



کووڈ کا مقابلہ/FACE-COVID

کرونا کی پریشانی کاکس طرح سے بہتر طریقے سے جواب دیا جا سکتا ہے

BY

ڈاکٹر **RUSS HARRIS**

مصنف کے **THE HAPPINESS TRAP**

1

کرونا بحران پر "Face Covid" موثر انداز میں جواب دینے کے لیے عملی اقدامات کا ایک ذریعہ ہے

جس میں تسلیم کرنے کا اصول (acceptance of principle) اور کمٹمنٹ تھراپی (ACT) کا استعمال کیا گیا ہے

یہ خاص اقدامات کا ایک مختصر خلاصہ ہے اور آگے آنے والے صفحات میں ہم انکے بارے میں اور گہرائی سے معلومات حاصل کریں گے

اس پر توجہ دیں جو آپ کے قابو میں ہے

F

اپنے خیالات اور احساسات کو تسلیم کریں

A

اپنے وجود میں واپس آئیں

C

آپ جو کر رہے ہیں اس میں خود کو
مصروف رکھیں

E

مخلصانہ اور پرعزم اقدامات

C

کھل کر بات کریں

O

قدر / اقدار

V

وسائل کی شناخت

I

جراثیم کشی اور فاصلہ رکھنا

D

آئیں اب ایک ایک کر کے ان کے بارے میں تفصیل سے
بات کرتے ہیں

اس پر توجہ دیں جو آپ کے قابو میں ہے

F

کرونا وائرس ہم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہو سکتا ہے جیسے جسمانی ، جذباتی ، معاشی ، معاشرتی اور نفسیاتی - ہم سب ہی ایک بڑے پیمانے پر سنگین بیماری کو لے کر حقیقی چیلنجز کا سامنا کر رہے (یا جلد کرنے والے) ہیں جیسا کہ اس سے نمٹنے کے لیے ، صحت سے متعلق نظام کی نااہلی، - معاشرتی اور سماجی میل جول میں خلل، معاشی بحران اور مالی مسائل ، زندگی کے بہت سے پہلوؤں میں رکاوٹیں اور اس کے علاوہ لمبی فہرست ہے

جب بھی ہم کسی بحران کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں تو خوف اور پریشانی ناگزیر ہوتی ہے ، یہ خطرناک اور غیر یقینی صورتحال کے ساتھ جوڑے ہوئے عام قدرتی ردعمل ہیں . آپ قابو سے باہر چیزوں کے بارے میں تشویش اور غوروفکر سے بہت آسانی سے غمگین ہو سکتے ہیں

مستقبل میں کیا ہونے والا ہے !

یہ وائرس کس طرح آپ کے یا آپ کے پیاروں پر یا آپ کی برادری پر یا آپ کے ملک پر یا دنیا پر اثر انداز ہو گا اور پھر کیا ہوگا اور وغیرہ وغیرہ

جبکہ نا تو یہ مفید ہے نا مددگار

بیشک ہم اس پر جتنا زیادہ توجہ دیں گے جو کہ ہمارے قابو میں نہیں ہے ، تو بہت ممکن ہے کہ ہم نہ امید اور پریشانی محسوس کریں



کسی بھی قسم کے بحران چاہے کورونا سے متعلق یا کوئی اور اس میں جو آپ کے کنٹرول میں ہے اس پر توجہ دینا واحد مفید چیز ہے جو کوئی کر سکتا ہے



4

جو مستقبل میں ہونے والا ہے وہ آپ کے قابو میں نہیں . آپ خود کرونا وائرس پر قابو نہیں پا سکتے اور عالمی معیشت یا حکومت ان ساری بگڑی صورتحال کے لیے کیا انتظام کرتی ہے اس پر آپ کا کوئی قابو نہیں ہے . اور نہ آپ جادوئی طور پر اپنے احساسات پر قابو پا سکتے ہیں اور نا ہی بالکل قدرتی خوف اور اضطراب کو ختم کرنا آپ کے بس میں ہے جو آپ کر سکتے ہیں اس وقت اور اس موقع پر یہ اہمیت رکھتا ہے

کیونکہ جو آپ کریں گے - اس وقت اور اس موقع پر آپ کی ذات میں بہت بڑا فرق لا سکتا ہے اور کوئی بھی جو آپ کے ساتھ رہ رہا ہو ، یا آپ کے اردگرد اور برادری میں اس سے نمایاں فرق پڑ سکتا ہے

ہم سب کا اپنے خیالات اور احساسات ،
سے کہیں زیادہ قابو ہمارے اپنے طرز عمل
پر ہے . اس لیے ہمارا پہلا مقصد اپنے

حقیقت
یہ ہے کہ

طرز عمل پر قابو پانا ہے اس وقت اور اس موقع پر اس
بحران کا موثر طریقے سے مقابلہ کرنے کے لیے

اس میں ہمارے دونوں حالات شامل ہیں اپنی اندرونی
دنیا سے نمٹنا - ہمارے سارے مشکل خیالات اور
احساسات اور ہماری باہر کی دنیا - ہمارے سارے اصل
مسائل جن کا ہم سامنا کر رہے ہیں - ہم یہ کیسے کر سکتے
ہیں ؟ جیسا کہ، جب ایک بڑا طوفان آتا ہے ، بندرگاہ میں
- کشتیاں لنگر ڈال دیتی ہیں



کیونکہ اگر وہ ایسا نہیں کریں گی تو وہ سمندر میں بہ
جائیں گی اور یقیناً ، لنگر گرانے سے طوفان چلا نہیں جائے
گا (لنگر موسم کو قابو میں نہیں کر سکتا) مگر وہ کشتی
کو بندرگاہ میں مستحکم رکھ سکتا ہے جب تک طوفان اپنے
وقت پر گزر نہیں جاتا

اسی طرح، ایک جاری بحران میں ہم سب "جذباتی طوفان" کا سامنا کر سکتے ہیں، غیر فائدے مند خیالات ہمارے دماغ میں گھوم رہے ہوتے ہیں تکلیف دہ احساسات ہمارے جسم میں گھوم رہے ہوتے ہیں۔ اور اگر ہم اپنے اندر موجود طوفان میں بہہ جائیں گے، تو ہم کوئی موثر کام نہیں کر سکتے، اس لیے پہلا عملی قدم لنگر گرانا ہے، آسان اور کارآمد ACE فارمولا استعمال کرتے ہوئے

اپنے خیالات اور احساسات کو
تسلیم کریں

A

اپنے وجود میں واپس آئیں

C

آپ جو کر رہے ہیں اس میں خود
کو مصروف رکھیں

E

چلیں ہم ایک کے بعد ایک کر کے اسکی معلومات
حاصل کرتے ہیں

اپنے خیالات اور احساسات کو تسلیم کریں

A

خاموشی اور آرام سے جو کچھ بھی آپ کے اندر ظاہر ہو رہا ہے اس کا اعتراف کریں: خیالات، احساسات، جذبات، یادیں، حس اور خواہشات۔ ایک متجسس سائنسدان کا موقف اختیار کریں، مشاہدہ کریں اپنے اندر کی دنیا میں کیا ہو رہا ہے، اپنے خیالات اور احساسات کے اعتراف کو جاری رکھتے ہوئے ... اور

اپنے وجود میں واپس آئیں

C

اپنے جسم میں واپس آئیں اور اپنی جسمانی کیفیت کے ساتھ تعلق بنائیں۔ اس کے لیے آپ اپنا طریقہ اپنائیں۔ آپ مندرجہ ذیل میں سے کچھ یا تمام طریقے یا اپنا طریقہ بھی ڈھونڈ سکتے ہیں

