



# Self-esteem

عزت نفس

اردو | Urdu



# Self-esteem

## عزت نفس

### اس رہنماء نامہ کے بارے میں

عزت نفس یہ ہے کہ ہم خود کو کس طرح اہمیت دیتے اور اپنے بارے میں گمان کرتے ہیں۔ یہ ہمارے اپنے بارے میں ہماری آراء اور اعتقادات پر مبنی ہوتی ہے، جس کو تبدیل کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ ہم اس کے بارے میں خود اعتمادی کے بطور بھی سوچ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو عزت نفس میں کمی کے معاملے میں جدوجہد کا سامنا ہے تو، ایسا محسوس ہو سکتا ہے گویا تبدیلیاں لانا مشکل ہوگا۔ لیکن ایسی چیزیں ہیں جو آپ آزما سکتے ہیں۔

آپ کی عزت نفس کا اثر اس بات پر پڑ سکتا ہے کہ آیا آپ:

- ایک فرد کے بطور خود کو پسند اور خود کی قدر کرتے ہیں
- فیصلے کر سکتے اور خود کو قائم رکھ سکتے ہیں
- اپنی خوبیوں کو پہچانتے ہیں
- نئی یا مشکل چیزیں آزمانے پر قادر محسوس کرتے ہیں
- خود کے تئیں ہمدردی دکھاتے ہیں
- غیر منصفانہ طور پر خود کو مورد الزام قرار دیے بغیر ماضی کی غلطیوں کو بھلا کر آگے بڑھ سکتے ہیں
- خود کے لیے درکار وقت نکالتے ہیں
- یقین رکھتے ہیں کہ آپ اہم ہیں اور کافی اچھے ہیں
- یقین رکھتے ہیں کہ آپ خوشی کے مستحق ہیں

اس معلوماتی پرچے میں آپ کی عزت نفس بہتر بنانے میں مدد کے لیے کچھ تجاویز اور سفارشات ہیں، اور پرچے کی پشت پر آپ کے نوٹس کے لیے ایک صفحہ موجود ہے۔

کچھ لوگوں کو یہ آئیڈیاز یعنی تجاویز مفید معلوم پڑتی ہیں، لیکن یاد رکھیں کہ مختلف اوقات میں مختلف لوگوں کے لیے مختلف چیزیں کارگر ہوتی ہیں۔ صرف وہی آزمائیں جس سے آپ اطمینان محسوس کریں۔

## کم عزت نفس کی وجہ کیا ہو سکتی ہے؟

ہماری عزت نفس پر اثر ڈالنے والی چیزیں ہر کسی کے لیے مختلف ہوتی ہیں۔ آپ کی عزت نفس اچانک تبدیل ہو سکتی ہے، یا ہو سکتا ہے کہ آپ کی عزت نفس تھوڑی دیر کے لیے ادنیٰ ہو۔

زندگی میں بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جو کم عزت نفس میں معاون ہو سکتی ہیں۔ مثلاً:

- ایذا رسانی یا بدسلوکی کا شکار ہونا
  - تعصب، امتیاز یا کانک، بشمول نسل پرستی کا تجربہ ہونا
  - اپنی جاب سے محروم ہو جانا یا روزگار تلاش کرنے میں پریشانی
  - کام پر یا پڑھائی کرتے ہوئے مسائل
  - جسمانی صحت کے مسائل
  - ذہنی صحت کے مسائل
  - رشتے کے مسائل، علیحدگی یا طلاق
  - پیسے یا رہائش کے مسائل
  - اپنی ظاہری ہیئت اور جسمانی شبیہ کے بارے میں فکریں
  - غیر حقیقت پسندانہ توقعات پورا کرنے کا دباؤ محسوس کرنا، مثلاً سوشل میڈیا کے ذریعہ
- آپ کو ان میں سے کچھ تجربات پیش آئے ہو سکتے ہیں، اور آپ کو وہ مشکلات بھی درپیش آئی ہو سکتی ہیں جو یہاں مندرج نہیں ہیں۔ ممکن ہے کوئی ایک خاص وجہ نہ ہو۔

