

مشکل حالات سے نمٹنا طالب علموں کے لیے مفید مشورے

آج کل امریکہ میں اور دنیا بھر میں بڑا اضطراب پایا جاتا ہے۔ یہ ہماری تاریخ کا ایسا دور ہے جس میں بہت سے اہم واقعات رونما ہو رہے ہیں۔ بہت سے لوگ جنگ اور دہشت گردی کے بارے میں پریشان ہیں یا غیر یقینی کا شکار ہیں۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں۔ اپنی تشویش سے نمٹنے اور سوالات کے جواب حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے دوستوں، خاندان کے لوگوں اور اساتذہ کے ساتھ تبادلہ خیالات کریں۔ نیچے دی ہوئی تجاویز پر عمل کرنے سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

اپنے احساسات سے واقفیت حاصل کیجئے۔ بہت سے لوگوں کو جنگ، یاد دہشت گردی کے ممکنہ حملے کی غیر یقینی کیفیت سے پریشانی محسوس ہوتی ہے۔ بعض لوگ الجھن، ناراضگی اور تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ اسکول میں یکسوئی سے کام کرنے اور رات کو سونے میں دشواری محسوس ہوتی ہو۔ بجائے اس کے کہ فرض کر لیا جائے کہ یہ مسائل موجود نہیں ہیں، بہتر یہ ہوگا کہ ان کا سامنا کیا جائے۔ اگر آپ یہ محسوس کریں کہ ان خیالات سے آپ کے روزمرہ کے معمولات (جیسے کھانا پینا، اسکول جانا یا دوست احباب سے ملنا) متاثر ہو رہے ہیں، تو آپ کو اپنے دوستوں، والدین یا کسی با اعتماد بالغ فرد سے بات چیت کرنی چاہئے۔ جب آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ تنہا نہیں ہیں، تو اس سے مدد ملتی ہے۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی دوست پریشانی یا دباؤ محسوس کرے، تو فوراً کسی بالغ فرد کو اس کے بارے میں بتائیے۔

اپنے دل میں تباہی و بربادی کے خیالات نہ لائیے۔ گل کیا ہوگا، کوئی نہیں جانتا لیکن قوی امکان یہی ہے کہ دہشت گردی کے خلاف جنگ میں، آپ کو یا آپ کے خاندان کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اگر آپ کے خاندان کے کچھ لوگ فوج میں ہیں یا رزرو فوجی ہیں، تو بھی یہ بات صحیح ہے۔ اگرچہ جنگ لڑنا خطرناک کام ہے، لیکن ہمارے فوجیوں کی سلامتی کو سب سے زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ امریکہ ایک طاقتور ملک ہے، ہماری فوج دنیا کی بہترین فوج ہے، اور ہمارے ملک میں جو ماہرین داخلی سلامتی کا کام کرتے ہیں، وہ انتہائی باصلاحیت لوگ ہیں۔ کسی چیز کا امکان ہونے میں، اور اس کا قوی احتمال ہونے میں، جس سے آپ ذاتی طور پر متاثر ہوں، بہت فرق ہے۔

اپنے روزانہ کے معمولات جاری رکھیے۔ جہاں تک ممکن ہو، اپنا اسکول کا کام، اور غیر نصابی سرگرمیاں جاری رکھیے۔ بعض اوقات صرف گھر کے کام کاج میں ہاتھ بٹانے سے، کسی مشق میں جانے سے، کوئی فلم دیکھنے سے، میوزک سننے سے، یا کوئی دلچسپ کتاب پڑھنے سے آپ اپنے خیالات پر قابو پاسکتے ہیں۔

اپنا خیال رکھیے۔ پریشانی یا دباؤ سے آپ کی صحت متاثر ہو سکتی ہے، اور خراب صحت کی وجہ سے آپ کا انداز فکر متاثر ہو سکتا ہے۔ اچھا کھانا کھائیے، ورزش کیجئے، اور نیند پوری کیجئے۔ کیفین اور بازاری کھانے سے پرہیز کیجئے۔ دوستوں کے ساتھ وقت گزارئیے بجائے اس کے کہ آپ کمپیوٹر پر بیٹھے رہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ منشیات یا شراب استعمال نہ کیجئے۔ ممکن ہے کہ ان چیزوں سے عارضی طور پر آپ اچھا محسوس کرنے لگیں، لیکن آخر میں، ہمیشہ آپ کے مسائل میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اپنی توانائیوں پر توجہ مرکوز کیجئے۔ ان چیزوں کو یاد کیجئے جو ماضی میں آپ نے کی ہیں، اور جن سے پریشانی، اور خوف پر قابو پانے میں آپ کو مدد ملی ہے۔ یہ بات معلوم کیجئے کہ اگر کوئی مسئلہ کھڑا ہوا، تو اُس کے بارے میں آپ کے خاندان اور اسکول کے پلان کیا ہیں۔ یہ بات معلوم کیجئے اگر آپ اپنے والدین سے رابطہ قائم نہیں کر سکتے، تو ایسی صورت میں آپ کسے کال کریں گے اور کہاں جائیں گے۔ ان چیزوں پر توجہ مرکوز کیجئے جو روزمرہ زندگی میں آپ اچھی طرح کرتے ہیں، لیکن مدد مانگنے میں شرمندگی محسوس نہ کیجئے، خاص طور سے اگر آپ کے والدین میں سے کسی ایک کی فوجی ڈیوٹی کی وجہ سے، آپ پر اپنے گھرانے کی اضافی ذمہ داریاں آ پڑی ہیں۔ بیشتر لوگ، ضرورت کے وقت خوشی سے مدد کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔

دوسروں کی مدد کے لیے کوئی اچھا کام کیجئے۔ کمیونٹی یا کونٹری کی بھلائی کے لیے کام کرنے سے آپ محسوس کرتے ہیں کہ حالات آپ کے قابو میں ہیں اور آپ اپنی کمیونٹی کا حصہ ہیں۔ اپنی کلاس کے ایسے ساتھیوں کی مدد کے بارے میں غور کیجئے جن کے والدین میں سے کوئی ایک فوجی ڈیوٹی پر ہے، جنہیں بچوں کی دیکھ بھال کے لیے، چھوٹے موٹے کام کرنے، یا لان میں کام کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے۔ آپ خطوط لکھنے یا فوجیوں کو سامان کے پیکٹ بھیجنے، امن کے لیے یا انسانی ہمدردی کا کام کرنے والی کسی بین الاقوامی تنظیم کے لیے بھی رضا کارانہ کام کر سکتے ہیں۔

Translated by FCPS from original information-Coping in Unsettling Times: TIPS FOR STUDENTS-Original information provided by the National Association of School Psychologists-301-657-0270, www.nasponline.org.

ٹیلیویشن دیکھنے کا وقت محدود کر دیجئے۔ یہ بات اہم ہے کہ آپ حالات سے باخبر رہیں، لیکن دن رات ٹیلیویشن پر جنگ کی خبریں دیکھنے سے آپ کی پریشانی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس بات کو بھی یقینی بنائیے کہ آپ کو مختلف ذرائع سے، اخبارات، ریڈیو، ٹیلیویشن، اور انٹرنیٹ سے، خبریں ملیں تاکہ جہاں تک ممکن ہو، آپ کو صحیح حقائق، اور مختلف نقطہ نظر کا علم ہو سکے۔

تازہ واقعات کو صحیح تناظر میں دیکھیے۔ آپ لوگوں کو اکثر یہ کہتے سنیں گے کہ "گیارہ ستمبر کے واقعات نے سب کچھ تبدیل کر دیا ہے"۔ لیکن یہ بات یاد رکھنی اہم ہے کہ تبدیلی، وہ بتدریج آئے یا اچانک، انسانی تاریخ کا حصہ ہے۔ امریکہ اور دنیا کے دوسرے ملک، دہشت گردی، وباؤں، قدرتی آفات، اور جنگوں سمیت، بہت سے بحرانوں سے گزرے ہیں، اور ہر بار وہ زیادہ طاقتور اور سخت جان ملک بن کر ابھرے ہیں۔

صرف اس لیے دوسرے لوگوں اور ان کے خیالات کا مضحکہ نہ اڑائیے کہ وہ مختلف ہیں۔ جنگ اور دہشت گردی کے مسائل پیچیدہ ہیں، اور ان کے بارے میں مختلف نقطہ نظر اور دلیل موجود ہیں۔ مثال کے طور پر، جنگ کی حمایت کرنے والے لوگ، بے گناہ لوگوں کی زندگیوں کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں، بالکل اسی طرح جیسے جنگ کے مخالف لوگ، امریکہ اور ہماری فوجوں کی سلامتی کے بارے میں فکر مند ہو سکتے ہیں۔ مختلف نقطہ نظر پر تبادلہ خیال سے ہم اپنے عقائد اور خیالات میں وسعت پیدا کر سکتے ہیں اور دنیا کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔

حقیقت اور رائے میں تمیز کیجئے۔ یہ دونوں مختلف چیزیں ہیں۔ حقیقت وہ چیز ہے جو دراصل واقع ہوئی ہو۔ واقعات کے بارے میں ہم جو کچھ محسوس کرتے ہیں، وہ ہماری رائے ہے۔ ہمیں اپنی رائے حقیقت کی بنیاد پر قائم کرنی چاہیے، افواہ یا مفروضے پر نہیں۔ ہر ایک کو اپنی رائے رکھنے کا حق حاصل ہے اور اس کا اظہار کرنے کی سہولت، ہمارا اہم ترین حق ہے۔ وہ حق ہے آزادیء خیال و تقریر۔

تبادلہء خیال اور اپنے رائے کے اظہار میں احترام اور شائستگی سے کام لیجئے۔ آپ دوسروں پر حملہ کیے بغیر اپنی رائے کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اس قسم کے اہانت آمیز بیانات سے پرہیز کیجئے جیسے "جنگ کی مخالفت کرنے والے بُردل ہیں" یا "جنگ کی حمایت کرنے والے احمق ہیں"۔ اپنے خیالات کا اظہار کرتے وقت، شروع میں ایسے فقرے کہیے، جیسے "میرا خیال ہے" یا "کیا آپ نے غور کیا ہے" بجائے اس کے کہ آپ یہ کہیں کہ "جو کوئی بھی" یا "کسی کو بھی ایسا نہیں کرنا چاہیے"۔

کسی پر دھونس نہ جمائیے اور نہ پریشان کیجئے۔ جب ہمیں خطرہ محسوس ہوتا ہے تو ہم قدرتی طور پر غصے میں آجاتے ہیں۔ اکثر ہم دوسروں پر الزام دھرنا چاہتے ہیں یا انہیں برا بھلا کہنا چاہتے ہیں۔ اگرچہ بعض افراد موجودہ تصادم کے ذمہ دار ہیں، لیکن ہم کسی مخصوص نسل کے لوگوں یا کالج کے خلاف جنگ نہیں کر رہے ہیں۔ نفرت اور غصے سے حالات اور زیادہ خراب ہو جاتے ہیں۔ مذہب، لباس یا نسل کی بنیاد پر کسی کو بھی نقصان پہنچانا یا دھمکی دینا غلط ہے اور ایسی حرکتوں سے امریکہ نہ زیادہ محفوظ ہوگا اور نہ زیادہ طاقتور۔ واقعہ یہ ہے کہ ہمارے درمیان جو تنوع پایا جاتا ہے اور ہم اس تنوع اور اختلافات کا جو احترام کرتے ہیں، اس سے امریکہ اور زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔

اگر آپ یہ دیکھیں کہ بالغ افراد لائق ہیں یا غیر یقینی کی کیفیت کا شکار ہیں، تو پریشان نہ ہوئیے۔ موجودہ واقعات کے بارے میں بہت سے بالغ افراد کے جذبات بہت زیادہ شدید ہیں۔ آپ ہی کی طرح، ممکن ہے کہ وہ جنگ کی جانی اور مالی قیمت کے بارے میں فکر مند ہوں، یا انہیں یہ یقین ہو کہ امریکیوں کی حفاظت اور دنیا میں امن کے فروغ کے لیے، فوجی کارروائی کے سوا ہمارے پاس کوئی چارہ نہیں۔ ملک میں اس بارے میں جو گرم بحث ہو رہی ہے، اور دنیا میں جو مظاہرے ہو رہے ہیں، وہ غلط نہیں ہیں۔ ان سے صرف یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ان دو مختلف نظریوں کے درمیان توازن قائم رکھنا کتنا اہم اور مشکل کام ہے۔ یاد رکھیے کہ آپ کے والدین اور ٹیچرز کی پہلی ترجیح یہ ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے اسے سمجھنے میں آپ کی مدد کریں، اور آپ سلامتی اور بھلائی کو یقینی بنائیں۔

اپنی سوچ مثبت رکھیے۔ جنگ کے بارے میں آپ کے خیالات کچھ ہی کیوں نہ ہوں، ہر کوئی یہ توقع رکھ سکتا ہے کہ تنازعے کا فیصلہ جلد اور پُر امن طریقے سے ہو جائے گا۔ ہمارے ملک کے جو مرد اور عورتیں ہماری حفاظت کے خاطر، اپنی جانوں کو خطرے میں ڈالے ہوئے ہیں، ہم ان کے احسان مند ہو سکتے ہیں، اور ان کی، اور عوامی شہریوں کی سلامتی کی تمنا کر سکتے ہیں۔

مزید معلومات کے لیے، اپنے والدین، اساتذہ، اسکول کے سائیکولوجسٹ یا کونسلر سے رابطہ کیجئے۔ یا ہماری ویب سائٹ www.nasponline.org پر جائیے۔