آہستہ سے دھکادیتے ہوئے زمین کے اوپر اپنے پاؤں سختی سے دبائیں

آہستہ سے اپنی گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا کریں اگر بیٹھے ہوئے ہیں تو سیدھے ہو جائیں اور اگر کرسی پر ہیں تو آگے کو جھک جائیں

آہستہ سے اپنی انگلیوں کے پوروں کو آپس میں دبائیں آہستہ سے اپنی گردن یا بازوں کو سیدھا کریں یا کندھوں کو بلائیں آہستہ سانس لیں

نوٹ: آپ اپنی داخلی دنیا میں جو کچھ ہورہا ہے اس سے منہ موڑنے ، فرار ہونے ، بچنے یا ان سے دور ہونے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے خیالات اور احساسات سے آگاہ رہیں ، ان کی موجودگی کو تسلیم کرتے رہیں اور اسی وقت واپس آئیں اور اپنے جسم سے تعلق رکھیں ، اور اسے مستعد طور پر حرکت دیں۔ کیوں؟ تاکہ آپ اپنے جسمانی نقل و حرکت پر زیادہ سے زیادہ کنٹرول رکھ سکیں، جبکہ آپ اپنے جذبات پر قابو نہیں پا سکتے۔

یاد رکھیں: $F=$ جو آپ کے اختیار میں ہے اس پر توجہ دیں

اور جب آپ اپنے خیالات اور احساسات کو تسلیم کرتے ہیں ، ، ، اور اپنے جسم میں واپس آجاتے ہیں تو

آپ جو کر رہے ہیں اس میں خود کو مصروف رکھیں

E

آپ کہاں ہیں اس کو محسوس کریں اور جو سرگرمی آپ کر رہے ہیں اس پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔ ایسا کرنے کا اپنا طریقہ تلاش کریں۔



آپ مندرجہ ذیل میں سے کچھ یا تمام تجاویز آزما سکتے ہیں ، یا اپنے لیے خود طریقے تلاش کر سکتے ہیں -

کمرے کے آس پاس دیکھیں اور 5 چیزیں پر نظر ڈرائیں جو آپ دیکھ سکتے ہیں۔



تین یا چار چیزوں پر غور کریں جو آپ سن سکتے ہیں



اس بات پر غور کریں کہ آپ اپنی ناک سے کیا سونگھ سکتے ہیں یا اپنے منہ سے کونسا ذائقہ محسوس کر سکتے ہیں



غور کریں کہ آپ کیا کر رہے ہیں -



جو کام یا سرگرمی آپ اس وقت کر رہے ہیں اس کو پوری توجہ دے کر ختم کریں۔ (اور اگر آپ کے پاس کوئی با (معنی سرگرمی نہیں ہے تو ، اگلے 3 مراحل دیکھیں۔)



سائیکل کو تین یا چار بار آہستہ آہستہ ACE ، مثالی طور پر - چلائیں ، تاکہ اسے دو سے تین منٹ کی ورزش میں تبدیل کیا جاسکے۔ اگر آپ چاہیں تو ، اس کی مدد کرنے کے لئے ، آپ 'ڈرائنگ اینکر' / لنگر ڈالنا / مشقوں کی کچھ مفت آڈیو ریکارڈنگ ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں ، جس کا دورانیہ ایک منٹ سے کیارہ منٹ تک ہوسکتا ہے۔ آپ ان کو سن سکتے ہیں اور اس مہارت کو بڑھانے میں مدد کے لئے ان کو بطور رہنما استعمال کر سکتے ہیں۔



آپ انہیں اس ویب پیج پر بائیں ہاتھ کے خانے سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں یا اس کو چلا سکتے ہیں:

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

نوٹ

برائے مہربانی ACE کے A کو برگز نہ چھوڑیں، موجودہ خیالوں اور احساسات کو تسلیم کرتے رہنا بہت ضروری ہے، خاص طور پر اگر وہ مشکل یا بے آرام ہوں۔ اگر آپ A کو چھوڑ دیتے ہیں تو یہ مشق ایک بے توجہ تکنیک / technique / distraction میں تبدیل ہو جائے گی، جو کہ یہ نہیں ہونی چاہیے۔

