

آپ جو کام کرتے ہیں اس سے آپ پریشان ہوجاتے ہیں

جانچ فہرست - پرچہ 1

کیا آپ

زیادہ شراب نوشی کر رہے ہیں

تسکین کیلئے کھا رہے ہیں؟

کافی زیادہ خرچ کر رہے ہیں

خطرات مول رہے ہیں

خود اذیتی

سمٹا ہوا رہنا

لوگوں کو ٹھوکر مارنا

ایذارسانی

اٹھائی گیری

چھپ جانا

اپنے محسوسات میں بہتری لانے کیلئے - یا
اپنی سونے کے ڈھنگ میں بہتری لانے کیلئے

اسے "سکون بخش کھانا" کہا جاتا ہے

اسے "ریٹیل تھیراپی"
("retail therapy") کہا جاتا ہے

آپ خود کیلئے حقیقی نقصان کا باعث
ہو سکتے ہیں

اس سے طویل عرصے تک مدد نہیں
ملتی ہے

یہ لوگوں کو دور کر دیتا ہے

یہ آپ کو کافی تنہا ہونے کا احساس
دلا سکتا ہے

یہ واقعی مستحکم نہیں ہے

مجرمانہ ریکارڈ کا حامل ہونا کوئی زیادہ
مسرت بخش نہیں ہے

اعتماد میں گراوٹ آجاتی ہے لہذا آپ کا اعتماد
کافی حد تک ضائع ہوجاتا ہے

نشان لگائیں

آپ جو کام کرتے ہیں اس سے آپ پریشان ہوجاتے ہیں

جانچ فہرست - پرچہ 2

کیا آپ

اہم چیزوں کے بارے میں اضطراری
تحریک سے متاثر ہو رہے ہیں

جیسے پوری طرح سوچے سمجھے بغیر نوکری
سے استعفیٰ دینا

اپنی ناکامی / مسترد کیے جانے کا پیشگی یقین کر لینا

ایسے کام انجام دینا جو آپ کو غلط، بیکار یا
ناکام ثابت کریں

TV / انٹرنیٹ کا عادی بننا

یہ حقیقی تعلقات کا متبادل نہیں ہے

ہر دشواری دوسروں سے حل کروانے کا خواہشمند ہونا

یہ آپ کے اعتماد کو کھوکھلا کر دیتا ہے

کر رہے ہیں، کر رہے ہیں، کر رہے ہیں

آپ کے پاس خود اپنی ضرورتوں کیلئے وقت
نہیں ہے

خود کو چاق و چوبند کیلئے بہت زیادہ کافی / کولا پینا

اس سے آپ کی نیند میں خلل آتا ہے

پورے دن سوتے اور اونگھتے رہتے ہیں

آپ کو رات میں اچھی طرح نیند نہیں آتی
ہے

چیزیں چھوڑ رہے ہیں

اپنے اور دوسروں کیلئے مایوس ہو رہے ہیں

ہمہ وقت فکر مند رہ رہے ہیں

معاملات کا دور چلتا رہتا ہے لیکن دشواریوں کا
حل نہیں نکلتا ہے

دیگر: خود کو پریشان کر دینے والے جو دوسرے کام آپ انجام
دیتے ہیں انہیں یہاں لکھیں: