



# Mindfulness

دهیان

اردو | Urdu



# Mindfulness

## دھیان

دھیان ایک تکنیک ہے جو آپ سیکھ سکتے ہیں جس میں فیصلہ کیے بغیر، موجودہ لمحے میں جو کچھ ہو رہا ہے اس پر غور کرنا شامل ہے۔ آپ اپنے ذہن، بدن یا گرد و پیش پر غور کر سکتے ہیں اور اس سے واقف رہ سکتے ہیں۔ اس تکنیک کی جڑیں بودھ مذہب اور مراقبہ میں ہیں، لیکن اسے آزمانے کے لیے آپ کا روحانی ہونا یا کوئی خاص اعتقادات رکھنا ضروری نہیں ہے۔

دھیان کا مقصد درج ذیل میں آپ کی مدد کرنا ہے:

- زیادہ سے زیادہ خود سے واقف ہونا
- پرسکون تر اور کم تناؤ زدہ محسوس کرنا
- اپنے خیالات اور احساسات پر کس طرح ردعمل کرنا ہے اس کا انتخاب کرنے پر زیادہ قادر محسوس کرنا
- مشکل یا غیر مددگار خیالات سے نیپٹنا
- خود اپنے تئیں مہربان ہونا

یہ رہنماء نامہ وہ ورزشیں بتاتا ہے جنہیں آپ گھر پر آزما سکتے ہیں، اور اس میں دھیان کی حوصلہ افزائی کے لیے رنگ بھرنے کا صفحہ شامل ہے۔

بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ دھیان کی مشق کرنے سے انہیں اپنے روزمرہ کی بہبود کا نظم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ مطالعوں سے پتہ چلتا ہے کہ اس سے کچھ عمومی صحت کے مسائل، جیسے افسردگی یا اضطراب کا نظم کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے۔ لیکن یہ ہمیشہ ہر کسی کے لیے کارگر نہیں ہوتی ہے۔

## دھیان کس طرح کام کرتا ہے؟

دھیان موجودہ لمحے پر آپ کی توجہ مرکوز کر کے اور دوسرے خیالات سے دور لے جا کر کام کرتا ہے۔ ہمارا سوچنے کا انداز، اور جس چیز کے بارے میں ہم سوچتے ہیں، وہ ہمارے انداز احساس اور عمل کو متاثر کر سکتے ہیں۔ مثلاً، اگر آپ پریشان کن ماضی یا مستقبل کے واقعات کے بارے میں کافی زیادہ سوچتے یا فکر کرتے ہیں تو، آپ اکثر اداس یا مضطرب محسوس کر سکتے ہیں۔

مشکل چیزوں کے بارے میں سوچنا بند کرنے کا خواہاں ہونا قابل فہم ہے۔ لیکن پریشان کن خیالات سے نجات پانے کی کوشش کرنا اکثر ہمیں ان کے بارے میں اور زیادہ سوچنے پر مجبور کر سکتا ہے۔

دھیان کے پیچھے کا اصول یہ ہے کہ آپ کی توجہ حال پر لانے کے لیے متعدد تکنیکیں استعمال کر کے، آپ:

- خیالات آپ کے ذہن میں جس طرح آتے جاتے ہیں اس پر غور کر سکتے ہیں۔ آپ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ کی ذات کی، یا دنیا کے حوالے سے آپ کے تجربے کی صراحت کرنا انہیں ضروری نہیں ہے، اور آپ انہیں جانے دے سکتے ہیں۔
- آپ کا جسم آپ سے جو کچھ کہہ رہا ہے اس پر غور کر سکتے ہیں۔ مثلاً، آپ کو اپنے جسم میں تناؤ یا اضطراب محسوس ہو سکتا ہے، جیسے دل کی تیز دھڑکن، پٹھوں میں کھنچاؤ یا تیز کم گہری سانس لینا۔
- اپنی ذات اور اپنے خیالات کے بیچ فاصلہ بنا سکتے ہیں۔ اس فاصلے کی مدد سے، آپ صورتحال پر عکس ڈال سکتے ہیں اور مزید سکون سے ردعمل کر سکتے ہیں۔

"جب مجھے اضطراب بڑھتا ہوا محسوس ہوتا ہے تو، صورتحال سے مزید ربط رکھ کر پرسکون رہنے میں مجھے دھیان کے عمل سے مدد ملتی ہے۔"