جہاز کی طرح لنگر انداز ہو جانا بہت زیادہ کارآمد مشق ہے۔ آپ اسے مشکل خیالات، احساسات، جذبات، یادوں، بار بار اسرار کرنے اور سنسناہٹ کو زیادہ مؤثر طریقے سے نمٹنے کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔ آٹو پائلٹ کو بند کرنا اور زندگی میں مشغول ہونا؛ مشکل حالات میں اپنے آپ کو گراؤنڈ اور مستحکم رکھنا؛ افواہوں کو روکنا، بار بار ایک ہی چیز کو سوچنا اور پریشان ہونا؛ اور اپنی توجہ اپنی طرف متوجہ کرنے والے کام یا سرگرمی پر مرکوز کرنا بھی کارآمد ہو سکتا ہے۔ موجودہ موقع اور وقت میں آپ خود کو جتنا بہتر لنگر انداز کریں گے، اپنے اعمال پر آپ کا اتنا زیادہ قابو رہے گا - جس کی وجہ سے اگلے اقدامات کرنے بہت آسان ہوجائیں گے

مخلصانہ اور پرعزم اقدامات



مخلصانہ عمل کا مطلب موثر عمل ہے ، جو آپ کی بنیادی اقدار پر مبنی ہے۔ آپ جو عمل کرتے ہیں کیونکہ یہ آپ کے لئے واقعی اہم ہے۔ اگرچہ یہ مشکل سوچوں اور احساسات کو ابھارتے ہیں پھر بھی آپ وہ کام / سرگرمی کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ عمل کرنے سے آپ میں مشکل خیالات اور جذبات آتے ہیں



ایک بار جب آپ نے ACE فارمولا کا استعمال کرتے ہوئے لنگر ڈال دیا ، تو آپ کو اپنے اعمال پر بہت زیادہ کنٹرول ، حاصل ہو جائے گا - لہذا یہ ان چیزوں کو آسان بناتا ہے جو واقعی اہمیت کی حامل ہیں۔ اب ظاہر ہے کہ اس میں کورونا کے خلاف استعمال ہونے والے وہ تمام حفاظتی اقدامات شامل ہیں! کثرت سے ہاتھ دھونا ، معاشرتی دوری وغیرہ۔ لیکن ان بنیادی اصولوں کے علاوہ اس پر بھی غور کریں



کون سے آسان طریقے ہیں جو اپنے آپ ، جن کے ساتھ آپ رہتے ہیں ، اور جن کی آپ حقیقت پسندانہ مدد کرسکتے ہیں ان کی دیکھ بھال کر سکتا ہے ؟ آپ کون سے رحمدلی والے ، نگہداشت کرنے والے ، اور معاون کام کرسکتے ہیں؟

کیا آپ کسی شخص کو تکلیف میں کچھ ہمدردانہ الفاظ کہہ سکتے ہیں - ذاتی طور پر یا فون کال یا ٹیکسٹ میسج کے ذریعے؟



کیا آپ کسی کے کام یا کام کاج میں مدد کرسکتے ہیں ، یا کھانا پکا سکتے ہیں ، یا کسی کا ہاتھ تھام سکتے ہیں ، یا چھوٹے بچے کے ساتھ کوئی کھیل کھیل سکتے ہیں؟



کیا آپ کسی بیمار شخص کو
تسلی اور آرام دے سکتے
ہیں؟ یا انتہائی سنگین
صورتوں میں ، ان کی دیکھ
بہال کر سکتے ہیں اور جو
بھی طبی امداد دستیاب پے
اس تک رسائی ممکن بنا
سکتے ہیں ؟



اور اگر آپ گھر میں خود سے الگ تھلگ یا
جبری طور پر الگ تھلگ ، یا معاشرتی دوری
کے ذریعہ بہت زیادہ وقت گزار رہے ہیں تو ،
اس وقت کو گزارنے کے سب سے زیادہ موثر
طریقے کون سے ہیں؟



