

چھٹیوں کے اس موسم میں اپنا خیال رکھنے اور دوسروں سے مربوط ہونے کے پانچ طریقے

چھٹیوں کا عرصہ جذباتی لحاظ سے متحرک وقت ہو سکتا ہے۔ آپ ملے جلے احساسات کا شکار ہو سکتے ہیں جن میں دباؤ، دکھ، اور اکیلے پن کے ساتھ ساتھ خوشی، تشکر اور نئے سال کی بہتر امید کے احساسات — کبھی کبھار تو سب ایک ساتھ ہی شامل ہو سکتے ہیں۔ یہ سال نئی اور نمایاں مشکلات سے بھر پور رہا ہے اور ان لوگوں کے لیے اس سال کی تعطیلات مختلف نظر آ سکتی اور محسوس ہو سکتی ہیں جو جشن مناتے ہیں۔ اس لیے یہ خاص طور پر اہم ہے کہ ان سرگرمیوں اور کاموں میں شامل ہوا جائے جن سے آپ سب سے زیادہ بہتر محسوس کرتے ہیں، اور ان طریقوں کو اپنایا جائے جن سے آپ دوسروں کے ساتھ مربوط ہو سکتے ہیں۔ اور یاد رکھیں — اگرچہ تعطیلات اکثر دوستوں اور اہل خانہ سے متعلق ہوتی ہیں، مگر ہمیشہ اپنا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔

1 ورچوئل طور پر روایات تخلیق کریں یا برقرار رکھیں:

اگر درست محسوس ہو، تو کچھ انہی روایات کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں جو کہ آپ ماضی میں کرتے تھے۔ ممکن ہے کہ آپ دوستوں اور اہل خانہ کی طرح ایک ہی جگہ پر نہ ہوں، لیکن پھر بھی آپ ورچوئل طور پر مل جل کر سجاوٹ کر سکتے ہیں، چھٹیوں میں موویز دیکھ سکتے ہیں، گیمز کھیل سکتے ہیں یا مذہبی رسومات میں مل کر شرکت کر سکتے ہیں۔ اس بات کو تسلیم کرنا بھی ضروری ہے کہ یہ معمول کا تعطیل کا موسم نہیں ہے، اور اگر آپ کے جشن کے انداز مختلف محسوس ہوں، تو اس میں کوئی مضائقہ بھی نہیں۔ یہ بالکل نئی روایات کے آغاز کا اچھا وقت ہے، اور خاندان کے ان افراد کو شامل کرنے کا ایک اچھا موقع ہے جو فاصلے کی وجہ سے عموماً ایک ساتھ جمع ہونے سے قاصر ہوتے ہیں۔

2 ورچوئل تجربات شیئر کریں:

تعطیلات کے دوران، تجربات ورچوئل طور پر شیئر کیے جا سکتے ہیں۔ فون یا ویڈیو چیٹ پر — اپنے عزیزوں کے ساتھ کھانا کھائیں — یا یہ کہ مل کر کھانا بنائیں۔ بہت سے لوگ تعطیلات سے متعلق موسیقی اور آوازوں سے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں، لہذا اپنی ورچوئل تقریبات کے لیے پلے لسٹ بنانا تجربہ شیئر کرنے اور خود کو مربوط محسوس کرنے کا ایک طریقہ ہے۔

3 رسمی کارڈز ارسال کریں:

جن افراد کے ساتھ آپ رابطے میں نہیں رہ سکتے ان کے ساتھ رابطے میں رہنے کے لیے، اور آپ ان کے بارے میں سوچ رہے ہیں انہیں یہ بتانے کے لیے تعطیلات کے دوران رسمی کارڈ ارسال کریں۔ ہاتھ سے تحریر کردہ نوٹ کے ساتھ، کارڈ ان اوقات کو ان افراد کے لیے خاص بنا سکتا ہے جو حقیقت میں آپ کے ساتھ، طبعی یا ورچوئل طور پر تعطیلات گزارنے سے قاصر ہوں۔

چھٹیوں کے اس موسم میں اپنا خیال رکھنے اور دوسروں سے مربوط ہونے کے پانچ طریقے

4 لوٹانے کے لیے تخلیقی طریقہ تلاش کریں:

بہت سے افراد کے لیے، اپنی حیثیت میں جواباً کچھ کرنا تعطیل کے موسم کا بنیادی حصہ ہے اور اب بھی اپنا وقت اور وسائل محفوظ طور پر وقف کرنے کے بہت سے طریقے موجود ہیں۔ علیحدگی کے شکار بزرگ افراد کو کارڈز تحریر کریں یا [کالز کریں](#)، خوراک کے مراکز کے ساتھ تعاون کریں، فلاحی کاموں میں اپنا حصہ ڈالیں، [خون عطیہ کریں جس کی نہایت ضرورت ہے](#)، مقامی کاروباروں کی معاونت کریں، پالتو جانور گود لیں، اور بہت کچھ [DoSomething](#) کے پاس اقوام متحدہ اور ایمنسٹی انٹرنیشنل جیسی تنظیموں کے لیے ورچوئل رضاکار بننے کے مواقعوں کی مرتب کردہ فہرست موجود ہے۔ کے [NY Cares](#) پاس بھی رضاکار بننے کے ایسے کئی مواقع موجود ہیں جو محفوظ ہیں اور ورچوئل طور پر انجام دیے جا سکتے ہیں۔

5 کسی کو کھو دینے کا سوگ منانے یا خراج تحسین پیش کرنے کے لیے وقت نکالیں:

تعطیل کا یہ موسم اس لحاظ سے خاص طور پر مشکل رہا ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر افراد نے کسی نہ کسی کو کھویا ہے اور جن طریقوں کے ہم عادی ہیں ان اطوار سے سوگ منانے سے قاصر رہے ہیں۔ اب جب کہ، بچوں اور بڑوں سمیت، ہر کوئی نقصان سے مختلف طریقے سے نبرد آزما ہو رہا ہے، ذیل میں نبرد آزما ہونے سے متعلق کچھ خیالات درج ہیں:

- 1) دنیا سے رخصت ہو چکے عزیز و اقارب کو تقریبات میں شامل کرنے کا طریقہ ڈھونڈیں، ان کے پسندیدہ کھانوں میں سے کوئی ایک بنائیں یا ان کے پسندیدہ گانے چلائیں؛
- 2) اپنا خیال رکھیں کیونکہ آپ اپنے دکھ کا سامنا کرنے کے ساتھ ساتھ، تعطیلات کے اضافی دباؤ کا مقابلہ بھی کر رہے ہیں؛ اور
- 3) اگر آپ کو ضرورت ہے تو، خواہ دوستوں اور گھر والوں کو، یا دماغی صحت کے پیشہ ور ماہر کو مدد کے لیے کہیں۔

اگر آپ کو مدد اور معاونت یا تعطیلات کے دوران کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو آپ +200 زبانوں میں 365/7/24 مفت، رازدارانہ معاونت کے لیے، [NYC Well \(nyc.gov/nycwell\)](http://nyc.gov/nycwell) سے رجوع کر سکتے ہیں۔ 65173 پر WELL لکھ کر ٹیکسٹ کریں یا NYC Well کو 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) پر کال کریں۔