"میرا خیال تھا کہ خود سے نفرت کرنا نارمل تھا۔ ہر کوئی روزانہ بیدار ہوتا ہے اور اُٹنے میں دیکھتا ہے اور سوچتا ہے 'ہاں، مجھے اپنے بارے میں تھوڑی سی نفرت ہے'، ٹھیک؟"

# آزمائے کے لائق ترکیبیں اور تجاویز

## خود پر مہربان رہیں

- خود کو جانیں۔ مثلاً، کس چیز سے آپ کو خوشی ہوتی ہے اور آپ زندگی میں کس چیز کی قدر کرتے ہیں۔ آپ کو روزنامچہ میں تحریر کرنا مددگار معلوم پڑ سکتا ہے۔
- اپنے بارے میں نامہربان خیالات کو چیلنج کرنے کی کوشش کریں۔ آپ خود بخود اپنے آپ کو پستی میں ڈال سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو ایسا کرتا ہوا پاتے ہیں تو، یہ پوچھنے سے مدد مل سکتی ہے: "کیا میں اس انداز میں دوست سے بات کروں گا، یا اس کے بارے میں سوچوں گا؟"
- خود کے بارے میں مثبت باتیں کہیں۔ کچھ لوگ یہ کام آئینے کے سامنے کرنا پسند کرتے ہیں۔ یہ شروع میں عجیب محسوس ہو سکتا ہے، لیکن آپ جتنا زیادہ یہ کام کریں گے اتنا زیادہ آرام دہ محسوس کر سکتے ہیں۔
- ناں کہنے کی مشق کریں۔ اگر آپ اس کے عادی نہیں ہیں تو آپ کے لیے اپنی بات پر قائم رہنا مشکل ہو سکتا ہے۔ لیکن دوسروں کو خوش کرنے کے لیے بہت ساری چیزوں پر اتفاق کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ جو کام کرنا آپ نہیں چاہتے ہیں اسے کرنے پر اتفاق کرنے سے پہلے توقف کرنے، سانس لینے اور آپ کو جیسا محسوس ہوتا ہے اس پر غور کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- خود کا موازنہ دوسروں سے کرنے سے بچیں۔ مثلاً، سوشل میڈیا یا آن لائن کمیونٹیز پر آپ جتنا وقت گزارتے ہیں اسے محدود کرنے سے مدد مل سکتی ہے۔ دوسرے لوگ اپنی زندگیوں کے بارے میں جو چیز شیئر کرنے کا انتخاب کرتے ہیں وہ ہمیشہ پوری تصویر نہیں ہوتی ہے۔
- اپنے لیے کوئی پیارا سا کام کریں۔ مثلاً، اپنا من پسند کھانا بنانا یا وہ گیم کھیلنا جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں۔

## مثبت چیزیں پہچاننے کی کوشش کریں

- اپنی کامیابیوں کا جشن منائیں۔ چاہے وہ جتنی بھی چھوٹی معلوم پڑ سکتی ہوں، خود کی تعریف کرنے کا وقت نکالیں۔ مثلاً، یہ سیر کے لیے باہر جانا، کسی کے ساتھ مہربانی کرنا، یا کچھ صاف صفائی کرنا ہو سکتا ہے۔
- ستائشیں قبول کریں۔ جب آپ کو کمتری محسوس ہو یا خود کے بارے میں شبہ ہو تو اس پر نظر ڈالنے کے لیے آپ اسے محفوظ کر سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو اطمینان محسوس ہو تو، لوگوں سے پوچھیں کہ وہ آپ کے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں۔ انہیں ایسی چیزوں کا پتہ چل سکتا ہے جو آپ خود کے بارے میں نہیں سوچتے ہیں۔
- آپ اپنے بارے میں جو چیزیں پسند کرتے ہیں ان کی فہرست لکھیں۔ یہ آپ کا سیکھا ہوا کوئی ہنر، یا کوئی ایسی چیز ہو سکتی ہے جو آپ دوسرے لوگوں کی مدد کے لیے کرتے ہیں۔