ان میں آپ تندرست رہنے کے لئے جسمانی ورزش، احتیاط کے ساتھ صحت افزا کھانا پکانا شامل ہو سکتے ہیں، خود یا دوسروں کے ساتھ با معنی سرگرمیاں کرنے پر غور کر سکتے ہیں۔



اور اگر آپ تسلیم کرنے کے اصول اور کوممنٹمنٹ تھراپی یا دیگر mindfulness پر مبنی طریقوں سے واقف ہیں تو mindfulness کی مہارتوں / سکلز میں سے کچھ کو کس طرح سے استعمال کر سکتے ہیں؟

دن بھر بار بار، اپنے آپ سے پوچھیں کہ میں ابھی کیا کر سکتا ہوں - چاہے وہ کتنا ہی چھوٹا کام کیوں نہ ہو - جو کہ میری، یا جن کے ساتھ میں رہتا ہوں انکی یا میری کمیونٹی کے لوگوں کی زندگی میں بہتری لائے؟ اور جو بھی جواب ہے وہ کریں۔ اور اس میں پوری طرح مصروف ہو جائیں



کھل کر بات کریں



کھل کر بات کرنے کا مطلب مشکل احساسات کی گنجائش بنانا اور اپنے آپ پر مہربانی کرنا ہے۔ بحران کے ظاہر ہوتے ہی مشکل جذبات ابھرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ خوف ، اضطراب ، غصہ ، غم ، جرم ، تنہائی ، مایوسی ، الجھن اور بہت کچھ۔



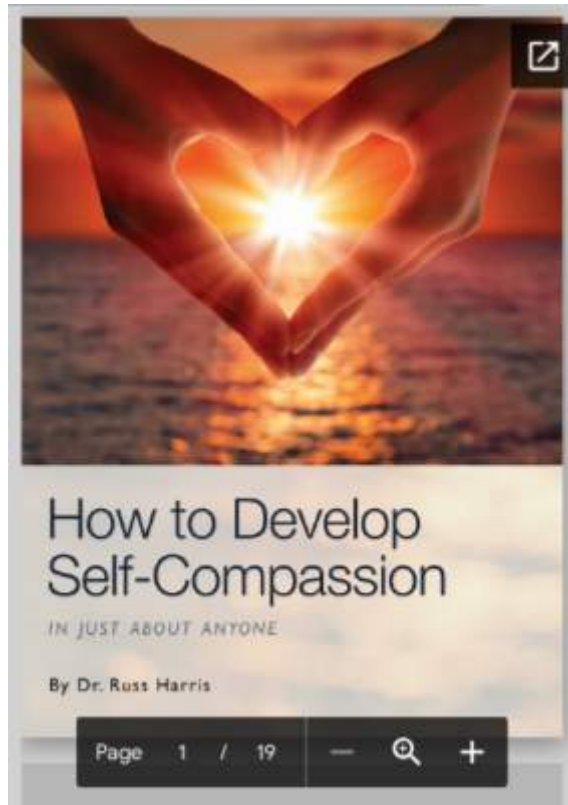
ہم ان کو ابھرنے سے نہیں روک سکتے۔ یہ عام رد عمل ہیں۔ لیکن ہم کھل کر ان کے لئے جگہ بنا سکتے ہیں: تسلیم کرتے ہوئے کہ وہ نارمل ہیں ، انہیں وہاں رہنے دیں حالانکہ وہ تکلیف دیتے ہیں ، اور اپنا خیال رکھیں۔

یاد رکھیں، اگر آپ اس بحران سے بہتر طور پر نیٹنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنا خیال رکھنا ضروری ہے - خاص طور پر اگر آپ نگران کے کردار میں ہیں۔ اگر آپ نے کبھی ہوائی جہاز کا سفر کیا ہے تو آپ نے یہ پیغام سنا ہوگا: 'کسی ہنگامی صورتحال کی صورت میں، دوسروں کی مدد کرنے سے پہلے خود اپنا آکسیجن ماسک لگائیں۔' اچھا، خود پر رحم آپ کا اپنا آکسیجن ماسک ہے۔ اگر آپ کو دوسروں کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے تو، اگر آپ خود اپنی اچھی طرح سے دیکھ بھال کر رہے ہیں تو، آپ اسے دوسروں پر بہتر طور پر انجام دیں گے۔



لہذا اپنے آپ سے پوچھیں ، "اگر کوئی ایسا جس سے میں پیار کرتا ہوں اور وہ اس تجربے سے گذر رہا ہو۔ ایسا محسوس کر رہا ہو جیسا میں محسوس کر رہا ہوں - اگر میں ان کے ساتھ نرم برتاؤ کرنا اور ان کی دیکھ بھال کرنا چاہتا ہوں تو میں ان کے ساتھ کیسا سلوک کروں گا؟ میں ان کے ساتھ کیسا برتاؤ کروں گا؟ میں کیا کہوں گا یا کروں گا؟" پھر اپنے ساتھ بھی ایسا ہی سلوک کرنے کی کوشش کریں۔

خود پر رحم کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ، جسے خود ہمدردی بھی کہا جاتا ہے ، اس ای بک کو پڑھیں:



https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing

قدر / اقدار



آپ کے پر عزم اقدامات کو آپ کی بنیادی قدروں کی رہنمائی کرنی چاہیے۔ اس بحران کی صورت حال میں آپ کس چیز کا ساتھ دینا چاہتے ہیں؟ اس صورت حال / بحران سے گزرتے ہوئے آپ کس قسم کا انسان بننا چاہتے ہیں؟ آپ خود کے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ کس طرح کا سلوک / برتاؤ کرنا چاہتے ہیں؟



آپ کی اقدار میں محبت، عزت، مزاح، صبر، ہمت، ایمانداری، نگہداشت کرنا / خیال رکھنا، رحم دلی، --- یا بے شمار دوسری اقدار شامل ہو سکتی ہیں۔ اپنے دن میں ان اقدار کا "پھیلاؤ" کرنے کے طریقے تلاش کریں۔ ان اقدار کو اپنے پُر عزم عمل کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کرنے دیں۔ یقیناً جیسے جیسے یہ کرائسس / بحران سامنے آئے گا تو آپ کی زندگی میں ہر طرح کی رکاوٹیں آئیں گی؛ وہ مقاصد جو آپ حاصل نہیں کر سکتے، وہ مسائل جن کا کوئی آسان حل نہ ہو۔ لیکن ان تمام چیلنجز / مشکلات کے باوجود، آپ بے شمار مختلف طریقوں کے ذریعے اپنی اقدار کے ساتھ رہ سکتے ہیں۔ خاص طور پر اپنی رحمدلی اور نگہداشت والی اقدار پر واپس آئیں۔

غور کریں

• جب آپ اس ساری صورت حال سے گزر رہے ہیں، تو اپنا علاج کرنے کے لئے آپ کون سے رحمہل اور نگہداشت والے طریقے استعمال کریں گے؟

اپنی کمیونٹی / علاقے کی
فلاح و بہبود کے لیے آپ
کن رحمہل اور نگہداشت
والے طریقوں سے حصہ لے
سکتے ہیں؟

کون سے رحمہل
الفاظ آپ اپنے آپ
سے کہہ سکتے ہیں،
رحمہل کام جو آپ
اپنے لیے کر سکتے
ہیں؟

بیمار لوگوں کے ساتھ
آپ کن رحمہل طریقوں
سے سلوک کر سکتے
ہیں؟



آپ ایسا کیا کہہ سکتے ہیں اور کیا کر سکتے ہیں جو آپ کو
اس قابل بنائے کہ جب آپ آنے والے سالوں میں پیچھے کی
طرف دیکھیں تو آپ کو اپنے رویے / رد عمل پر فخر
محسوس ہو؟

