غصے دا بندوبست کرنا

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

توجہ

ایہہ پمفلٹ غصے دا انتظام کرن دے متعلق صرف بنیادی طریقے سامنے لاندا اے۔ اگر تساں نے انہاں دی کوشش کیتی اے مگر انہاں نوں غیر موثر پایا اے، یا یا غصہ فیر وی ابھر کے سامنے آنے دا منظر محسوس کردے او، تے اس دا معنی اے کہ تساں نوں طویل مدتی غصے دے مسائل دا سامنا اے۔ اس صورت وچ، تساں نوں پیشہ ور افراد (جس طرح کہ کلینکل سائیکلوجسٹس) دی معاونت دی ضرورت پیش آندی اے تاکہ تساں غصے دا بندوبست کرن دے متعلق مزید طریقے سِکھ سکو، اور جائزہ لے سکو ک آیا تساں دے اندر جذباتی مسائل ہیں نے یا نئیں۔

1.غصے دے جذبے نوں سمجھنا

ساڈے وچوں ہر کسے دے مختلف مواقع تے مختلف جذبات ہوندے نیں، جس طرح کہ مسرت، غصہ، اُداسی، خوشی، وغیرہ۔ غصہ وی انہاں جذبات وچوں اک اے۔ ایہہ نارمل انسانی جذبہ اے، اور بذات خود نہ اے اچھا اے نہ برا اے۔ ساڈے وچوں ہر اک غصہ ہووے گا اور انہاں کول غصہ کرن دا حق موجود ہوندا اے۔

غصہ، دیگر جذبات دی طرح، بنیادی طور تے چار عناصر تے مشتمل ہوندا اے:

(i محسوسات: چیزاں دے متعلق موضوعی محسوسات، جیسا کہ: اساں غصہ کراں گے اگر کوئی ایسا کجھ کرے گا جس دے باعث اساں نوں تکلیف پہنچے گی

(ii سوچ: کسی غصے دے منظر دا تخمینہ یا فیصلہ، مثلاً: کوئی مینوں ایسا کجھ کہے کہ مینوں غصہ آئے، تے مینوں سوچ آئے گی "اے بندہ جان بوجھ کے مینوں برا محسوس کرا ریا اے"

(iii رویہ :جذبات دے اظہار دا عمل۔ ہر کوئی غصے دے وچ مختلف رویہ ظاہر کرسکدا اے، مثلاً: دوسرے نال الجھنا، چیزاں توڑنا، لوکاں نوں مارنا، یا ایس نوں برداشت کرنا، وغیرہ۔

(iv جسمانی (بدنی) ردعمل: جدوں غصے دا جذبہ بیدار ہو جائے تے بدن دا فطری ردعمل سامنے آندا اے

جسمانی ردعمل جدوں غصہ آ جائے

سر درد، دردِ شکم، پٹھیاں دا کھنچنا، سانس لینے وچ مشکل پیش آنا، دل دی دھڑکن تیز ہونا، فلشنگ، پسینہ آنا، کمڑی لگ جانا

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

صورت حال جس وچ غصہ آ سکدا اے:

- کم، مثلاً: باس دی طرف توں الزام بازی، رفقائے کار دے نال غیر متفق ہونا
- باہمی تعلقات کار، مثلاً: خاندان دے ارکان نال بحث مباحثہ، دوستاں دی طرف توں بے وفائی
- روزمرہ زندگی، مثلاً: کوئی آپ نوں قطار وچوں کٹے

اگر مناسب طریقے نال کنٹرول کیتا جائے تے، غصے دی دراصل مخصوص قدر تے ساڈے واسطے استعمال ہوندے نیں:

- سانوں یاددہانی کراندا اے کہ کجھ غلط اے اور سانوں ردعمل تے ابھاردا اے
- ساڈے جسماں نوں انرجی توں بھر دیندا اے
- سانوں اپنی بے اطمینانی تے ناراضگی دے اظہار دا حوصلہ تے قوت فراہم کردا اے
- سانوں یاددہانی کراندا اے کہ اپنا تحفظ کریے تے عزت نفس تے حقوق دی حفاظت کریے

دراصل، غصے دا مطلب تشدد نئیں۔ حتیٰ کہ جدوں تساں بہت غصے وچ آ جاؤ، تے ایس تے قادراو کہ اس دوران وی ٹھنڈے پن دا ثبوت دتا جاوے کہ عقلی طور تے اس معاملے نوں نمٹایا جاوے تاکہ دوسریاں نوں تے اپنے آپ نوں نقصان توں بچایا جائے۔

2.غصے دا کوئز

ایہہ کجھ جملے نیں جیہڑے انسان دے غصے اندر جذبات نوں بیان کردے نیں۔ ہر بیانیے لئی، ازراہ نوازش ایسا آپشن منتخب کرو جیہڑا تساں دی صورت حال دے مطابق بہترین چسپاں ہووے / یا قریب ترین ہووے۔

	ہاں	نہیں
ہمیشہ غصے وچ رہندے او؟		
کی غصے وچ تساں دا ردعمل بہت زیادہ ہوندا اے؟		
غصہ کافی دیر رہ کر وی ختم ہون دا نام نہیں لیندا اے؟		
ایسے واقعات دے متعلق سوچدے رہنا جیہڑے تساں نوں غصہ دلاندے نیں؟		
دوسریاں نوں بے طرح جھاڑ پلانا، یا حتیٰ کہ دوسریاں نال تصادم اختیار کرنا؟ چیزاں نوں نقصان پہنچانا (چیزاں سُٹنا/ چیزاں نوں ٹھوکر مارنا)؟		
اپنے آپ نوں یا دوجیاں نوں تشدد نال نقصان پہنچانا (دیوار نال مارنا / دوجیاں نوں مارنا)؟		
غصے دے قابو پان لئی شراب نوشی یا منشایت دے ذریعے غصے دا بندوبست کردے او؟		

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

		کی خاندان اور احباب سمجھدے نیں کہ مینوں غصے تے قابو نہ پان دے مسائل نیں؟

3.کی مینوں اپنے غصے دا بندوبست کرن دی ضرورت ہے؟

اساں جائزہ لیندے آن کہ آیا درج ذیل تِن تناظر سامنے رکھ کے غصے تے قابو کرن دی ضرورت اے:

1. اگر اتلے کوئز دے حساب نال تساں دا جواب "ہاں" وچ ہووے تے، ایس دا مطلب اے کہ تساں نوں اپنے غصے دے توجہ دین دی ضرورت اے تے تساں نوں دیکھنا چاہی دا اے کہ ایس غصے تے کس طرح قابو پایا جاوے۔
2. کی غصہ ناقابل گرفت سطح تے پہنچ چکیا اے؟
   i. جدوں غصہ زیادہ دیر رہے: واقعے توں بعد، تساں اپنے جذبات نوں ٹھنڈا رکھن وچ ناکام او، تساں دے خیال وچ ایہہ گل واری واری آوے، اور تساں دی نیند تے خوراک متاثر نہ ہووے۔
   ii. جب غصہ بہت شدید ہووے: تساں نوں برا محسوس ہووے جدوں تساں غصے وچ ہووو، مثلاً دل دی تیز دھڑکن، سانس لین وچ دشواری، پٹھیاں دا تناؤ، اور فلشڈ فیس؛ سوچنے وچ مشکل دا سامنا آئے، مثلاً ارتکار وچ کمی، خود نوں دہرانا، اور مسائل دے متعلق ٹھیک طرح نہ سوچنا؛ بنا سوچے سمجھے عمل کرنا تے غیر مناسب طور غصے دا انتظام کرنا۔
3. کی تساں نے غصے دے بندوبست دے منفی اثرات دا تجربہ کدی کیتا اے؟ ایہہ کجھ مثالاں نیں:

زبانی تے بذریعہ کردار تشدد

چیزاں نوں توڑ کے، دوجیاں نوں کوس کے، قسماں کھا کے، کسی نوں مار کے۔ ایہہ طریقے مسائل حل نہیں کر سکدے نیں، مگر غصے دی شدت وچ اضافہ کر سکدے نیں۔