## ایک امدادی نیٹ ورک بنائیں

- اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں۔ کسی کو آپ کی بات سننے اور یہ ظاہر کرنے سے مدد مل سکتی ہے کہ وہ خیال رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے کسی قریبی کے سامنے کھل کر بات کرنے پر قادر نہیں ہیں تو آپ گمنام طور پر کسی سے بات کرنے کے لیے ہیلپ لائن کو کال کر سکتے ہیں۔
- مثبت تعلقات پر توجہ مرکوز کریں۔ آپ جس کے ساتھ وقت گزارتے ہیں اس کو کنٹرول کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ لیکن جہاں بھی ممکن ہو، جو لوگ آپ کے بارے میں آپ کو اچھا احساس دلاتے ہیں ان کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے سے مدد مل سکتی ہے۔
- ساتھیوں کی امداد آزمائیں۔ ملتے جلتے یا مشترک تجربات رکھنے والے لوگوں کے ساتھ روابط بنانے سے مدد مل سکتی ہے۔ آن لائن کمیونٹیز جیسے Mind کی Side by Side تعاون کا ایک اچھا ذریعہ ہو سکتی ہیں۔

## خود سے ایک چیلنج طے کریں

- کوئی نئی چیز سیکھیں۔ مثلاً، یہ کوئی نیا مشغلہ یا تخلیقی سرگرمی آزمانا ہو سکتا ہے۔ یا جس چیز کے بارے میں آپ نہیں جانتے ہیں اس کے بارے میں کتاب پڑھنے کا وقت نکالنا۔
- رضاکارانہ کام کرنے کے کوشش کریں۔ جس چیز کے بارے میں آپ پر عزم محسوس کرتے ہیں اس کے لیے آپ رضاکارانہ طور پر اپنا وقت دینے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔
- چھوٹے اہداف طے کریں۔ اس سے چیزیں مزید قابل نظم محسوس ہونے، اور آپ کو حصولیابی کا وسیع تر شعور دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

"مارشل آرٹ نے واقعی میری عزت نفس کو بڑھا دیا ہے، جب میں نے شروع کیا تو میں خراب تھا، لیکن اب میں اسے ایک سال سے کر رہا ہوں۔ اگرچہ مجھے ایڈوانسڈ بننے تک ابھی میلوں کا سفر طے کرنا ہے مگر اب بھی مجھے محسوس ہوتا ہے گویا میں نے واقعی کوئی چیز مکمل کر لی ہے۔"

## خود کی دیکھ بھال کریں

- کافی نیند لینے کی کوشش کریں۔ کافی کم یا کافی زیادہ نیند لینے سے آپ کے انداز احساس پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔
- اپنی خوراک کے بارے میں سوچیں۔ باقاعدگی سے کھانا اور اپنے بلڈ شوگر کو مستحکم رکھنا آپ کے مزاج اور توانائی کی سطحوں میں فرق لا سکتا ہے۔
- کچھ جسمانی سرگرمی انجام دینے کی کوشش کریں۔ فعال بننے سے ذہنی بہبود میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں عزت نفس بہتر بنانے میں مدد کرنا شامل ہو سکتا ہے۔
- بیرون میں وقت گزاریں۔ سرسبز جگہ پر ہونے سے اکثر ہمارے انداز احساس میں مدد مل سکتی ہے۔
- دھیان اور مراقبہ کی مشق کریں۔
- تفریح بخش منشیات اور الکحل سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے بارے میں مشکل احساسات پر قابو پانے کے لیے تفریح بخش منشیات یا الکحل یعنی شراب استعمال کرنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔ لیکن آگے چل کر یہ آپ کو بدتری کا احساس دلا سکتی ہیں اور آپ کو خفیہ مسائل سے نمٹنے سے روک سکتی ہیں۔