وسائل کی شناخت

I

مدد، امداد، سہارے اور مشورے کے لیے وسائل کی شناخت کریں۔ ان میں دوست، خاندان، پڑوسی، صحت کے ماہرین اور ہنگامی خدمات دینے والے شامل ہیں۔ اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ ہنگامی مدد کے فون نمبر بشمول، ضرورت پڑنے پر، نفسیاتی مدد آپ کے علم میں ہوں۔ اپنے سماجی روابط تک بھی پہنچیں اور اگر آپ دوسروں کو مدد فراہم کرنے کے اہل ہیں، تو انہیں یہ بتائیں! آپ دوسرے لوگوں کے لئے مدد کا ذریعہ بن سکتے ہیں، جیسے وہ آپ کے لئے بن سکتے ہیں۔ کرائسس / بحران سے متعلق تازہ ترین معلومات اور اس کا جواب دینے کے لئے رہنما اصولوں کے لئے ایک قابلِ اعتبار اور بااعتماد ذریعہ تلاش کرنا اس عمل کا ایک بہت ہی اہم پہلو ہے۔



عالمی ادارہ صحت (WHO) کی ویب سائٹ ایسی معلومات کا خاص ذریعہ ہے



Coronavirus

On 31 December 2019, WHO was informed of a cluster of cases of pneumonia of unknown cause detected in Wuhan City, Hubei Province of China. W...

[who.int](https://www.who.int)



<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

21

ملک کے سرکاری محکمہ صحت کی ویب سائٹ بھی
چیک کریں۔



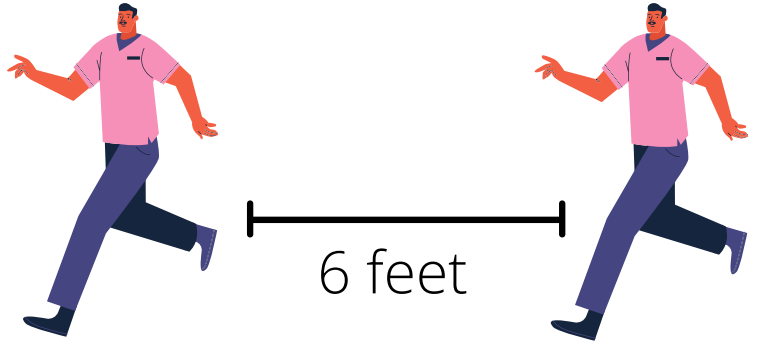
<http://www.nhsrc.gov.pk>

اپنے وسائل بنانے کے لئے اس معلومات کو استعمال کریں:
خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھنے کے لئے عملی منصوبہ
بندی، اور کروتینا یا ہنگامی صورت حال کے لئے قبل از وقت
تیار رہیں۔

جراثیم کشی اور فاصلہ رکھنا



مجھے یقین ہے کہ یہ آپ کو پہلے ہی معلوم ہو گا لیکن اسے دہرانا اہم ہے: اپنے معاشرے / کمیونٹی کی زیادہ سے زیادہ بھلائی کے لیے اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے جراثیم کش کریں اور جتنا حقیقی طور پر ممکن ہو معاشرتی / سماجی فاصلے پر عمل کریں۔



22

اور یاد رکھیں ہم جسمانی فاصلے --- نہ کہ جذباتی تنہائی کی بات کر رہے ہیں (اگر آپ اس بارے میں پُریقین نہیں ہیں کہ اس کا کیا مطلب ہے، تو یہ پڑھیں!