تعلقات کار دی خرابی

تشدد آمیز غصہ عارضی سکون فراہم کردا اے، اور تساں دے گرد لوگ موجود سمجھدے نیں کہ آپ دی ضرورت پوری ہو گئی اے کیونکہ او ڈرے ہوندے نیں۔ مگر طویل مدت وچ جا کے سوچو، کوئی وی ایسے جنونی افراد نوں پسند نہیں کردا اے، اور آخرکار ، او تساں نال گل بات وچ کتراون گے تے نظرانداز کرن گے، تے ایس طرح تساں دے قیمتی تعلقات خراب ہوندے نیں۔

جذباتی مسئلہ

طویل مدتی غصہ ذہنی دباؤ، بے چینی، بے خوابی تے دیگر مسائل دی طرف لے کے جا سکدا اے؛

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

جدوں غصہ ٹھنڈا پے جائے تے، تساں نوں پچھتاوا محسوس ہووے گا، تساں شرسار محسوس کرو گے اور اپنے عجلتی افعال وچوں کجھ دے باعث کمتر محسوس کرو گے۔

صحت دا مسئلہ

اگر جسم طویل مدت تک غصے دی حالت وچ رہے تے، دل دی بیماری، بلند فشار خان، فالج تے دیگر مسائل دے بڑھنے دے امکانات زیادہ ہو جاندے نیں

قانونی / مالیاتی مسئلہ

جب تسے غصے وچ آ جاؤ تے، تساں چیزاں نوں عقلی بنیاد تے پرکھ نئیں سکدے او تے اس باعث تساں عجلتی فیصلے تے رویے ظاہر کرو گے، مثلاً: زیادہ خرچ کرو گے، استعفیٰ دیو گے، خود ایذائی کرو گے، دیگر افراد نوں تکلیف، وغیرہ دیو گے۔ سنگین نوعیت دے کیسز وچ، کوئی قانون دی خلاف ورزی کر سکدا اے، مثلاً اپنے بچیاں تے اس باعث تشدد کرنا اورانہاں نال تضحیک آمیز سلوک کرنا کہ او انہاں نوں ڈسپلن وچ لانے توں بے زار ہو گئے نیں۔

4. مینوں کس طرح پتہ چلے گا کہ مینوں اپنے غصے تے قابو پانا چاہی دا اے؟

سِدھے ہتھ تے جیہڑی تصویر اے ایہہ غصے دا تھرمامیٹر اے۔ سبز ٹھنڈے مزاج دی نمائندگی کردا اے، تے نارنجی ظاہر کردا اے کہ مزاج برداشت توں ودھ کے الجھن آمیز ہو ریا اے۔ ایہہ ویلا اے کہ غصے دا بندوبست کر لیتا جاوے۔ اگر ایس وقت غصے دا کوئی انتظام نہ کیتا جاوے تے غصے نوں بڑھایا جاوے تے لال بتی دا ایریا آ جائے گا جیہڑا کہ غصے نال بھرے تے غصے نال پھٹ جانے دی کیفیت ظاہر کردا اے، تے ایس صورت وچ غصہ ناقابل برداشت ہو جائے گا۔

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
پُرسکون		صابر		الجھن آمیز			غصے توں بھرپور		غصے نال جنونی!!

5. مینوں غصے نوں کس طرح روکنا چاہی دا اے؟

جواب: غصہ دوسرے افراد لئی "چنگا نئیں" اے تے قابل قبول نئیں اے۔ میں ایس نوں دبا دیاں گے تے چھپا دیاں، ٹھیک اے؟

جواب: ایہہ چنگی گل اے کہ اپنے غصے دا اظہار مناسب طور تے کیتا جائے؛ مثلاً، ایہہ جسم نوں انرجی دیندا اے،، انہاں چیزاں دی بابت آگہی دیندا اے جیہڑیاں غلط نیں، سانوں ردعمل تے ابھاردا اے، وغیرہ۔ اگر تساں غصے نوں نظرانداز کرو گے یا اس دی نفی کرو گے تے، تساں بہت زیادہ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

منفی جذبات دا اکٹھ کرو گے، جیہڑے طویل مدت توں بعد پھٹ پینے دے موقع نوں بڑھاوا دین گے۔