## دھیان کی ورزشیں جنہیں آپ آزما سکتے ہیں

- **دھیان پر مبنی کھانا۔** اس میں آپ جو کچھ کھاتے ہیں اس کے ذائقے، کیسا نظر آتا ہے اور اس کی بناوٹ پر توجہ دینی ہوتی ہے۔ مثلاً، آپ ایک کپ چائے یا کافی پیتے ہوئے اسے آزما سکتے ہیں۔ آپ درجہ حرارت پر، سیال آپ کی زبان پر کیسی محسوس ہوتی ہے، اس کا ذائقہ کس قدر میٹھا ہے اس پر، یا اس سے جو بھاپ نکلتی ہے اسے دیکھنے پر فوکس کر سکتے ہیں۔
  - **دھیان سے حرکت کرنا، چلنا یا دوڑنا۔** ورزش کرتے وقت، اپنے جسم کے حرکت کرنے کے احساس پر توجہ مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ پُرفکر سیر کے لیے جاتے ہیں تو، آپ اپنی جلد پر باد سرسری یا اپنا پیر زمین پر ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔ غور کریں کہ آپ کے ہاتھ مختلف ٹیکسچرز یعنی بناوٹ کے سامنے کیسے محسوس ہوتے ہیں، یا اپنے اس پاس مختلف بو پر غور کریں۔
  - **بدن کا اسکین۔** یہیں پر آپ اپنی توجہ دھیرے دھیرے اپنے جسم کے مختلف حصوں میں منتقل کرتے ہیں۔ اپنے سر کے اوپری حصے سے شروع کریں اور اس دوارن اسے اپنے پیروں کی انگلیوں کے آخری سرے تک لے جائیں۔ آپ اپنے جسم کے مختلف حصوں میں گرمجوشی، تناؤ، جھنجھناہٹ یا تسکین کے احساسات پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔
  - **پُرفکر رنگائی اور ٹرائنگ۔** خاص طور پر کسی چیز کا خاکہ بنانے کی کوشش کرنے کی بجائے، کاغذ پر اپنی پینسل کے رنگوں اور حسیت پر غور کریں۔ آپ پُرفکر رنگ بھرنے کی کتاب استعمال کر سکتے، ایک آن لائن تصویر پرنٹ کر سکتے، یا اس پرچہ کی پشت پر موجود رنگ بھرنے کا صفحہ استعمال کر سکتے ہیں۔
  - **پُرفکر مراقبہ۔** اس میں اپنے تنفس، خیالات، اپنے بدن کی حسیتوں یا ان چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے پرسکون بیٹھنا شامل ہوتا ہے جنہیں آپ اپنے اس پاس محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا ذہن بھٹکنا شروع کرتا ہے تو اپنی توجہ کو حال پر واپس لانے کی کوشش کریں۔ بہت سارے لوگوں کو یہ بھی لگتا ہے کہ یوگا سے اپنے تنفس پر توجہ مرکوز کرنے اور موجودہ لمحے پر توجہ مرکوز کرنے میں انہیں مدد ملتی ہے۔
- مذکورہ بالا مثالیں ہی واحد ایسے طریقے نہیں ہیں جن سے آپ دھیان کی مشق کر سکتے ہیں۔ ڈھیروں سرگرمیاں پُرفکر انداز میں کی جا سکتی ہیں۔
- مختلف چیزیں مختلف لوگوں کے لیے کارگر ہوتی ہیں، لہذا اگر آپ کو ایک ورزش مفید معلوم نہیں پڑتی ہے تو، دوسری آزمائیں۔ آپ اپنے لیے مناسب رکھنے اور اپنی روزمرہ زندگی میں آسانی سے فٹ آنے کے لیے بھی انہیں اپنانے کی کوشش کر سکتے ہیں، جیسے پُرفکر انداز میں رات کا کھانا پکانا یا کپڑے تہہ کرنا۔

## دھیان کا زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے تجاویز

- **توجہ دیں۔** ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جنہیں آپ دیکھ، سن، سونگھ، چکھ یا چھو سکتے ہیں۔ مثلاً، جب آپ شاور لیں تو آپ کی جلد پر پانی جس طرح محسوس ہوتا ہے اس پر واقعی توجہ دینے کی ایک خاص کوشش کریں۔
- **نوٹس کریں۔** جب آپ کا ذہن بھٹکتا ہو، جو بس ذہن کا عمل ہوتا ہے، تو بس اس بات پر غور کریں کہ آپ کے خیالات کہاں پہنچ گئے ہیں۔ کچھ لوگوں کو اپنے ذہن میں آنے والے احساسات اور خیالات کو نام دینا اور انہیں تسلیم کرنا مددگار معلوم پڑتا ہے۔ مثلاً، آپ خود سے سوچ سکتے ہیں کہ 'یہ غصے کا احساس ہے'، یا 'یہ ایسا خیال ہے جو میرے لیے بہت اچھا نہیں ہے'!
- **آگاہ اور قبول کرنے والے بنیں۔** جو جذبات آپ کو محسوس ہو رہے ہیں ان پر یا اپنے بدن کی حسیتوں پر غور کریں اور ان سے واقف رہیں۔ آپ کو کسی احساسات یا خیالات کو آزمانے اور ان سے نجات پانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ دوستانہ تجسس کے ساتھ، اور فیصلہ کیے بغیر ان احساسات کا مشاہدہ اور انہیں قبول کرنے کی کوشش کریں۔
- **واپسی کا انتخاب کریں۔** اپنی توجہ اپنے موجودہ لمحے پر واپس لانے کا انتخاب کریں۔ یہ کام آپ اپنی سانس پر یا