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

یہ پُرعزم عمل کا ایک اہم پہلو ہے، اس لئے اسے اپنی اقدار کے ساتھ گہرائی میں جوڑیں! یہ پہچانیں کہ یہ واقعی خیال رکھنے والے عمل ہیں۔

خلاصہ

تو دوبارہ اور دوبارہ اور دوبارہ جیسے ہی آپ کے ارد گرد کی دنیا میں مسائل بڑھیں گے اور آپ کے اندر کی دنیا میں جذباتی طوفان برپا ہوں گے، آپ

FACE COVID کے مراحل پر واپس آئیں

توجہ دیں کہ آپ کے کنٹرول کیا میں ہے؟ Focus = F =

اپنے خیالات اور احساسات کو تسلیم کریں Acknowledge = A =

اپنے جسم میں واپس آئیں Come = C =

آپ جو کر رہے ہیں اس میں مشغول ہوں Engage = E =

پُر عزم اور مخلصانہ عمل Commit Action = C =

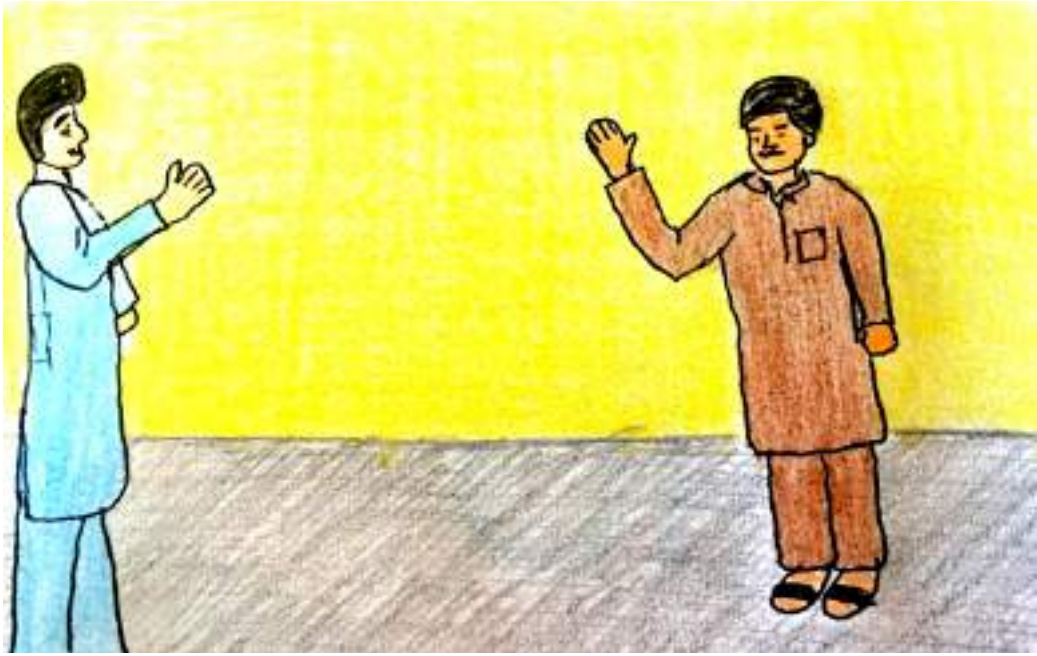
کھل کر بات کریں Opening Up = O =

قدر / اقدار Value = V =

وسائل کی شناخت Identity = I =

جراثیم کشی اور فاصلہ Disinfect & Distance = D =

بہر حال میں امید کرتا ہوں کہ اس میں آپ کے لئے کچھ مفید ہو گا، اور اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ دوسروں کے لئے بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے تو آپ اسے دوسروں کے ساتھ بھی بانٹ سکتے ہیں۔



24

یہ افراتفری والا، مشکل اور خوفناک وقت ہے۔ اس لئے براہ مہربانی خود کے ساتھ رحمہدلی کا برتاؤ کریں

ونسٹن چرچل کے الفاظ یاد رکھیں جب آپ جہنم (بہت مشکل وقت) جیسی جگہ سے گزر رہے ہوں تو گزرتے رہیں

نیک تمناؤں کے ساتھ