سوال: کی اے بہتر طریقہ ہے کہ غصے توں نجات لئی اپنا غصہ دوسرے افراد یا چیزاں تے کڈیا جائے (مثلاً چیزاں توڑنا، لوکاں نوں مارنا، اپنے آپ نوں نقصان پہنچانا، کثرت نال شراب نوشی کرنا)؟
جواب: نفسیاتی ریسرچ نے واضح طور تے ایس طرف اشارہ کیتا اے کہ درج بالا غصہ لان دے طریقے نہ تے جذبات نوں موثر طور تے قابو وچ رکھ سکدے نیں، مگر ایہہ وی اے کہ اے غصے دے وچ بڑھاوے دا سبب بن سکدے نیں تےر اسی دوران تشدد/ زیادہ خطرات دے حامل افعال دے مواقع فراہم کر سکدا اے۔

نہ تے غصے نوں طویل مدت تک دبانا نہ ہی کسی تشدد دا فروغ غصے دے انتظام کرن دا موثر تے صحت مندانہ طریقہ اے۔

ذیل وچ ایموشنل ٹریفک لائٹ دا تصور پیش اے۔ ایس دے اندر مراحل آپ نوں غصے دا بندوبست کرن وچ مدد فراہم کردے نیں۔ ٹریفک بتی پہلے لال بتی توں شروع ہوندی اے، فیر نارنجی روشنی وچ بدلدی اے اور فیر ترتیب وار سبز لائٹ بن جاندی اے۔

لال بتی — اس گل تے توجہ دیو کہ آیا تساں نوں غصہ آ ریا اے۔ اگر تساں غصے دے تھرمامیٹر دے حساب نال 5 پوائنٹس (یعنی الجھن دا شکار) یا زیادہ تے چلے جاؤ تے، فوری طور تے اپنے آپ نوں رک جان تے آمادہ کرو۔

نارنجی بتی — آہستگی نال لمبیاں سانساں لئو تاکہ اپنے آپ نوں پُرسکون رکھ سکو تےر اس منظر دے وچوں نکل جانے دا سوچو تاکہ تصادم توں بچیا جا سکے۔

سبز بتی — منظرنامے توں نکلن توں بعد، درج ذیل سانس لینے دی ورزش کرو یا پرُسکون رہ کے اپنے غصے نوں ٹھنڈا کرن لئی دیگرطریقے استعمال کرو۔

سانس لین دی ورزش کرنا: اپنے سانس تے غور کرو۔ جدوں تساں سانس اندر لے کے جاندے او، اک لفظ "پُرسکون" اپنے دل وچ رکھو۔ تساں سانس لینے دے دوران زیادہ دلجمعی لئی اپنیاں اکھاں میٹ سکدے او۔ سانس لین دی ورزش جاری رکھو ایتھے تک کہ تساں دے دل کی دھڑکن کٹ جاوے یا تساں پُرسکون ہو جاؤ۔

پُرسکون رہن دے دیگر طریقے: نمبر شمار کرنا، کھیلاں کھیلنا (نسنا، یوگا...)، موسیقی سننا،

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

گرم غسل دا لطف لینا، وغیرہ ---

ایموشنل ٹریفک لائٹ
رکو! اپنے آپ نوں سمجھاؤ کہ "رکو"!
انتظار کرو! اپنے آپ نوں ٹھنڈا کرو / لمبی سانس لیو اور واقعے نوں نظرانداز کر دیو
کجھ کرنا سب توں عملی کام اے! سانس لینے دی مشق کرو تے اپنے آپ نوں پُرسکون رکھن دے دیگر طریقے استعمال کرو

اتے درج ایموشنل ٹریفک لائٹ دے اندر ورزش توں ہٹ کے، غصے دے مسائل تے قابو پاون لئی کجھ اور طریقے موجود نیں، مثلاً دیگر پُرسکون رہن دے طریقیاں نوں سِکھنا، مسائل حل کرنے دے طریقے اختیار کرنا، ابلاغی مہارتاں دی تربیت، تے سماجی مہارتاں دی تربیت۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved