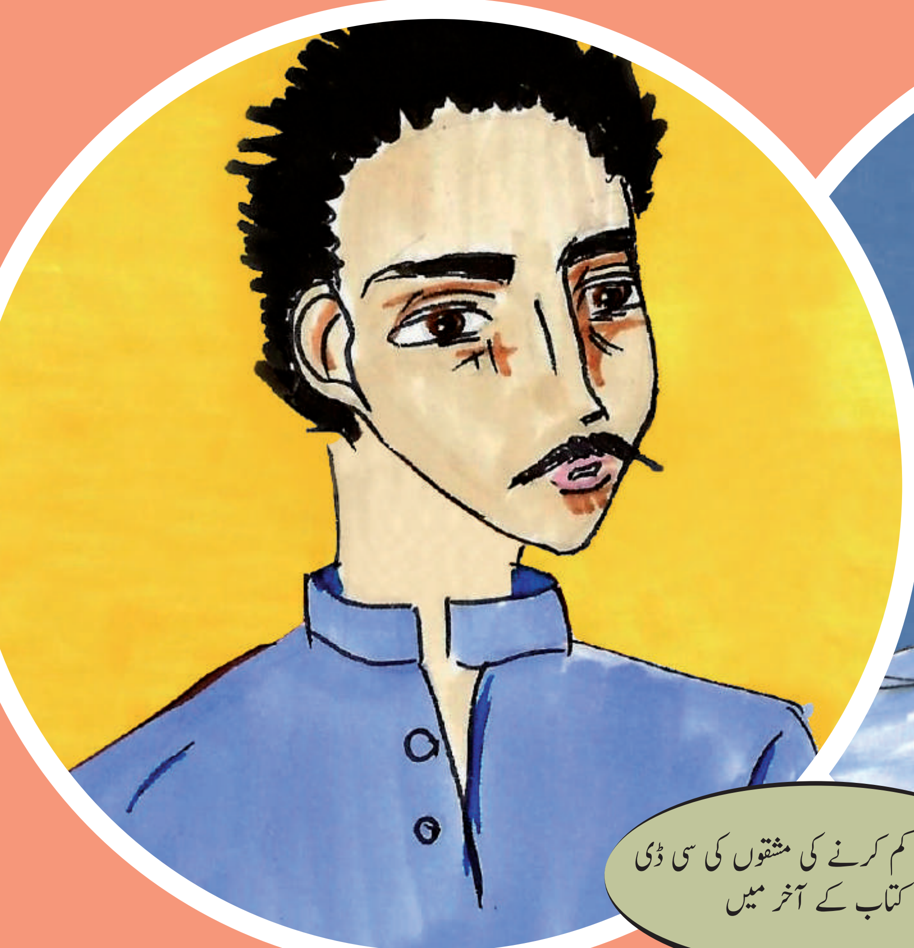
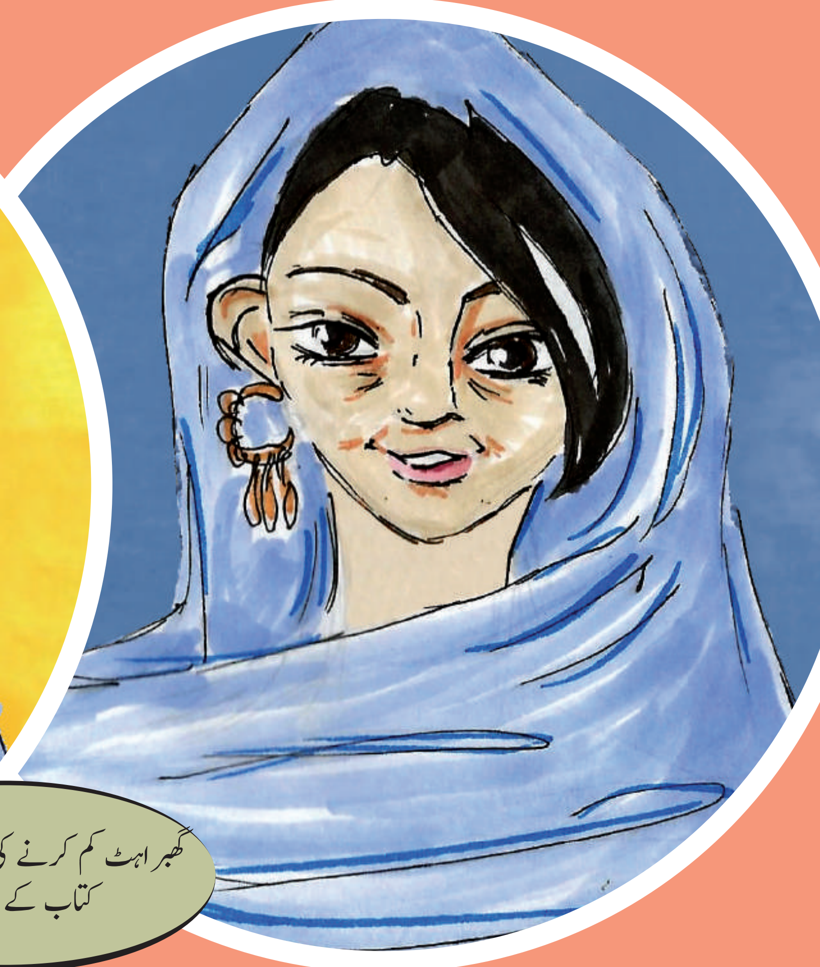
خوشی اور خاتون

اداسی اور گھبراہٹ کا

اپنی مدد آپ کے تحت علاج





گھبراہٹ کم کرنے کی مشقوں کی سی ڈی
کتاب کے آخر میں

فاروق نعیم، محمد عرفان، محمد ایوب

PAKISTAN ASSOCIATION OF COGNITIVE THERAPISTS

مصنفین

ڈاکٹر فاروق نعیم:

فاروق نعیم کا تعلق رحیم یار خان سے ہے۔ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج سے گریجویشن کی۔ اس کے بعد وہ مزید تعلیم کے لئے انگلستان چلے گئے۔ وہاں انہوں نے سائیکاٹری اور کاگنیٹو تھراپی میں تربیت حاصل کی۔ وہ ۲۰۰۶ سے ۲۰۰۹ تک پاکستان میں رہے۔ یہاں انہوں نے سائیکاٹری کے علاوہ کاگنیٹو تھراپی کی پریکٹس بھی کی۔ ان کی ریسرچ کا موضوع تھراپی کو پاکستان کی ضرورت کے مطابق ڈھالنا تھا۔ انہوں نے پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ کی داغ بیل بھی ڈالی۔ وہ ان دنوں کوین یونیورسٹی کینیڈا میں ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں۔

ڈاکٹر محمد عرفان:

محمد عرفان نے خیبر میڈیکل کالج پشاور سے ایم بی بی ایس کیا۔ انہوں نے سائیکاٹری میں ایم سی پی ایس اور ایف سی پی ایس کی ڈگریاں حاصل کیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے پرتگال سے مینٹل ہیلتھ پالیسی اور سروسز میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کی۔ وہ پاکستان سائیکاٹرک سوسائٹی کے صوبائی صدر اور پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ کے جنرل سیکرٹری کے عہدوں پر فائز ہیں۔ تحقیق اور تدریس سے ان کا گہرا تعلق ہے۔ وہ کئی ملکی اور بین الاقوامی تحقیقی جریدوں سے بحیثیت مدیر وابستہ ہیں اور اسی ضمن میں اشاعتی اخلاقیات کی نمائندہ تنظیم Committee On Publication Ethics کے کونسل ممبر ہیں۔ ان دنوں شعبۂ سائیکاٹری، پشاور میڈیکل کالج، پشاور کے سربراہ ہیں۔

ڈاکٹر محمد ایوب:

محمد ایوب نے نشتر میڈیکل کالج سے ایم بی بی ایس کیا۔ پھر وہ سکاٹ لینڈ چلے گئے۔ وہاں انہوں سے سائیکاٹری میں مزید تعلیم حاصل کی۔ محمد ایوب ۱۹۹۶ میں پاکستان چلے گئے جہاں انہوں نے ایک سائیکاٹرسٹ کے طور پر مختلف میڈیکل کالجز میں کام کیا۔ وہ ۲۰۰۲ میں انگلستان واپس آ گئے۔ وہ آج کل کوین یونیورسٹی میں ایسوسیٹ پروفیسر اور ذہنی معذوری کے شعبے کے سربراہ ہیں۔ ایوب اور فاروق نے پاکستان میں بہت سے ریسرچ پراجیکٹس پر اکٹھے کام کیا ہے۔ دونوں نے سی بی ٹی کے پراجیکٹس پر بھی اکٹھے کام کیا ہے۔ ایوب ان چند لوگوں میں سے ہیں جنہوں نے سائیکو تھراپی اور جینیاتی ریسرچ میں مہارت حاصل کر رکھی ہے۔

ISBN 978-969-9920-01-1

خوشی اور خاتون

اداسی اور گھبراہٹ کا
سی بی ٹی کے ذریعے
اپنی مدد آپ کے تحت علاج

تحریر: فاروق نعیم، محمد عرفان، محمد ایوب

PAKISTAN
ASSOCIATION
OF COGNITIVE
THERAPISTS

نام	:	خوشی اور خاتون: اداسی اور گھبراہٹ کا اپنی مدد آپ کے تحت علاج
مصنفین	:	فاروق نعیم، محمد عرفان، محمد ایوب
ناشر	:	پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ (PACT)
اشاعت	:	اول، (۲۰۱۵)
ویب سائٹ	:	www.pactorganization.com
تعداد	:	
قیمت	:	

حقوقِ اشاعت بحق مصنفین محفوظ ہیں

نوٹ: کتاب کا مواد کوئی بھی شخص بغیر اجازت استعمال کر سکتا ہے۔
ایسا کرتے وقت کتاب کا ریفرنس دینا ہی کافی ہوگا۔

انتساب

ہمارے والدین اور اہلِ خانہ کے نام

اظہار تشکر

اس کتاب کی تیاری میں بہت سے دوست احباب کا تعاون اور مدد شامل رہی۔ ہم پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ (PACT) کے تمام ممبران بالخصوص مرات گل، صوفیہ سعید، محمد اسلم، مدیحہ لطیف، مہوش علی، نائلہ ریاض اور ماہم رشید کے بھی بہت شکر گزار ہیں جنہوں نے سی بی ٹی کی ترویج کے حوالے سے پاکستان میں ہونے والی تمام سرگرمیوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ آخر میں ہم پاکستان کے لوگوں اور خاص طور پر مریضوں کے شکر گزار ہیں جن کی ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت حیرت انگیز ہے اور جن کے تعاون کے بغیر اس کتاب کا پایۂ تکمیل تک پہنچنا ناممکن تھا۔

فہرست

باب اول	پہلا ہفتہ : اداسی اور گھبراہٹ کی علامات اور وجوہات	1
باب دوم	دوسرا ہفتہ : برتاؤ اور جذباتی مسائل	9
باب سوم	تیسرا ہفتہ : مسائل اور مشکلات کا حل	12
باب چہارم	چوتھا ہفتہ : سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات	16
باب پنجم	پانچواں ہفتہ : سوچوں کی جانچ پڑتال	24
باب ششم	چھٹا ہفتہ : متوازن سوچ	27
باب ہفتم	اپنے تعلقات بہتر بنائیں	31
باب ہشتم	تندرست رہیں	39

ایک مشہور قول ہے کہ پریشانی حالات سے نہیں، خیالات سے آتی ہے۔ مغرب میں کافی عرصے سے نفسیاتی مسائل کیلئے استعمال ہونے والے علاج، سی بی ٹی یا سوچ اور برتاؤ تھراپی کا بنیادی خیال بھی یہی ہے۔ یہ کتاب اسی تھراپی کی بنیاد پر لکھی گئی ہے۔ مغرب میں کی جانی والی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ تھراپی جذباتی مسائل کا شکار ۸۰ فیصد لوگوں کی مدد کرتی ہے۔

ہمارے جذبات ان سوچوں کا نتیجہ ہوتے ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے ذہن میں آتی ہیں۔ اور پھر ہمارے جذبات ہمارے افعال کی وجہ بنتے ہیں۔ اسی طرح ہماری سوچیں ہماری جسمانی کیفیات کی وجہ بھی بنتی ہیں۔ جیسے اس سوچ کے نتیجے میں دل کی دھڑکن کا تیز ہوجانا کہ "میری ملازمت چلی جائے گی" یا "میں امتحان میں فیل ہوجاؤں گا" یا کسی حادثے میں بال بال بچنے کے بعد یہ خیال دل میں آنا کہ "میں مر سکتا تھا"۔

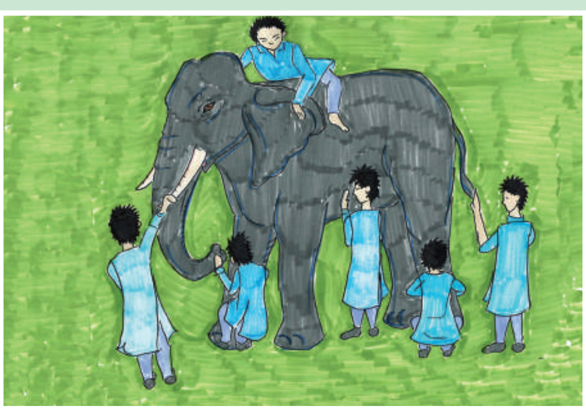
کتاب کے بارے میں

یہ کتاب آپ کو اداسی اور گھبراہٹ سے مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ اس کتاب میں ہم نے خوشی محمد اور خاتون بی بی کی کہانیاں بیان کی ہیں۔ اس کتاب میں مختلف اسباق ہیں جو آپکو اداسی اور گھبراہٹ اور اس کے مسائل سے نمٹنا سکھائیں گے۔ ہر سبق کے آخر میں کچھ ہدایات اور مشقیں بھی دی گئی ہیں جن پر عمل کرنا ضروری ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ہر سبق کے آخر میں دی گئی مشقیں کم از کم ایک ہفتہ تک کریں اور پھر اگلا سبق پڑھیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ یہ کتاب اپنے کسی دوست یا رشتے دار کے ساتھ مل کر پڑھیں۔

اسی طرح اگر آپ اس کتاب کو اپنے کسی دوست یا رشتے دار کی مدد کے لئے استعمال کر رہے ہیں تو انہیں ہر سبق کئی دفعہ پڑھ کر سنائیں اور انہیں سبق کے آخر میں دی گئی مشقیں کرنے کے بارے میں روزانہ یاد دلائیں۔ یاد رکھیں کہ اس علاج کا اثر آہستگی سے ہوتا ہے۔ آپ اس کتاب کا کورس جتنی دفعہ کریں گے بہتری اتنی ہی زیادہ اور دائمی ہوگی۔

نظریے کے زاویے: ہاتھی اور چھ اندھے آدمی

برصغیر میں ایک کہاوت مشہور ہے کہ ایک دفعہ چھ اندھے آدمیوں نے فیصلہ کیا کہ انہیں جاکے ہاتھی دیکھنا چاہیئے۔ پہلے آدمی نے ہاتھی کے جسم کو ہاتھ لگایا اور کہا "یہ تو دیوار کی طرح ہے"، دوسرے نے ہاتھی کے دانتوں کو ہاتھ لگایا اور کہا "یہ تو بھالے کی طرح ہے"۔ تیسرے کا ہاتھ اس کی سونڈ پر پڑا "ارے ہاتھی تو سانپ کی طرح ہے"، چوتھے نے اس کی ٹانگ پر ہاتھ رکھا اور بولا "یہ تو درخت کی طرح ہے"۔ پانچویں نے اس کے کان کو ہاتھ لگایا اور بولا "یہ تو پنکھے کی طرح ہے"۔ چھٹے نے اس کی دم کو ہاتھ لگایا اور بولا "یہ تو رسی کی طرح ہے"۔



واپس جانے کے بعد ان کا کئی سال اس بات پر جھگڑا رہا کہ ہاتھی کیسا ہوتا ہے کیونکہ ہر شخص نے ہاتھی کو ایک مخصوص زاویے سے دیکھا، پورا ہاتھی نہیں دیکھا ہم اپنی زندگی میں اکثر ایسا کرتے ہیں۔ ہم کسی چیز یا واقعے کے صرف ایک پہلو کو دیکھتے ہیں، پوری تصویر نہیں دیکھتے اور اس بات کا احساس بھی نہیں کرتے کہ ہم کسی چیز کو ایک سے زیادہ زاویوں سے بھی دیکھ سکتے ہیں اور کسی واقعے کے بارے میں ایک سے زیادہ طریقوں سے سوچ سکتے ہیں۔

پہلا ہفتہ: اداسی اور گھبراہٹ کی علامات اور وجوہات

اداسی کی بیماری کی علامات

- تقریباً ہر وقت اداس اور رنجیدہ محسوس کرنا
- کبھی کبھار بغیر وجہ کے، یا معمولی بات پر رونا
- کام اور روزمرہ کی چیزوں میں دلچسپی نہ لینا
- پہلے جن چیزوں میں لطف آتا تھا اب ان سے لطف نہ آنا
- بغیر کام کاج کے تھکاوٹ محسوس کرنا
- فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرنا
- بھوک اور وزن میں کمی یا زیادتی
- صحبت اور ہم بستری سے پرہیز کرنا
- اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنا، عزت نفس کا احساس ختم ہونا
- اپنے آپ کو بیکار اور بے یارو مددگار سمجھنا
- لوگوں سے ملنے سے احتراز کرنا
- بغیر کسی وجہ کے احساس جرم یا ندامت کا شکار ہونا
- مستقبل کے بارے میں مایوسی اور نا امیدی کے خیالات کا آنا اور بعض اوقات خودکشی کا سوچنا

اداسی کی بیماری کی جسمانی علامات

- سر درد
- جسمانی درد
- گیس
- قبض اور معدے کی دوسری تکالیف
- سینے کی تکالیف

اداسی کی بیماری کی وجوہات

- کیمیائی توازن کا بگاڑ
- شخصیت (ایسے افراد آسانی سے اداسی کا شکار ہو جاتے ہیں جن میں خود داری اور عزت نفس کی کمی ہو، جو جلد پریشان ہو جاتے ہوں، ہر وقت تشویش یا پریشانی کا شکار رہتے ہوں، انتہا پسند، اکملیت پسند یا وسوسوں کا شکار ہو جاتے ہوں)
- اسی طرح بچپن کے منفی واقعات (جیسے بچپنے میں بات بات پر نکتہ چینی اور تنقید)
- برے حالات، حوادث اور صدمے
- جسمانی امراض اور بیماریاں
- شراب و نشہ آور ادویات

اداسی کا عارضہ خاندانوں میں موروثی طور پر بھی موجود ہو سکتا ہے

گھبراہٹ کی بیماری کی علامات

- نامعلوم خوف اور دھڑکا لگا رہنا
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکل ہونا
- تناؤ، ذہنی دباؤ اور بات بات پر چونک پڑنا
- چڑچڑاپن، گھبراہٹ اور بے چینی

گھبراہٹ کی بیماری کی جسمانی علامات

- دل کا زور زور سے دھڑکنا
- پسینہ آنا
- معدے کی خرابی
- بار بار پیشاب آنا یا دست لگ جانا
- سانس چڑھ جانا
- سردرد، پٹھوں میں درد اور کھچاؤ
- نیند نہ آنا

نیند کا خلل، اداسی اور گھبراہٹ کی سب سے عام اور سب سے پریشان کن علامت ہے

خوشی محمد ،خوشحال پور کا ایک زمیندار تھا۔ گھر میں کوئی مسئلہ نہیں تھا اوراس کی زندگی مناسب طور پر گزر رہی تھی، لیکن پچھلے سال اسے دل کا دورہ پڑا تھا۔ تب سے اسے اداسی اور گھبراہٹ رہنے لگی تھی۔ پچھلے کچھ ہفتوں سے اسے ہر وقت تھکاوٹ رہتی اور دل بجھا بجھا سا رہتا۔ وقت کے ساتھ ساتھ ناامیدی اور اداسی میں اضافہ ہوتا جارہا تھا۔ وہی خوشی جسے گاؤں کے لوگ خوشیا کہتے تھے اب بات بات پر رو بھی پڑتا تھا۔ گاؤں کے حکیم کا کہنا تھا کے اس کے جگر میں گرمی ہے، مگر اس کے علاج سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ اس نے پھر ایک ماہرِ امراض قلب سے رابطہ کیا جس نے اسے ایک ماہرِ امراضِ نفسیات کے پاس بھیج دیا جس نے اسے بتایا کہ اسے لمبے عرصے سے ذہنی تناؤ رہنے کی وجہ سے اداسی کی بیماری ہوگئی ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے پڑھنے کے لئے اس حوالے سے لکھی گئی ایک کتاب بھی اسے دی۔

خاتون بی بی، وصیلہ پور کے ہائی سکول میں استانی تھی۔ گھر میں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ خاوند ایک کامیاب بزنس مین تھا۔ پچھلے دو سال سے وہ اپنے بیٹے کی پڑھائی کی وجہ سے پریشان رہتی تھی۔ اسے کچھ عرصے سے کافی پریشانی رہتی تھی۔ اسکا دل اچانک تیزی سے دھڑکنے لگتا۔ اسے لگتا تھا کہ اسے دل کی بیماری ہے۔ حالانکہ دل کے سب ٹیسٹ ٹھیک تھے۔ اسکے سر میں درد رہتا تھا۔ اسے بدہضمی کی شکایت ہوگئی تھی، گیس رہتی تھی اور کھٹے ڈکار آتے تھے۔ اسے ٹھنڈے پسینے آتے اور ہاتھ پیروں میں سوئیاں چبھتیں۔ اسکے مزاج میں بھی تلخی آگئی تھی۔ اس نے ان مسائل کے علاج کے لیئے محلے کے مولوی صاحب سے تعویذ بھی لیا تھا۔

خطرہ سنٹر: لڑو یا بھاگو

جب ہم خطرے میں ہوتے ہیں تو جسم کے حفاظتی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں اور دماغ میں موجود خودکار "خطرہ سنٹر" کام شروع کردیتا ہے۔ یہ سنٹر جسم کو لڑنے یا بھاگنے کے لئے تیار کرتا ہے۔ خطرہ سنٹر فوری طور پر جسم کو خطرے کی اطلاع دیتا ہے اور خطرہ ہارمون خارج کرتا ہے۔ ان اطلاعات کے ملتے ہی دل زور زور سے دھڑکتا ہے، پٹھوں میں سختی اور تناؤ پیدا ہوجاتا ہے، بلڈپریشر میں اضافہ ہوجاتا ہے، سانس تیز ہوجاتی ہے اور ہماری حسیات جیسے دیکھنا، سننا اور سونگھنا، میں تیزی آجاتی ہے۔ ان جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے انسان کی طاقت، پھرتی اور چستی میں اضافہ ہوتا ہے، اور اس کی توجہ اور ارتکاز میں بہتری آجاتی ہے۔ چونکہ اس حالت میں اندرونی اعضاء اور معدے میں خون کی ضرورت نہیں ہوتی اس لئے ان اعضاء میں خون زیادہ نہیں رہتا۔ یہ سب تبدیلیاں انسان کو لڑنے یا بھاگنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب لوگ کسی وجہ سے گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں تو ان کا خطرہ سنٹر کام کرنا شروع کردیتا ہے۔ عام حالات میں یہ سنٹر کچھ دیر بعد نارمل ہوجاتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ یہ کام کرتا رہتا ہے۔ تاہم سانس اور پٹھوں کی مشقوں کی وجہ سے اس سنٹر کے کام میں اعتدال پیدا ہوجاتا ہے۔

اداسی اور گھبراہٹ کا ابتدائی علاج

نیند کے مسائل اور مفید مشورے:

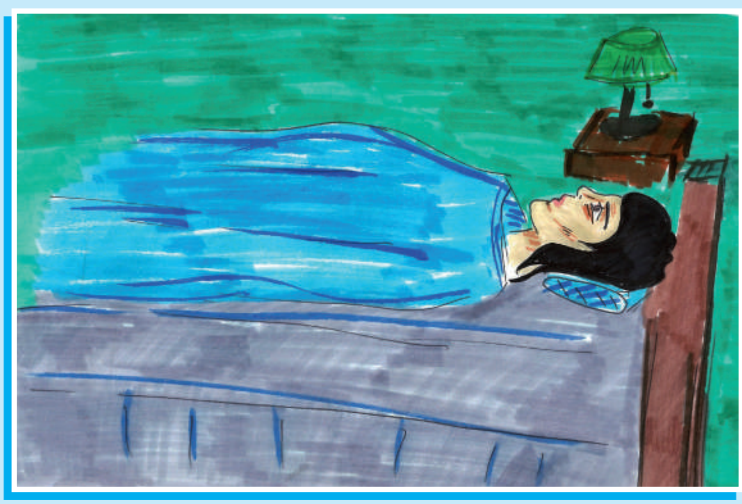
نیند کے لئے ضروری صحت مند ماحول

آرام دہ بستر
کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہونا
شور نہ ہونا
کمرے میں لائٹ نہ ہونا

جس طرح کسی مشین کو کافی استعمال کے بعد ٹھنڈا ہونے کے لیے کچھ وقت چاہیئے ہوتا ہے اس طرح ہمارے دماغ کو بھی رکنے کے لیے کچھ وقت چاہیئے ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف لوگوں کو مختلف طریقے کار آمد لگتے ہیں، جیسے کچھ لوگ سونے سے پہلے پڑھتے ہیں یا بستر میں لیٹ کرٹی وی دیکھتے ہیں یا موسیقی سنتے ہیں۔ اس سے ان کو سونے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کو یوں بھی محسوس ہوتا ہے کہ یہ چیزیں ان کو جگاتی ہیں۔ ہر شخص کو اپنے آپ کو آرام دینے کے طریقے کو آزمانا چاہیئے۔

جسمانی مسائل: جسمانی مسائل نیند نہ آنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ جسمانی تکلیف سے پیدا ہونے والی بے آرامی، نیند میں خلل کا باعث بن سکتی ہے۔

نفسیاتی مسائل: جب ایک دفعہ نفسیاتی مسائل کا علاج ہوجاتا ہے تو نیند کے مسائل حل ہوجاتے ہیں۔ گھبراہٹ کے علاج کے طریقے اس سلسلے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔



نیند کی روٹین/ باقاعدگی: نیند کی روٹین کا ہونا بہت اہم ہے۔ باقاعدگی سے سونا اور جاگنا بہت سے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

چائے، کافی اور سگریٹ: سونے سے پہلے چائے یا کافی پینے سے دماغ چوکنا ہوجاتا ہے۔ شام کو ۷ بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پینے سے نیند بہتر ہوتی ہے۔ اسی طرح سونے سے پہلے سگریٹ پینے میں کمی سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

دن میں اونگھنا یا قیلولہ: دن کے وقت سونے سے بھی نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ صبح کے وقت دیر تک سونے کا اداسی سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔

مزید مفید مشورے:

۱۔ تنفس اور پٹھوں میں تناؤ کم کرنے کی مشقیں: اس کتاب کے ساتھ موجود سی ڈی کی مشقوں کو دن میں کم از کم تین مرتبہ کریں۔ اس سے تناؤ کم کرنے میں آپ کو مدد ملے گی۔

۲۔ اچھے تصورات: خوبصورت جگہوں اور اچھی چیزوں اور واقعات کے تصورا ت سے بھی گھبراہٹ اور اداسی میں کمی ہوتی ہے۔ اس طریقے میں آپ کسی خوبصورت منظر، واقعے یا جگہ کا تصور کرتے ہیں۔ یہ جگہیں حقیقی بھی ہوسکتی ہیں اور ایسی بھی جو آپ نے پہلے نہیں دیکھیں اور آپ انہیں دماغ میں خود بناتے ہیں۔ یہ مناظر جتنے بھی واضح اور مفصل ہوں گے، اتنا ہی سکون میں اضافہ ہوگا۔

۳۔ دھیان بٹانا: دھیان بٹانے سے بھی گھبراہٹ اور اداسی میں کمی پیدا کی جاسکتی ہے۔ گھبراہٹ کی وجہ سے لوگ اپنی جسمانی کیفیات یا سوچوں میں غرق رہتے ہیں۔ اگر ہم اپنی سوچوں کو ایسے کام پہ لگادیں جو کہ پریشان کن نہ ہو جیسے تلاوت کرنا، ٹی وی دیکھنا، موسیقی سننا، اخبار، رسالہ یا کتاب پڑھنا یا کوئی ایسا کام جس میں آپ کی سوچیں جذب ہو سکیں، تو اس سے بھی مدد ملتی ہے۔

۴۔ طرز حیات میں تبدیلی: باقاعدہ ورزش، مذہبی یا روحانی سرگرمیاں، نشاستے دار غذا کا کم استعمال، چائے، کافی، سگریٹ، شراب یا دوسری نشہ آور اشیاء سے احتراز، پرسکون زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح مقابلے بازی، منفی خیالات، انتہا پسندی، دوسروں کی خوشنودی کی خواہش، اکملیت پسندی، نرگسیت اور یہ خواہش کہ ہر چیز پر میرا قابو ہو یا یہ کہ دوسرے ہمیشہ وہ کریں جو میں چاہتا ہوں، گھبراہٹ اور اداسی کی وجہ بنتی ہیں۔ ان عادات پر قابو پانا کافی مددگار ہوسکتا ہے۔

خوراک جو کہ گھبراہٹ پیدا کرتی ہے	کھانے کی عادات، جو گھبراہٹ کی وجہ بنتی ہیں
چائے، کافی ،سگریٹ، شراب	تیزی سے کھانا/ دھیان سے نہ کھانا
نشہ آور ادویات	خوراک نہ چبانا / صرف پندرہ بیس نوالوں میں غذا ختم کردینا
زیادہ نمک والی خوراک	بہت زیادہ کھانا
چاکلیٹ	کھانے کے درمیان بہت زیادہ پانی استعمال کرنا
سرخ گوشت اور ہارمون پر پلے جانور	بھوکا رہنا
بہت زیادہ پانی پینا	شوگر کا کم ہونا

اگلے ہفتے کی مشق

سانس کی مشقیں ۔ سانس کی مشقیں فوری طور پر ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ اگلے ہفتے، دن میں کم از کم ۳ مرتبہ اس کتاب کے ساتھ دی گئی سی ڈی میں موجود سانس اور پٹھوں کی مشقیں کریں۔ اس کے بعد بھی یہ مشقیں اس وقت تک کرتے رہیں جب تک بہتری محسوس نہ کریں۔

دوسرا ہفتہ : برتاؤ اور جذباتی مسائل

ہمارے جذبات اور ہمارے برتاؤ میں گہرا تعلق ہے۔اکثر اوقات اداسی اور گھبراہٹ کا شکار لوگ اپنی سرگرمیاں کم کردیتے ہیں۔ تاہم جب ایک دفعہ آپ اپنی سرگرمیاں کم کردیتے ہیں تو ایک ایسا چکر شروع ہوجاتا ہے جس میں اداسی اور گھبراہٹ کی وجہ سے سرگرمیوں میں کمی ہوتی ہے اور سرگرمیوں میں کمی کی وجہ سے اداسی بڑھتی جاتی ہے۔ اکثر اوقات آپ کے آس پاس کے لوگ بھی آپ کو بستر میں آرام کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تاہم آپ اپنی سرگرمیوں میں اضافے کے ذریعے اپنی اداسی اور گھبراہٹ میں کمی کرسکتے ہیں۔آپ ایسا چند سادہ مراحل میں کرسکتے ہیں۔

سرگرمیوں کی کمی اور اداسی: ایک شیطانی چکر

دوسرے ہفتے میں خاتون نے صفحہ نمبر١١ پر موجود سرگرمیوں کی ڈائری لکھنی شروع کی۔ کچھ دن کے بعد جب اس نے اپنی سہیلی کے ساتھ مل کر اس کا جائزہ لیا تو دونوں کو احساس ہوا کہ خاتون نے اپنے آپ کو ایک مشین کی طرح مصروف رکھا ہوا ہے۔ دونوں نے مل کر ایسی سرگرمیوں کی فہرست بنائی جو ان کے خیال میں خاتون کو خوشی اور لطف کا احساس دلاسکتی تھیں۔ جیسے ہفتے میں ایک یا دو دن کتاب پڑھنا، روزانہ ایک گھنٹہ موسیقی سننا وغیرہ وغیرہ۔ خاتون کی یہ سہیلی روزانہ شام کچھ سہیلیوں کے ساتھ رات کے کھانے کے بعد سیر کے لئے جاتی تھی۔ خاتون نے بھی اس کے ساتھ روزانہ شام کی سیر شروع کردی۔ خاتون کو پہلی بار اس بات کا بھی اندازہ ہوا کہ وہ، اس کا خاوند اور بچے، باقی محلے داروں کی طرح، سال میں ایک دفعہ بھی چھٹیاں منانے کہیں نہیں جاتے۔ اس نے فیصلہ کیا کہ وہ اس سلسلے میں اپنے شوہر سے بات کرے گی۔

مرحلہ وار کام: سیڑھی کی تکنیک

اپنی سرگرمیوں کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ اگرچہ آپ بہت سے چھوٹے چھوٹے کام فوری طور پر شروع کرسکتے ہیں لیکن بڑے کاموں کے لئے آپ کو منصوبہ بندی کرنا پڑے گی۔ بہتر ہے کہ جب بڑی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں تو سرگرمیوں کو چھوٹے چھوٹے مرحلوں میں تقسیم کرلیں۔ پھر آپ کسی چھوٹے اور سادہ مرحلے سے شروع کریں۔

سرگرمیوں کا شیڈول

علاج کی طرف پہلے قدم کے طور پر اپنی سرگرمیوں میں اضافہ کریں۔ مگر کوشش کریں کہ اپنی سرگرمیوں کو اعتدال میں رکھیں۔ اس مقصد کے لئے سرگرمیوں کی لسٹ دیکھیں۔ کوشش کریں کہ اس میں دی گئی چاروں قسم کی سرگرمیوں میں سے ایک ایک سرگرمی ہر ہفتے اپنی سرگرمیوں کی ڈائری میں اگلے چار ہفتے تک اضافہ کریں۔

سرگرمیوں کی لسٹ

تخلیقی سرگرمیاں	سماجی و روحانی سرگرمیاں
نظم لکھنا	دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنا
تصویر بنانا	دوست کو ٹیلی فون کرنا یا خط لکھنا
گاڑی یا موٹرسائیکل صاف کرنا	گھر والوں کے ساتھ پارک جانا
کمرہ سجانا	ریسٹورنٹ یا شاپنگ کیلئے جانا
آلۂ موسیقی بجانا	مسجد جانا
سینا پرونا	کسی مذہبی تقریب میں جانا
ڈائری لکھنا	بچوں کے ساتھ وقت گزارنا
گانا گانا	کوئی فلاحی کام کرنا
پھول چننا	تلاوت یا تسبیح کرنا
رقص کرنا	سڑک سے کچرا ہٹانا
فرنیچر سجانا	کسی کی تعریف کرنا

ذاتی دیکھ بھال ،کام کاج سے متعلق سرگرمیاں	تفریحی سرگرمیاں
برتن دھونا	پالتو جانور رکھنا
کپڑے استری کرنا	چڑیا گھر، سرکس یا میلے پر جانا
گھر کی صفائی	سیر کو جانا
بچوں کا خیال رکھنا	موسیقی سننا
کھیتوں میں کام کرنا	ناول یا رسالہ پڑھنا
کام پر جانا	فلم دیکھنے جانا
پالتو جانوروں کا خیال رکھنا	باغبانی کرنا
کوئی تعلیمی کورس کرنا	تیراکی کرنا
لیکچر سننے جانا	کوئی کھیل کھیلنا یا دیکھنا
اپنے لیئے مقصد کا تعین اور منصوبہ بندی کرنا	ٹی وی دیکھنا
کتاب خریدنا	اپنی پسند کی جگہ جانا
گائے کا دودھ دوہنا	صحت افزا مقام پر جانا
اپنی دکان میں وقت گزارنا	چھٹیوں کا منصوبہ بنانا
میک اپ کرنا	مچھلی کے شکار پر جانا

اگلے ہفتے کی مشق

نیچے دی گئی ڈائری کو اگلے ہفتے کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے مطابق بھریں۔ کوشش کیجئے کہ پچھلے صفحہ پر موجود چاروں قسم کی سرگرمیوں میں سے ایک جنتی سرگرمیاں منتخب کریں۔

سرگرمیوں کی ڈائری

وقت	اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							

تیسرا ہفتہ : مسائل اور مشکلات کا حل

اداسی اور گھبراہٹ اور مسائل کے درمیان تعلق اتنا سیدھا نہیں ہے۔ بعض اوقات لوگ مسائل کی وجہ سے اداسی اور گھبراہٹ کا شکار ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح اداسی اور گھبراہٹ کا شکار مریض عام مسائل کا مقابلہ کرنے میں بھی مشکل محسوس کرتا ہے۔ مسائل کے حل کے مرحلے درج ذیل ہیں:

۱۔مسئلوں کی نشاندہی اور وضاحت کریں

پہلا مرحلہ یہ ہے کہ مسائل کی فہرست بنائی جائے۔ پھر انکی مشکل کے لحاظ سے درجہ بندی کرلیں۔ یہ فیصلہ کریں کہ سب سے پہلے کونسا مسئلہ حل کرنا ہے۔ جو مسئلہ حل کرنے میں آسان نظر آتا ہو اس کا پہلے انتخاب کریں۔

۲۔ ممکنہ حل کے بارے میں سوچ بچار

اب آپ مسئلے کے زیادہ سے زیادہ حل سوچیں اور انہیں لکھتے جائیں۔ ایسے حل بھی لکھ لیں جو آپکو احمقانہ لگتے ہیں۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے یہ فرض کرلیں کہ یہ مسئلہ آپ کا نہیں کسی اور کا ہے تو اس سے بھی آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

۳۔ بہترین حل کا انتخاب: ہر حل کے فائدے اور نقصان کا معائنہ

ایک دفعہ جب مسائل کے ممکنہ حل کی فہرست بنالی جائے تو ان کا ایک ایک کرکے معائنہ کریں تاکہ ہر ایک کے فائدے اور نقصان پر نظر ڈالی جاسکے۔ یہ کرنے کے لیے ایک سادہ کاغذ پر ایک لائن لگائیں اور اس کے دونوں جانب اس کا فائدہ اور نقصان لکھیں۔ جس حل کے فائدے زیادہ اور نقصانات کم ہوں اسے چن لیں۔

یاد رکھیں کہ حل ایسا ہو جو کہ،

- مخصوص ہو۔

یعنی جس پر عمل آسانی سے ہو سکتا ہو اور جو مبہم نہ ہو۔

- مثبت تبدیلی لانے میں مدد گار ہو۔

یعنی حل سے آپ کی زندگی میں بہتری آئے۔

- حل حقیقت پسندانہ ہو۔

۴۔ اب حل کو زیادہ سے زیادہ مرحلوں میں تقسیم کرلیں

اب اپنے چنے ہوئے حل کے چھوٹے چھوٹے حصے کر لیں، بے شک وہ احمقانہ ہی کیوں نہ لگتے ہوں۔ اس طرح آپکو پتہ لگے گا کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپکو لگے کہ یہ حل ممکن نہیں اور آپکو مسئلے کے ایک اور حل کے بارے میں سوچنا پڑے۔ اس سلسلے میں آپ تخیل کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ سارے مراحل سے تخیل کے ذریعے گزرتے ہیں۔

۵۔ منصوبے پر عمل درآمد

اب اپنے منصوبے کے طے شدہ مراحل پر ایک ایک کرکے عمل کریں۔ جب مقصد حاصل ہوجائے تو وہ غلطیاں اور رکاوٹیں جو راہ میں آئیں، ان کے بارے میں بات چیت اور غور و فکر کریں۔ سوچیں کہ آپ نے اس سارے عمل سے کیا سیکھا ہے۔

خوشی محمد کا سب سے بڑا بیٹا منیر شہر میں ایم اے کرنے کی کوشش کررہا تھا۔ وہ والد سے ملنے گاؤں آیا تو اس نے بھی وہ کتاب پڑھی جو خوشی کو ماہر نفسیات نے دی تھی۔ منیر والد کی بیماری اور دوسرے مسائل کی وجہ سے خود بھی پریشان رہتا تھا۔ اس نے بھی کتاب خریدی۔ اسے سب سے زیادہ مدد مسائل اور مشکلات کے حل کے باب سے ملی۔ اس نے اپنے مسائل کے حل کے لئے درج ذیل مراحل استعمال کیے۔

مسائل کی لسٹ

- ملازمت نہ ہونا
- عزت نفس کی کمی
- امتحان کے لیے پیسوں کی کمی
- عام لوگوں کے سامنے نہ بول سکنا
- تعلیم کے مسائل
- شرمیلاپن

حل کا چناؤ

جب ایک دفعہ مسائل کی فہرست بنالی گئی گی تو اس نے ہر مسئلے کا جائزہ لیا تاکہ یہ اندازہ لگایا جا سکے کہ کس مسئلے کو سب سے پہلے حل کرنا چاہیئے۔ کون سا مسئلہ ہے جو منیر کے دماغ پر سب سے زیادہ چھایا ہوا ہے، اور سب سے پہلے حل کرنا چاہیئے۔ منیر کو دو ہفتوں کے اندر امتحان کی فیس جمع کروانی تھی اور اگر وہ اپنی فیس جمع نہ کروا سکتا تو اس کا سال ضائع ہو جانا تھا۔ یہ ایک ٹھوس اور عملی مسئلہ تھا اس لئے اسے پہلے حل کرنے کا فیصلہ کیا۔

مسائل کے ممکنہ حلوں کی فہرست

- باپ سے بات کرنا
- کسی مخیّر فرد یا ادارے سے بات کرنا
- کسی سے ادھار لینا
- مسئلے کے حل کے لیے سماج و بہبود کے ادارے سے بات کرنا اور کسی مقامی مخیّر حضرات کی تلاش
- استاد سے فیس کی معافی کے لئے بات کرنا
- دوست سے بات کرنا
- چوری

مسئلے کے حل کا انتخاب

استاد سے فیس کی معافی کی بات کرنا

فوائد	نقصانات
پیسے واپس نہیں کرنا پڑیں گے	استاد سے بات کرنا پڑے گے
بات کرنے میں کوئی نقصان نہیں	استاد سختی میں مشہور ہیں
حال ہی میں حکومت نے غریب طلباء کے لئے فیس میں مدد کا اعلان کیا ہے	استاد بے عزتی کریں گے
مجھے امتحانوں تک جاب کے بارے میں نہیں سوچنا پڑے گا	اگر لوگوں کو پتا چلا تو مذاق اڑائیں گے

مسئلے کو حل کرنے کے مرحلے

- ملاقات کے لیے تیاری کرنا
- فیس معافی کے لیے مزید معلومات حاصل کرنا
- ملاقات میں جو کچھ کہنا ہے اس کو پہلے سے لکھنا ہے
- ملاقات کی مشق کے لئے رول پلے کے ذریعے مدد لینا
- اپنے کسی دوست سے بات کرنا جو کہ سپورٹ کے لئے ساتھ جا سکے
- استاد سے ملاقات کے لیئے وقت لینا
- ملاقات کے لئے وقت پر پہنچنا

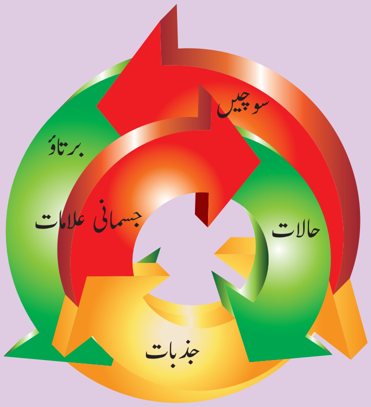
حتمی نتیجہ

اگرچہ استاد منیر کی مدد نہیں کر سکتے تھے کیونکہ یہ معاملہ یونیورسٹی کا تھا اور انکے بس سے باہر تھا، تاہم اسے یہ دیکھ کر بہت حیرت ہوئی کہ ان کا رویہ اچھا تھا اور انہوں نے اسے اپنے ایک دوست کا بتایا جنہوں نے اس کی مدد کر دی۔

اس ہفتے آپ نے جو کچھ سیکھا ہے، اس کی مدد سے اپنے مسائل کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔

چوتھا ہفتہ: سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات

ہماری سوچیں، ہمارے برتاؤ، جذبات اور جسمانی علامات سے جڑی ہوتی ہیں۔



سوچیں

سوچیں ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہماری نظر یا سوچ کے زاویے اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ ہم کسی بات پر خوش ہوتے ہیں یا غمگین۔ سوچیں وہ خیالات، ذہنی تصویریں، الفاظ یا یادیں ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے ذہن میں آتی ہیں۔ سوچیں، خود کلامی اور اندرونی آوازوں کی شکل میں بھی آ سکتی ہیں۔

جذبات کیا ہوتے ہیں؟

جذبات وہ احساسات ہوتے ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات کو موڈ بھی کہا جاتا ہے۔ جب ہماری زندگی میں کوئی اہم بات ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں ہم کچھ نہ کچھ سوچتے ہیں اور اس کے نتیجے میں ہمارے اندر جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات اچھے بھی ہوتے ہیں اور برے بھی۔ نیچے دئے گئے سوالات آپ کو اپنے جذبات کو پہچاننے میں مدد دیں گے۔ تو ذرا سوچیں کہ اگر آپ درج ذیل میں سے کسی صورت حال کا شکار ہو گئے ہوں تو آپ کے جذبات کیا ہونگے؟

۱۔ آپ کا کوئی نزدیکی عزیز فوت ہو گیا ہے؟

۲۔ کوئی آپ کو بغیر وجہ کے ڈانٹتا ہے؟

۳۔ آپ کی ملازمت ختم ہو گئی ہے؟

۴۔ آپ کو کسی نے دکان سے چوری کرتے ہوئے رنگے ہاتھوں پکڑ لیا ہے؟

آپ ان جذبات میں سے کونسے پہچانتے ہیں؟

اداسی، گھبراہٹ، غم، غصہ، چڑچڑا پن، بے چینی، شرم، ہیجان، خوف، ڈر، خوشی، بیزار، برہم، ملال، پریشانی، تشویش، فکر مندی، الجھن، اضطراب، اندیشہ، رنج، سوگوار، دل گیر، افسردہ، سکون، مسرور، خوش، شاداں، مگن، مست، رضامندی، نفرت، کراہت، گھن، دہشت، خطرہ، ہیبت، حیرت، تعجب۔

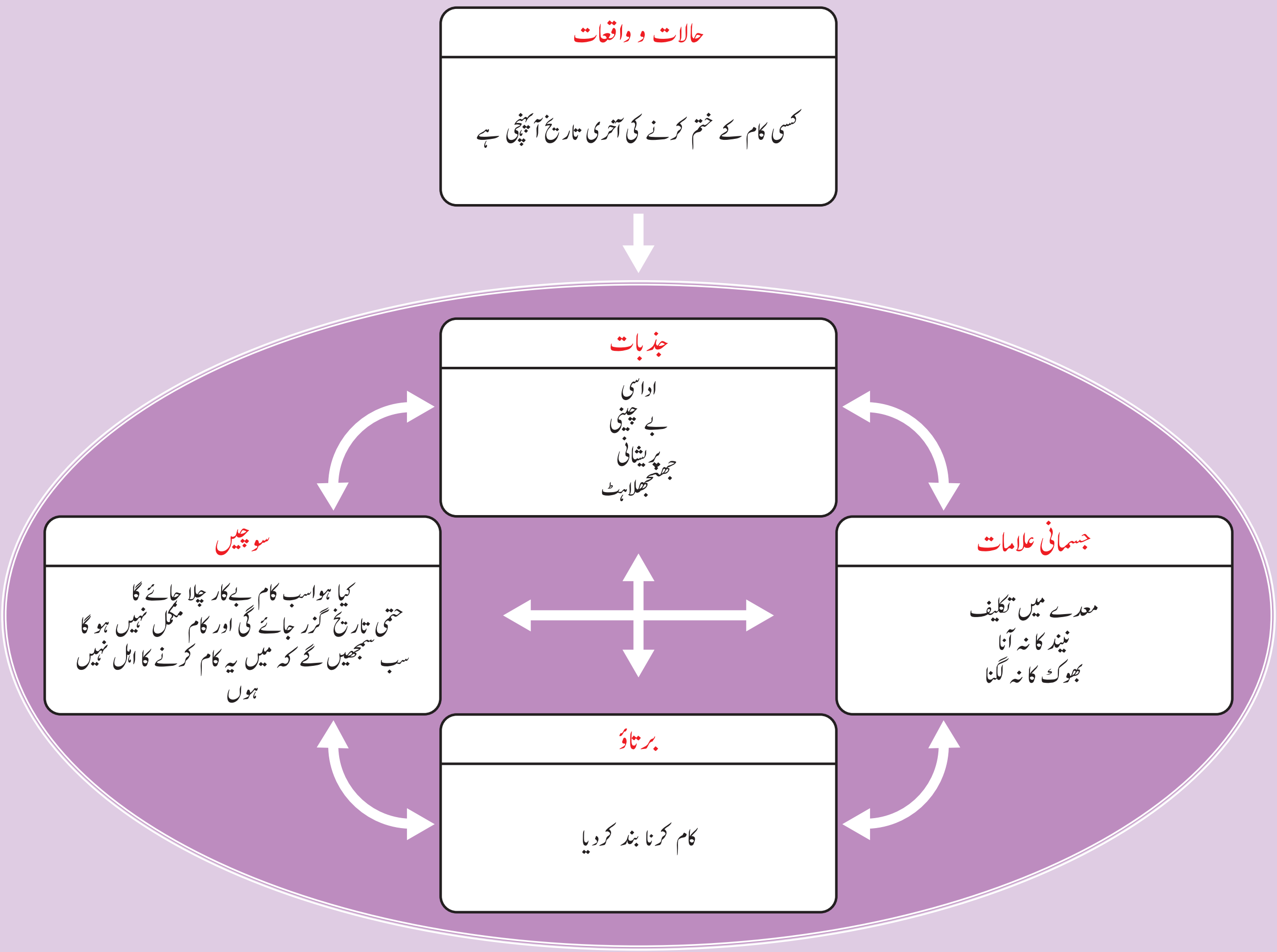
اگلے صفحے پر موجود تصاویر کو دیکھیے اور ان میں موجود جذبات کو پہچاننے کی کوشش کریں۔

فرض کریں کہ آپ رات کے وقت بستر پر لیٹے ہیں۔ آپ کو ساتھ کے کمرے سے شور سنائی دیتا ہے۔ اب اگر آپ کو یہ سوچ آتی ہے کہ باہر کوئی چور ہے تو اس کے نتیجے میں آپ میں خوف یا پریشانی کے جذبات پیدا ہوسکتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو پسینے آئیں اور دل زور سے دھڑکے۔ پھر آپ کسی مخصوص برتاؤ کا مظاہرہ کرسکتے ہیں۔ جیسے باہر جا کر دیکھنا کہ کیا ہورہا ہے یا پولیس کو فون کرنا وغیرہ۔ تاہم اگر آپ کے ذہن میں یہ سوچ آئے کہ یہ کوئی بلی ہے تو آپ کے جذبات اور برتاؤ مختلف ہونگے۔

خاتون کی ڈائری			
حالات و واقعات کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟	جذبات/احساسات/موڈ	سوچ کی غلطیاں	جسمانی کیفیات/علامات
جب شوہر دفتر میں تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا	اداس غمگین غصہ پریشان	"وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا ہے" "میں کسی بھی صورت میں اس کے قابل نہیں ہوں" "وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے" "وہ ہمیشہ مجھے نظر انداز کرتا ہے"	سر درد سینے میں درد چکر آنا

اداسی اور گھبراہٹ کا شیطانی چکر

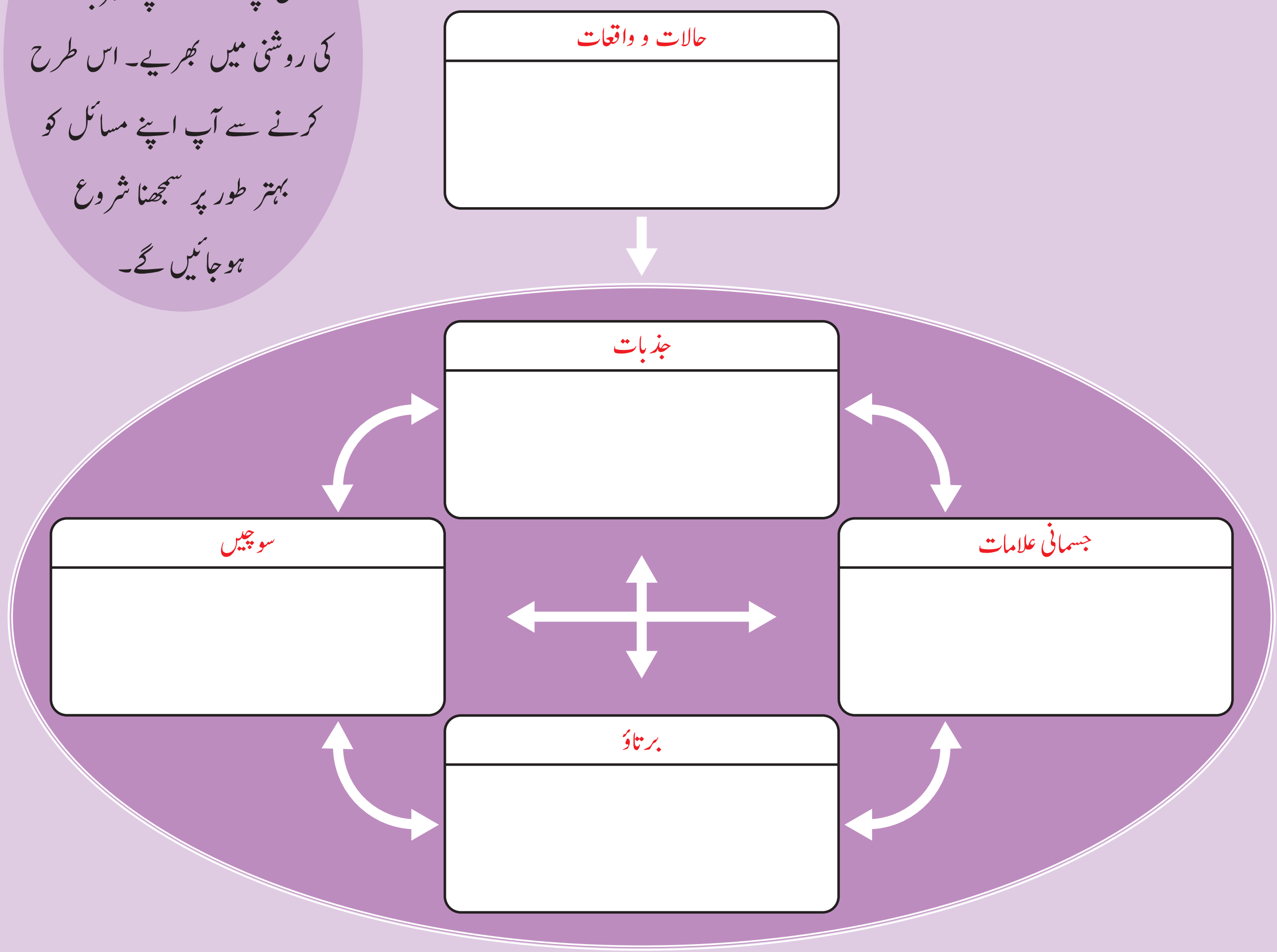
جب لوگ اداسی اور گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں تو اس سے ان کے جذبات، سوچیں، جسمانی اعضاء اور افعال متاثر ہوتے ہیں۔



اب آپ اداسی اور گھبراہٹ کی وجہ سے ہونے والے اپنے جذبات، سوچ اور افعال اس چارٹ میں لکھیں۔

اپنا مسئلہ سمجھیے

اس چارٹ کو اپنے تجربات کی روشنی میں بھریے۔ اس طرح کرنے سے آپ اپنے مسائل کو بہتر طور پر سمجھنا شروع ہوجائیں گے۔



آپ کے علاج کا سب سے اہم حصہ یہ ہے کہ آپ اپنے جذبات اور سوچوں کی پہچان کرنا سیکھیں اس مقصد کے لئے آپ سوچ کی ڈائری استعمال کرسکتے ہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ سوچوں کو اس وقت پہچانا جائے جب آپ پریشانی اور اداسی محسوس کرتے ہیں۔ جتنی زیادہ ممکن ہوں اتنی ہی سوچوں کو لکھیں۔ اگریہ ہر وقت ممکن نہیں ہے تو آپ ہر شام کو اپنی سوچوں اور واقعات کو لکھیں۔

سوچ ڈائری نمبر ۱

حالات و واقعات	جذبات/احساسات/موڈ	سوچیں	جسمانی کیفیات/ علامات
آپ کیا کر رہے تھے ؟ آپ کس کے ساتھ تھے ؟ یہ کب ہوا؟ آپ کہاں تھے ؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کے ذہن میں کیا کھچڑی پک رہی تھی۔ سوچیں ، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامت بیان کریں

سوچ کی غلطیاں

آر یا پار (انتہا پسند) سوچ

اس طرح سوچنے والے دو انتہاوں کا سوچتے ہیں۔ درمیانی راستہ نہیں دیکھتے۔ یعنی زندگی میں جو کچھ بھی ہو رہا ہےوہ بالکل صحیح ہے یا بالکل غلط ہے۔ دوسرے لوگ یا تو بہت اچھے ہیں یا بہت برے ہیں۔ کوئی شخص جنتی ہے یا دوزخی، کسی بھی کام کے دو نتیجے ہوتے ہیں، کامیاب یا ناکام۔ امتحان میں پہلی پوزیشن نہ آنا فیل ہونے کے مترادف ہے۔ ایسے لوگ اکثر اکملیت پسند یا پرفیکشنسٹ ہوتے ہیں، یعنی ہر کام ۱۰۰ فیصد صحیح ہونا چاہیئے۔ ایسے لوگ بہت سخت اصولوں کے تحت زندگی گزارتے ہیں جو کہ مذہب ، معاشرے یا قانون کے متعین کردہ اصولوں سے بھی زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دوسروں سے بھی ان اصولوں کے مطابق زندگی گزارنے کی توقع کرتے ہیں۔ اگر کوئی غلطی ہو جائے تو وہ کسی بے رحم جج کی طرح خود کو یا دوسروں کو سزا دیتے ہیں۔

ٹھپے لگانا

ٹھپے لگانے والے اپنی یا کسی دوسرے کی ایک چھوٹی سی خرابی کو پوری شخصیت پر لاگو کردیتے ہیں۔ اگر انہیں ایک دفعہ کوئی منفی تجربہ ہو جائے تو انہیں یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں آئندہ بھی ہمیشہ یہی تجربہ ہوگا۔ ایسے لگتا ہے جیسے وہ کسی منفی یا غلط کام کا ٹھپہ بنا لیتے ہیں اور اسے خود پر اور دوسروں پر بلادریغ استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگ خود کو اور دوسرے لوگوں کو صلاواتیں سنانے کے ماہر ہوتے ہیں انکے محبوب الفاظ سارے، سبھی، ہمیشہ، کبھی نہیں اور کوئی نہیں ہوتے ہیں۔ ۔ اگر کوئی غلطی ہوجائے تو کہیں گے "میں ہمیشہ غلطی کردیتا ہوں"۔ "چونکہ میں ایک امتحان میں فیل ہو گیا ہوں، چنانچہ میری پوری زندگی ناکام ہے۔" اگر چھوٹے بھائی نے ذمہ داری پوری نہیں کی تو وہ سوچیں گے کہ اب اس پر کبھی اعتبار نہیں کرنا چاہئے۔ بیوی نے کھانے میں نمک زیادہ ملایا تو کہہ دیا کہ "تم ہمیشہ کھانا خراب پکاتی ہو۔"

رائی کا پہاڑ اور پہاڑ کی رائی بنانا

رائی کا پہاڑ بنانے کو ہم بات کا بتنگڑ بنانا بھی کہتے ہیں۔ اس طریقے سےسوچنے والا فرد منفی باتوں کو بڑھا چڑھا کردیکھتا ہے۔ مثلاً آپ صبح دفتردیر سے پہنچے اور سارا دن اپنے آپ کو دیر سے آنے پر کوستے رہے۔ یا کسی کا نام بھول گئے اور اپنے آپ کو اگلے دو تین دن خراب یادداشت کا طعنہ دیتے رہے۔ پہاڑ کی رائی بنانے والے اپنی بڑی سے بڑی کامیابی کو بھی کم کر کے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ مثلا کامیابیوں پر خود کو شاباش دینے کے بجائے کہنا ، "اس دفعہ تو اتفاق سے اچھے نمبر آ گئے اگلی دفعہ دیکھیں گے"۔

منفی سوچ

ایسے لوگ صرف ان چیزوں کو دیکھتے ہیں جو تکلیف دہ یا دکھی کر دینے والی ہوں اور اچھی باتوں کو بالکل نظر انداز کر دیتے ہیں۔ مثلا آپ نے نیا گھر بنایا ہے اور ہر شخص تعریفیں کر رہا ہے مگر آپ کا دل دکھی ہے کیونکہ آپ کو ایک دروازے پر تھوڑا سا رنگ اترتا نظر آگیا ہے۔ اب آپ اپنے سارے گھر کی خوبصورتی بھول گئے ہیں۔ یا گھر مہمان بلائے ہیں آٹھ یا دس کھانے بنائے ہیں۔ سب اچھے بنے ہیں لیکن ایک کھانا کم اچھا بنا۔ سب آپ کی تعریفیں کرتے ہیں لیکن آپ اپنے آپ کو کوس رہی ہیں۔ آپ صرف ایک چھوٹے سے جزو کی وجہ سے پریشان ہوتے ہیں۔ مکمل تصویر نہیں دیکھتے۔ حالانکہ مکمل تصویر اچھی ہے۔

غلط فہمی کی سوچ (جلد بازی کا نتیجہ)

اس سوچنے کے طریقے میں آپ بغیر کسی ثبوت کے یا بہت کم ثبوت کے ساتھ کوئی نتیجہ نکالتے ہیں۔ جب کو ئی بات ہو تو آپ ذہن میں آنے والی پہلی سوچ پر یقین کر لیتے ہیں۔ یہ نہیں سوچتے کہ اس بات کی کوئی اور وجہ بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاآپ کمرے میں داخل ہوتے ہیں جہاں آپ کے دوست کسی بات پر ہنس رہے ہیں اور آپ سوچتے ہیں کہ وہ مجھ پر ہنس رہے ہیں۔ اسی طرح خاوند اپنی بیوی کو فون پر بات کرتا دیکھتا ہے اور سوچتا ہے کہ وہ کسی غیر مرد سے باتیں کر رہی ہے۔ عام طور پر جلد بازی کے نتیجے اداسی، حسد، پریشانی اور گھبراہٹ کی وجہ بنتے ہیں۔ مثلاً گھبراہٹ کے دوروں کا شکار ہونے والے مریض دل زور سے دھڑکنے پر سوچتے ہیں کہ انہیں دل کا دورہ پڑنے والا ہے۔ سوچنے کے اس طریقے کی بعض اور اقسام بھی ہیں، مثلا **نجومی کی غلطی**، جس میں فرد سمجھتا ہے کہ وہ مستقبل میں جھانک سکتا ہے، جیسے میں کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ ان کا تکیہ کلام ہوتا ہے مجھے پتہ ہے۔ مثلا مجھے پتہ ہے میں فیل ہو جاؤں گا یا مجھے پتا ہے کہ میرے والدین میری بات نہیں مانیں گے۔ جب آپ پوچھیں گے کہ اس بات کا ثبوت کیا ہے تو جواب عموماً یہ ہوتاہے کہ بس مجھے پتا ہے۔ یا میرا دل کہتا ہے۔ اگر دوسرا شخص کوئی عقلی دلیل دے تو اسکا اثر نہیں ہو گا۔ سوچنے کے اس طریقے کی ایک اور قسم ہے **قیافہ شناس کی غلطی**۔ مثلا دوسرا شخص یہ سوچ رہا ہے کہ میں بے وقوف ہوں، یہ سوچ رہا ہے کہ مجھے کچھ نہیں آتا، یہ سوچ رہا ہے کہ میں بد صورت ہوں۔ بظاہر تو یہ میری تعریف کر رہاہے مگر اندر سے میرا مذاق اڑا رہا ہے۔

خود الزامی/خود ملامتی کی سوچ

اس طرح سے سوچنے والا اپنے ماحول میں ہونے والی ہر ناکامی اور ہر مسئلے کو اپنے ذمے لے لیتا ہے۔ اپنے آپ کو ان کاموں کے لیے بھی مورد الزام قرار دیتا ہے جو براہ راست اس کے کنٹرول میں نہ ہوں۔مثلا آپ نے اپنے بچے کو امتحان کےلئے محنت کروائی اور وہ فیل ہو گیا اور آپ کہتے ہیں وہ میری وجہ سے فیل ہوا ہے۔ یا کوئی بیوی جس کا شوہر اسے مارے یا نشہ کرتا ہو اور وہ یہ کہے کہ اس میں میری غلطی ہے۔ یعنی ہر برے کام کا الزام اپنے سر لینا۔

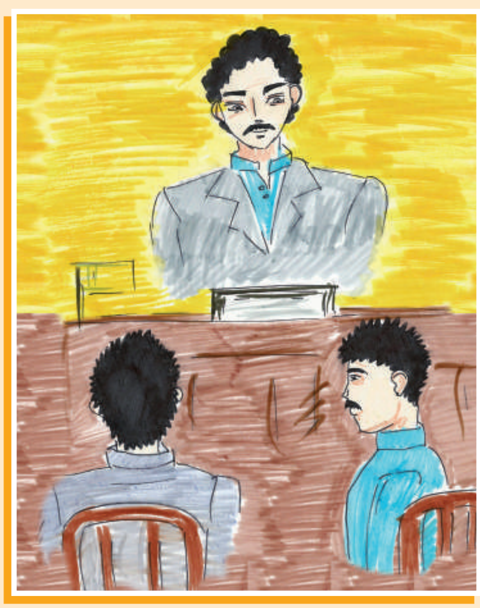
پانچواں ہفتہ : سوچوں کی جانچ پڑتال

سوچوں کی حقیقت

اگلے ہفتے اپنی سوچوں کی حقیقت کی جانچ پڑتال کریں۔ یعنی یہ دیکھیں کہ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف کیا ثبوت ہیں۔آپ یہ سمجھیں کہ آپ وکیل ہیں، جو تکلیف دینے والی سوچوں کے خلاف ثبوت پیش کررہے ہیں۔ سوچ کے حق میں موجود ثبوت بھی لکھ لیں۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ اس سوچ میں کتنا وزن ہے۔ اور کیا یہ سوچ حقیقی ہے یا غیر حقیقی۔

سوچ کی دوسری ڈائری میں آخری دو کالموں میں آپ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت لکھ سکتے ہیں۔ ابتداء میں اکثر لوگوں کے لئے خود سے سوچ کے خلاف کوئی شہادت مہیا کرنا مشکل لگتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ شروع میں یہ مشق اپنے کسی عزیز یا رشتے دار کے ساتھ مل کر کریں۔ تھوڑی سی مشق کے بعد آپ خود ہی اپنی سوچوں کے حق میں اور ان کی مخالفت میں سوچنا شروع کردیں گے۔

کوشش کریں کہ آپ جیسے ہی پریشانی، گھبراہٹ، اداسی یا غصہ محسوس کریں، اپنی سوچ کی حقیقت کے بارے میں شبہ کریں۔ خود سے پوچھیں کہ کہیں یہ سوچ کی غلطی تو نہیں اور پھر اس سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت کے بارے میں سوچیں۔



ایسے جملے کہ میرا خیال ہے، مجھے لگتا ہے یا مجھے پکا یقین ہے، سوچ کے حق میں یا اس کے خلاف ثبوت کے طور پر پیش نہیں کئے جاسکتے۔ یعنی ثبوت کو ٹھوس مثالوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور احساسات یا جذبات کسی چیز کا ثبوت نہیں ہوتے۔

درج ذیل سوالات آپ کو اپنی سوچوں کو چیلنج کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

- میں کیا سوچ رہا ہوں ؟ کیا یہ سوچ کی غلطی ہے؟
- کیا اس سوچ کا کوئی ثبوت ہے ؟ کیا اس سوچ کے حق میں کوئی شہادت ہے؟
- کیا اس سوچ کے خلاف کوئی شہادت ہے ؟
- کوئی اور شخص اس سوچ کے بارے میں کیا کہے گا؟

خاتون کی ڈائری					
حالات و واقعات کیا؟ کیسے؟کب ؟ کہاں؟	جذبات/احساسات/موڈ	سوچ کی غلطیاں	جسمانی کیفیات/علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت
جب شوہر دفتر میں تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا	اداس غمگین غصہ پریشان	"وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا ہے" "میں کسی بھی صورت میں اس کے قابل نہیں ہوں" "وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے" "وہ ہمیشہ مجھے نظر انداز کرتا ہے"	سر درد سینے میں درد چکر آنا	اس نے بات کرنے سے انکار کیا اس مہینے میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ دفتر میں تھا	اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے وہ دفتر پر مصروف تھا میں اسے دن میں ۳ یا ۴ دفعہ فون کرتی ہوں اور وہ جواب دیتا ہے مجھے پچھلے ہفتے ایک نیا سوٹ لے کے دیا میری بیماری میں خیال رکھتا ہے

اس ہفتے سوچ ڈائری نمبر ۲ کو بھریں۔ اس میں سوچ کے حق اور مخالفت میں موجود ثبوتوں کا اضافہ کریں۔
کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

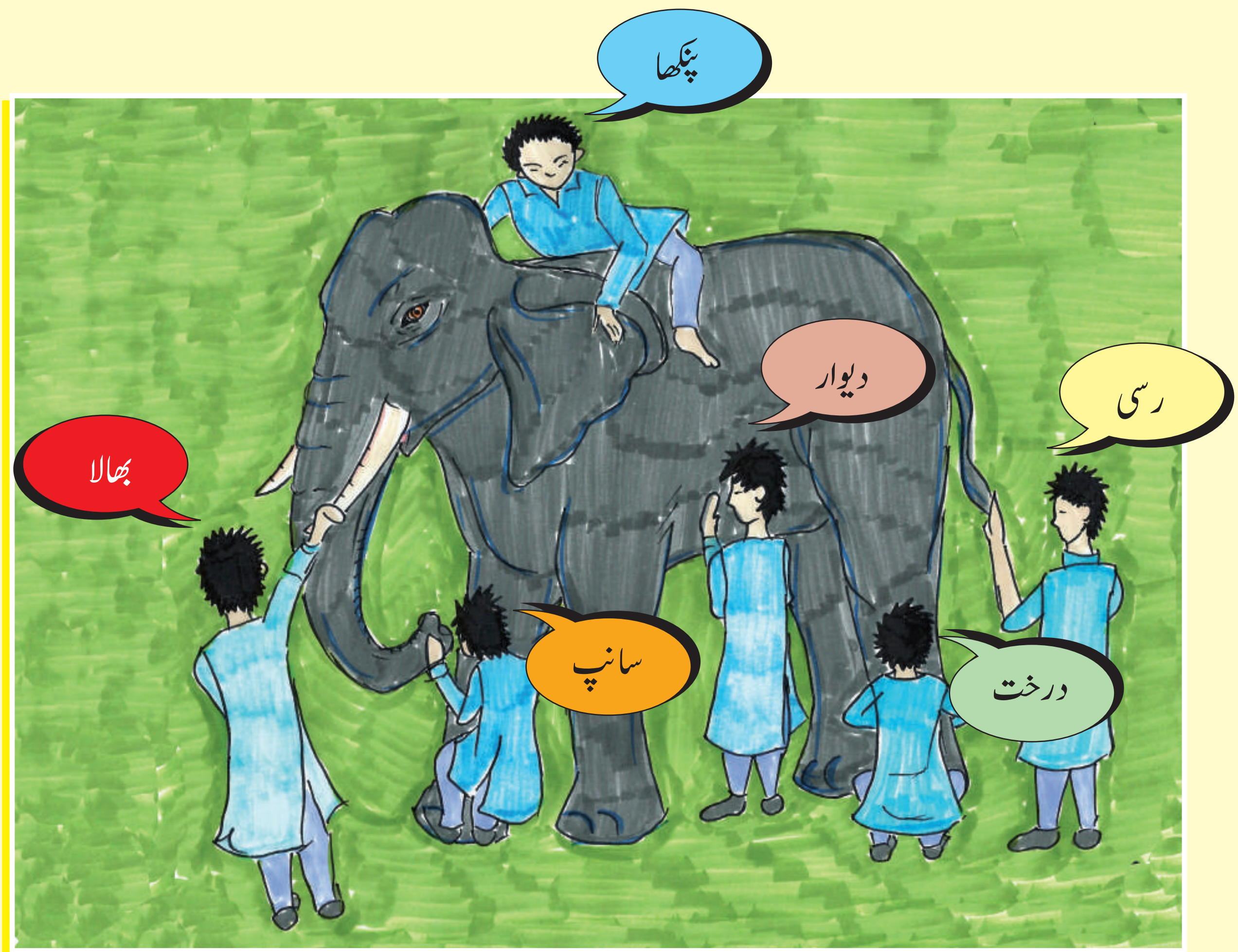
سوچ ڈائری نمبر ۲

حالات و واقعات	جذبات/احساسات/موڈ	سوچیں	جسمانی کیفیات/ علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت
آپ کیا کر رہے تھے ؟ آپ کس کے ساتھ تھے ؟ یہ کب ہوا؟ آپ کہاں تھے ؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کے ذہن میں کیا کھچڑی پک رہی تھی۔ سوچیں ، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامت بیان کریں		

چھٹا ہفتہ : متوازن سوچ

جب آپ ایک دفعہ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت کا جائزہ لے لیتے ہیں تو آپ منفی سوچ کی طاقت کو کمزور کردیتے ہیں۔ اگر آپ کو سوچ کے خلاف ایک بھی ثبوت ملے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی سوچ حقیقی نہیں۔

یاد رکھیں کہ سوچوں کو قابو کرنا بہت مشکل ہے۔ تاہم کچھ مشق کے ساتھ آپ ایک سوچ کو دوسری سوچ سے تبدیل کرسکتے ہیں۔ اگلے مرحلے میں آپ ایک متبادل، متوازن اور صحت مند سوچ تیار کریں گے۔ آپ کو ہاتھی اور چھ اندھے آدمیوں کی مثال تو یاد ہوگی۔ کہ کسی بھی صورتحال کو دیکھنے کے عام طور پر ایک سے زیادہ طریقے ہوسکتے ہیں۔



متوازن/ متبادل سوچوں کی تلاش

متبادل سوچ ابتدائی منفی سوچ کے مقابلے میں نہ صرف زیادہ مثبت ہوتی ہے بلکہ متوازن سوچ بھی ہوتی ہے۔

یہ سوالات آپ کو متبادل ممکنات سوچنے میں مدد کرسکتے ہیں

- میرا بھائی، بہن یا دوست اس بارے میں کیا سوچیں گے؟
- میں کیا سوچوں گا اگر یہ بات ماضی میں ہوتی یا جب میں اتنا اداس یا پریشان نہ ہوتا؟
- میں کیا سوچوں گا اگر اب سے کچھ مہینوں بعد یہ بات ہوتی جب میں کچھ بہتر ہوجاوں گا؟
- اگر میرا دوست ایسا سوچ رہا ہوتا تو میں کیا کہتا؟
- ماضی میں اس سے ملتی جلتی صورتحال کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں اور یہ کہ آپ نے تب کیا سوچا تھا

خاتون کی ڈائری						
حالات و واقعات کیا؟ کیسے؟کب ؟ کہاں؟	جذبات/احساسات/ موڈ	سوچ کی غلطیاں	جسمانی کیفیات/ علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/ متبادل سوچ
جب شوہر دفتر میں تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا	اداس غمگین غصہ پریشان	"وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا ہے" "میں کسی بھی صورت میں اس کے قابل نہیں ہوں" "وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے" "وہ ہمیشہ مجھے نظر انداز کرتا ہے"	سر درد سینے میں درد چکر آنا	اس نے بات کرنے سے انکار کیا اس مہینے می اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ دفتر پر تھا	اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے وہ دفتر پر مصروف تھا میں اسے دن میں ۳ یا ۴ دفعہ فون کرتی ہوں اور وہ جواب دیتا ہے مجھے پچھلے ہفتے ایک نیا سوٹ لے کے دیا میری بیماری میں خیال رکھتا ہے	میں نتائج اخذ کرنے میں جلد بازی کر رہی تھی اس کے رویے میں کوئی تبدیلی نہیں ہے وہ مجھ سے محبت کرتا ہے

اس ہفتے سوچ ڈائری نمبر ۳ کو بھریں۔ اس میں اب متوازن/ متبادل سوچ کا اضافہ کریں۔ کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

سوچ ڈائری نمبر ۳

حالات و واقعات	جذبات/احساسات/ موڈ	سوچیں	جسمانی کیفیات/ علامات	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/ متبادل سوچ
آپ کیا کر رہے تھے ؟ آپ کس کے ساتھ تھے ؟ یہ کب ہوا؟ آپ کہاں تھے؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کے ذہن میں کیا کھچڑی پک رہی تھی۔ سوچیں ، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامت بیان کریں			

اپنے تعلقات بہتر بنائیں

اداسی اور گھبراہٹ کی وجہ تعلقات کے مسائل بھی ہو سکتے ہے۔ تعلقات کی خرابی کی دو بڑی وجوہات ہوتی ہیں:

- صحیح طرح سے اپنے جذبات کا اظہار نہ کرنا
- اختلافات حل کرنے کی صلاحیت کی کمی

گفتگو یا برتاؤ کے ۴ مختلف انداز ہوتے ہیں:

۱۔ بھیگی بلی

ایسے انسان اپنے احساسات اور خیالات کا اظہار نہیں کرتے، اور نہ ہی دوسرں کو یہ جاننے کا موقعہ دیتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ یہ اپنے غصے کا اظہار نہیں کرتے بلکہ اسکو جمع کرتے رہتے ہیں۔

۲۔ جھگڑالو بلی

ایسے لوگ جارحانہ، جھگڑالو اور زیادتی کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموما دوسروں کی ضروریات اور حقوق کا خیال نہیں رکھتے۔ دوسروں پر حملہ، تنقید اور انکی بے عزتی کرتے ہیں۔ خود بھی نا خوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی نا خوش رکھتے ہیں۔ اونچی آواز میں بات کرتے ہیں۔ بد تمیز اور بد زبان ہوتے ہیں۔

یاد رہے کہ کچھ لوگ بھیگی اور جھگڑالو بلی کا مرکب ہوتے ہیں۔ یعنی حسب ضرورت بھیگی یا جھگڑالو بلی بن جاتے ہیں۔

۳۔ چالاک لومڑی

ایسے لوگ دوسروں کو باتیں بنا کر یا احساس گناہ میں مبتلا کر کے جو چاہتے ہیں وہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ مظلوم ہونے کا کردار ادا کرتے ہیں تاکہ دوسرے لوگ انکا خیال رکھیں۔

۴۔ صاف گو انسان

صاف گو انسان دوسروں کو ایمانداری سے بتاتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں اور کیا نہیں چاہتے۔ صاف گو لوگوں کو اداسی، لا چاری، غصہ، کاروبار، تعلقات، بچوں کی تربیت کے مسائل کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح انہیں جسمانی شکایات جیسے کہ درد، السر اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بھی کم ہوتی ہیں۔

صاف گو کیسے بنا جا سکتا ہے؟

چہرے کے تاثرات خوشگوار مگر سنجیدہ رکھیں۔ اپنی آواز پرسکون اور نرم رکھیں۔ نہ ہی دوسرے کو گھوریں اور نہ ہی نظریں چرائیں۔ چھوئی موئی بن کر نہ بیٹھیں۔ دوسرے شخص کے روبرو سیدھے کھڑے ہوں یا بیٹھیں۔ ہاتھ سینے پر باندھ کر یا ٹانگ پر ٹانگ چڑھا کر نہ بیٹھیں۔ ٹانگوں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں اور بازوؤں کو اطراف میں رکھیں۔ گفتگو کو ادھورا نہ چھوڑیں۔ غصے سے کمرہ چھوڑ کر نہ جائیں۔ اپنے ساتھ ساتھ دوسروں کے حقوق کا بھی خیال رکھیں۔

صاف گوئی میں مہارت کی مشق

ادھر ادھر کی بات کرنے کے بجائے مقصد کی بات کریں۔ کوئی لمبی سی کہانی سنانے کے بجائے ایک دو جملوں میں اپنا مدعا بیان کریں۔ مثلاً یہ کہیں کہ "کیا آپ مجھے ملازمت دلواسکتے ہیں"۔ اپنے موضوع یا پریشانی کو صاف طور پر بیان کریں۔ جیسے، "مجھے آپ سے اپنے امتحان کے سلسلے میں مدد لینی ہے"۔ ادھوری بات نہ کریں۔ جیسے، "تم نے وہ کدھر رکھی ہے" کے بجائے "تم نے چابی کدھر رکھی ہے؟"

وہ حالات جن میں صاف گوئی کی ضرورت ہو ان کی فہرست بنائیں۔ ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔ کم خطرناک صورت حال سے مشق شروع کریں۔ نتائج کے بارے میں سوچیں۔ وقت اور جگہ کا انتخاب کریں۔ ایک کاغذ پر اپنا بیان تحریر کریں۔ "میں" کا لفظ استعمال کریں۔ بیان کو مختصر اور سادہ رکھیں۔ ادھر ادھر کی باتوں میں نہ الجھیں۔ موضوع سے نہ بھٹکیں۔ لمبی کہانیاں نہ استعمال کریں اور دوسروں کو بلاوجہ تنقید کا نشانہ نہ بنائیں۔ دوسروں کے کردار پر حملے نہ کریں بلکہ ان رویوں اور برتاؤ کے بارے میں بات کریں جو مسئلے کی وجہ بن رہے ہیں۔ شیشے کے سامنے یا اپنے کسی دوست کے ساتھ مشق کریں۔ مثلاً اگر بڑے بھائی سے انکے فیصلے پر اختلاف ہو تو اسکے بجائے کہ یہ کہیں کہ "گھر میں ہر شخص سمجھتا ہے کہ آپ ایک آمر ہیں"، یہ کہیں کہ "آپ میرے ساتھ جو سلوک کرتے ہیں میں اس کے بارے میں بات کرنا چاہتا ہوں۔ آپ اکیلے یہ فیصلہ کر رہے ہیں کہ ہمارا چھوٹا بھائی کس سکول میں جائے اور آپ نے مجھ سے یا خود اس بھائی سے اس بارے میں کوئی مشورہ نہیں لیا۔ میں نہیں چاہتا کہ وہ اس سکول میں جائے۔ اسکی یہ وجوہات ہیں..."۔

جب کوئی منفی بات کہنی ہو

تو مبہم بات نہ کریں۔ "میں" کا لفظ استعمال کریں۔ بجائے اس کے کہ "لوگ کہہ رہے ہیں کہ تم ٹھیک کام نہیں کر رہے ہو" کہیں "میرا خیال ہے کہ تم کام میں دلچسپی نہیں لے رہے"۔ اپنے احساسات کو الفاظ میں بیان کریں، مثلاً "مجھے آپ کی بات سن کر کافی دکھ ہوا"۔ پرسکون آواز میں بات کریں۔ دوسرے شخص کو اپنے جذبات کے بارے میں بتائے بغیر یہ فرض نہ کریں کہ وہ آپ کے جذبات کے بارے میں جانتا ہوگا۔کسی بھی موضوع پر لمبے جملے اور پیچیدہ تفصیلات سے گریز کریں۔ کسی بھی شخص سے براہ راست درخواست کریں جس میں اسے بتائیں کہ آپ در اصل کیا چاہتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک ہی موضوع پر توجہ مرکوز کریں۔

جب کوئی مثبت بات کہنی ہو

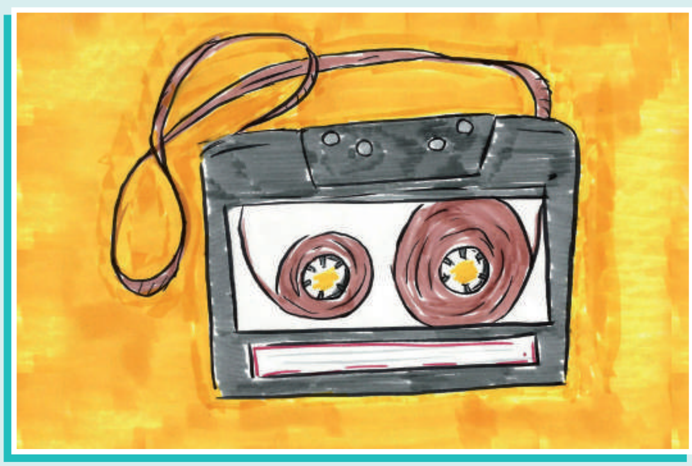
تو آنکھوں میں دیکھ کر بات کریں۔ دوسرے شخص کو بتائیں کہ اس نے کونسی بات یا کام کیا جس سے آپ کو خوشی ہوئی۔ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے "میں" کا لفظ استعمال کریں۔

دوسروں کی بات بھی سنیں

جب کوئی دوسرا شخص آپ سے بات کررہا ہو تو اسے توجہ سے سنیں۔ ادھر ادھر نہ دیکھیں۔ جلدی نہ کریں۔ اگر وقت کم ہے تو کسی دوسرے وقت پر بات کرنے کا وقت دے دیں۔ دوسرے شخص کی بات نہ کاٹیں۔ اسے اپنی بات مکمل کرنے دیں۔ اسکے کہے کو نظر انداز نہ کریں۔ ایسا نہ کریں کہ دوسرا جیسے ہی بات شروع کرے آپ کہیں، "ہاں ہاں میں سمجھ گیا۔ تم چاہتے ہو میں تمہاری مالی مدد کروں"۔ جب کوئی بات سمجھ نہ آئے تو اسکے متعلق سوالات پوچھیں۔ بات کا خلاصہ بیان کریں تاکہ اسے احساس ہو کہ آپ اسکی بات سن رہے ہیں۔ اسکی بات مختلف انداز میں بیان کریں یا اسے دہرائیں اور پھر دوسرے شخص سے پوچھیں کہ کیا یہی وہ بات ہے جو دوسرا شخص چاہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو مزید سوالات پوچھیں۔ خلاصے کی تکنیک اس بات کے اظہار کا اچھا طریقہ ہے کہ آپ دوسرے کی بات سن رہے ہیں۔

مختلف حالات کے لیے مددگار طریقے:

ٹیپ پھنس گئی تکنیک



نرم، آہستہ اور خوشگوار لہجے میں اپنی بات کو دہراتے رہیں۔ بحث و مباحثہ میں نہ پڑیں۔ مثلاً اگر آپ نے کوئی چیز دکان سے خریدی ہے اور آپ اسکو واپس کرنا چاہتے ہیں اور اپنی رقم واپس چاہتے ہیں۔ تو کہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے اسکی ضرورت نہیں اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔ تب دکان دار جو بھی کہے آپ جواب میں کہتے رہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے یہ چیز نہیں چاہیئے اور مجھے اپنی رقم واپس چاہیئے۔

دھند کی تکنیک

آپ چند حقائق سے تو اتفاق کر لیتے ہیں مگر اپنے فیصلے کا دفاع کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً آپکا دوست کہتا ہے کہ آپ کے بال بہت چھوٹے ہیں اور آپ لمبے بال رکھیں، لیکن آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے۔ تو آپ کا دوست لمبے بالوں کے حق میں جو کچھ بھی کہے اس سے اتفاق کرلیں مگر اپنے بالوں میں تبدیلی پر اتفاق نہ کریں۔ یہ لڑائیوں اور لوگوں کی تنقید سے بچنے کا اچھا طریقہ ہے۔

ٹھنڈا کرنا

کسی موضوع پر بات کرنے سے پہلے دوسرے شخص کو پر سکون ہونے کا موقع دیں۔ مثلاً اگر بات چیت کے دوران کوئی غصے میں آجائے تو کہیں کہ "تم غصے میں ہو اور میں تمہارے رد عمل کو سمجھ سکتا ہوں تاہم بہتر ہے کہ ہم اس وقت بات کریں جب ہم دونوں پرسکون ہوں"۔

انکار کرنے کا طریقہ

انکار بھی صاف گوئی کا حصہ ہے۔ لوگ دوسروں کی بہت سی ایسی باتیں بھی مان لیتے ہیں جو بعد میں تکلیف اور ذہنی کرب کا باعث بنتی ہیں اور پھر کہتے ہیں کہ میں نے مروت میں آکر یہ مان لیا اور اب پچھتارہا ہوں۔ جب آپ کسی کام سے انکار کرنا چاہتے ہیں تو شائستگی مگر ثابت قدمی سے ناں کریں۔ عام طور پر اتنا کہنا ہی کافی ہونا چاہیئے۔ لیکن اگر ایسا نہیں ہو تا تو درج ذیل مراحل کی پیروی کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

دوسرے شخص کی بات کا خلاصہ اس کے سامنے دہرائیں تاکہ اس کو احساس ہو کہ آپ اس کی بات سمجھ گئے ہیں۔انکار کرنے کی وجہ بیان کریں۔ آپ اپنے ردعمل میں یہ کہہ کر بھی تاخیر کر سکتے ہیں کہ مجھے معلوم کرنے دو کہ میں اس وقت کچھ اور تو نہیں کر رہا۔ اگر آپ چاہیں تو کوئی متبادل تجویز کریں۔ مثلاً ایک دوست کل دوپہر کھانے پر ملنے کا کہتا ہے لیکن آپ نہیں جانا چاہتے تو کہیں کہ، "شکریہ، لیکن دوپہر کو میں مصروف ہوں اگلے ہفتے کے بارے میں کیا خیال ہے؟"

اختلاف رائے کی وجوہات:

انتہا پسند بیانات

یعنی "یہ کام میری مرضی کے مطابق ہی ہوسکتا ہے"۔ "وہ ہمیشہ بدتمیزی کرتا ہے"۔ "وہ کبھی مجھ سے متفق نہیں ہوگا" یا "یہ ہو ہی نہیں سکتا"۔ "وہ ہمیشہ سستی کرتا ہے"۔ "تم سب ایک جیسے ہو"۔

نجومی کی غلطی

"میں کچھ بھی کرلوں وہ میری بات نہیں سنے گا"۔ "وہ مجھ سےاتفاق نہیں کرتی کیونکہ وہ مجھے پسند نہیں کرتی"۔

جذباتی دلائل

"میں جانتا ہوں وہ یہ کام کرے گا"۔ "میرا دل کہتا ہے کہ ایسا ہوگا"۔ "تمہاری بات میں وزن ہے، مگر میں نے فیصلہ تبدیل نہیں کرنا"۔

دودھ میں مینگنیاں ملا کر دینا

آپ کسی سے اچھی بات کہتے ہیں تو ساتھ میں کوئی غلط بات بھی کردیتے ہیں۔ "جیسے تم خوبصورت ہو مگر تم میں لباس پہننے کا شعور نہیں"۔ یا " آپ نے بڑی اچھی مثال دی ہے لیکن اگر آپ تھوڑا سا مطالعہ کرلیتے تو آپ کو اندازہ ہوتا کہ آپ غلط انداز میں سوچ رہے ہیں"۔

ذاتی اصول

"ہر شخص کو مجھ سے اتفاق کرنا چاہیئے"۔ "میرے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے اور میرا احترام کرنا چاہیئے"۔ "تمہیں یہ تو کرنا ہوگا"۔ "اب جو بھی ہوجائے تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا"۔

لڑائی جھگڑے سے بچنے یا جھگڑوں کے حل کے دو سنہری اصول:

ا۔ اختلاف پر اتفاق

جب کسی سے بات چیت کے دوران آپ کو لگے کہ دوسرا اڑیل ٹٹو کی طرح ہے تو اس کو کہیں۔ چلیں ہم اختلاف پر اتفاق کرتے ہیں۔ قرآن پاک میں اس طرح کی صورت حال سے نمٹنے کے لئے ہمیں حکم دیا گیا ہے کہ "کہو، تمہارے لئے تمہاری بات، میرے لئے میری بات"۔

۲۔ کچھ لو اور کچھ دو

بہت سے اختلافات کچھ لو اور کچھ دو کی بنیاد پر آسانی سے حل کئے جاسکتے ہیں۔ آپ نے وہ واقعہ تو سنا ہوگا کہ کس طرح دو جھگڑالو بکریاں ایک پل پار کرنا چاہتی تھیں لیکن دونوں کا یہ کہنا تھا کہ پہلے اس نے پل پار کرنا ہے۔ دونوں لڑپڑیں اور لڑتے لڑتے پل سے گر کر نیچے دریا میں ڈوب گئیں۔ کچھ دیر بعد وہاں دو عقلمند بکریاں پہنچیں۔ انہوں نے دیکھا کہ پل تنگ ہے اور صرف ایک وقت میں ایک بکری وہاں سے گزر سکتی ہے۔ ان میں سے ایک بیٹھ گئی اور دوسری اس پر سے چھلانگ لگا کر گزرگئی۔ اس کے گزرنے کے بعد پہلی نے آسانی سے پل عبور کر لیا۔ اس طرح دونوں نے بخیر و عافیت پل پار کرلیا۔

تندرست رہیں

چھ ماہ بعد

خوشی بہتر محسوس کرنے لگا تھا۔ اس نے خاندان اور کام میں دلچسپی لینا شروع کر دی تھی۔ اسے احساس ہوگیا تھا کہ اداسی کا کامیابی سے مقابلہ کرنے سے وہ اور مظبوط ہو گیا تھا۔

خاتون نے بھی دوبارہ اپنے کام پر جانا شروع کر دیا تھا اور اسے کام کرنے اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنے میں مزہ آنے لگا تھا۔

دونوں نے یہ سیکھا کہ خوشگوارزندگی گزارنے کیلئے جسمانی اور نفسیاتی صحت دونوں ضروری ہیں اور یہ کہ ایک متوازن زندگی ہی درحقیقت ایک اچھی زندگی ہے۔

مندرجہ ذیل مشورے ایک خوشگوارزندگی گزارنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اداسی اور گھبراہٹ سے نمٹنے کیلئے تجاویز:

ایک وقت میں ایک کام کریں

اگر آپ کو لگتاہے کہ آپ کوبہت سے کام درپیش ہیں تو ایک لسٹ بنالیں اور پھر اہمیت کے لحاظ سے ایک وقت میں ایک کام کے اصول کے مطابق یہ سارے کام انجام دیں۔

اپنے وسائل کو ذہن میں رکھتے ہوئے اپنی حدود کااندازہ کریں دوسروں کو بھی اپنی حدود سے آگاہ کریں

اگر گھر ، دفتر اور دوستوں سے متعلق کاموں کادباؤ آپ کی برداشت سے باہر ہونے لگے تو مزید کاموں کی ذمہ داری لینے سے معذرت کرناسیکھیں۔ اگرچہ یہ شروع میں مشکل ہوگامگر اسے عادت بنالیں حتیٰ کہ اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ بھی یہی رویہ اختیار کریں۔

اپنی کمزوریاں اور صلاحیتیں جان لیجئے

یہ جانیں کہ کونسی چیزیں آپ کی زندگی میں اداسی اور گھبراہٹ کاباعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گےکہ اداسی اور گھبراہٹ کی وجوہات کیاہیں، تو آپ ان کا بہتر طریقے سے مقابلہ کرسکیں گے۔

اپنے قابل اعتماد دوستوں اور رشتہ داروں سے مشورہ کریں

ضروری نہیں کہ آپ اکیلے اداسی اور گھبراہٹ سے نمٹنے کی کوشش کریں ۔ قابل اعتماد قریبی دوست،خاندان کے فردیاکاؤنسلرسے مشورہ کرنے سے بھی اچھا محسوس کریں گے۔وہ اداسی اور گھبراہٹ کو پہچاننے میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

اپنے سونے کے معمول کو بہتربنائیں

نیند ،مزاج پر اثرانداز ہوتی ہے کیونکہ نیند جسمانی تھکاوٹ کی بحالی کیلئے بہت ضروری ہے۔مناسب مقدار میں نیندنہ کرناآپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

اپنی خوراک کا خیال رکھیں

چونکہ صحت مند دماغ کا اچھی اور مناسب خوراک سے گہرا تعلق ہے،اس لیے دیکھ کے کھائیں۔

ورزش

متوزان خوراک کیساتھ ورزش بھی اچھی صحت کے حصول میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔روزانہ باقاعدگی سے ورزش کرنا آپ میں خود اعتمادی اور عزت نفس بڑھاتا ہے اور اداسی اور گھبراہٹ کو کم کرتا ہے۔ ورزش آپ کی نیند کو بہتر کرتی ہے اور آپ کو مناسب وزن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔کوشش کریں کہ ایسی ورزش تلاش کریں جس میں آپ کومزہ آئے۔

ایسی سرگرمیاں اختیار کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں

ہفتے میں کم از کم ایک بار، آدھا گھنٹہ یا کچھ زیادہ ، کچھ ایسے کاموں میں صرف کریں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں۔ اچھی کتاب یا رسالہ پڑھیں، سیرپر جائیں یا اچھے دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ اپنے لیے وقت نکالنا، لطف اندوز ہونا اور مسکرانا، پرسکون رہنے، تناؤ کم کرنے اور اچھا محسوس کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

لوگوں سے رابطہ رکھیں

مثبت، قابل اعتماد اور پیار کرنے والے لوگوں کے ساتھ وقت گزارنا ،اداسی اور گھبراہٹ میں کمی ،موڈ کی بہتری اور بحیثیت مجموعی بہتری محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے ۔ان لوگوں میں آپ کے دوست ،خاندان کے افراد یا قریبی مرکز صحت میں موجود کاؤنسلر، سبھی شامل ہوسکتے ہیں ۔

اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں

ہماری سوچیں ہی ہمیں تعمیر کرتی ہیں اور اچھی سوچ کے حامل افراد ہی خوش وخرم ہوتے ہیں۔

ان کہانیوں سے آپ نے کیا سیکھا؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

تندرست رہنے کے لیے آپ اپنی منصوبہ بندی لکھیں۔

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ایک مشہور قول ہے کہ پریشانی حالات سے نہیں، خیالات سے آتی ہے۔ مغرب میں کافی عرصے سے نفسیاتی مسائل کیلئے استعمال ہونے والے علاج، سی بی ٹی یا سوچ اور برتاؤ تھراپی کا بنیادی خیال بھی یہی ہے۔ یہ کتاب اسی تھراپی کی بنیاد پر لکھی گئی ہے۔ مغرب میں کی جانی والی تحقیق سے یہ ثابت ہوا ہے کہ یہ تھراپی جذباتی مسائل کا شکار ۸۰ فیصد لوگوں کی مدد کرتی ہے۔

ہمارے جذبات ان سوچوں کا نتیجہ ہوتے ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے ذہن میں آتی ہیں۔ اور پھر ہمارے جذبات ہمارے افعال کی وجہ بنتے ہیں۔ اسی طرح ہماری سوچیں ہماری جسمانی کیفیات کی وجہ بھی بنتی ہیں۔ جیسے اس سوچ کے نتیجے میں دل کی دھڑکن کا تیز ہوجانا کہ "میری ملازمت چلی جائے گی" یا "میں امتحان میں فیل ہوجاؤں گا" یا کسی حادثے میں بال بال بچنے کے بعد یہ خیال دل میں آنا کہ "میں مر سکتا تھا"۔

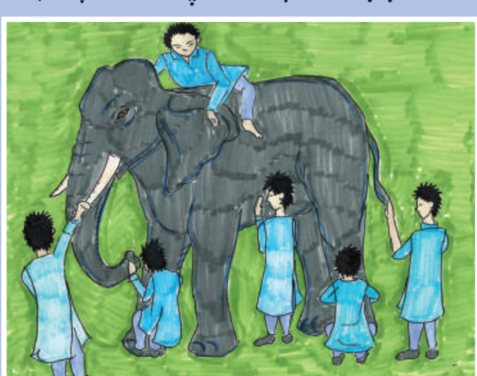
کتاب کے بارے میں

یہ کتاب آپ کو اداسی اور گھبراہٹ سے مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ اس کتاب میں ہم نے خوشی محمد اور خاتون بی بی کی کہانیاں بیان کی ہیں۔ اس کتاب میں مختلف اسباق ہیں جو آپکو اداسی اور گھبراہٹ اور اس کے مسائل سے نمٹنا سکھائیں گے۔ ہر سبق کے آخر میں کچھ ہدایات اور مشقیں بھی دی گئی ہیں جن پر عمل کرنا ضروری ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ہر سبق کے آخر میں دی گئی مشقیں کم از کم ایک ہفتہ تک کریں اور پھر اگلا سبق پڑھیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ یہ کتاب اپنے کسی دوست یا رشتے دار کے ساتھ مل کر پڑھیں۔

اسی طرح اگر آپ اس کتاب کو اپنے کسی دوست یا رشتے دار کی مدد کے لئے استعمال کر رہے ہیں تو انہیں ہر سبق کئی دفعہ پڑھ کر سنائیں اور انہیں سبق کے آخر میں دی گئی مشقیں کرنے کے بارے میں روزانہ یاد دلائیں۔ یاد رکھیں کہ اس علاج کا اثر آہستگی سے ہوتا ہے۔ آپ اس کتاب کا کورس جتنی دفعہ کریں گے بہتری اتنی ہی زیادہ اور دائمی ہوگی۔

نظریے کے زاویے: ہاتھی اور چھ اندھے آدمی

برصغیر میں ایک کہاوت مشہور ہے کہ ایک دفعہ چھ اندھے آدمیوں نے فیصلہ کیا کہ انہیں جاکے ہاتھی دیکھنا چاہیئے۔ پہلے آدمی نے ہاتھی کے جسم کو ہاتھ لگایا اور کہا "یہ تو دیوار کی طرح ہے"، دوسرے نے ہاتھی کے دانتوں کو ہاتھ لگایا اور کہا "یہ تو بھالے کی طرح ہے"۔ تیسرے کا ہاتھ اس کی سونڈ پر پڑا "ارے ہاتھی تو سانپ کی طرح ہے"، چوتھے نے اس کی ٹانگ پر ہاتھ رکھا اور بولا "یہ تو درخت کی طرح ہے"۔ پانچویں نے اس کے کان کو ہاتھ لگایا اور بولا "یہ تو پنکھے کی طرح ہے"۔ چھٹے نے اس کی دم کو ہاتھ لگایا اور بولا "یہ تو رسی کی طرح ہے"۔



واپس جانے کے بعد ان کا کئی سال اس بات پر جھگڑا رہا کہ ہاتھی کیسا ہوتا ہے کیونکہ ہر شخص نے ہاتھی کو ایک مخصوص زاویے سے دیکھا، پورا ہاتھی نہیں دیکھا ہم اپنی زندگی میں اکثر ایسا کرتے ہیں۔ ہم کسی چیز یا واقعے کے صرف ایک پہلو کو دیکھتے ہیں، پوری تصویر نہیں دیکھتے اور اس بات کا احساس بھی نہیں کرتے کہ ہم کسی چیز کو ایک سے زیادہ زاویوں سے بھی دیکھ سکتے ہیں اور کسی واقعے کے بارے میں ایک سے زیادہ طریقوں سے سوچ سکتے ہیں۔

ISBN 978-969-9920-01-1