی سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ اگر ان جذبات کا صحیح طریقہ سے اظہار نہیں ہوا اور ان سے نمٹا نہیں گیا تو ہم آسانی سے مشتعل اور چڑ چڑے ہو سکتے ہیں اور دوسروں کے ساتھ ملنا مشکل ہو سکتا ہے۔ بالآخر، اس سے خاندان کے افراد میں مزید کشیدگی اور تنازعات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر ہم ان منفی جذبات سے مناسب طریقے سے نیٹ سکیں، تو ہم اچھے خاندانی رشتہ کو برقرار رکھ سکیں گے، جو کہ ہمارے لئے ایک مضبوط اور قابل اعتماد سپورٹ کا کام کرے گا، خصوصاً اس وقت جب کہ ہمیں چیلنجز کا سامنا ہو۔ جن لوگوں کو اپنے خاندان کا سپورٹ حاصل ہوتا ہے وہ تناؤ میں زیادہ بہتر زندگی گزار لیتے ہیں بالمقابل ان کے جنہیں یہ سپورٹ حاصل نہیں ہوتا۔

اس مشکل وقت میں، خاندان کے افراد کے لئے ایک دوسرے کو سمجھنا اور آپس میں تعاون کرنا بہت اہم ہے۔ مندرجہ ذیل نصیحت پر عمل کرتے ہوئے ہم اس ہدف تک پہنچ سکتے ہیں:

01

توجہ کے ساتھ سنیں اور سرگرمی کے ساتھ دوسروں کی مدد کریں

گھر پر اپنے وقت کا استعمال خاندان کے دوسرے افراد کی دیکھ بھال میں کریں۔ ہم ان سے زیادہ باتیں کر سکتے ہیں، ان کے جذبات اور تجربات کو سن سکتے ہیں، ان کے مزاج کی تبدیلی کی طرف زیادہ دھیان دے سکتے ہیں۔ انہیں بتا سکتے ہیں کہ ہم انہیں سننا اور پرواہ کرنا چاہتے ہیں، جیسے پوچھنا: "کیا کوئی ایسی چیز ہے جس پر آپ آج بات کرنا چاہیں؟" ہم یہ اقدام کر سکتے ہیں کہ اہل خانہ سے پوچھیں کہ انہیں گھر کے کام، اسکول کے کام، مالی معاملات میں کسی تعاون کی ضرورت ہے۔ یہ کہہ سکتے ہیں کہ: ہم لوگ ایک خاندان کے لوگ ہیں، اگر آپ کو کسی طرح کی مدد کی ضرورت ہو تو، ہمیں فوراً بتائیں۔

02



مناسب طریقے سے اپنے جذبات کا اظہار کریں

ہمیں اپنے آپ کو یاد دلانا چاہئے کہ جب ہم خراب موڈ میں ہوں تو اس کی بھڑاس دوسروں پر نہ نکالیں۔ ہم مزید مثبت انداز میں اپنے جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں اور اپنے منفی مزاج سے چھٹکارا پاسکتے ہیں، جیسے اپنے جذبات کو خاندان یا دوستوں کے ساتھ شیئر کرنا، ورزش کے ذریعے جذبات کو نکالنا، یا موسیقی سننا، کتابیں پڑھنا یا دیگر سرگرمیوں میں لگنا جو ہماری توجہ ہٹائیں اور ہمیں آرام کرنے میں مدد دیں۔ اگر ہمارے اہل خانہ میں سے کوئی خراب موڈ میں ہو تو آرام کے لئے ہم انہیں اس طرح کے طریقوں کی طرف انہیں راغب کر سکتے ہیں۔

03

الزام تراشی کے بجائے بات چیت کی حوصلہ افزائی کریں

بعض اوقات اہل خانہ سے تصادم کے نتیجے میں ہمارا موڈ خراب ہو سکتا ہے۔ جب خاندان کے کسی فرد کا آواز کے ساتھ ویڈیو گیم کھیلنا ہمیں پریشان کرتا ہو ہمیں انہیں ڈانٹنا پڑ سکتا ہے کہ: "تم صرف ساری رات گیم کھیلتے ہو، اور تمہاری وجہ سے پورے اہل خانہ کی نیند برباد ہو جاتی ہے" اس طرح کا بیان تھوڑا سا مبالغہ آمیز اور متعصبانہ ہے۔ الزام تراشی والے لہجہ سے دوسرا شخص بے چین ہو سکتا ہے اور یہ چیز اس مرد/عورت ساتھ آپ کے تعلقات کو خراب کر دیتی ہے، مزید یہ کہ، اس طرح سے کسی مسئلہ کا حل نہیں نکلتا ہے۔

گفتگو کا ایک بہتر طریقہ یہ ہے کہ "آپ" والے جملوں... کے استعمال سے بچا جائے، جو کہ دوسرے فریق کو ملزم ٹھہراتا ہے۔ اس کے بجائے، "میں" کا استعمال کریں... جو کہ ہمارے خیالات اور جذبات کے اظہار پر ارتکاز کرتا ہے۔ حد درجہ تیز آواز اور الزامی لہجہ کے بغیر، ہم پہلے اس طرز عمل کو بیان کر سکتے ہیں جو ہمیں پریشان کرتا ہے۔ پھر ہم بیان کر سکتے ہیں کہ "میں" کیسا محسوس کر رہا ہوں اور اس کی وضاحت/یا مجوزہ حل دے سکتا ہوں۔ مثال کے طور پر، ہم دوسرے شخص سے کہہ سکتے ہیں کہ: "ویڈیو گیم رات میں بہت زیادہ آواز کرتا ہے۔ میں رات میں سو نہیں پاتا ہوں، کیا تم آواز کم کر سکتے ہو یا آئندہ کے لئے ہیڈ فون کا استعمال کر سکتے ہو؟" اس سے نہ صرف یہ مسئلہ واضح ہوتا ہے اور ہمارے خدشات کا اظہار ہوتا ہے بلکہ اس کا حل بھی فراہم ہوتا ہے تاکہ دوسرا فریق خود کو بہتر بنائے اور گنجائش نکالے۔

04



گھر کے کاموں کو بانٹ لیں

اکثر خاندانوں میں، گھر کا کام یکساں طور پر نہیں بانٹا جاتا اور محض ایک ہی فرد کے ذریعہ انجام دیا جاتا ہے، زیادہ بوجھ تناؤ کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ اگر ہم اپنے خاندان کو عزیز رکھتے ہیں تو ایک ساتھ مل کر وبا کا مقابلہ کرنے کے لیے گھر کے کام میں حصہ داری لینے کے سلسلے میں قدم اٹھا سکتے ہیں۔ مثلاً، ہم اپنے گھروں کی صفائی کرنے اور اسے جراثیم سے پاک کرنے، انسداد وبا کے سامانوں کو لانے یا کھانا تیار کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ گھر کا کام شیئر کرنے سے نہ صرف زیادہ بوجھ نہیں بننے پاتا بلکہ خاندان کے دیگر افراد کو بھی خاندان کے کام میں حصہ لینے اور گھر کی دیکھ ریکھ میں مطلوبہ محنت کو سمجھنے کا موقع فراہم ہوتا ہے۔



05

تعریف کرنے میں کنجوسی نہ کریں

مناسب وقت پر تعریف کرنا اہل خانہ کی بیچ ہم آہنگی کو آسان بنانے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ خاندان کے وہ افراد جو کبھی گفتگو نہیں کرتے یا آپسی رشتہ میں فاصلہ بنا کر رکھتے ہیں، تعریف کرنے سے ان کے لئے گفتگو کا راستہ کھل سکتا ہے۔ ہمیں تعریف کرنے کے لئے خصوصی حالات کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہاں تک کہ گھر کی صفائی جیسے روزمرہ کے کام کے لئے بھی ہم یہ کہہ کر تعریفی کلمات پیش کر سکتے ہیں:

"محنت کے لئے آپ کا شکریہ۔ آپ نے بہت اچھی طرح سے صفائی کی" ذاتی طور پر تعریف کرنے کے علاوہ، تحریری نوٹ لکھ کر یا موبائل سے میسج کر کے تعریف بھیج سکتے ہیں، یا چھوٹے چھوٹے تحائف دے کر اپنا شکریہ ادا کر سکتے ہیں۔

06



دوسروں کی ذاتی زندگی کا خیال رکھیں اور احترام کریں



بانگ کانگ میں رہنے کی جگہیں چھوٹی اور محدود ہیں، وہاں پھوٹنے کے دوران، کم سے کم باہر نکلتا ضروری ہے۔ طویل عرصے تک تنگ جگہوں پر رہنے سے خاندان کے افراد کے درمیان کشیدگی اور تنازعہ میں اضافے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں باہمی مفاہمت اور رواداری خاص طور پر اہم ہو جاتی ہے۔ ہمیں اپنی سرگرمیوں سے دوسروں کو متاثر کرنے سے بچنے کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے، اور خاندان کے دیگر افراد کے ساتھ گھریلو سہولیات (جیسے ٹی وی، کمپیوٹر اور باتھ روم) شیئر کرنے کے انتظامات کرنے کے بارے میں سوچنا چاہئے، اس کے علاوہ، بلکہ جب خاندان کے افراد ایک دوسرے کے قریب ہوں، ہر کوئی (بشمول چھوٹے بچے) اس وقت بھی کچھ ذاتی زندگی اور رازداری رکھنے سے لطف اندوز ہوں گے۔ خاندان کے افراد کو ایک دوسرے کی ضروریات کا احترام کرنا چاہئے۔

07

روا دار اور نرم بنیں

کوئی بھی مکمل نہیں ہے۔ ہم وقتاً فوقتاً مزاج پر قابو کھو سکتے ہیں اور غلطی کر سکتے ہیں۔ اگر ہم خاندان کے دیگر افراد کو اپنے الفاظ یا عمل سے ناراض کرتے ہیں تو بہتر ہے کہ سچے دل سے معافی مانگی لی جائے یا غلط فہمی کو واضح کیا جائے، تاکہ یہ جھگڑا خاندانی تعلقات پر اثر انداز نہ ہوتا رہے۔ اگر ہم ناراض ہوں، تو دوسرے لوگوں کی غلطیوں کو پکڑے رکھنے کے بجائے، بہتر ہے کہ پہلے بیان کردہ تجاویز کا استعمال کرتے ہوئے تنازعات کو حل کیا جائے، "الزام تراشی کے بجائے گفتگو کی حوصلہ افزائی کریں"



08



سرگرمیوں کے ذریعہ خاندانی رشتوں کو مضبوط کریں

اہل خانہ ایک ساتھ والدین-بچوں والا جسمانی کھیل کھیل کر وقت گزار سکتے ہیں، جس کے بہت سے فائدے ہیں جیسے جسمانی صحت کو بہتر بنانا اور خاندانی رشتوں کو مضبوط کرنا (والدین-بچوں والے کھیل کے لئے براہ کرم جانیں

(<https://www.startsmart.gov.hk/en/others.aspx?MenuID=132>)

ہم شطرنج اور بورڈ گیم بھی کھیل سکتے ہیں، یا اپنے خاندان کے ساتھ ماضی کی تصاویر اور خوشگوار یادیں شیئر کر سکتے ہیں۔ یہ سرگرمیاں مثبت مزاج کو پروان چڑھاتی ہیں اور وہاں سے نمٹنے کے لئے ہمیں بہتر طور پر تیار ہونے میں مدد کرتی ہیں۔

COVID-19 کے سلسلے میں مزید ذہنی صحت سے متعلق معلومات کے لئے آپ "Shall We Talk"

ویب سائٹ پر "COVID-19 اور ذہنی صحت" کے صفحہ پر جاسکتے ہیں۔

<http://shallwetalk.hk/en/news/covid-19-and-mental-health/>



خاندان کے ساتھ مل کر COVID-19 مرحلہ کا سفر



والدین-بچوں والا جسمانی کھیل



COVID-19 اور ذہنی صحت ویب سائٹ



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health

