

لیفٹیننٹ کرنل

ڈاکٹر انعام الحق مسعود (ر)

تمغہ امتیاز ملٹری

ایم۔بی۔بی۔ایس (پنجاب)، ڈی۔پی۔ایم (اے۔ایف۔پی۔جی۔ایم۔آئی)

ایم۔سی۔پی۔ایس (سائیک)

سرٹیفکیٹ ان چائلڈ۔ایڈولسنٹ اینڈ ٹراماسائیٹری

ماہر امراض دماغی، نفسیاتی و ترک منشیات



آپ کا غصہ آپ کو ہلاک کر سکتا ہے

آپکا غصہ آپکو ہلاک کر سکتا ہے

2000 سال سے زاید دنیا کے تمام بڑے مذاہب نے پرسکون اور بھروسہ کرنے والے دل / نفس مطمئنہ کی اہمیت پر زور دیا ہے۔ جدید طبعی تحقیق نے بھی ثابت کیا ہے کہ پرسکون قلب کے مالک طویل العمر اور صحت مند زندگی گزارتے ہیں۔

ماہرین قلب یقین رکھتے ہیں کہ وہ افراد جو جلد بازی، بے صبری، مخالفانہ جذبات اور غصہ کے اوصاف رکھتے ہیں آرام طلب اور سہولت پسند افراد کی نسبت زیادہ امراض قلب اور بلند فشار خون میں مبتلا ہوتے ہیں۔ حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ آپ کا غصہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے کیونکہ غصہ نہ صرف امراض قلب بلکہ دوسری مہلک بیماریوں کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔

بدگمانی کا اظہار، نکتہ چین طبیعت، طعنہ زنی اور بداندیشی منفی سوچ کو قوت فراہم کرتی ہیں۔ اگر ہم دوسروں سے منفی رویے کی توقع رکھیں گے تو دوسرے افراد کم ہی ہمیں مایوس کریں گے اور اس طرح کارویہ ہم میں رد عمل کے طور پر صرف غصہ ہی کو جنم دے گا۔ اگر آپ کا اپنے آپ سے غصہ کا سبب بننے والے حالات سے متعلق سوالات کا جواب دوسرے افراد کو ان کی غلطیوں کی سزا دینے کے بارے سے متعلق ہے تو آپ غصیلی طبیعت کے مالک ہیں

کیا غصہ پر قابو پانا ممکن ہے اور کیا پرسکون رہا جا سکتا ہے تو اس کا جواب یقیناً ”ہاں“ میں ہے۔ اس کے لیے آپ کو نکتہ چین، بدگمانی کا کم کرنا، دوسرے افراد پر اعتبار کرنا اور دوسروں سے نرمی اور محبت سے سلوک کرنا سیکھنا پڑے گا۔

غصہ پر قابو پانے کے لئے آٹھ تجاویز مندرجہ ذیل ہیں:

☆ مشکل کا اعتراف کیجئے / غصہ کو بیماری کی کیفیت جانئے

اپنے اہل خانہ یا دوستوں کو بتائیے کہ آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ زیادہ غصہ کرتے ہیں اور غصہ کو بیماری کی کیفیت سمجھتے ہیں اور اسے قابو میں لانا چاہتے ہیں جس کے لیے آپ کو اُن کی مدد کی ضرورت ہے۔

☆ استدلالی / عقلی انداز فکر اپنائیے

بنک کی لمبی قطار میں کھڑے جب آپ میں دوسرے افراد کے بارے میں نکتہ چین / بدگمانی کے احساسات پیدا ہوں تو آپ اپنے آپ کو یاد دہانی کروائیے کہ آپ سے اگلا آہستہ آہستہ حرکت کرنے والا شخص صبح گھر سے اس لیے نہیں نکلا تھا کہ آپ کو ضرور غصہ دلائے۔

