

# چرچرے روّیے کو سمجھنا

یہ پیشکش الینوئس ڈیپارٹمنٹ آف پبلک ہیلتھ اور  
یونائیٹڈ اسٹیٹ آف ایڈمنسٹریشن آن ایجننگ  
کے تعاون سے ممکن بنی ہے۔

جب آپ کمزور یادداشت سے متعلق روّیے کے بارے میں سوچتے ہیں، تو آپ کیا سوچتے ہیں؟  
ہدایات: شرکت کرنے والوں کو ایک موقعہ دیجئے تاکہ وہ روّیے سے متعلق پانچ یا چھ مثالیں دیں جن سے  
وہ گزر چکے ہیں، جیسا کہ غصہ، مایوسی، آوارہ گردی، آہستہ چلنا، دہرایا جانے والا عمل، دماغی خلل۔  
ان رویوں کی طرف دیکھتے ہیں۔ کیا یہاں موجود کسی نے کم از کم ان میں سے کسی ایک روّیے کو بیان کیا  
ہے؟

ہدایات: فہرست کو دیکھتے ہوئے شرکت کرنے والوں کو اس بارے میں سوچنے کیلئے زور دیجئے۔  
کمزور یادداشت والے لوگ، اور ہمارے جیسے لوگ۔ ہم سب اچھے اور برے دنوں سے گزرتے ہیں! ہم سب  
کے "روّیے" ہیں

اس بات کو سیکھنے کی ضرورت ہے کہ ہم حسبِ معمول یا کم سے کم غیر خطرناک اور بہت زیادہ سنجیدہ روّیوں  
کے درمیان امتیاز کر سکیں۔

# ایسی چیزیں کرنا روّیے کے مسائل کا سبب بن سکتا ہے.....

❖ کسی سے اس طرح ملنا کہ وہ پریشان ہو جائیں۔

❖ کسی سے گستاخی کرنا

❖ جزبات کو نظر انداز کرنا۔

❖ کسی کی بات نہیں سننا۔

❖ کسی پر جھپٹنا۔

کمزور یادداشت والے لوگ ذہنی دباؤ میں صحیح رد عمل ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ اگر ہم اعتراض اچھڑے

روّیے سے بچنا چاہتے ہیں، تو ہمیں ذہنی دباؤ سے بچنے کی ضرورت ہے۔

کبھی کبھار اگر ہم کسی شخص کے سامنے یا پیچھے اچانک آجائیں، تو ہم انہیں خوفزدہ کر دیتے ہیں۔ کسی بھی

شخص سے آرام سے ان کے سامنے سے ملنے تاکہ وہ آپ کو دیکھ سکیں۔

ہمیشہ لوگوں کے ساتھ عزت و احترام کے ساتھ پیش آئیے۔

کمزور یادداشت والے لوگوں کے جزبات بھی بالکل ہماری طرح ہوتے ہیں۔ جب ہم خوفزدہ یا پریشان یا افسردہ

ہوتے ہیں تو ہمارا روّیہ بہترین نہیں ہوتا ہے۔ اگر انسان جذباتی ہو جائے تو ان سے ملنے سے پہلے انتظار کیجئے

یہاں تک کہ وہ اپنے حواس میں واپس آجائیں، یا نرمی سے بات کیجئے تاکہ وہ مٹھل رہیں۔

کوئی بھی نظر انداز ہونا پسند نہیں کرتا ہے۔ اگر کمزور یادداشت والے لوگ آپ کو یہ بتائیں کہ وہ اچھا محسوس

نہیں کر رہے ہیں یا کوئی چیز انہیں تکلیف دے رہی ہے، تو انہیں نظر انداز مت کیجئے۔ وقت نکال کر ان کی

بات سنیے۔

کوئی بھی جلدبازی کرنا پسند نہیں کرتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ کوئی بھی کام کرنے کے لیے زیادہ وقت

نکالئے۔

# دوسری چیزیں جو روپے کے

## مسائل کا سبب ہو سکتی ہیں

✿ جسمانی بے چینی۔

✿ بہت زیادہ شور و غل یا سرگرمی۔

✿ نامانوس لوگ / ماحول۔

✿ پیچیدہ کام۔

✿ مایوس کن تجربات۔

جب ہم اچھا محسوس نہیں کرتے ہیں تو ہمارا ردِ عمل برا ہوتا ہے۔ کمزور یادداشت والے لوگ جب تکلیف محسوس کرتے ہیں یا بیمار ہوتے ہیں تو حسبِ معمول وہ زیادہ غصے میں یا اشکبار نظر آتے ہیں۔ ایسے موقع پر آپ کو دیکھنا چاہیے کہ کہیں وہ درد، بخار، تھکن اور بیماری جیسی علامات سے تو دوچار نہیں ہیں۔

کمرے میں نگاہ دوڑائیے۔ کیا ٹیلی وژن یا ریڈیو چل رہا ہے؟ کیا یہاں بہت زیادہ ہلچل ہے؟ کیا اطراف میں بہت زیادہ لوگ ہیں؟ حتماً الامکان کوشش کیجیے کہ خاموش، متوقع اور پرسکون ماحول برقرار رہے۔ جس سے اس شخص کی مدد ہو سکے۔

انجان جگہوں پر یا انجان لوگوں کے درمیان کمزور یادداشت والے لوگوں کو مشکل پیش آتی ہے۔ آپ کو بار بار اپنا تعارف ان سے کروانا پڑتا ہے۔ ایسا کرنا بالکل مناسب ہے اور اس سے ان کو اچھا محسوس کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر کام بہت پیچیدہ ہوتا ہے، اس سے انسان مایوس ہو جاتا ہے۔ ایک وقت میں کوئی ایک ہدایت دیں۔ کوشش کیجیے کہ اگر آپ کوئی ایسا راستہ نکال سکیں جس سے کام آسان ہو جائے تو وہ زیادہ آسانی سے اسے کر پائیں گے۔

کمزور یادداشت والے لوگ مایوس کن حالات میں اچھا ردِ عمل ظاہر نہیں کرتے ہیں۔ اگر وہ مایوس ہو رہے ہوں تو جو آپ کر رہے ہیں اس سے رک جائیے اور تھوڑی دیر میں اس پر واپس آجائیے۔

# دہرایا جانے والا عمل

✽ روئے کی وجہ دیکھیے۔

✽ جزبات پر رد عمل کیجئے نہ کہ عمل پہ۔

✽ روئے کا رخ سرگرمی کی طرف موڑ دیجئے۔

کمزور یادداشت والے لوگ ایک ہی کام بار بار کرتے ہیں، جیسے برآمدے میں مسلسل چہل قدمی کرنا یا ایک ہی تصویر کو بار بار دیکھنا اور اس کے بارے میں سوال پوچھنا۔

ایک حکمت عملی تو یہ ہے کہ آپ یہ دیکھیں کہ روئے کی وجہ کیا ہے۔ چلنے کے دوران ہو سکتا ہے وہ کسی چیز کو ڈھونڈ رہے ہوں جو وہ کھو چکے ہیں، یا ہو سکتا ہے وہ اکتا چکے ہوں۔

عمل پر اپنی توجہ مرکوز مت کیجئے بلکہ انسان کے مزاج پر دھیان دیجئے۔ اگر یہ خوش اور مطمئن ہیں، تو جو وہ کر رہے ہیں انہیں کرنے دیجئے۔ اگر یہ بھڑکے ہوئے ہوں یا پریشان ہوں تو ان کے جزبات کے مطابق رد عمل کیجئے ("آپ پریشان لگ رہے ہیں۔ کیا میں مدد کروں")

بجائے عمل کے۔ آپ ان سے پوچھ سکتے ہیں کہ اگر انہیں غسلخانے جانا ہے۔ ہو سکتا ہے وہ جلدبازی کر رہے ہوں کیونکہ وہ بے آرام ہیں یا وہ غسلخانہ تلاش نہیں کر پا رہے ہوں۔ جب یہ پریشان ہوں یا کوئی چیز ڈھونڈ رہے ہوں تو انہیں بیٹھنے یا آرام کرنے کا کہئے، یا جب وہ جسمانی طور پر بے آرام ہوتے ہیں، تو وہ زیادہ افسردہ اور غصے میں آجاتے ہیں۔

ہو سکے تو ان کے عمل کو ان کی سرگرمی میں تبدیل کر دیجئے۔ جو شخص ان کے کپڑے اٹھاتا ہے اسے چاہئے کہ وہ ان کے ہاتھوں کو مصروف رکھے۔ ان کو تولیہ تمہ کرنے کو دے، سازوسامان صاف کرنے کو دے، تصویریں دیکھنے کو کہے یا کچھ نہیں تو کاغذ اور قلم دے کر ان کے ہاتھوں کو مصروف رکھے۔

# دہرایا جانے والا عمل، (جاری ہے):

- ✦ تسلی رکھیے اور متحمل رہیے۔
- ✦ روئے کو قبول کیجیے۔
- ✦ اگر ضرورت پڑے تو طبیب سے مشورہ کیجیے۔

پر تحمل رہیے، اور تسلی رکھیے۔ اگر آپ پریشان ہوں گے تو وہ شخص آپ کے جذبات پر اپنا رد عمل ظاہر کرے گا۔

اگر کوئی شخص خوش ہے اور اس کے روئے کی وجہ سے کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہو رہا ہے، تو اس روئے کو قبول کرنا سیکھیے۔

اگر ان کا روئے آپ کو پریشان نہیں کر رہا ہے تو اس کو اپنے لئے پریشانی کا باعث نہ بنائیے۔ اگر اس عمل سے مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر کوئی شخص چلتا رہے یہاں تک کہ وہ تھک جائے۔ تو آپ طبیب سے رجوع کر سکتے ہیں یہ دیکھنے کے لئے کہ اگر کوئی روئے آپ اپنا سکیں یا علاج جس کے ذریعے وہ تھوڑا بہت آہستہ ہو سکیں اور آرام کر سکیں۔

# جارحانہ روئے:

- ✦ جارحانہ روئے کی وجہ جانیے۔
- ✦ جذبات پر توجہ مرکوز کیجئے نہ کہ حقیقت پر۔
- ✦ غصہ کرنے یا پریشان ہونے سے بچئے۔
- ✦ توجہ بٹنا / ہٹنا کم سے کم کیجئے / پرسکون جگہ چلے جائیے۔
- ✦ پسندیدہ سرگرمی میں مشغول ہو جائیے۔

کمزور یادداشت والے لوگوں کا سماجی شعور یا روئے ویسا نہیں ہوتا جیسا کہ پہلے ہوتا تھا، تو وہ یہ سمجھ نہیں پاتے کہ وہ جارحانہ طرز عمل اپنا رہے ہیں۔

سب سے پہلے تو یہ سوچنا چاہئے کہ اس جارحانہ روئے کی وجہ کیا ہے۔ کیا وہ یہ محسوس کر رہے ہیں کہ ان کے ساتھ برا سلوک کیا گیا ہے؟ کیا وہ یہ سوچ رہے ہیں کہ آپ کوئی اور ہیں؟ اس شخص کے احساسات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے۔ اگر وہ اپنا غصہ آپ پر اتار رہے ہیں، تو ان سے معافی مانگ لیجئے یہاں تک کہ اگر آپ نے وہ کام کیا بھی نہیں ہے جو وہ سمجھ رہے ہیں کہ آپ نے کیا ہے۔ اس سے کافی مدد ملے گی۔

اس شخص پر غصہ کرنے یا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اس سے صورتحال زیادہ خراب ہو سکتی ہے۔ اگر آپ لوگوں میں ہیں تو وہاں سے اس شخص کو کسی خاموش، کم بھیڑ والی جگہ پر لے جائیے تاکہ وہ تھوڑا بہت پرسکون ہو سکیں۔

چند صورتوں میں آپ اس شخص کو اس کی پسندیدہ سرگرمی مہیا کر کے اس کی توجہ وہاں سے ہٹا سکتے ہیں۔ "مجھے معلوم ہے آپ پریشان ہیں۔ کیوں نہ ہم چائے پیئیں؟"

# مشکوٰۃ روئیہ:

- ﴿ برا ماننے سے گریز کریں۔
- ﴿ محث کرنے یا قائل کرنے کی کوشش مت کیجئے۔
- ﴿ آسان جواب دیجئے۔
- ﴿ توجہ کا رخ دوسرے موضوع یا سرگرمی کی طرف موڑ دیجئے۔
- ﴿ اگر چیزیں گم ہو جائیں، تو اس جیسی ہی کوئی چیز یا اس کی ہو بہو نقل دے دیں۔

مشکوٰۃ روئیہ سے نمٹنا اس صورتحال میں بہت مشکل ہوتا ہے، جب آپ وہ کر رہے ہوں جو بہترین ہے۔  
﴿ برا ماننے سے گریز کیجئے۔ بہترین چیز جو آپ کر سکتے ہیں جب کوئی یہ کہے کہ "میرا sweater گم ہو گیا ہے!"  
مجھے معلوم ہے اسے آپ نے چرایا ہے!" تو یہ کہئے، "آپ کا sweater گم ہو گیا ہے؟ میں معافی چاہتا ہوں  
۔ چلیں اس کو ڈھونڈتے ہیں اور دیکھتے ہیں اگر ہم اس کو ڈھونڈ سکیں۔"

اگر آپ اس بات پر محث کریں گے کہ آپ نے sweater نہیں چرایا تو اس سے الزام تراشی، محث اور ملال  
کا ایک سلسلہ شروع ہو جائے گا۔ اس لئے sweater گم ہونے کے اہم مسئلے پر ہی رد عمل ظاہر کیجئے۔  
اگر آپ جانتے ہیں کہ ان کا دراز sweater سے بھرا ہوا ہے، تو جا کر ایک لے آئیے اور کہئے، "مجھے مل گیا  
ہے" ہو سکتا ہے یہ ان کو پرسکون کرنے کیلئے بہت ہو۔

آپ ان کی توجہ کسی اور چیز کی جانب بھی راغب کر سکتے ہیں۔ یہ عجیب ہو سکتا ہے، کیونکہ وہ آپ کو مورد  
الزام ٹھرا سکتے ہیں کہ آپ ان کی توجہ کسی اور چیز کی جانب پھیر رہے ہیں! یہ بات دھیان میں رہے کہ آپ  
ان کو اس جانب راغب کریں جس کو کرنے میں وہ خوشی محسوس کریں۔  
اگر کوئی چیز واقعی کھو جائے تو اسے دوسری چیز سے تبدیل کر دیجئے۔

# پریشانی:

❖ سنئے۔

❖ شخص کو یقین دلائے۔

❖ شخص کو اس کی پسندیدہ سرگرمی کی طرف راغب کیجئے۔

❖ ضرورت پڑنے پر ماحول میں تبدیلی کیجئے۔

❖ اپنی زائد توانائی دوسری سرگرمیوں میں استعمال کیجئے۔

❖ مادی وجوہات دیکھئے۔

اگر کوئی شخص پریشان ہے، تو اس کی بات سنئے کہ مسئلے کی وجہ کیا ہے۔ اس شخص کو یقین دلائے کہ سب کچھ ٹھیک ہے اور آپ ان کے ساتھ ٹھہریں گے یہاں تک کہ وہ بہتر محسوس کریں۔ اگر ممکن ہو سکے، تو آپ اس شخص کی توجہ کسی سرگرمی کی طرف موڑ دیجئے تاکہ ان کی توجہ وہاں سے ہٹ جائے جس کی وجہ سے وہ پریشان ہو رہے تھے۔ "کیا آپ ان کپڑوں کو تمہ کرنے میں میری مدد کریں گے؟" یا "آپ میری گاڑی چمکانے میں میری مدد کریں گے؟"

اگر ماحول میں کوئی مسئلہ ہے۔ جیسے بہت زیادہ شور وغل ہے یا بہت زیادہ افراد ہیں، تو اس کمرے سے چلے جائیے۔ اگر یہ ممکن نہیں ہو تو، یہ دیکھئے کہ اگر آپ اس ماحول کو پرسکون کرنے کے لئے کچھ کر سکیں۔ ٹیلی وژن یا ریڈیو کو بند کر دیجئے یا پردے گرا دیجئے۔

اگر اس شخص کو چلنے کی ضرورت ہے، تو مختصر چہل قدمی کیجئے یا کوئی جسمانی کام کیجئے جیسے باغبانی، تاکہ زائد توانائی کو استعمال میں لا کر ان کی توجہ وہاں سے ہٹائی جاسکے جس کی وجہ سے انہیں فکر لاحق تھی۔

اس رویہ کی جسمانی وجہ دیکھئے۔ کیا یہ شخص تکلیف میں ہے یا بیمار ہے؟ بیماری کی وجہ سے، رویہ میں اچانک عجیب و غریب تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔



# نہانے کا مسئلہ:

- ✦ بحث کرنی کی کوشش مت کیجیے۔
- ✦ سنورنے کو سرگرمی میں تبدیل کیجیے۔
- ✦ ایسی چیزوں کو ڈھونڈیے جو ماحول میں تبدیلی لاتے ہیں۔
- ✦ اسپنج سے نہانے کی اور صرف داغ دھبے دھونے کی کوشش کیجیے۔

اگر ایسا شخص جو پہلے صاف ستھرا رہتا ہو اب اپنی صفائی اور نہانے دھونے کا بالکل خیال نہ رکھے۔ تو اس شخص سے بحث کرنے کی کوشش مت کیجیے۔

اگر ہاتھ گندے ہوں، تو ایک پیالے میں گرم پانی سے ہاتھوں کا مساج کرنے کی پیشکش کیجیے۔ یہ کام پیروں کیلئے بھی کیا جا سکتا ہے۔ سر کا اور کندھے کا بھی مساج کیا جا سکتا ہے، لیکن صاف بالوں میں۔ اگر پانی خوفزدہ کرتا ہو تو آپ ایسے shampoo استعمال کر سکتے ہیں جن کو لگانے کے بعد سر پانی سے دھونا نہیں پڑتا۔ کیا غسائخانے میں کوئی چیز ایسی ہے جو غسل نہ لینے کا سبب بن رہی ہے؟ کیا غسائخانہ بہت ٹھنڈا ہے؟ کیا وہ کپڑے اتارنے میں جلدبازی کرتی ہیں؟ کیا وہ اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ آپ ان کو برہنہ نہ دیکھیں؟ کیا آپ کچھ ایسا کر سکتے ہیں جس سے وہ زیادہ آرام دہ محسوس کریں؟

پانی سے بھرے ہوئے bathtub میں بیٹھنا خوفزدہ کر سکتا ہے/خوفناک ہو سکتا ہے، بنسببت shower لینے کے۔ اگر ممکن ہو سکے تو نہانے کی چوکی (shower bench) یا دستی، لچکدار شاور ہیڈ (-hand-held, flex-ible shower head) استعمال کرنے کے بارے میں سوچئے۔ نہاتے وقت خوشبودار صابن اور پاؤڈر استعمال کیجئے۔

یا (bed bath) دیجئے، مساج کا استعمال کر کے اس تجربے کو زیادہ خوشگوار بنائیے۔ اس شخص کے پورے جسم کو تولیے سے ڈھانک دیجئے۔ سوائے اس حصے کے جس کو دھونا ہے۔ یا صرف "داغ دھبہ" والی جگہ کو دھوئیں۔"

# بلاوجہ پھرتے رہنا

✽ سب سے زیادہ ہونے والا اور

جان لیوا چڑچڑا رویہ ہو سکتا ہے۔

✽ سیف ریٹرن (safe return)۔

آوارہ گردی اسے کہتے ہیں کہ جب انسان گھر سے چلا جائے اور یہ نہ جانتا ہو کہ وہ واپس کیسے آئے گا۔ یہ چڑچڑا رویہ عام ہے، اور بہت زیادہ خطرناک ہے۔ کمزور یادداشت والے لوگ پھرتے ہوئے دور چلے جاتے ہیں اور یہ جان نہیں پاتے کہ وہ گم ہو چکے ہیں۔ وہ لوگوں کو اپنا نام اور پتہ نہیں بتا پاتے ہیں، یا گھر سے جاتے ہوئے وہ موسم کے لحاظ سے مناسب لباس بھی زیب تن نہیں کر پاتے ہیں۔ یہ آوارہ گردی۔۔۔ خطرناک کیفیت سے دوچار کر سکتی ہے۔

safe return ایک عوامی پروگرام ہے جو علاقائی سطح پر کام کرتا ہے۔ کمزور یادداشت والے لوگ اس پروگرام میں رجسٹر ہوتے ہیں جہاں سے انہیں ایک شناختی کڑا ملتا ہے۔ اگر یہ شخص گم ہو جائے تو ان کے گھر والے ۸۰۰ (800) نمبر پر رابطہ کرتے ہیں۔ یا اگر کوئی بھی اس بھٹکے ہوئے شخص کو کڑے کے ساتھ دیکھتا ہے تو وہ ۸۰۰ (800) نمبر پر رابطہ کرتا ہے۔ safe return اس شخص کو ڈھونڈنے میں پولیس کی

مدد

کرتی ہے چاہے وہ مقامی جگہ پر گم ہوئے ہوں یا گھر سے دور۔ یہ مدد دن میں ۲۴ گھنٹے اور ہفتے میں ۷ دن دستیاب ہے۔

ہم آپ کو safe return پروگرام میں مفت شمولیت کی درخواست اور فارم فراہم کر سکتے ہیں۔