اپنے بدن کی دیگر حسیت پر توجہ مرکوز کر کے کر سکتے ہیں۔ یا آپ اپنے گردوپیش پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں - آپ جو کچھ دیکھ سکتے، سن سکتے، سونگھ سکتے، چھو سکتے یا چکھ سکتے ہیں۔

- **خود پر مہربان رہیں۔** یاد رکھیں کہ دھیان لگانا مشکل ہو سکتا ہے اور ہمارے ذہن ہمیشہ بھٹکیں گے۔ کوشش کریں کہ خود پر تنقید نہ کریں۔ جب آپ کو معلوم ہو کہ آپ کا ذہن بھٹک رہا ہے تو، آپ بس آرام سے خود کو ورزش پر لا سکتے ہیں۔

## دھیان کے لیے عملی تجاویز

دھیان کی ورزشوں کا زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے، یہ کچھ عملی تجاویز ہیں جنہیں آپ اپنا تجربہ بہتر بنانے میں مدد کے لیے آزما سکتے ہیں:

- **مشق کرنے کے لیے ایک باقاعدہ وقت رکھیں۔** دھیان کے باقاعدہ، مختصر وقفے کبھی کبھار کے طویل وقفوں سے بہتر کارگر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو وقت نکالنے میں پریشانی ہوتی ہے تو، 1 یا 2 ایسی چیزیں منتخب کرنے کی کوشش کریں جو آپ پہلے سے ہی روزانہ کرتے ہیں اور انہیں پورے دھیان سے کریں۔ مثلاً، آپ دھلائی کرتے ہوئے یا شاور لیتے ہوئے دھیان کی مشق کر سکتے ہیں۔
- **خود کو آرام دہ بنائیں۔** دھیان کا عمل ایسی جگہ پر انجام دینے سے مدد مل سکتی ہے جہاں آپ محفوظ، آرام دہ محسوس کریں اور آسانی سے توجہ منتشر نہیں ہوگی۔ کچھ لوگوں کو یہ بھی لگتا ہے کہ بیرون میں ہونے یا قدرتی نظاروں سے گھرے ہونے سے مدد ملتی ہے۔
- **اسے آہستہ آہستہ آگے بڑھائیں۔** اپنی مشق کو تھوڑا تھوڑا کر کے بڑھانے کی کوشش کریں۔ آپ کو پر عزم اہداف طے کرنے یا خود پر دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ یاد رکھیں، آپ ایک نیا ہنر سیکھ رہے ہیں جسے فروغ پانے میں وقت لگے گا۔
- **اس بارے میں فکر نہ کریں کہ آیا آپ اسے ٹھیک سے کر رہے ہیں۔** ورزش صحیح سے کرنے کے بارے میں فکر کرنے کی کوشش نہ کریں۔ انہیں اسی انداز میں استعمال کرنے پر توجہ مرکوز کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ مددگار ہیں۔ بہت سارے لوگوں کو لگتا ہے کہ دھیان کی ورزشیں کرنے میں اطمینان محسوس ہونے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔

"دھیان ایک ہنر ہے۔ اس کے لیے کسی تھراپی یعنی معالجے کی طرح کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اور کسی ہنر کی طرح مشق کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔"

انگریزی اور ویلش میں مزید معلومات [mind.org.uk](http://mind.org.uk) پر ہماری ویب سائٹ پر دستیاب ہیں

ہمارے پاس اس زبان میں درج ذیل وسائل بھی ہیں:

- عزت نفس: ایک مختصر رہنما نامہ
- نیند: ایک مختصر رہنما نامہ
- تسکین: ایک مختصر رہنما نامہ

مزید معلومات کے لیے یا ایک کاپی طلب کرنے کے لیے اپنے مقامی Mind سے رابطہ کریں۔

## پُرفکر رنگائی

پُرفکر رنگائی کی مشق کرنے کے لیے یہ صفحہ استعمال کریں۔ کاغذ کے سامنے اپنی پنسل کے رنگوں اور حسیت پر غور کریں۔



دھیان کی مزید سرگرمیوں کے لیے [pauseformind.org.uk](http://pauseformind.org.uk) ملاحظہ کریں۔