استدلالی انداز فکر آپ کو کسی خاص نقطہ نظر سے دیکھے گئے حقائق کا باہمی تعلق یا تناسب ذہن نشین کروا سکتا ہے۔

☆ دوسرے افراد کی طرح سوچیے

اپنے آپ کو دوسرے افراد کی جگہ پر رکھ کر سوچنے سے آپ دوسرے شخص کے نقطہ نظر اور رویے کو سمجھ سکتے ہیں جس سے آپ کو اپنے غصہ پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے کیونکہ ہمدردی اور مخالفانہ جذبات اکٹھے نہیں رہ سکتے۔

☆ اپنے آپ پر ہنسنا سیکھئے

بنک کی لمبی قطار میں کھڑے ہوئے آپ دوسرے افراد کے رویے اور اُس رویے سے پیدا ہونے والی اپنی سوچ پر اپنے آپ پر ہنس رہے تھے اس حس مزاح کو قائم رکھیے۔ مزاح اور اس سے لطف اندوز ہونا دوسرے افراد پر بے اعتباری کم اور غصہ کو رفع کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

☆ اعتبار کرنا سیکھئے

دوسرے افراد پر اعتبار کرنے کے مواقع تلاش کیجئے۔ جہاز پر سفر کرتے ہوئے مخصوص سیٹ پر اصرار کی بجائے جہاز کے عملے پر یہ کہہ کر اعتبار کیجئے کہ جو سیٹ آپ مناسب خیال کرتے ہیں مجھے دے دیجئے۔ عام طور پر آپ ان حالات میں ایک بہتر سیٹ حاصل کر سکیں گے اور یہ خیال کہ آپ زندگی میں ہر چیز کو کنٹرول کرنے کے لیے نہیں بھیجے گئے آپ کو اور آپ کی زندگی کو آسان کر دے گا۔

☆ مثبت طریقے سے حق جتائیے

کسی بھی شخص سے کیا ہوا نامناسب سلوک اسے غصہ میں لانے کا باعث ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیے کہ کسی شخص کا کوئی بھی نامناسب سلوک یا رویہ آپ سے آپکا غصہ پر کنٹرول نہ جھیننے پائے۔ اگر ناپسندیدہ شخص ایسا ہے جس سے آپکا تعلق شاذ و نادر رہتا ہے تو ایسے شخص سے دور رہیے اور اگر اس شخص سے دور رہنا آپ کے لیے ممکن نہیں تو نرمی سے اسے اس کے نامناسب رویے کے بارے میں بتا دیجئے اس طرح دوسرا فرد اپنی اصلاح کر سکتا ہے۔

☆ معاف کرنا سیکھیے

دوسرے افراد کے نامناسب رویے پر برانہ منانے، خفگی کا اظہار نہ کرنے، بے عزتی محسوس نہ کرنے، بدلہ نہ چکانے، انتقام نہ لینے اور معاف کرنے سے آپ اپنے اوپر سے ایک بوجھ اترتا محسوس کریں گے اور یہ آپ کو اپنے ساتھ کی گئی زیادتی کو بھولنے میں مدد دے گا۔

☆ کل کا انتظار مت کیجئے

امراض قلب یا دوسرے جان لیوا امراض میں مبتلا ہونے سے پہلے آپ اپنے غصہ پر قابو پانا سیکھیے۔

آپ اپنی تمام تر کوشش کے باوجود کبھی کبھار اپنے غصہ کو قابو سے باہر ہوتا پائیں گے لیکن غصہ پر قابو پانے کی کوشش برقرار رکھیں۔

دوسرے افراد پر اعتماد کرنے اور ہمدردی سے پیش آنے سے آپ اپنے غصے کی وجہ سے اپنے جسم پر مرتب ہونے والے مضر اثرات کم کر سکتے ہیں اور آپکا پرسکون دل آپ کو اپنے ارد گرد کے لوگوں میں ہر دل عزیز بنا دے گا۔