

ذہنی صحت کے بارے میں بات کرنا عام طور پر حائل تو ہے ہی، مگر ایسی بات کو معیوب بھی سمجھا جاتا ہے، وجہ یہ ہے کہ ذہنی صحت کا تعلق ہم شدید نفسیاتی بیماری اور نفسیاتی علاج سے جوڑ لیتے ہیں۔

میرا سنٹر میں ذہنی صحت کے حوالے سے روک تھام اور نذارک پر ہی توجہ مرکوز کی جاتی ہے، اور یہ چیز نفسیاتی علاج سے بالکل مختلف ہے، ذہنی صحت کے معاملے میں نذارک کی طریق کار اختیار کر کے ہم اچھی طرح یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ہم کس قسم کے تجربات سے گزر رہے ہیں، اور ہم پر کیا بہت رہی ہے اس طرح ہم ان اہم نکتے سے واقف ہو سکتے ہیں کہ ایک صورت ہونا پھر اقلیتی طبقے کی رکن ہونا کیا گیا معنی رکھتا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ ہم اس بات سے آگاہی حاصل کر سکتے ہیں کہ نئے معاشرے کی توقعات اور تشاخصے ہماری شخصیت پر کس کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں، ان چیزوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ آگاہی کے علاوہ ہمیں کئی اعتبار سے ٹوس منڈ بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

اس سبھی مواقع سے فائدہ اٹھانے ہوتے بات چیت کی مثالوں اور دیگر سرگرمیوں میں شرکت کیجئے، ذہنی صحت سے تعلق رکھنے والے مسائل کے بارے میں میرا سنٹر کے روک تھام اور نذارک کی طریق کار کا مقصد یہ ہے کہ اپنی زندگی پر آپکی گرفت اور کنٹرول قائم ہو جائے، آپ اہتمام کے ساتھ دوسرے لوگوں کے رویوں کو سمجھیں، آپ کو اپنے انتخاب اور اپنے اقدامات کا شعور حاصل ہو جائے، اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ مواقع سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے قابل ہو جائیں۔

میرا سنٹر

Storgata 38, Oslo

Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

22 11 69 20

22 36 40 19

www.mirasenteret.no post@mirasenteret.no



اپنی دل سے آکھی لڑائی کا انہیں حاصل تھا۔
اپنے دل و دماغ کو انہیں لڑائی سے حیرت تھی۔
انہیں وہ انہیں لڑائی کی سرشار سے ہم تھے۔



اندر ہی اندر ڈیمک کی طرح کہا جانے والا روگ!



ہمداری نہی صحت دیگر باتوں کے علاوہ ہمداری سماجی حالات - ہمداری انفرادی صورت حال اور خانگانی روابط سے گہرا تعلق رکھتی ہے۔

کسی دوسرے ملک کو ہجرت کر جانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ایک طرف تو ہمداری پہلے معاشرتی رابطے ٹوٹ جاتے ہیں، اور دوسری طرف یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ زندگی اور حالات پر ہمداری گرفت بہت کمزور پڑ گئی ہے، ایسا اسلئے ہوتا ہے کہ ان لوگوں کو ایک دوسرے ملک میں اپنی زندگی کو نئے سرے سے شروع کرنا پڑتا ہے، اس کے علاوہ نوجوان نسل کے لئے اپنی شناخت اور ثقافتی روابط کے مسئلے رہتی تندرستی کا باعث بن سکتے ہیں۔

کہا آپ اقلیتی طبقے سے تعلق رکھنے والی ایسی خاتون یا نوجوان لڑکی ہیں جو اہم ذہنی مسائل کی تندرستی اور روانہ تمام کی خواہش رکھتی ہیں؟

نہر بیگم

نو۔۔۔ میرا سفر گزشتہ کئی برس سے اقلیتی طبقے کی خواتین اور نوجوان لڑکیوں کو اس سلسلہ میں مختلف نوعیت کی خدمات فراہم کر رہا ہے۔ آج کل ہمداری توجہ کا مرکز رہتی صحت ہے۔ ”میرا سفر کو آپ کی مدد کرنے بڑی مسرت ہوگی تلخ آپ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں سے واقف ہو سکیں، آپ کو شعور ذات اور اندرونی و باطنی اعتماد حاصل ہو جائے۔ آپ اپنے قصبات خود اور آزادی کے ساتھ کرنے کے قابل ہو جائیں اور آخر کار آپ میں اپنے مسائل کے حل خود تلاش کرنے کی جرأت پیدا ہو جائے۔

