پروفیسر محمد عرفان

پروفیسر فاروق نعیم

PAKISTAN ASSOCIATION OF COGNITIVE THERAPISTS

وسیم کے وسوسے اور صفیہ کی صفائیاں

وسوسوں اور جبری کاموں کا اپنی مدد آپ کے تحت علاج

مصنفین

پروفیسر محمد عرفان

محمد عرفان نے خیبر میڈیکل کالج پشاور سے ایم بی بی ایس کرنے کے بعد 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 اور اس کے بعد پبلک مینٹل ہیلتھ میں اعلیٰ ترین اعزاز کے ساتھ پی ایچ ڈی کی ڈگری بھی حاصل کی۔ وہ پہلے پاکستانی ہیں جو World Association of Cultural Psychiatry کے صدر منتخب ہوئے ہیں۔ وہ Asian Cognitive Behavioral Therapies Association کے ریسرچ ڈائریکٹر اور Pakistan Psychiatric Socitey کے مرکزی نائب صدر بھی ہیں۔ وہ کئی ملکی اور بین الاقوامی تحقیقی جریدوں سے بحیثیت مدیر وابستہ ہیں اور Pakistan Association of Medical Editors کے موجودہ صدر ہیں۔ وہ Pakistan Association of Cognitive Therapists کے صدر کے عہدے پر بھی فائز رہ چکے ہیں۔ وہ ان دنوں پشاور میڈیکل کالج، شعبہ سائیکاٹری کے سربراہ اور ڈائریکٹر ریسرچ ہیں۔

پروفیسر 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۔ اس ضمن میں ان کا کام دنیا بھر کے اس حوالے سے کام کرنے والے محققین کے لیے مشعل راہ ہے۔ انہوں نے پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ کی داغ بیل بھی ڈالی۔ وہ ان دنوں ٹورنٹو یونیورسٹی کینیڈا میں پروفیسر ہیں اور سنٹر آف ایڈیکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ، ٹورنٹو میں سٹاف سائیکاٹرسٹ ہیں۔

پروفیسر محمد عرفان
پروفیسر فاروق نعیم

وسیم کے وسوسے

اور

صفیہ کی صفائیاں

وسوسوں اور جبری کاموں کا اپنی مدد آپ کے تحت علاج

نام : وسیم کے وسوسے اور صفیہ کی صفائیاں:
وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کا اپنی مدد آپ کے تحت علاج

مصنفین : پروفیسر محمد عرفان، پروفیسر فاروق نعیم

ناشر : پاکستان ایسوسی ایشن آف کاگنیٹو تھراپسٹ (PACT)

اشاعت : اول، (2025)

ویب سائٹ : www.pact.com.pk

تعداد : 1000

قیمت : 3000

ISBN : 978-969-9920-05-9

حقوقِ اشاعت بحق مصنفین محفوظ ہیں۔

نوٹ: کتاب کا مواد کوئی بھی شخص بغیر اجازت استعمال کر سکتا ہے۔
البتہ ایسا کرتے وقت کتاب کا ریفرنس دینا ضروری 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، 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 نا ممکن تھا۔

فہرست

باب اول	پہلا ہفتہ: وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری	۱
باب دوم	دوسرا ہفتہ: گھبراہٹ کی بیماری	۹
باب سوم	تیسرا ہفتہ : ڈر اور خوف کا مقابلہ	۱۲
باب چہارم	چوتھا ہفتہ: وسوسوں کے ردعمل (جبری کاموں) کی روک تھام	۱۶
باب پنجم	پانچواں ہفتہ: سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات	۲۴
باب ششم	چھٹا ہفتہ: سوچوں کی جانچ پڑتال	۲۷
باب ہفتم	ساتواں ہفتہ: متوازن سوچ	۳۱
باب ہشتم	تعلقات کے مسائل کا حل	۲۷
باب نہم	بیماری کے ممکنہ دوبارہ حملے سے بچاؤ کی تدابیر	۳۱
باب دہم	وسوسوں کی بیماری اور رشتہ دار اور عزیز و اقارب	۲۷

یہ کتاب کیوں مفید ہے

یہ کتاب آپ کو وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری سے مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ اس کتاب میں ہم نے وسیم اور صفیہ کی کہانیاں بیان کی ہیں۔ اس کتاب میں مختلف اسباق ہیں جو آپکو اس بیماری سے جڑے ہوئے 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۔

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 نفسیاتی 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 کاموں 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"۔

پہلا ہفتہ

وسوسوں اور جبری افعال کی بیماری

وسوسوں کی بیماری کیا ہے ؟

وسوسوں کی اس بیماری کا پورا نام وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری ہے۔یہ ایک عام ذہنی مسئلہ ہے۔کہا جاتا ہے۔ کہ ہر سو میں سے دو سے تین افراد کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ کوئی بھی شخص کسی بھی عمر میں وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے، تاہم یہ مرض عام طور پر اوائل نوجوانی سے ۳۰ سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔اگر صحیح وقت پہ علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماری ایک دیرینہ اور مستقل بیماری بن سکتی ہے۔

وسوسہ بنیادی طور پر ایک ایسی سوچ کو کہا جاتا ہے جو آپ کے ذہن میں بار بار آتی ہے۔جبری کام ایک ایسا فعل ہوتا ہے جو آپ اپنے وسوسے کی وجہ سے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر ذہن میں یہ سوچ آنا کہ میرے ہاتھ گندے ہیں حالانکہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ نے پچھلے گھنٹے میں کئی دفعہ اپنے ہاتھ دھوئے ہیں اور آپکو یہ بھی معلوم ہے کہ یہ سوچ صحیح نہیں ہے اور آپ اس کو دماغ سے نکالنا چاہتے ہیں لیکن یہ سوچ نہیں نکلتی اور پھر آپ اپنی سوچ کے ہاتھوں مجبور ہو کر جب ہاتھ دھوتے ہیں تو اس کو جبری کام کہا جاتا ہے۔لوگوں کو وسوسے عام طور پر گندگی ،جراثیم یا مذہب کے متعلق آتے ہیں۔

اگرچہ کچھ لوگوں کو صرف وسوسے آتے ہیں اور انہیں جبری کاموں نہیں کرنے پڑتے، لیکن اس بیماری کا شکار زیادہ تر لوگ وسوسے کی سوچ اور جبری کاموں دونوں کا شکار ہوتے ہیں۔

وسوسے کیا ہیں؟

وسوسے ایسی ناخوشگوار سوچیں، یادیں اور تصورات ہوتے ہیں جو انسان کے ذہن میں بار بار آتے رہتے ہیں۔ مریض عام طور پر ان خیالات سے لڑتے ہیں اور انہیں بے تکا یا غلط سمجھتے ہیں لیکن ان کو اپنے ذہن سے نکال نہیں سکتے۔ اگرچہ اکثر لوگوں کو وسوسوں کے ساتھ گھبراہٹ اور اداسی کی بیماری بھی ہو سکتی ہے جس میں پریشانیاں بھی شامل ہو سکتی ہیں، مگر وسوسے صرف آپ کی زندگی کی پریشانیاں نہیں ہوتے اور یہ وسوسے کسی بھی چیز کے متعلق ہو سکتے ہیں۔ وسوسوں کی عام اقسام مندرجہ ذیل ہیں۔

- **صفائی کے وسوسے:** اس وسوسے کے شکار لوگوں کو ہر وقت صفائی کا مسئلہ رہتا ہے۔ان کو لگتا ہے کہ ان کے جسم پہ جراثیم، مٹی یا کوئی اور گندگی ہوگی۔ اس طرح کے لوگوں کو خوف رہتا ہے کہ یہ اس گندگی یا جراثیم کی وجہ سے کسی بھی وقت بیمار ہو سکتے ہیں۔
- **چیزیں جمع کرنے اور اکٹھا کرنے کے وسوسے :** اس وسوسے کے شکار لوگوں کو یہ مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ پرانی اور بےکار چیزیں پھینکنے سے کتراتے ہیں۔ان کی یہ بھی عادت ہوتی ہے کہ وہ بےکار چیزیں جمع کرتے رہتے ہیں۔اسی طرح یہ لوگ اکثر کوئی چیز خریدنی ہو تو ایک کے بجائے ایک درجن یا دو درجن خریدنے کا سوچتے ہیں۔
- **ترتیب کے وسوسے:** ایسے لوگ ہر وقت ترتیب، تناسب اور اپنے آس پاس کی چیزوں کو ایک جیسا دیکھنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر گھر میں ہر چیز کا رنگ ایک ہی ہو۔ یہ لوگ ہر وقت اپنے آس پاس کی چیزوں کو ترتیب میں رکھنے کے بارے میں سوچتے ہیں۔
- **مذہبی وسوسے:** اس طرح کے لوگوں کو اللہ اور رسول کے بارے میں برے خیالات آتے ہیں۔ ان کو اس طرح کی سوچیں بھی آتی ہیں کہ انہوں نے نماز ادا کی یا نہیں ۔ یہ ہر وقت مذہبی قواعد و ضوابط اور ثواب وگناہ کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔
- **جسم کے بارے میں وسوسے:** اس طرح کے لوگوں کو اکثر یہ پریشانی ہوتی ہے کہ کہیں اُن کے جسم میں کوئی خرابی تو نہیں یا وہ بدصورت تو نہیں لگتے۔مثال کے طور پہ ان کو لگے گا کہ ان کی ناک بہت بڑی ہے،اگرچہ ان کی ناک کوئی زیادہ بڑی نہیں ہوگی یا چہرے کی مناسبت سے ہوگی۔
- **صحت کے وسوسے:** اس طرح کے لوگ ہر وقت کسی خوفناک بیماری میں مبتلا ہونے کے بارے میں پریشانی کی سوچوں کا شکار رہتے ہیں۔ اس طرح کے لوگوں کو لگتا ہے کہ شاید ان کو کینسر یا ایڈز یا کوئی اور جان لیوا بیماری ہے۔

وسوسوں کی سوچوں سے مریض کو پریشانی اور ترتیب کا احساس ہوتا ہے۔ ان ساری سوچوں کی وجہ سے وہ ہر وقت خوف کا شکار بھی رہتے ہیں ۔اس بیماری کا شکار انسان عموماً وسوسوں کی سوچوں کو دبانے یا نظرانداز کرنے کی کوشش کرتا ہے یا اُنہیں ذہن سے نکالنے کی کوشش کرتا ہے تاہم اُسے اس کوشش میں کامیابی نہیں ہوتی۔

جبری یا مجبوری کے کام کیا ہیں؟

جبری کاموں ایسے کام ہیں جنہیں آپ کو مجبوراً یا بار بار کرنا پڑتا ہے۔ عام طور پر جبری کام کسی وسوسے کی سوچ کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ بیماری کا شکار لوگ جبری کاموں کے ذریعے وسوسے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گھبراہٹ یا تکلیف سے نمٹنے کی بہت کوشش کرتے ہیں۔مثال کے طور پر جس انسان میں گندگی کے خوف کے متعلق سوچ آئے تو وہ اُس کے نتیجے میں ہر چند منٹ بعد اپنا ہاتھ دھوتا ہے۔اسی طرح کی ایک اور مثال دروازوں کو لگے ہوئے تالے سے متعلق ہے،جس کے نتیجے میں فرد بار بار دروازہ اور تالا چیک کرتا ہے ۔ دوسرے جبری کاموں میں چیزوں کو ایک خاص ترتیب و تنظیم سے رکھنا، چیزوں کو گننا، چھونا، چلتے وقت فٹ پاتھ پر مخصوص ترتیب سے پیر رکھنا،خاموشی سے کچھ مخصوص الفاظ کہناوغیرہ شامل ہیں۔ جبری کاموں کی کچھ مثالیں مندرجہ ذیل ہیں۔

- **دھونے اور نہانے کے جبری کام:** اس طرح کے لوگ وسوسوں کی وجہ سے بار بار ہاتھ دھوتے ہیں یا نہاتے ہیں۔ اُن میں سے اکثرجب نہاتے ہیں تو کئی دفعہ ، کئی کئی گھنٹے تک نہاتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود بھی جب وہ غسل خانے سے باہر نکلتے ہیں تو ان کو لگتا ہے کہ وہ ابھی بھی گندے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ جب نہاتے ہیں یا ہاتھ دھوتے ہیں تو یہ کام خاص ترتیب سے کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر پہلے وہ اپنا سیدھا ہاتھ دھوئیں گے، اُس کے بعد بازو اور اُس کے بعد جسم۔ تاہم اگر وہ اس ترتیب سے نہیں دھوئیں گے تو ان کو پریشانی رہے گی۔
- **چیکنگ کے جبری کام:** اس طرح کے لوگ بار بار چیزوں کو چیک کرتے ہیں کہ انہوں نے کہیں کسی کو نقصان تو نہیں پہنچا دیایاان سے کوئی غلطی تو نہیں ہو گئی۔ اسی طرح یہ اپنے آس پاس کی چیزوں کو بھی چیک کرتے ہیں جیسے تالوں کو، دروازوں کو یا الماریوں کے دروازوں کو۔کچھ لوگ گیس یا بجلی کے چولہوں کو بار بار چیک کرتے ہیں کہ یہ جل تو نہیں رہے۔
- **جمع کرنے کے جبری کام:** اس طرح کےلوگ ایسی چیزیں جمع کرتے رہتے ہیں جو کہ بے کار اور بے مقصد ہوتی ہیں اور یہ لوگ اُن کو ضائع کرنے پرآمادہ نہیں ہوتے۔اسی لئے اُن کے گھر میں کاٹھ کباڑ پڑا رہتا ہے۔
- **ترتیب، تنظیم سے متعلق دُہرانے کے جبری کام :** اس طرح کے لوگ آس پاس کی ہر چیز کو ترتیب سے رکھنا چاہتے ہیں ۔ان کے چلنے پھرنے میں بھی وہی ایک خاص ترتیب ہوتی ہے جس کے مطابق وہ ہر کام کر رہے ہوتے ہیں ۔بعض دفعہ وہ سڑک پرآنے جانے والی گاڑیوں یا لوگوں کی گنتی کرتے رہتے ہیں۔
- **صحت سے متعلق جبری کام:** اس طرح کے لوگوں کو بہت زیادہ خوف ہوتا ہے کہ ان کو کوئی نہ کوئی بیماری ہو گی، اس لیے وہ اپنے بے جا میڈیکل ٹیسٹ کرواتے رہتے ہیں۔
- **معمولی جبری کام :** بعض لوگوں کو معمولی جبری کام ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پہ کچھ لوگ اپنی بھنوؤں، سر یا پلکوں کے بال

نوچتے رہتے ہیں ۔اسی طرح بعض لوگ اپنی جلد کے حصوں کو بار بار دیکھتے ہیں اور وہاں سے بال تلاش کر کرکے نکالتے رہتے ہیں ۔

وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری لوگوں کی زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے۔وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری، فرد کو حقیقی معنوں میں گھبراہٹ ، خوف اور پریشانی میں مبتلا کر سکتی ہے۔ جب کوئی شخص وسوسے کے نتیجے میں جبری کام کرتا ہے تو تھوڑی سی دیر کے لیے تو اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے لیکن وسوسہ جلد ہی واپس لوٹ آتا ہے اور اس طرح یہ چکر چلتا رہتا ہے۔وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کی شدت ، معمولی بے آرامی سے شدید تکلیف تک ہوتی ہے۔ کچھ لوگ جبری کاموں کی تکمیل میں گھنٹوں لگاتے ہیں جیسے صفائی وغیرہ کرنا۔ اس سے ان کی روزمرہ کی سرگرمیاں متاثر ہوتی ہیں۔ کچھ لوگ جبری کاموں کو بار بار، لیکن چھپ کر کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی روز مرہ کی سرگرمیوں کو معمول کے مطابق سرانجام دیتے ہیں لیکن بار بار آنے والے وسوسوں کی وجہ سے اُن کے کام کا معیار گر جاتا ہے۔اس طرح وسوسوں اور جبری کاموں کی وجہ سے دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات پر بھی اثر پڑتا ہے۔

وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کی کیا وجوہات ہیں؟

وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کی وجوہات واضح نہیں اور سائنسدان ابھی تک اس بارے میں تحقیق کر رہے ہیں۔ تا ہم یہ خیال کیا جاتا ہے کے اس بیماری کی وجوہات میں دماغ کی کیمیائی تبدیلیاں، وسواسی شخصیتی عارضہ اور موروثیت شامل ہیں۔ دماغ میں کیمیکل کے توازن میں ذرا سی تبدیلی کی وجہ سے وسوسے کی بیماری ہو سکتی ہے۔اس حوالے سے جس کیمیکل کا نام لیا جاتا ہے اُسے سیروٹونن کہا جاتا ہے۔ اسی طرح بہت سے لوگ جن کے خاندان میں وسوسے کی بیماری ہوتی ہے، اُن میں عام لوگوں کی نسبت وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کا شکار ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔اسی طرح ایسے لوگ، جنہیں یہ بیماری ہوتی ہے اُن کی ایک بہت بڑی تعداد وسواسی شخصیت کے عارضے کا بھی شکار ہوتی ہے۔

وسواسی شخصیت کے عارضے (Obsessive Compulsive Personality Disorder) کی علامات

عام طور پر وسواسی شخصیت کا عارضہ بچپن سے ہی شروع ہو جاتا ہے۔اس طرح کے لوگوں میں اکملیت پسندی (پرفیکشنزم) ہوتی ہے۔اس کا نتیجہ چیزوں پر ہر وقت کنٹرول کے بارے میں سوچنا ،دوسروں پر زیادہ اعتماد نہ کرنا اور بہت زیادہ سماجی تعلقات نہ رکھنا ہوتا ہے۔ عموماً سو میں سے آٹھ سے دس لوگوں کو شخصیت کا یہ مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگ ہر وقت ترتیب اور تنظیم کی سوچوں میں مگن رہتے ہیں۔ اُن کو یہ بھی مسئلہ ہوتا ہے کہ ان کا اپنے اوپر اور اپنے آس پاس کی چیزوں پر کنٹرول رہے ۔

ایسے لوگ ٹائم ٹیبل کے مطابق زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں ۔وہ وقت کے بھی بہت پابند ہوتے ہیں ۔ اُن کے پاس کام کرنے کی لسٹیں ہوتی ہیں۔ وہ بہت زیادہ منظّم ہوتے ہیں۔ وہ اتنے اکملیت پسند ہوتے ہیں کہ وہ کسی کام کو اتنا مکمل طریقے سے کرنا

چاہتے ہیں کہ اکثر وہ کام کو ختم کرنے میں بہت لیٹ ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی زندگی کا محور کام اور اپنے شعبے میں زیادہ سے زیادہ ترقی کرنا ہوتا ہے اور اس میں ضروری نہیں کہ اُن کا مقصد پیسے کمانا ہو۔ اس کی وجہ سے اکثر اُن کی زندگی میں کوئی تفریحی سرگرمیاں نہیں ہوتیں اور نہ ہی اُن کے زیادہ دوست ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ اخلاقی اور مذہبی معاملات کے بارے میں بہت زیادہ شدت پسند ہوتے ہیں اور اپنی رائے کو دوسروں پر مقدم سمجھتے ہیں ۔ یہ لوگ بے کار چیزوں کو یا ایسی چیزیں جو ٹوٹ گئی ہوں اُنہیں بھی نہیں پھینکتے۔ اُنہیں چیزیں اکٹھی کرنے کا بھی شوق ہوتا ہے۔ اُن کے لیے دوسروں کے ساتھ کام کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اُن کو وہ اپنے حصے کا کام بھی نہیں کرنے دیتے۔ اگر وہ دوسروں کو کام کرنے دیتے ہیں تو صرف اُس صورت میں جس میں اُس کام پر وہ لوگ اسی طرح عمل کریں جیسے یہ چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ بہت کنجوس ہوتے ہیں، وہ نہ خود پر خرچ کرتے ہیں اور نہ دوسروں پر۔ اس لیے کہ اُن کا یہی خیال ہوتا ہے کہ ان کو پیسہ بچانا چاہیے تاکہ اگر کوئی ناگہانی آفت آئے تو وہ پیسہ اُس میں استعمال ہو سکے۔

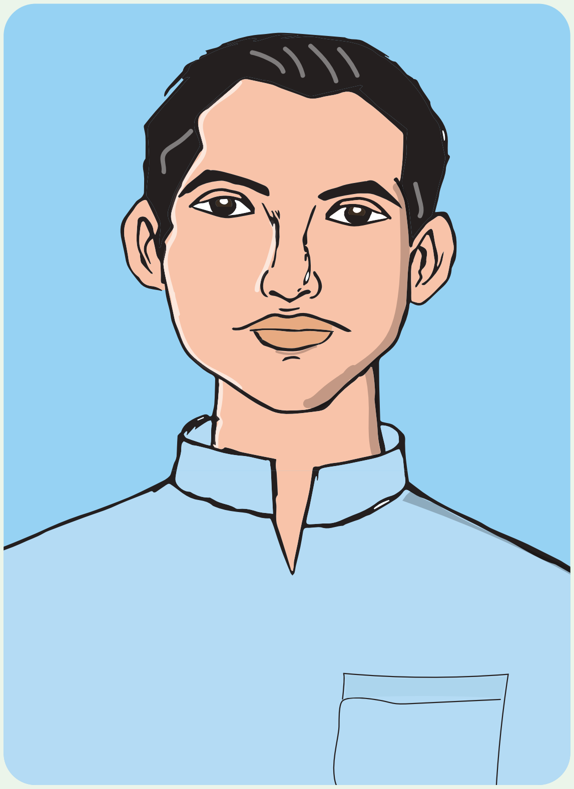
وسوسوں کی بیماری اور اداسی اور گھبراہٹ کا تعلق

در حقیقت وسوسوں کی بیماری کا شکار ہر تین میں سے ایک فرد کو اُداسی اور گھبراہٹ کی بیماری کا مسئلہ بھی ہوتا ہے۔ وسوسوں کی بیماری کا شکار تین میں سے دو لوگوں کو زندگی میں ایک دفعہ اُداسی کی بیماری ہوچکی ہوتی ہے۔اس لیے بہت ضروری ہے کے ہم ان تمام لوگوں سے اُداسی کی بیماری کی علامات کے بارے میں بھی ضرور پوچھیں۔

وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کا علاج: ادویات اور سوچ اور برتاؤ تھیراپی (CBT)

اس بیماری میں استعمال ہونے والی ادویات وہی ہیں جو کہ اُداسی کی بیماری میں استعمال ہوتی ہیں ۔تاہم اکثر لوگوں کو یہ ادویات کافی زیادہ مقدار میں دینے کے ضرورت ہوتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہے کہ یہ دوائیاں وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔ جبری کاموں یا مجبوری کے کاموں کے لیے سوچ اور برتاؤ تھیراپی بھی ایک عمدہ علاج ہے ۔ مغربی دنیا میں جن لوگوں کو یہ بیماری ہوتی ہے انہیں ادویات اور سوچ اور برتاؤ تھیراپی دونوں دی جاتی ہیں۔ اس کتاب میں ہم سوچ اور برتاؤ تھیراپی کے ذریعے علاج میں استعمال ہونے والی تیکنیکس آپ کو بتائیں گے تاکہ آپ اپنا علاج خود کر سکیں۔ کہا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری ہوتی ہے، ان میں سے چار میں سے تین افراد سوچ اور برتاؤ تھیراپی کے ذریعے بہت بہتر ہو جاتے ہیں۔

وسیم



وسیم ایک ۲۵ سالہ طالبِ علم ہے۔ وہ یونیورسٹی میں پڑھتا ہے۔ وہ غیر شادی شدہ ہے اور ہاسٹل میں اکیلا رہتا ہے۔ اُس کو مذہب کے متعلق مختلف قسم کے وسوسے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اُسے ہر وقت یہ سوچیں آتی ہیں کہ اُس کے خاندان کے ساتھ (جو گاؤں میں رہتا ہے) کوئی حادثہ ہو جائے گا اور اس وجہ سے صرف یہ چیک کرنے کے لیے اس کے گھر پر سب لوگ ٹھیک ہیں یا نہیں، وہ دن میں کئی دفعہ اپنے گھر فون کرتا ہے۔ اُس کو بارہا احساس بھی ہوتا ہے کہ اس کی سوچ صحیح نہیں ہے اور وہ اس سے لڑنے کی کوشش بھی کرتا ہے لیکن وہ اس کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتا۔ اُس کے لیے چھوٹے چھوٹے فیصلے کرنا بھی بہت مشکل ہو چکا ہے کیونکہ وہ ہر وقت مختلف قسم کے شکوک کا شکار رہتا ہے کہ وہ کہیں کوئی غلطی نہ کر دے۔ اُس کے لیے یہ بات انتہائی اہم ہے کہ وہ کسی قسم کی کوئی غلطی نہ کرے۔ اُسے ہر وقت اس بات کا بھی خیال رہتا ہے کہ آس پاس کوئی چیزیں چل نہ رہی ہوں۔ اسے ترتیب اور تنظیم کا روزمرہ کی بنیادی چیزوں اور کاموں میں بھی خیال رہتا ہے۔ مثال کے طور پہ وہ اپنے کمرے میں ہر چیز کو ایک خاص ترتیب سے رکھتا ہے جیسے کپڑوں کو ٹانگتے ہوئے اُن کے رنگوں میں ہم آہنگی ہونی چاہیے یا اس کے جوتوں کے جوڑے ایک خاص ترتیب سے رکھے ہونے چاہئیں۔ اسی طرح جب وہ ہوٹل میں کھانا کھاتا ہے تو وہ برتن، چھری، کانٹے وغیرہ کو ایک خاص ترتیب میں رکھنا چاہتا ہے۔ یہ مسائل اور وسوسے اُس کی زندگی میں شدید طرح سے اثر انداز ہو رہے ہیں۔ وہ ایک بہت قابل طالبِ علم تھا اور ہمیشہ امتیازی نمبروں سے کامیاب ہوتا تھا لیکن پچھلے دو سال سے اپنی بیماری کی وجہ سے امتحان میں فیل ہو رہا ہے۔ وسیم بہت شدید شرمندگی اور احساسِ گناہ کا بھی شکار ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو ایسے تصورات اور خیالات آتے ہیں جن کی وجہ سے اُس کو لگتا ہے کہ وہ بہت گناہگار ہے اور وہ جہنم میں جائے گا۔ مثال کے طور پہ اس کے ذہن میں اکثر نعوذ باللہ، اللہ تعالیٰ کی تصاویر آتی ہیں۔

صفیہ

صفیہ ایک ۲۹ سالہ خاتون ہےجس کی شادی کو چھ سال ہو چکے ہیں۔ اس کا خاوند ایک اعلیٰ سرکاری ملازم ہے اور گھر میں معاشی خوشحالی ہے۔ صفیہ کو گھر کے کام کاج کیلئے بھی مکمل مدد میسر ہے اور ایک ملازمہ کل وقتی طور پر ان کے گھر کا کام کرتی ہے ۔ صفیہ کا چار سال کا بیٹا اور دو سال کی بیٹی ہے۔ اُسے ہر وقت یہ خوف رہتا ہے کہ اُسے چھوت چھات کی کوئی بیماری نہ لگ جائے۔ اُس کو یہ بھی خوف رہتا ہے کہ اگر اس کو کوئی جسمانی بیماری ،جراثیم وغیرہ کی وجہ سے ہو گئی تو یہ اس کے شوہر اور بچوں تک پہنچ جائے گی اور وہ بیمار ہو کے مر جائیں گے۔ وہ عام طور پہ لوگوں سے اسی لیے کم ملتی ہے کہ اُس کو کسی سے جراثیم نہ لگ جائیں ۔ اگرچہ اسے ملازمہ کی سہولت میسر ہے تاہم اگر پھر بھی اسے کوئی کام خود سے کرنا ہو تو وہ گھر میں کام کاج کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں پر دستانے یا بعض دفعہ پلاسٹک کے لفافے چڑھا لیتی ہے تاکہ اس کے ہاتھوں پر کوئی گندگی نہ لگے ۔وہ دن میں کئی کئی دفعہ ہاتھ دھوتی ہے اور بعض اوقات دو تین دفعہ نہاتی بھی ہے۔ اُس کے گھر میں بے تحاشہ کیڑے مکوڑے مارنے والی دوائیاں اور اسپرے موجود رہتے ہیں۔ وہ ہر چیز کو استعمال کرنے سے پہلے ڈیٹول سے دھوتی ہے ۔اگر اُس کو کبھی شاپنگ کے لیے جانا پڑے تو واپس آنے کے بعد وہ کئی کئی گھنٹے خود بھی نہاتی ہے اور اپنے بچوں کو بھی کئی دفعہ نہلاتی ہے ۔ اُس کی اس کیفیت کی وجہ سے اس کا لوگوں سے ملنا جلنا بھی ختم ہو گیا ہے کیونکہ اگر اُس کے گھر اُس کے رشتے دار یا پڑوسی وغیرہ آنے کا ارادہ کریں تو وہ ان کے آنے سے کئی دن پہلے گھر کو صاف کرنا شروع کرتی ہے اور انکے جانے کے بعد بھی کئی دن تک اسی عمل میں مصروف رہتی ہے۔ انہی وجوہات کے باعث وہ ہر وقت تھکاوٹ کا شکار رہتی ہے اور اسے اپنے اندر چڑچڑاہٹ اور کمزوری بھی محسوس ہوتی ہے ۔

اب پچھلے سات دنوں کے بارے میں سوچیں اور بتائیں کہ آپ میں اس بیماری کی کون کون سی علامات موجود ہیں۔

نمبر	پچھلے سات دنوں میں	بالکل نہیں	کبھی کبھار	بہت زیادہ
۱	آپ کتنا وقت وسوسوں کی سوچوں کا شکار رہے۔ یہ سوچیں کتنی بار آتی تھیں؟			
۲	ان سوچوں نے آپ کے تعلقات اور کام کاج پر کتنا اثر ڈالا؟			
۳	آپ وسوسوں کی سوچوں کی وجہ سے کتنی تکلیف کا شکار رہے؟			
۴	آپ نے کتنا زیادہ اپنے وسوسوں کی سوچوں کو نظر انداز کرنے یا دماغ سے نکالنے کی کوشش کی؟			
۵	آپ کو وسوسوں کی سوچوں کو اپنے دماغ سے نکالنے یا نظر انداز کرنے میں کتنی کامیابی ہوئی؟			
۶	آپ نے کتنا وقت اپنے جبری یا مجبوری کے افعال والے کام کرتے ہوئے گزارا؟			
۷	آپ کے جبری کام، آپ کے کام کاج اور سماجی سرگرمیوں پہ کتنا اثر انداز ہوئے؟			
۸	جب آپ کسی وجہ سے اپنے جبری کام نہ کر سکے تو آپ کو اُس کی وجہ سے کتنی گھبراہٹ ،پریشانی یا خوف پیدا ہوا؟			
۹	آپ نے کتنی کوشش کی کہ اپنے جبری کاموں پر قابو پا سکیں یا اُنہیں نہ کریں؟			
۱۰	آپ اپنے جبری کاموں پر کتنا کنٹرول کر سکے یا آپکو جبری کاموں پر کنٹرول کرنے میں کتنی کامیابی ہوئی؟			

دوسرا ہفتہ
گھبراہٹ کی بیماری

جیسا کہ ہم نے آپ کو پچھلے ہفتے بتایا کہ وسوسوں کی بیماری میں گھبراہٹ کی علامات بہت عام ہوتی ہے۔ گھبراہٹ کی بیماری میں بیمار فرد کو ہر وقت شدید گھبراہٹ اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اسے ہر وقت پریشانی کی سوچیں آتی ہیں۔یہ پریشانی کی سوچیں کسی بھی چیز کے بارے میں ہو سکتی ہیں لیکن زیادہ تر اس میں مستقبل کی پریشان سوچیں ہوتی ہیں ۔

گھبراہٹ کی بیماری میں نفسیاتی علامات (یعنی پریشانی کی سوچوں) کے ساتھ ساتھ جسمانی علامات بھی ہوتی ہیں۔مثال کے طور پر دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، دل ڈوبنا، خود کو بیمار محسوس کرنا، کپکپاہٹ، پسینے آنا، منہ خشک ہو جانا، سینے اور سر میں درد، تیز سانس لینا یا سانس اُکھڑ جانا وغیرہ۔ جسمانی علامات جزوی طور پر گھبراہٹ کے باعث دماغ میں ہونے والی تبدیلی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

پریشان کن حالات میں گھبراہٹ کی علامات ہوناایک نارمل رد عمل ہے اور یہ عام طور پہ آپ کی مدد کرتا ہے۔ جیسے اگر آپ رات کو اکیلے کہیں جا رہے ہیں اور کوئی بدمعاش بندوق لے کر آپ کے سامنے آجاتا ہے تو گھبرا جانا بالکل نارمل ہے۔ اسی طرح امتحان سے پہلے کسی طالبعلم کو پریشانی ہونا بالکل نارمل بات ہے۔

گھبراہٹ نارمل ہوتی ہے سوائےاسکے کہ

- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کے مطابق اور موزوں نہ ہو۔
- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کے بعد بھی گھبراہٹ متواتر رہے اور معمولی پریشانی پر بھی پیدا ہوجائے۔
- گھبراہٹ پیدا کرنے والی صورتحال کی غیر موجودگی میں بھی گھبراہٹ ہو۔

بہت ساری بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں گھبراہٹ بنیادی علامت ہوتی ہے ۔وسوسوں کی بیماری اس کی ایک بہت بڑی مثال ہے جس میں وسوسوں کے علاوہ انسان کو بہت زیادہ خوف اور پریشانیاں بھی رہتی ہیں ۔عام طور پرایسی بیماریوں میں انسان کو دن کے زیادہ تر وقت تشویش گھبراہٹ، پریشانی، ذہنی دباؤیا تناؤ محسوس ہوتا ہے ۔

گھبراہٹ کی بیماری بہت عام ہے۔ ہر سو میں سے تین افراد کو یہ ہو سکتی ہے ۔آدمیوں کے مقابلے میں عورتیں اس کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ اس کا آغاز عموماً ۲۰ کی دہائی میں ہوتا ہے ۔تاہم یہ بیماری بچوں میں بھی بہت عام پائی جاتی ہے۔

گھبراہٹ کی بیماری کی وجوہات کیا ہیں؟

گھبراہٹ کی بیماری کی بہت ساری وجوہات بتائی جاتی ہیں اور بہت سے عوامل اس میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں ۔مثال کے طور پر

- کچھ لوگوں میں وراثتی طور پر تشویشی شخصیت رکھنے کا رجحان پایا جاتا ہے،جو نسل در نسل چلتا ہے۔
- بچپن کے صدمات (زیادتی یا استحصال) جیسے والدین میں سے کسی ایک کی موت کا سامنا کرنے والا فرد جب جوان ہوتا ہے تو اس میں عام طور پر گھبراہٹ کا شکار ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔
- زندگی میں کوئی بڑا یا پریشان کن حادثہ اس کا آغاز کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر خاندانی پریشانیاں یا کوئی بڑا صدمہ جیسے خودکش بم دھماکہ، ڈکیتی ،قدرتی حادثے یاقومی سطح پر ہونے والے بڑے حادثے، اس کا پیش خیمہ ہوتے ہیں۔
- کچھ لوگ جنہیں ذہنی صحت کے دیگر مسائل ہوتے ہیں جیسے اُداسی کی بیماری، شیزو فرینیا یا وسوسوں کی بیماری، اُن میں بھی گھبراہٹ کی علامات پائی جاتی ہیں۔

گھبراہٹ کی بیماری کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

اگر کسی فرد میں مرض کی بنیادی علامات پیدا ہو جائیں اور کم از کم چھ مہینے تک برقرار رہیں تو اس کا مطلب ہے کہ فرد گھبراہٹ کے عارضے میں مبتلا ہے۔تا ہم کبھی کبھی یہ بتانا مشکل ہو جاتا ہے کہ مریض جس مرض کا شکار ہے وہ عمومی گھبراہٹ کا عارضہ ہے، گھبراہٹ کا حملہ ہے یا اداسی اور گھبراہٹ کی ملی جلی کیفیت ہے ۔ گھبراہٹ کی بیماری کی کچھ جسمانی علامات، جسمانی مسائل کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ ایسے مسائل کے تشویش کے ساتھ مل جانے سے پریشانی پیدا ہوتی ہے ۔اس لیے اکثر اوقات ایسی حالتوں کے متعلق بھی چھان بین کی ضرورت ہوتی ہے ۔مثال کے طور پر

- کیفین کا بہت زیادہ استعمال ، جیسے چائے ،کافی یا کولا وغیرہ۔
- ادویات کے نقصان دہ اثرات ،مثال کے طور پر ڈپریشن کی ادویات۔
- گلہڑ(thyroid gland) کی بیماری ۔
- نشہ آور مواد یانشہ آور ادویات کا استعمال ۔
- دل کی کچھ مخصوص حالتیں جن میں دل کی دھڑکن غیر معمولی طور پر تیز ہو جاتی ہے۔
- خون میں شوگر کی مقدار کی کمی یا زیادتی۔

- ایسے کینسر جو دماغ کے اُن حصوں پہ اثر کرتے ہیں جن سے ایڈرنلین نامی کیمیکل نکلتا ہے جس کی وجہ سے گھبراہٹ کی علامتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

گھبراہٹ کی بیماری کی علامات

گھبراہٹ کی بیماری کی جسمانی اور نفسیاتی دونوں علامات ہوتی ہیں۔

گھبراہٹ کی بیماری کی نفسیاتی علامات درج ذیل ہیں۔

- نامعلوم خوف یا دھڑکا لگا رہنا، یعنی ایسا لگنا کہ کچھ نہ کچھ ہونے والا ہے۔
- توجہ مرکوز کرنا مشکل ہو جانا اور یادداشت کے مسائل ہونا۔
- تناؤ، ذہنی دباؤ اور بات بات پر چونک پڑنا۔
- چڑچڑا پن، گھبراہٹ اور بے چینی بہت زیادہ ہونا

گھبراہٹ کی بیماری کی جسمانی علامات درج ذیل ہیں۔

- دل کا زور زور سے دھڑکنا۔
- پسینے آنا اور جسم کا بہت زیادہ ٹھنڈا یا گرم ہونا۔
- معدے کی خرابی، خاص طور پہ دست آنا۔
- بار بار پیشاب آنا۔
- سانس چڑھ جانا۔
- سر درد ، پٹھوں میں درد اور کھچاؤ۔
- دھندلا نظر آنا۔
- نیند نہ آنا۔

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

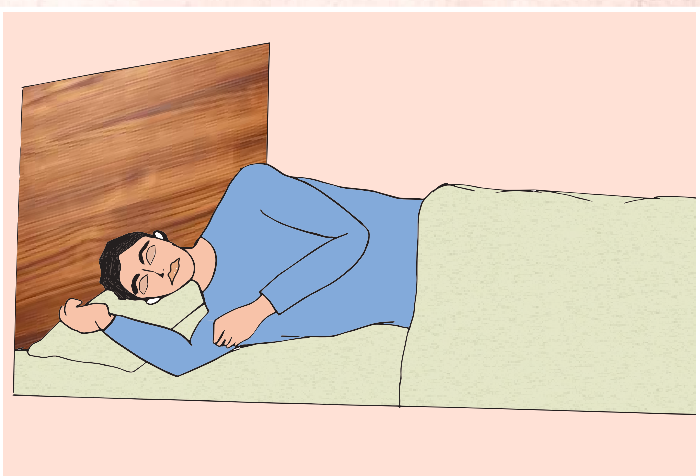
گھبراہٹ کا ابتدائی علاج: نیند کے مسائل

گھبراہٹ کے شکار لوگوں کو نیند آنے میں مشکل ہوتی ہے ۔ اس لیے انہیں اپنی نیند کا خاص خیال رکھنا چاہیے ۔جس طرح کسی مشین کو کافی دیر استعمال کرنے کے بعد ٹھنڈا کرنے کے لیےوقت چاہئے، اسی طرح آپ کے دماغ کو بھی رکنے کے لیے کچھ وقت چاہیے ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف لوگوں کو مختلف طریقے کارآمد لگتے ہیں۔ جیسے کچھ لوگ سونے سے پہلے کتاب پڑھتے ہیں یا بستر میں لیٹ کر ٹی وی دیکھتے ہیں یا موسیقی سنتے ہیں۔ اس سے ان کو سونے میں مدد ملتی ہے ۔تاہم یہ چیزیں کچھ لوگوں کو جگاتی بھی ہیں۔اس لیے آپ کو دیکھنا چاہیے کہ کون سا ایسا طریقہ ہے جس سےآپ آرام اور سکون محسوس کریں۔

- **جسمانی مسائل:** جسمانی مسائل بھی نیندنہ آنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ جسمانی تکلیف سے پیدا ہونے والی بےآر امی، نیند میں خلل کا باعث بن سکتی ہے ۔
- **نفسیاتی مسائل:** جب ایک دفعہ نفسیاتی مسائل کا علاج ہو جاتا ہے تو نیند کے مسائل حل ہو جاتے ہیں ۔ گھبراہٹ کے علاج کے طریقے اس سلسلے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں ۔
- **نیند کی روٹین/ باقاعدگی:** نیند کی باقاعدہ روٹین کا ہونا بہت اہم ہے۔ باقاعدگی سے سونا اور جاگنا بہت سے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

نیند کے لئے ضروری صحت مند ماحول

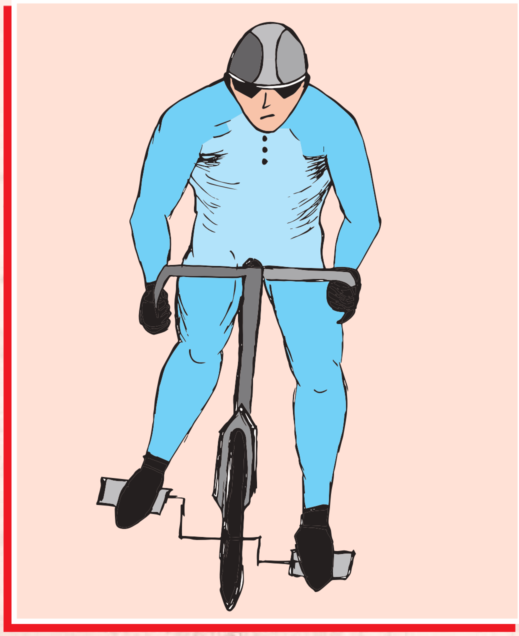
آرام دہ بستر
کمرے کا درجہ حرارت مناسب ہونا
شور نہ ہونا
کمرے میں لائٹ نہ ہونا



- **چائے، کافی اور سگریٹ:** سونے سے پہلے چائے یا کافی پینے سے دماغ چوکنا ہو جاتا ہے ۔اس لیے شام کو چھ، سات بجے کے بعد چائے یاکافی نہ پینے سے نیند بہتر ہو جاتی ہے ۔اس طرح سونے سے پہلے، سگریٹ پینے میں کمی سے بھی نیند میں مدد مل سکتی ہے۔
- **دن میں اونگھنا یا قیلولہ:** دن کے وقت زیادہ دیر سونے سے بھی نیند میں خلل آسکتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ صبح کے وقت دیر تک سونے کا گھبراہٹ اوراُداسی سے گہرا تعلق ہوتاہے۔

گھبراہٹ کا علاج: مزید مفید مشورے

- **اچھے تصورات:** خوبصورت جگہوں، اچھی چیزوں اور واقعات کے تصور سے بھی گھبراہٹ میں کمی ہوتی ہے۔ اس طریقے میں آپ کسی خوبصورت منظر، واقعے یا جگہ کا تصور کرتے ہیں۔ یہ جگہ حقیقی بھی ہو سکتی ہیں یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسی جگہ آپ نے پہلے نہ دیکھی ہو اور آپ نے اپنے دماغ میں تصوراتی طور پر بنائی ہو۔ یہ مناظر جتنے بھی واضح اور مفصل ہوں گے، اتنا ہی سکون میں اضافہ ہوگا۔

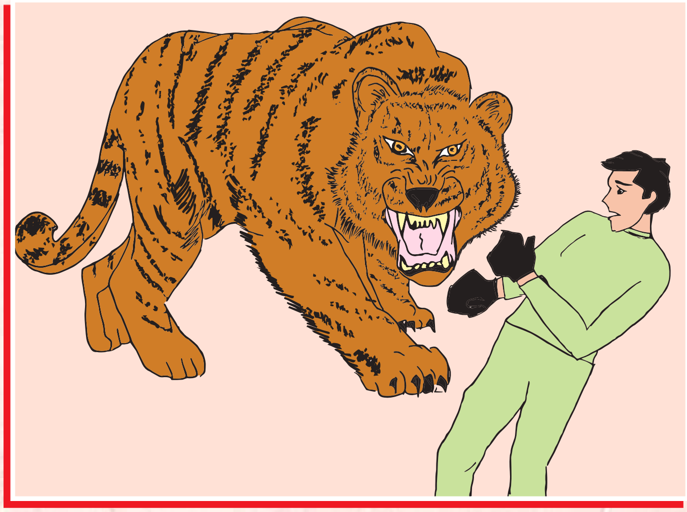


- **دھیان بٹانا:** دھیان بٹانے سے بھی گھبراہٹ میں کمی پیدا کی جا سکتی ہے۔ گھبراہٹ کی وجہ سے لوگ اپنی جسمانی کیفیات یا سوچوں میں غرق رہتے ہیں۔ اگر آپ اس طرح کے کام شروع کر دیں جو کہ پریشان کن نہ ہوں، جیسے تلاوت کرنا، ٹی وی دیکھنا، موسیقی سننا، اخبار، رسالہ یا کتاب پڑھنا یا کوئی ایسا کام جس میں آپ کی سوچیں مشغول ہو جائیں، تو اس سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

- **طرز حیات میں تبدیلی:** گھبراہٹ ختم کرنے کا مئوثر طریقہ اپنی زندگی میں تبدیلی لانا بھی ہے۔ اس سلسلے میں باقاعدہ ورزش بہت زیادہ مدد کرتی ہے۔ اسی طرح مذہبی، روحانی سرگرمیاں، نشاستے دار غذا کا کم استعمال، کافی، سگریٹ، شراب اور دوسری نشہ آور چیزوں سے دوری، پرسکون زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح مقابلے بازی، منفی خیالات، انتہا پسندی، دوسروں کی خوشنودی کی خواہش، اکملیت پسندی، نرگسیت، یہ خواہش کہ ہر چیز میں میری مرضی ہو، جیسے تمام شخصیتی عناصر گھبراہٹ کو بڑھاتے ہیں۔ اگر آپ میں یہ مسائل موجود ہیں تو ان پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

خوراک جو گھبراہٹ پیدا کرتی ہے	کھانے کی عادات، جو گھبراہٹ کی وجہ بنتی ہیں
چائے، کافی، سگریٹ، شراب	تیزی سے کھانا، دھیان نہ دینا، کھانے کے درمیان بہت زیادہ باتیں کرنا
نشہ آور ادویات	خوراک اچھی طرح نہ چبانا، صرف جلد بڑے بڑے نوالے کھا کے غذا ختم کر دینا
زیادہ نمک والی خوراک	بہت زیادہ کھانا
چاکلیٹ	کھانے کے درمیان بہت زیادہ پانی استعمال کرنا
سرخ گوشت اور ہارمون پر پلے جانور	مسلسل بھوکا رہنا
بہت زیادہ پانی پینا	جسم میں شوگر کا کم ہونا یا بہت زیادہ ہونا

خطرہ سینٹر: لڑو یا بھاگو



گھبراہٹ کی بیماری کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب لوگ کسی خطرے کی حالت میں ہوں تو اُن کے جسم کے حفاظتی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں۔ سب سے پہلے اُن کے دماغ میں موجود خودکار "خطرہ سینٹر" کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ سینٹر جسم کو بھاگنے کے لیے تیار کرتا ہے۔ عام طور پر خطرہ سینٹر ہماری جان بچاتا ہے، تاہم جن لوگوں کو گھبراہٹ کی علامات ہوں ان میں یہ سینٹر بغیر خطرے کے بھی کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ خطرہ سینٹر فوری طور پر جسم کو خطرے کی اطلاع دیتا ہے اور خطرہ ہارمون خارج کرتا ہے۔ اطلاع ملتے ہی دل زور زور سے دھڑکنا شروع کر دیتا ہے تاکہ پورے جسم کو خون ملے۔ اسی طرح پٹھوں میں سختی اور تناؤ پیدا ہو جاتا ہے تاکہ پٹھوں کا صحیح استعمال ہو سکے۔ بلڈ پریشر میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑے تیزی سے کام شروع کرتے ہیں اور سانس تیز ہو جاتا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم کو صاف ہوا زیادہ ملے جس سے فرد کو لڑنے یا بھاگنے کی توانائی ملے۔ اسی طرح ہماری حسیات (جیسے دیکھنا، سننا اور سونگھنا) میں بھی تیزی آ جاتی ہے۔ ان جسمانی تبدیلیوں سے انسان کی طاقت بڑھتی ہے اور اس کی توجہ اور ارتکاز میں بھی بہتری آجاتی ہے۔ چونکہ اس حالت میں اندرونی اعضاء اور معدے میں خون کی ضرورت نہیں ہوتی، اس لیے ان اعضاء میں خون زیادہ نہیں ہوتا بلکہ تمام خون پٹھوں میں چلا جاتا ہے۔ چونکہ معدے اور آنتوں میں زیادہ خون نہیں ہوتا، اس لیے گھبراہٹ کی وجہ سے معدے کے کام پر اثر پڑتا ہے۔ جیسے لوگوں کو تیزابیت، پیچش، اور بہت زیادہ ڈکار آنا یا ہوا خارج ہونے کا مسئلہ ہوتا ہے۔ بہرحال یہ تمام تبدیلیاں انسان کو لڑنے اور بھاگنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب لوگ کسی وجہ سے گھبراہٹ کا شکار ہوتے ہیں تو اُن کا خطرہ سینٹر کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ عام حالات میں یہ سینٹر کچھ دیر بعد نارمل ہو جاتا ہے لیکن جن لوگوں کو گھبراہٹ کی بیماری ہو یا کوئی اور نفسیاتی مسئلہ ہو جیسے وسوسوں کی بیماری، تو اُن میں یہ سینٹر ہر وقت کام کرتا رہتا ہے چاہے خطرہ ہو یا نہ ہو۔ گھبراہٹ کی ان علامات کا آسان حل سانس اور پٹھوں کی مشقیں ہیں جن سے خطرہ سنٹر کے کام میں اعتدال پیدا ہو جاتا ہے۔ سانس کی مشقیں گھبراہٹ کی بیماری کی علامات کو روک دیتی ہیں۔ اسی طرح پٹھوں کی مشقیں آپ کے جسم کو پرسکون ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

اگلے ہفتے کی مشق

اگلے ہفتے سانس اور پٹھوں کی مشقیں کریں۔سانس کی مشقیں فوری طور پر ذہنی دباؤ اور گھبراہٹ کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتی ہیں ۔دن میں کم از کم چھ سے سات دفعہ، ایک سے دو منٹ کے لیے سانس اور پٹھوں کی مشقیں کریں اور اُس کے بعد بھی اُس وقت تک مشقیں کرتے رہیں جب تک بہتری محسوس نہ ہو ۔ یاد رکھیں، دن میں جتنی زیادہ دفعہ آپ یہ مشقیں کریں گے، اتنا ہی جلدی آپ کو فائدہ ہوگا۔

سانس کی مشق: https://www.youtube.com/watch?v=4dm37WHUHfo

پٹھوں کی مشق: https://www.youtube.com/watch?v=2en3G5RPW7c

تیسرا ہفتہ

ڈر اور خوف کا مقابلہ

وسوسوں کی سوچوں کے ساتھ ایک تکلیف دہ بات یہ ہوتی ہے کہ انسان کئی طرح کے خوف اور ڈر کا شکار ہو جاتا ہے جسکی وجہ سے گھبراہٹ کی علامتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اگرچہ عام طور پر لوگ جب ڈر یا خوف کا شکار ہوتے ہیں تو ان کاموں سے اجتناب کرتے ہیں جن کی وجہ سے ان میں گھبراہٹ پیدا ہو۔ لیکن وسوسے کا شکار لوگ بہت سے ایسے کام کرتے ہیں تاکہ اُن کی گھبراہٹ اور پریشانی میں کمی ہو۔مثال کے طور پہ اگر اُن کو یہ وسوسے آرہے ہیں کہ ان کے ہاتھ صاف نہیں ہیں یا ہاتھ پہ جراثیم یا گندگی لگی ہے تو اس کی وجہ سے اپنے اندر پیدا ہونے والی گھبراہٹ کو کم کرنے کے لیے وہ بار بار ہاتھ دھوتے رہتے ہیں۔ خوف کا مقابلہ اس صورت میں ممکن ہے جب آپ ایسے کاموں سے اجتناب نہ کریں جن سے آپ کو گھبراہٹ محسوس ہو رہی ہے بلکہ ان کا سامنا کریں۔

شیر اور پانی: ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک شیر جنگل میں گم ہو گیا۔وہ بہت پریشان تھا کیونکہ اس کو دشوار جنگل سے نکلنے کا راستہ نہیں مل رہا تھا۔ اوپر سے اس کا بھوک اور پیاس سے برا حال تھا۔ چلتے چلتے وہ ایک تالاب کے کنارے پہنچا۔اس کو پانی نظر آیا تو اللہ کا شکر ادا کیا۔ پانی بہت صاف ستھرا تھا کیونکہ وہاں کوئی اور جانور نہیں تھے۔ لیکن جب پانی کے پاس پہنچا تو اس پانی میں اسے ایک اور شیر نظر آیا۔یہ شیر بہت خوفناک اور خونخوار تھا۔ اُس نے سوچا کہ مارا گیا یہ تو شکل سے ہی بڑا خطرناک لگتا ہے۔ یہ شیر چونکہ بہت عرصے سے شیروں کے ساتھ نہیں رہا تھا اس لیے اس کو یہ بھول گیا تھا کہ شیر کس طرح نظر آتے ہیں۔ وہ کافی دیر تک پریشان کھڑا رہا لیکن اس کو بہت پیاس لگ رہی تھی تو آخر تنگ آکر اس نے پانی میں چھلانگ لگا دی اور اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ دوسرا شیر غائب ہو گیا۔ پھر اُس نے پیٹ بھر کر پانی پیا۔ یہی خوف اور گھبراہٹ کا معاملہ ہے۔ خوف کا مقابلہ کرنے سے آپ طاقتور ہوتے ہیں اور خوف کا مقابلہ نہ کرنے سے آپ کمزور ہوتے ہیں۔

مرحلہ وار کام: سیڑھی کی تکنیک

خوف کا مقابلہ ہم اصل زندگی میں بھی کر سکتے ہیں اور اپنے تصورات میں بھی کر سکتے ہیں۔ عام طور پہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ پہلے آپ اپنے تصورات میں خوف کا مقابلہ کرنے کا طریقہ سیکھیں ۔ یہ طریقہ خاص طور پہ ایسے حالات میں بھی کارآمد ہوتا ہے جہاں پر آپ کچھ ایسی چیزوں سے خوفزدہ ہوں جو کہ آپ کی روزمرہ زندگی میں نہیں ہوتیں۔ مثال کے طور پر جہاز میں سفر کرنا۔ دوسری اہم وجہ تصورات میں اپنی گھبراہٹ کا مقابلہ کرنے کی یہ ہے کہ جن لوگوں کو وسوسوں کی بیماری ہوتی ہے اُن کو ذہن میں کچھ اس طرح کے تصورات اور شکلیں آتی ہیں جن کی وجہ سے ان کے خوف اور گھبراہٹ میں اضافہ ہوتا ہے۔ عام طور پر اس طرح کے تصورات ذہن میں اُس وقت آتے ہیں جبکہ آس پاس کوئی ایسی خطرے کی بات بھی نہیں ہوتی۔

خوف سے مقابلے میں آپ ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کو گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے اور آپ اُن تصورات کو اس وقت تک ذہن میں لاتے ہیں جب تک آپ کی گھبراہٹ ختم نہیں ہو جاتی ۔ گھبراہٹ ختم کرنے کا یہ بنیادی اصول ہے کہ جس چیز کے بارے میں آپ کو گھبراہٹ ہوتی ہے ،اگر آپ اس کا مقابلہ کرتے رہیں تو وہ کچھ دیر کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جیسے شیر کی گھبراہٹ ختم ہوئی تھی جب اس نے اپنے خوف کا مقابلہ کیا۔ تصورات میں خوف سے مقابلہ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ سب سے پہلے دو تین منٹ سانس کی مشق کریں تاکہ آپ کافی حد تک خود کو پر سکون یا ہلکا پھلکا محسوس کریں ۔ یاد رکھیں کہ جب آپ پر سکون ہو کر وسوسوں کے بارے میں اور ان سے متعلق خوف یا گھبراہٹ کے بارے میں سوچیں گے تو آپ پریشان نہیں ہوں گے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ ذہن میں پر سکونیت اور پریشانی/ گھبراہٹ اکٹھے نہیں رہ سکتے۔ تصور میں خوف سے لڑنے کا یہی مقصد ہوتا ہے کہ آپ اصل زندگی میں جو مسائل ہیں اُن سے لڑنے کے قابل ہو جائیں۔

صفیہ کا سب سے بڑا مسئلہ: صفیہ کا سب سے بڑا مسئلہ صفائی اور جراثیم سے متعلق خوف تھا۔ اس کا مسئلہ یہ تھا کہ اس کو ہر وقت لگتا تھا کہ اُس کی وجہ سے جراثیم دوسروں کو بھی لگ سکتے ہیں ۔سب سے پہلے تو صفیہ نے بیماری اور جراثیم کے بارے میں پڑھنا شروع کیا تاکہ اس کو بیماری کے بارے میں پتہ چلے۔ آپ بھی اس چیز کے بارے میں معلومات حاصل کریں جس چیز کا آپ کو ڈر ہے ۔اگرچہ پڑھنے کے بعد اُسے اندازہ ہوا کہ اس کے وسوسے سائنسی حقائق کے مطابق نہیں اور اس کا خوف کچھ کم ہوا لیکن اس کے لیے پھر بھی ممکن نہیں تھا کہ وہ اس سوچ کو ذہن سے نکال سکے کہ سکول ،کالج یا عوام الناس کے استعمال کی جگہوں میں جراثیم "زیادہ" ہوتے ہیں ۔ اس لیے ہاتھ ملانے سے یا کسی کے نزدیک جانے سے جراثیم لگنے کا خوف اس کے اندر باقی رہا۔ وہ کم از کم دن میں سو دفعہ اپنے ہاتھ دھوتی تھی اور دن میں ایک دو دفعہ نہاتی تھی، جو تقریبا ایک سے دو گھنٹے ہوتا تھا۔ اُس کو سب سے زیادہ تکلیف یہ رہتی تھی کہ اسکے بچوں کو یا اسکے خاوند کو اس کی وجہ سے بیماریاں نہ لگ جائیں۔

اس طریقے کو استعمال کرنے کے لئے سب سے پہلے آپ کو اپنے وسوسوں اور اُن سے متعلق خوف کو کسی کاپی میں لکھنا چاہیے۔ اس کی جتنی بھی تفصیلات آپ کے ذہن میں آتی ہیں تمام لکھ دیں ۔مثال کے طور پر آپ کو کیا سوچیں آتی ہیں؟ ان کی وجہ سے آپ کو کیا خوف ہوتا ہے؟ گھبراہٹ کی کیا علامات ہوتی ہیں اور اس کے بعد پھر جواباً آپ اگر کوئی حرکات کرتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کی گھبراہٹ میں کمی ہوتی ہے؟ یہ بھی لکھیں کہ کیا عمل کرنے کی وجہ سے آپ کی گھبراہٹ ہمیشہ کے لیے ختم ہو گئی یا کچھ دیر کے لیے ختم ہوئی ہے۔ اگر کچھ دیر کے لیے ختم ہوئی تو یہ کتنی دیر کے لیے ختم ہوئی ۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ یہ ساری باتیں لکھنے کے بجائے اپنے موبائل فون پر ریکاڈ کر لیں اور اس کے بعد اس کو دھیان سے دوبارہ سنیں ۔

اب چاہے آپ ریکارڈنگ کریں یا لکھیں ،اس کے لیے درج ذیل ہدایات پہ عمل کرنے کی کوشش کریں ۔

ایک مکمل سین بنانے کی کوشش کریں یعنی ایک ایک جزوی تفصیل پر دھیان دیں۔ مثال کے طور پہ آپ ایک مکمل سین اس طرح لکھ سکتے ہیں۔

وہ واقعات یا حالات جس میں گھبراہٹ پیدا ہوئی مثال کے طور پر جب صفیہ شاپنگ کر رہی تھی تو اتفاق سے اس نے ایک ساتھ کھڑی ہوئی عورت کو چھو لیا۔

فوراً خوف کی سوچ اُس کے ذہن میں آئی کہ اگر مجھ کو اس سے کوئی بیماری لگی تو کیا ہوگا۔

جسمانی علامات: مثال کے طور پر اس نے لکھا کہ مجھے پسینہ آ رہا تھا اور مجھے خوف سے کپکپاہٹ شروع ہو گئی تھی۔

مزید خوف یا شکوک شبہات: اس میں آپ مزید یہ لکھیں کہ آپ کو کس طرح کے خوف آتے ہیں۔ مثال کے طور پر صفیہ

نے یہ سوچا کہ کہیں میری چھوٹی بچی کو میری وجہ سے کوئی بیماری نہ لگ جائے کیونکہ میں نے ساتھ کھڑی عورت کو چھو لیا تھا۔

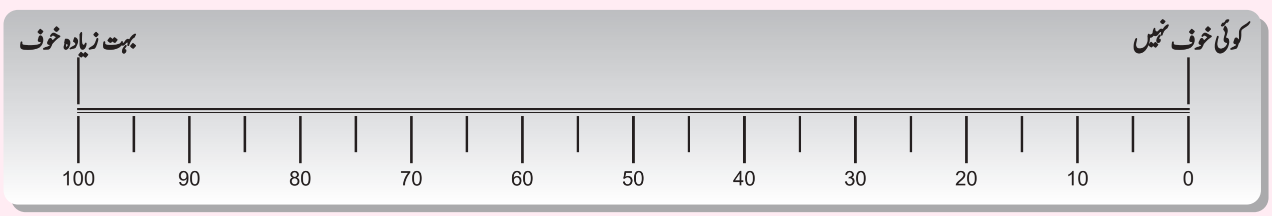
صفائی یا جبری کام کی ضرورت: اس میں آپ یہ لکھیں کہ آپ کا اس کے بعد کیا کرنے کو کیا دل چاہا۔یعنی جس طرح صفیہ نے لکھا کہ میرا دل چاہا کہ میں اپنی بچی ،جو میرے ساتھ بازار میں دکان پر موجود تھی اسکے ہاتھ پیر دھلادوں لیکن اس نے انکار کر دیا۔

اور پھر یہ سوچیں کہ اس کی وجہ سے مجھے کیا تکلیف ہو رہی ہے۔ یعنی صفیہ نے لکھا کہ اگر میں اپنی بچی کو نہ نہلاتی تو اس کا مطلب یہ ہوتا کہ میں ماں کے طور پہ فرائض صحیح طورپر سرانجام نہیں دے رہی ۔

اصل خوف اور اس کا مقابلہ: صفیہ نے لکھا کہ بجائے اس کے کہ میں اس کو نہلا دوں، میں نے فیصلہ کیا کہ میں اس کو ڈاکٹر کے پاس لے جاؤں تاکہ وہ چیک کرے اور دیکھے کہ کہیں اس کو کوئی موزی بیماری تو نہیں ہو گئی ۔اور اگر اس کو چھ مہینے میں کچھ ہوا تو میں اپنے آپ کو کبھی بھی معاف نہیں کروں گی وغیرہ وغیرہ ۔

اگلے کچھ ہفتے لکھے ہوے کاغذ کو بار بار پڑھیں یا اس ریکارڈنگ کو بار بار سنیں یہ اس وقت تک کرتے رہیں جب تک آپ کا خوف/ گھبراہٹ کم نہ ہو جائے ۔آپ یہاں پر ۰ سے ۱۰۰ کا سکیل بھی استعمال کر سکتے ہیں جس میں آپ پہلے دن دیکھیں کہ ۰ سے ۱۰۰ کے سکیل پر آپ کی گھبراہٹ یا خوف کا درجہ کیا ہے۔ یہاں پر۰ کوئی خوف نہیں اور ۱۰۰بہت زیادہ خوف کی نشاندہی کیلئے ہے۔

کوشش کریں کہ آپ اس وقت تک یہ دھراتے رہیں جب تک آپ کا خوف ۲۰ یا اس سے کم درجے تک نہ آ جائے ۔آپ جتنا زیادہ اس کو دھرائیں گے اور جتنا زیادہ دفعہ کریں گے تو آپ کو زیادہ جلدی کامیابی ملے گی۔ جب آپ ایک خوف یا گھبراہٹ پر قابو پا لیں گے تو اس کے بعد آپ دوسری گھبراہٹ پہ کام شروع کر دیں ۔



حقیقی زندگی میں خوف کا مقابلہ کرنا

حقیقی زندگی میں خوف اور گھبراہٹ کا مقابلہ کرنے کے بنیادی اصول وہی ہیں جو کہ تصورات کے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کو سب سے پہلے اپنے خوف اور گھبراہٹ سے ہونے والے وسوسوں کی ایک لسٹ بنانی چاہیے جس میں آپ سب سے پہلے ان وسوسوں کو رکھیں جن سے آپ کو زیادہ گھبراہٹ ہوتی ہے۔ اس کے بعد درجہ بہ درجہ کم گھبراہٹ اور مزید کم گھبراہٹ والے وسوسوں کو رکھیں۔ لسٹ بنانے کے بعد آپ الٹی ترتیب سے وسوسوں پر کام شروع کریں گے یعنی پہلے اس وسوسے پر کام کریں جس وسوسے سے سب سے کم گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے نہ کہ اس سے، جس سے سب سے زیادہ گھبراہٹ ہوتی ہے۔ اسکے ساتھ ساتھ اپنے خوف اور گھبراہٹ کو ۰ سے ۱۰۰کے سکیل پر نمبر دینا شروع کریں ۔ ایسی جگہوں یاصورت حال کا سوچیں جو کہ آپ کی روز مرہ زندگی میں ہوتی ہیں اور ان میں یہ خوف زیادہ ہوتاہے۔ مثال کے طور پر صفائی سے متعلق خوف، باورچی خانے میں زیادہ ہوتا ہے یا غسل خانے میں زیادہ ہوتا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

لسٹ بناتے وقت کوشش کریں کہ آپ درج ذیل امور کا خیال رکھیں ۔

۱. آپ کی لسٹ تقریباً ۵ سے ۱۰ وسوسوں سے متعلق ہو جن کی وجہ سے مختلف مقامات یا مختلف حالات میں آپ کو خوف اور گھبراہٹ ہوتی ہےان میں وہ زیادہ اور کم سکور والے سب شامل ہیں۔
۲. اس ۰ سے ۱۰۰ والے سکیل کے مطابق، ہر صورت حال کے لیے اپنی گھبراہٹ کا لیول چیک کریں۔
۳. ہر صورت حال /حالات / واقعات کوایک دوسرے سے مختلف ہونا چاہیے۔
۴. اب اپنی لسٹ کو دوبارہ ترتیب دیں اور سب سے پہلے وہ وسوسے لکھیں جن کی وجہ سے کم گھبراہٹ یا پریشانی ہوتی ہے۔ اس کے بعد وہ لکھیں جن سے درمیانی درجے کی گھبراہٹ ہوتی ہے ۔پھر وہ لکھیں جن سے بہت زیادہ گھبراہٹ ہوتی ہے۔
۵. اب اس لسٹ سے آپ اُن وسوسوں کا مقابلہ کرنا شروع کریں، جن میں سب سے کم گھبراہٹ، خوف یا پریشانی ہوتی ہے۔

وسیم کو بچپن سے ہی وسوسے آتے تھے اوراس کو چیزوں کو ترتیب دینے میں بہت وقت لگتا تھا۔ اس کے جبری افعال یہی تھے کہ وہ ہر چیز کو ایک ترتیب سے رکھتا تھا۔ اگر اس کی ترتیب میں کوئی گڑبڑ ہو جاتی تو وہ بہت پریشان ہو جاتا تھا۔ بعض دفعہ وہ اس وجہ سے اپنے گھر والوں سے بھی لڑ پڑتا تھا۔ مثال کے طور پر اُس کی میز پر پینسل، پین، کاغذ اور کتابیں ایک خاص ترتیب میں ہوتی تھیں اور اگر وہ اس ترتیب سے نہ ہوتیں تو اس کو شدید گھبراہٹ اور پریشانی ہوتی تھی۔

وسیم نے اپنی لسٹ کچھ ایسے بنائی۔

وسیم کے وسوسے	گھبراہٹ کے سکیل پر نمبر
اپنے کمرے کی کرسیوں کو ذرا بھی ہلانا یا اُن کی جگہ تبدیل کرنا	۱۰۰
اپنے بستر کا تکیہ اِدھر اُدھر کرنا	۹۰
اپنے ڈائننگ روم کی کرسیوں کو تھوڑا بہت اِدھر اُدھر ہلانا	۸۵
اپنی الماری میں کپڑوں کی ترتیب اِدھر اُدھر کرنا	۸۰
اپنے جوتوں کی ترتیب اِدھر اُدھر کرنا	۷۵
اپنے کپڑے پہننے میں ترتیب نہ رکھنا	۶۵

۱. وسیم نے اپنے وسوسوں کے علاج کے لیے، بتائے گئے اصولوں کے مطابق سب سے پہلے اپنی لسٹ میں سے اُس وسوسے کا انتخاب کیا جس میں اس کو سب سے کم خوف یا گھبراہٹ کا مقابلہ درپیش تھا۔

۲. اس نے اپنے خوف کا مقابلہ کرنے کیلیے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے کپڑے پہننے کی ترتیب بدلنے کا کام روزانہ ۱۰ سے ۱۵ منٹ کرے گا۔

۳. وہ کئی دن تک دن میں جتنی دفعہ بھی ممکن تھا، اپنے خوف کا مقابلہ کرتا رہا۔

۴. آہستہ آہستہ اس نے محسوس کیا کہ اس کا خوف اور گھبراہٹ کافی حد تک ختم ہو گیا۔

۵. وہ اُس وقت تک اُس گھبراہٹ کی صورت حال میں رہا جب تک کہ اس کا خوف اور ڈر ختم نہیں ہوگیا۔

۶. اس خوف کے ختم ہونے سے اس کو ہمت ملی اوراس کے بعد اس نے اپنے جوتوں کی ترتیب سے متعلق وسوسوں کا مقابلہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

چوتھا ہفتہ

وسوسوں کے رد عمل (جبری افعال) کی روک تھام

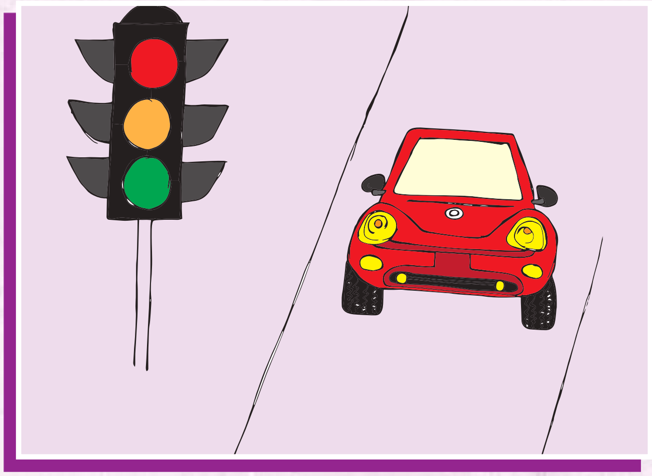
وسوسوں کے رد عمل یا جبری کاموں (Rituals) کی روک تھام کا وسوسوں اور جبری کاموں کی بیماری کے علاج میں انتہائی اہم کردار ہے۔

خوف اور ڈر سے نجات

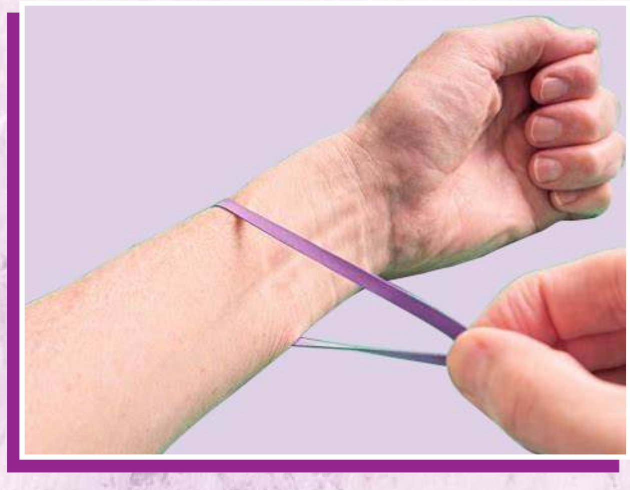
یہ وسوسوں کے علاج کا ایک اہم جزو ہے۔ لیکن یہ عمل اس وقت تک کامیاب نہیں ہوگا، جب تک آپ خود پر قابو کرنا نہ سیکھیں۔ عام طور پہ لوگوں کو یہ دونوں چیزیں اکٹھی ہی سکھائی جاتی ہیں ۔اس کی مثال ایسی ہے کہ اگر آپ کو گندگی سے متعلق وسوسے ہیں اوراُس کے نتیجے میں آپ اپنے ہاتھ بار بار دھوتے ہیں تو خود پر کنٹرول کا مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ نہ دھوئیں۔ اس میں اہم بات یہ ہے کہ شروع شروع میں تو آپ کی پریشانی میں تھوڑا سا اضافہ ہوگا لیکن اگر آپ حقیقتاً خود پہ قابو کرنے میں کامیاب ہو گئے تو پھر آپ کے وسوسے بھی ختم ہو جائیں گے۔ اس لحاظ سے علاج کا یہ حصہ انتہائی کمال کا ہے۔ یاد رکھیں، ڈر اور خوف سے مقابلے اور خودپر کنٹرول کے حوالے سے اپنے آپ کو تیار کرنے کے لیے سانس کی مشقیں بہت ضروری ہیں۔ جب بھی آپ خود پر قابوپانے کی مشق شروع کریں، پہلے سانس کی مشق کم از کم دو تین منٹ کیلئے کریں تاکہ آپ پرسکون ہو جائیں۔ اس کے بعد آپ یہ مشق کریں اور اگر اس کے دوران بھی آپ سانس کی مشق کر سکتے ہیں تو آپ کو بہت جلدی افاقہ ہوگا۔ اپنے جبری کاموں پر قابو پانے کے کچھ طریقے درج ذیل ہیں۔

ا. اپنے جبری کام کو فوری طور پہ مت کریں ،اس کو تھوڑی دیر کے بعد کریں۔ مثال کے طور پر اگر صفائی کا وسوسہ آتا ہے یاچیزوں کو ترتیب میں رکھنے کا وسوسہ آتاہے تو اس کو شروع میں آپ کچھ منٹ کے لیے ملتوی کر دیں۔ آہستہ آہستہ یہ وقت بڑھائیں۔ پہلے دو تین منٹ کیلئے ملتوی کریں۔ اس کے بعد اگر آپ کو زیادہ پریشانی نہیں ہوتی تو دو چار دن کے بعد اس کو چار پانچ منٹ کردیں۔ اسی طرح وقت بڑھاتے جائیں حتی کہ یہ کچھ گھنٹے بلکہ کچھ دنوں تک پہنچ جائے۔ یاد رکھیں کہ چیزوں کو آہستہ آہستہ ایسے کرنے کو ہم سیڑھی کی تکنیک کہتے ہیں، جس کا ذکر پہلے بھی آچکا ہے۔

۲. سوچ کو روکنا: اس طریقے میں آپ اپنے ذہن میں ایک ٹریفک سگنل کی تصویر بناتے ہیں اور جیسے ہی آپ کے ذہن میں کوئی وسوسہ آتا ہے تو آپ فوراً ٹریفک سگنل کی لال بتی کا تصور کرتے ہیں اور ساتھ ہی دل میں کہتے ہیں "رکو"۔



اس کے اور بھی بہت سارے طریقے ہیں۔ مثال کے طور پہ آپ اپنے ہاتھ پر ایک ربر بینڈ بھی باندھ سکتے ہیں اور جب آپ کو وسوسے کی سوچ آئے تو آپ اس کو تھوڑا سا کھینچ کر اپنی کلائی پر چھوڑیں تاکہ اُس سے آپ کو تکلیف ہو لیکن زیادہ تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ صرف اتنا ہو کہ آپ کے وسوسے کی سوچ بھٹک جائے ۔ اس طریقے سے آپ کو جو وسوسے



اور خوفناک خیالات آتے ہیں، وہ کچھ دیر کے لیے رک جاتے ہیں اور بہت سارے لوگوں میں جو ایک شیطانی چکر شروع ہوتا ہے کہ پہلے ان کو وسوسہ آتا ہے، اس کے بعد ان کو گھبراہٹ /پریشانی یا خوف ہوتا ہے جس کے نتیجے میں وہ جبری کام کرتے ہیں جس سے کچھ دیر کے لیے ان کی گھبراہٹ یا پریشانی ختم ہو جاتی ہے۔ اس طریقے سے آپ اُس وسوسے والی سوچ کو تھوڑی دیر کے لیے روک سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ اور بھی ایسے طریقے استعمال کر سکتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کی سوچ بھٹک جائے۔ مثال کے طور پر آپ فوری طور پر کوئی کتاب یا رسالہ پڑھنا شروع کر دیں۔ کوئی گانا سننا شروع کر دیں یا سانس کی مشقیں کریں تاکہ آپ پر سکون ہو جائیں۔

وسیم کے مذہبی وسوسے: وسیم کو اللہ اور رسول کے بارے میں بھی بُرے وسوسے آتے تھے۔ جس کی وجہ سے وسیم کے اندر شدید احساسِ گناہ پیدا ہوتا تھا۔ اور وسیم کو شدید اُداسی اور گھبراہٹ بھی رہنے لگی تھی۔ اس نے کہیں سے یہ بھی سن لیا تھا کہ ایسے وسوسے آنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ اچھا مسلمان نہیں ہے کیونکہ یہ وسوسے نفس سے پیدا ہوتے ہیں۔ وہ ایک مذہبی عالم سے ملے جنہوں نے وسیم کو بتایا کہ نفسانی وسوسے درحقیقت نفس کے مسائل سے متعلق ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پہ نفسانی وسوسے آپ کے تکبر، حسد، لالچ، شہوت، غیبت، بخل اور کینہ پروری سے متعلق ہوتے ہیں نہ کہ صفائی سے متعلق یا اللہ اور رسول سے متعلق۔ مذہبی عالم نے اُن کو یہ بھی بتایا کہ ایسی سوچیں جو کسی بیماری میں آتی ہیں، مثال کے طور پہ وسوسوں کی بیماری میں، تو چونکہ وہ بیماری میں آتی ہیں اور ہمارے کنٹرول میں نہیں ہیں، اس لیے اس کا گناہ نہیں ہوتا۔ اس بات کو جاننے سے وسیم کی اداسی اور گھبراہٹ میں اچانک بہت کمی آ گئی۔ وہ مذہبی عالم سے ایک دو دفعہ اور ملے اور عالم نے ان کو یہ بھی بتایا کہ جب بھی اُن کو اس طرح کی سوچ آئے تو پہلے تو اپنے آپ کو یہ یاد کرائیں کہ یہ ان کی بیماری کی وجہ سے ہے اور اس میں ان کا کوئی قصور نہیں ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے وسیم کو باقاعدگی سے قرآن کی تلاوت اور چند اذکار پڑھنے کو کہا۔ اس مشورے پر عمل کرنے سے بھی وسیم کو بہت فائدہ ہوا۔

وسیم نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنی سوچوں کو لکھے اور بار بار پڑھتا رہے۔ آہستہ آہستہ وسیم نے بار بار پڑھنے کے وقت میں اضافہ کر دیا جس سے شروع میں اس کو گھبراہٹ ہوئی لیکن آخر کار ایک وقت ایسا آیا کہ اس کی گھبراہٹ بالکل ختم ہو گئی اور ساتھ ہی اس کے وسوسے اور جبری کاموں بھی بہت کم ہو گئے۔ اسی طرح وسیم کا یہ وتیرہ تھا کہ آس پاس کے لوگوں، گھر والوں اور اپنے علاقے کی مسجد کے مولوی صاحب کے پاس جاتے تھے کہ ان سے وہ یہ یقین دہانی حاصل کریں کہ اس کو کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ وسیم نے اس مقصد کیلیے لوگوں کے پاس آنے جانے کا وقت بھی آہستہ آہستہ بہت کم کر دیا۔

خود پہ کنٹرول: وسیم نماز کے لیے باقاعدگی سے نہیں جاتا تھا کیونکہ اسے لگتا تھا کہ وہ اچھا مسلمان نہیں ہے بلکہ بعض دفعہ تو اس کے دل میں خیال آتا تھا کہ کہیں وہ کافر تو نہیں ہو گیا۔ مولوی صاحب کے سمجھانے پر وسیم نے فیصلہ کیا کہ وہ آہستہ آہستہ مسجد میں جا کر نماز پڑھنا شروع کرے گا۔ وسیم نے یہ بھی فیصلہ کیا کہ جب اسے اس طرح کی سوچیں آئیں گی تو ان سوچوں سے لڑنے کے بجائے وہ ان سوچوں کو اپنے دماغ میں آنے دے گا کیونکہ اسے پتہ چل چکا تھا کہ ان سوچوں کے آنے میں اس کا کوئی قصور نہیں ہے۔

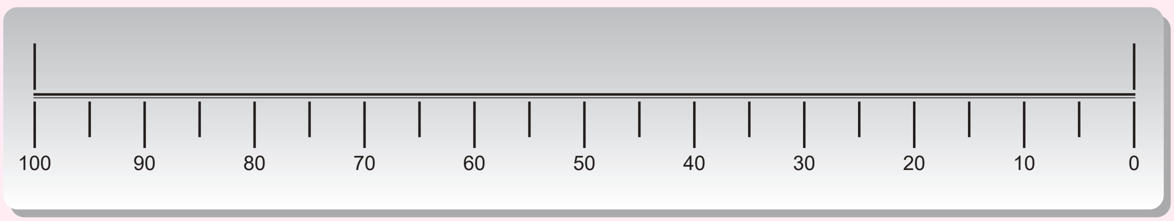
۱. مثال کے طور پہ اللہ یا رسول کے بارے میں کوئی فاسد خیال آنا یا وسوسہ آنا یا کسی چیز کی دل میں تحریک پیدا ہونا کہ یہ ہم لوگوں کو بھی بتائیں۔

۲. جبری کاموں مثال کے طور پہ اپنی مسجد کے مولوی صاحب کے پاس جانا ،اُن سے روزانہ اس مسئلے پہ بات کرنا کہ مجھے اس طرح کے وسوسے آتے ہیں۔

۳. قرآن پڑھتے ہوئے کسی آیت کی غلط تشریح کے بارے میں وسوسے آنے سے شدید ذہنی پریشانی ہوتی ہے۔

صفیہ کا جبری کاموں سے مقابلہ: صفیہ نے بھی اپنے وسوسوں اور جبری کاموں سے لڑنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے یہ بھی فیصلہ کیا کہ وہ خود پر جبر کرنا سیکھے گی۔ مثال کے طور پہ اگر اس کے ذہن میں یہ خیالات آتے تھے کہ کہیں کوئی جراثیم وغیرہ اس کے ہاتھ پر نہ لگ جائیں تو بجائے اس کے کہ وہ اس سے احتراز کرتی، اس نے ان جگہوں پہ جانا شروع کر دیا جہاں پہ اس کو لگتا تھا کہ جراثیم ہیں۔ اس کے لیے اس نے وہی پہلے والی تکنیک استعمال کی یعنی پہلے ایک لسٹ بنائی اور اس میں یہ دیکھا کہ کون کون سی جگہیں ہیں جہاں اس کو جانے یا کام کرنے کی سب سے زیادہ مجبوری ہوتی ہے اور وہ جگہیں جہاں پہ کم مجبوری ہوتی ہے۔

نوٹ: یہ ذہن میں رکھیں کہ یہاں آپ نے خوف اور گھبراہٹ کی لسٹ نہیں بنانی ، بلکہ اسکیل استعمال کرنا ہے لیکن اس اسکیل میں آپ نے خوف اور گھبراہٹ کے بجائے، اپنے جبری کاموں کی قوت کو ۰ سے ۱۰۰ کے اسکیل پر درج کرنا ہے۔



مثال کے طور پہ چونکہ صفیہ کافی عرصے سے اپنے علاقے کی سپر مارکیٹ، اپنے ڈر کی وجہ سے کہ اُس جگہ پہ صفائی نہیں ہوتی اور وہاں پہ جراثیم وغیرہ ہوتے ہیں، نہیں گئی تھی ،اس لیے صفیہ نے وہاں جانے کا منصوبہ بنایا۔ صفیہ نے اس منصوبے میں اپنی نزدیکی سہیلی رضیہ کو بھی شامل کیا۔ اس مقصد کے حصول کیلیے صفیہ نے اپنے کام کو کئی مرحلوں میں تقسیم کرلیا۔

- **پہلا مرحلہ:** سپر مارکیٹ جا کر ۱۰ منٹ کے لیے ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھنا اور اپنی سہیلی سے باتیں کرتے رہنا اور ساتھ میں پر سکون رہنے کیلیے جو تیکنیکس سیکھی ہیں اُن کو استعمال کرنا۔ صفیہ اس وقت تک اس مرحلے کے کام کو دہراتی رہی جب تک اس جبری کام کے ساتھ جڑی گھبراہٹ ختم نہیں ہوگئ۔
- **دوسرا مرحلہ:** سپر مارکیٹ جا کر ۱۵ سے ۲۰ منٹ کے لیے ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھنا اور اور اس دفعہ اپنے لیے کوئی ایسا مشروب منگوانا جو کہ پہلے سے پیک ہو مثال کے طور پہ جوس کا ڈبہ ۔ صفیہ اس وقت تک اس مرحلے کے کام کو دہراتی رہی جب تک اس جبری کام کے ساتھ جڑی گھبراہٹ ختم نہیں ہوگئ۔
- **تیسرا مرحلہ:** سپر مارکیٹ جا کر ۲۰ سے ۳۰ منٹ کے لیے ایک ریسٹورنٹ میں بیٹھنا اور اس دفعہ اپنے لیے کوئی ایسا مشروب آرڈر دینا جو کہ ریسٹورنٹ میں ہی بنا ہو مثال کے طور پہ تازہ جوس۔ صفیہ اس وقت تک اس مرحلے کے کام کو دہراتی رہی جب تک اس جبری کام کے ساتھ جڑی گھبراہٹ ختم نہیں ہوگئ۔
- **آخری مرحلہ:** صفیہ نے ریسٹورنٹ جا کر کھانا منگوانے کا ارادہ کیا۔ شروع میں اس نے ایسا کھانا منگوایا جس سے اسے جراثیم کا کم خطرہ تھا۔ تاہم کچھ عرصے بعد وہ ریسٹورنٹ میں موجود اپنی پسند کے تمام کھانوں سے لطف اندوز ہوئی۔

اسی طرح آپ اپنے باقی جبری کاموں کا بھی علاج کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ خود پر کنٹرول ہم صرف جبری افعال کے لیے استعمال کرتے ہیں اور خوف، گھبراہٹ اور ڈر، جو وسوسوں یا سوچوں سے متعلق ہوتا ہے، اس کے لیے ہم خوف سے لڑنے کا طریقہ جو ہم نے آپ کو پچھلے ہفتے میں بتایا ہے، استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں یہ کہہ سکتے ہیں کہ خوف سے لڑنے کی جو تکنیک ہے وہ آپ اپنے وسوسوں کے لیے استعمال کرتے ہیں اور خود پر جبر کرنے کی تکنیک آپ اپنے جبری کاموں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

پانچواں ہفتہ

سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات

ہماری سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات، آپس میں گہرا تعلق رکھتی ہیں۔

سوچیں کیا ہیں؟

سوچیں ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہمارے سوچنے کے طریقے اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ ہم کسی بات پر خوش ہوتے ہیں یا غمگین۔ سوچیں ایسے 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 آسکتی ہیں۔ عام طور پہ سوچوں کو جاننے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ کوئی واقعہ ہونے کے بعد اس بات پر توجہ دیں کہ آپ خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔

جذبات کیا ہوتے ہیں؟

جذبات وہ احساسات ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات کو موڈ بھی کہا جاتا ہے۔ ہماری زندگی میں جب کوئی اہم بات ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں ہم کچھ نہ کچھ سوچتے ہیں اور سوچ کے نتیجے میں ہمارے اندر جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات اچھے بھی ہو سکتے ہیں اور بُرے بھی۔ نیچے دیے گئے سوالات آپ کو اپنے جذبات کے پہچاننے میں مدد دیں گے۔

ذرا سوچیں کہ اگر آپ درج ذیل میں سے کسی صورت کا شکار ہو گئے ہوں تو آپ کے جذبات کیا ہوں گے؟

۱. آپ کا کوئی نزدیکی دوست ایکسیڈنٹ میں فوت ہو گیا ہے؟

۲. اگر کوئی آپ کو بغیر وجہ کے ڈانٹتا ہے یا گالم گلوچ کرتا ہے؟

۳. آپ کو ابھی پتہ چلا ہے کہ آپ کی ملازمت ختم ہو گئی ہے؟

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

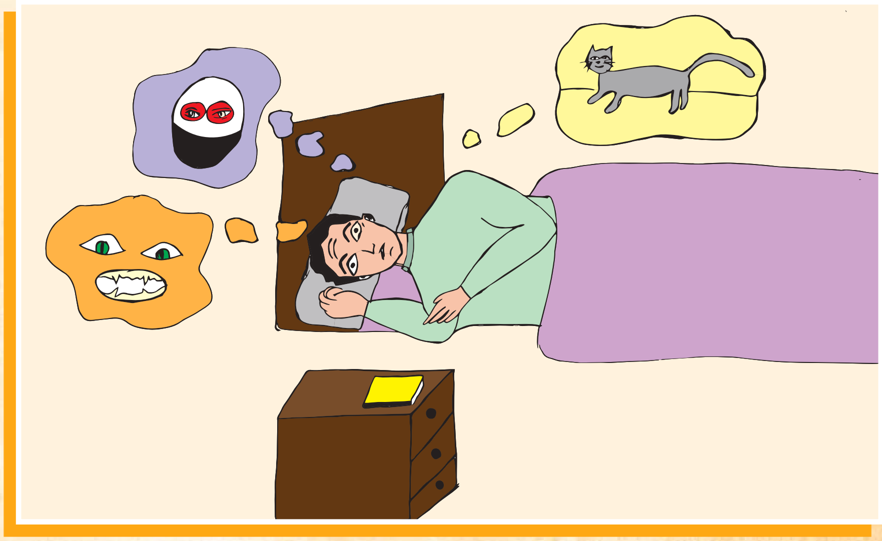
۵. آپ کو اطلاع ملی ہے کہ آپ کا نزدیکی رشتہ دار یا دوست بہت اچھے نمبر لے کر پاس ہوا ہے؟

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 پہ موجود تصاویر کو دیکھیےاور ان میں موجود جذبات کو پہچاننے کی کوشش کریں۔

فرض کریں کہ آپ رات کے وقت بستر پہ لیٹے ہیں ۔آپ کو ساتھ کے کمرے سے شور سنائی دیتا ہے ۔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 ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پسینے آئیں اور دل زور سے دھڑکے۔ پھر آپ کسی مخصوص برتاؤکا مظاہرہ کر سکتے ہیں جیسے باہر جاکے دیکھنا کہ کیا ہو رہا ہے یا پولیس کو فون کرنا وغیرہ وغیرہ ۔اگر آپ کے ذہن میں یہ سوچ آئے کہ کمرے میں کوئی بھوت یا جن ہے تو آپ کو خوف محسوس ہوگااور آپ کسی آیت یاوظیفے کا ورد کریں گے۔ اسی طرح اگر آپ کے ذہن میں یہ سوچ آئے کہ یہ شور آپ کی بلی کی وجہ سے ہے یعنی کہ آپ کی بلی نے کوئی چیز گرا دی ہے تو آپ کو تھوڑا سا غصہ تو آئے گا لیکن آپ کے اندر کوئی شدید جذبات پیدا نہیں ہوں گے اور آپ دوبارہ سو جائیں گے۔

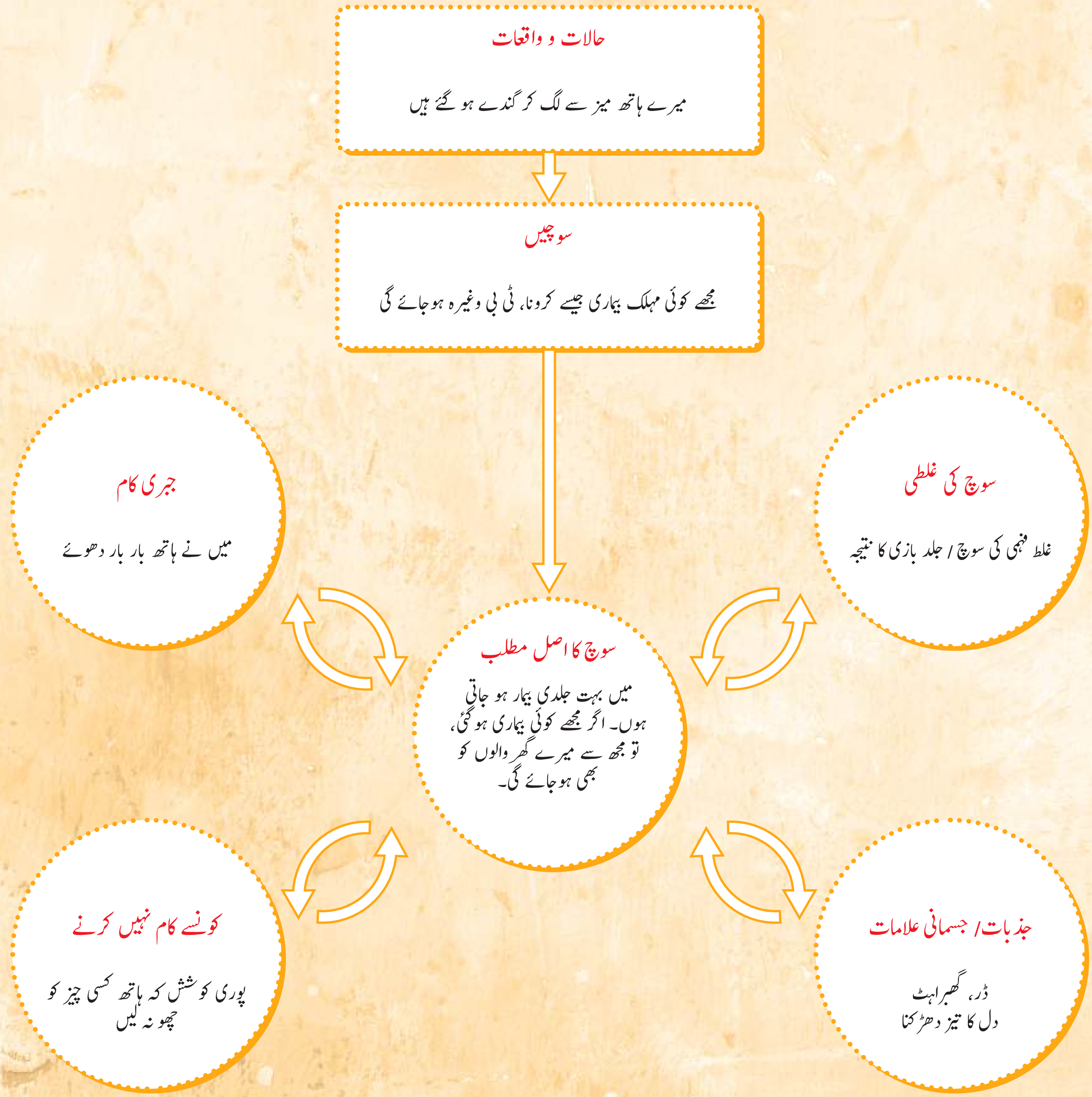


صفیہ کی ڈائری

حالات و واقعات	جذبات/احساسات	جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ
جب میں اپنی سہیلی کے گھر گئی تو چائے پیتے ہوئے میرا ہاتھ اس کی میز پر لگ گیاتھا۔	ڈر پریشانی	دل کی تیز دھڑکن سر درد	"ہاتھ میز پر لگنے سے ہاتھ گندے ہو گئے"۔ "مجھے کوئی بیماری ہو جائے گی۔"	مجھے آدھے گھنٹے تک ہاتھ دھونے پڑے۔

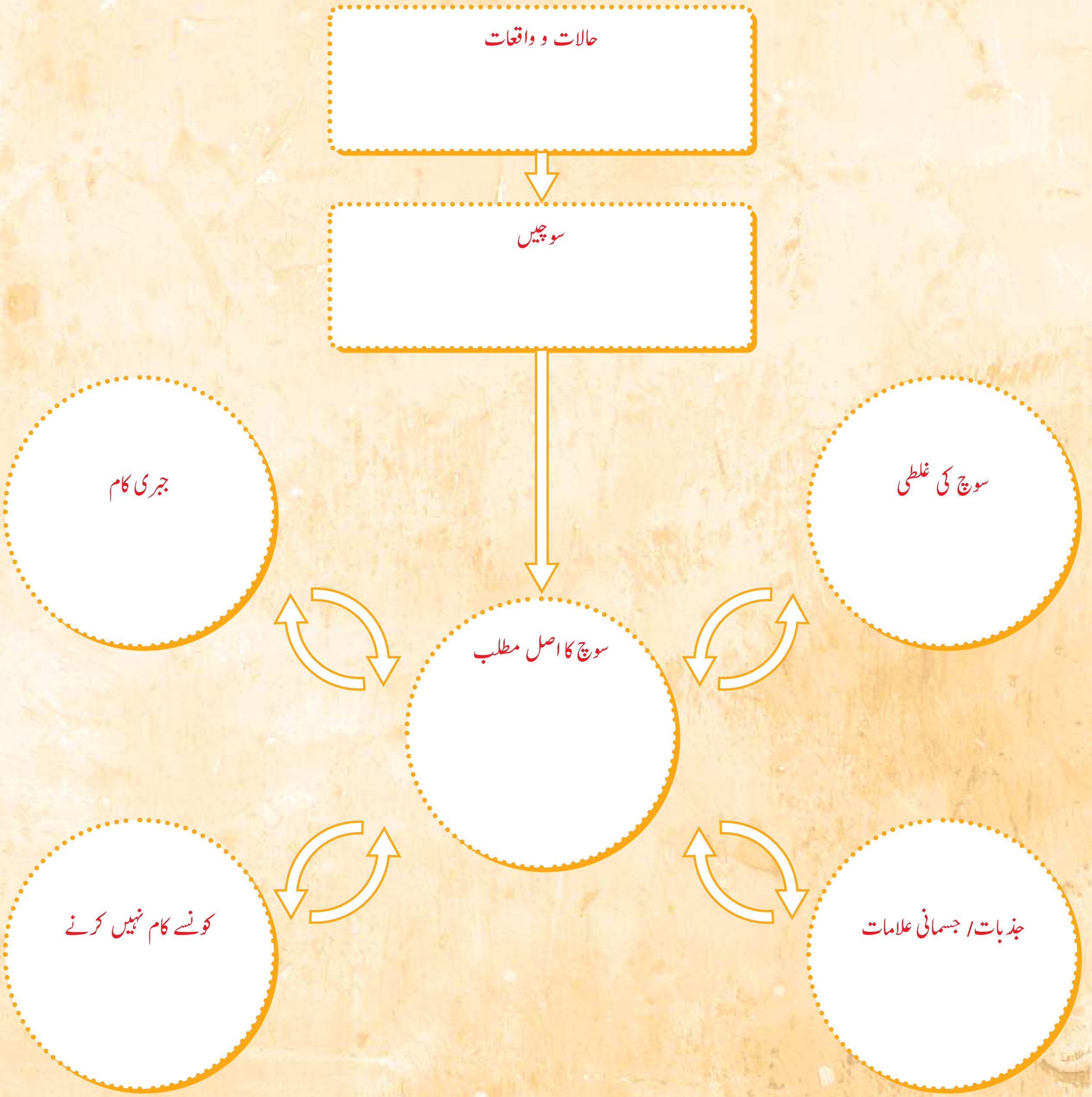
وسوسوں کا شیطانی چکر

جب لوگ وسوسوں کی بیماری کا شکار ہوتے ہیں تو اس سے ان کی سوچیں، جذبات، جسمانی اعضاء اور افعال متاثر ہوتے ہیں۔



اپنا مسئلہ سمجھیں

اس چارٹ کو اپنے تجربات کی روشنی میں بھریے۔ اس طرح کرنے سے آپ اپنے مسائل کو بہتر طور پر سمجھنا شروع ہو جائیں 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 کر سکتے ہیں۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ سوچوں کو اس وقت پہچانا جائے جب آپ گھبراہٹ یا پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ جتنا زیادہ ممکن ہو، سوچوں کو لکھ لیں۔ اگر یہ ہر وقت ممکن نہ ہو تو آپ کم از کم دن مین ایک سے دو دفعہ اپنی سوچوں، واقعات اور جذبات کو لکھیں۔

سوچ ڈائری نمبر ا

حالات و واقعات	جذبات/احساسات	جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ
آپ کیا کر رہے تھے ؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں۔	اپنی جسمانی علامت بیان کریں۔	آپ کے ذہن میں کیا سوچیں/ خیالات، آ رہے تھے ؟	آپ نے اس کے نتیجے میں کیا کیا؟

سوچ کی غلطیاں

آر یا پار (انتہا پسند) سوچ

اس طرح سوچنے والے دو انتہاؤں 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 سے سوچنے والا فرد منفی باتوں کو بڑھا چڑھا کردیکھتا ہے۔ مثلاً آپ صبح دفتر دیر 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 کرکے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ مثلاً 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۔ مثلاً 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 آ گیا ہے۔ اب آپ اپنے سارے گھر کی خوبصورتی بھول گئے ہیں۔ اسی طرح 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 کوئی 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۔ مثلاً آپ 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، مثلاً **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"۔ مثلاً مجھے پتہ ہے میں فیل ہو جاؤں گا یا مجھے پتہ ہے کہ میرے والدین میری بات نہیں مانیں گے۔ جب آپ پوچھیں گے کہ اس بات کا ثبوت کیا ہے تو عموماً جواب یہ ہوتا ہے کہ بس مجھے پتہ 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 **قیافہ شناس کی غلطی** ہے۔ مثلاً دوسرا شخص یہ سوچ رہا ہے کہ میں بے وقوف ہوں۔ یہ سوچ رہا ہے کہ مجھے کچھ نہیں آتا۔ یہ بظاہر تو میری تعریف کر رہا ہے مگر اندر سے میرا مذاق اڑا رہا ہےاور سوچ رہا ہے کہ میں بد صورت ہوں۔

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۔ مثلاً آپ نے اپنے بچے کو امتحان کے لئے محنت کروائی اور وہ فیل ہو گیا اور آپ کہتے ہیں کہ وہ میری وجہ سے فیل ہوا ہے۔ ایسی خاتون جس کا شوہر اسے مارے یا نشہ کرتا ہو اور وہ یہ کہے کہ اس میں میری ہی غلطی ہے۔

چھٹا ہفتہ
سوچوں کی جانچ پڑتال

سوچوں کی حقیقت

اپنی سوچیں تبدیل کرنے کی جانب پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنی سوچوں کی جانچ پڑتال کرنا سیکھیں یعنی یہ دیکھیں کہ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف کیا ثبوت ہیں۔ آپ یہ سمجھیں کہ آپ ایک وکیل ہیں جو تکلیف دینے والی سوچوں کے خلاف ثبوت پیش کر رہا ہے۔ سوچ کے حق میں بھی موجود ثبوت لکھ لیں ۔اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ اس سوچ میں کتنا وزن ہے اور یہ سوچ حقیقی ہے یا غیر حقیقی ۔

کوشش کریں کہ آپ جیسے ہی پریشانی، گھبراہٹ، اُداسی یا غصہ محسوس کریں تو اپنی سوچ کی حقیقت کے بارے میں خود ہی شبہ کریں اور خود سے پوچھیں کہ کہیں یہ سوچ کی غلطی تو نہیں اور پھر سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت کے بارے میں سوچیں۔ ایسے جملے جیسے "میرا خیال ہے ،مجھے لگتا ہے، مجھے پکا یقین ہے" سوچ کے حق میں یا اس کے خلاف ثبوت کے طور پہ پیش نہیں کیے جا سکتے۔ یعنی ثبوت کے لیے ٹھوس مثالوں کی ضرورت ہوتی ہے اور احساسات جذبات، کسی چیز کا ٹھوس ثبوت نہیں ہوتے ۔

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

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 یا اس سوچ کے حق میں کوئی شہادت ہے؟
- کیا اس سوچ کے خلاف کوئی شہادت موجود ہے ؟
- کوئی اور شخص اس سوچ کے بارے میں کیا کہے گا؟

صفیہ کی ڈائری

حالات و واقعات	جذبات/ جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت
جب میں اپنی سہیلی کے گھر گئی تو چائے پیتے ہوئے میرا ہاتھ اس کی میز پر لگ گیا تھا۔	ڈر پریشانی دل کی تیز دھڑکن سر درد	"ہاتھ میز پر لگنے سے ہاتھ گندے ہو گئے"۔ "مجھے کوئی بیماری ہو جائے گی۔"	مجھے آدھے گھنٹے تک ہاتھ دھونے پڑے۔	میری بے احتیاتی کی وجہ سے دو سال پہلے مجھے کرونا ہو گیا تھا۔	میری سہیلی کا گھر بلکل صاف ہے ۔ کرونا ویسے بھی ختم ہوچکا 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/ جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت
آپ کیا کر رہے تھے ؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں۔ اپنی جسمانی علامت بیان کریں۔	آپ کے ذہن میں کیا سوچیں/ خیالات، آ رہے تھے؟	آپ نے اس کے نتیجے میں کیا کیا؟		

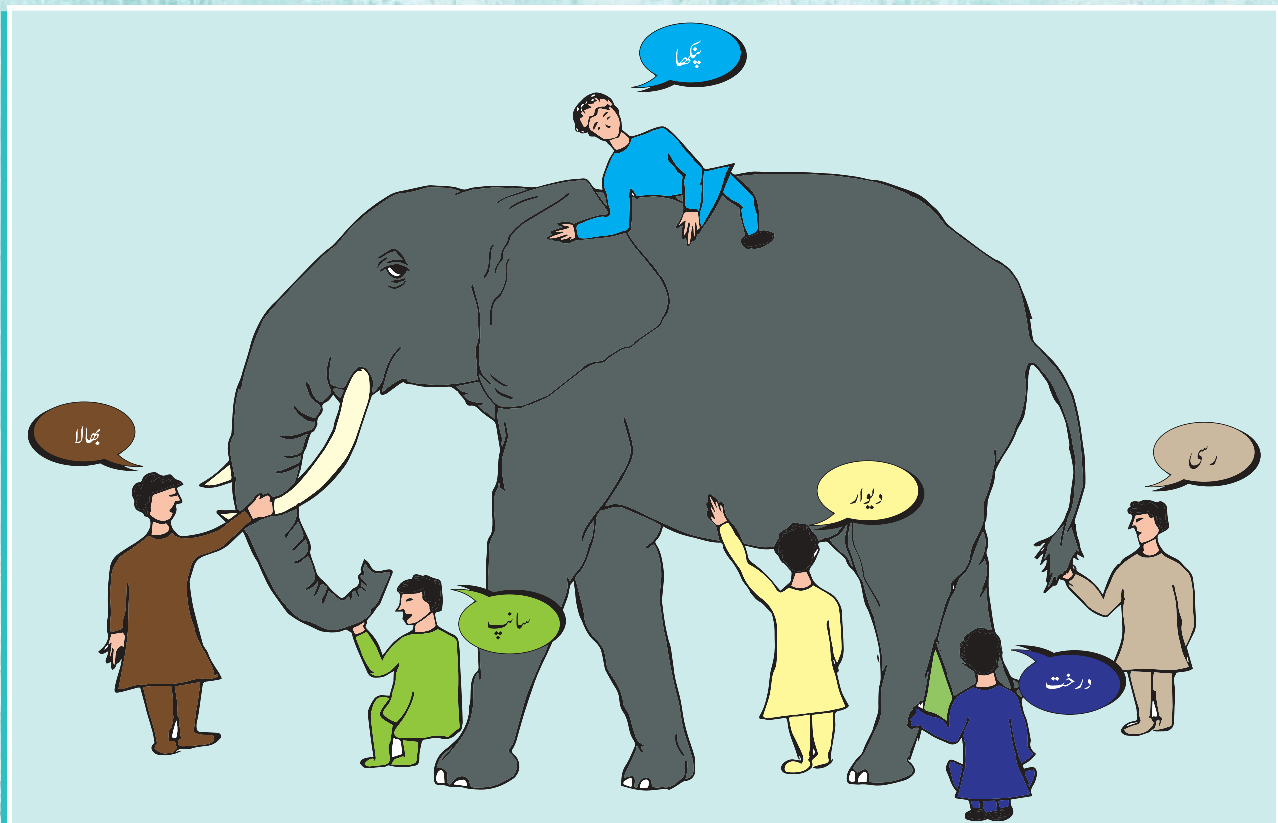
ساتواں ہفتہ

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 آپ کچھ مشق کے بعد اپنی ایک سوچ کو دوسری سوچ سے تبدیل کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی غیر صحت مند سوچ کو چیلنج کرتے ہیں تو اس کے نتیجے میں آپ کے لیے ممکن ہوتا ہے کہ آپ ایک متبادل، متوازن اور صحت مند سوچ تیار کریں۔

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 ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح کسی بھی بات کے بارے میں سوچنے کے ایک سے زیادہ طریقے ہوتے ہیں۔

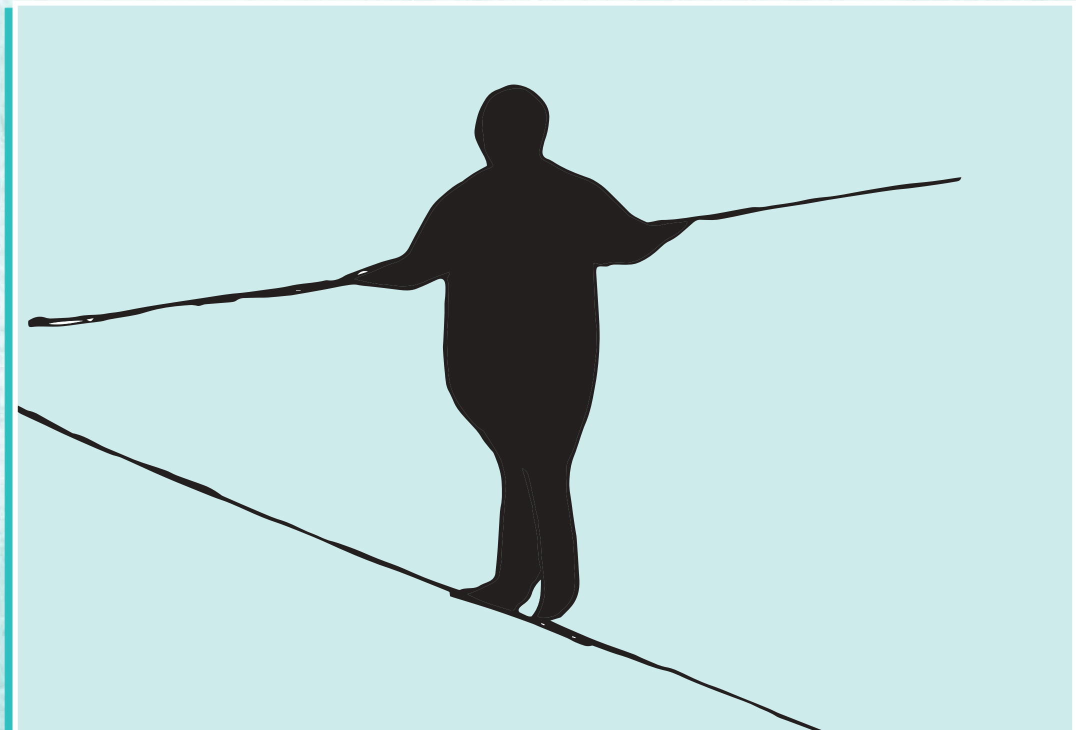


متوازن/ متبادل سوچوں کی تلاش

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

یہ سوالات آپ کو متبادل ممکنات سوچنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- میرے بھائی، بہن یا دوست اس بارے میں کیا سوچیں گے ؟
- اگر میں زیادہ پریشان نہ ہوں تو میں اس بارے میں کیاسوچوں گا یا میری کیا سوچ ہوگی؟
- اگر میں کچھ مہینوں کے بعد جب بہتر محسوس کروں گا تو میری سوچ کیا ہوگی؟
- اگر میرا کوئی دوست ایسا سوچ رہا ہوتا تو میرا کیا جواب ہوتا؟
- ماضی میں اس سے ملتی جلتی صورتحال کے بارے میں سوچیں اور خود سے سوال کریں کہ اُس وقت آپ کی سوچ کیا تھی؟



صفیہ کی ڈائری

حالات و واقعات	جذبات/ جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/ متبادل سوچ
جب میں اپنی سہیلی کے گھر گئی تو چائے پیتے ہوئے میرا ہاتھ اس کی میز پر لگ گیا تھا۔	ڈر پریشانی دل کی تیز دھڑکن سر درد	"ہاتھ میز پر لگنے سے ہاتھ گندے ہو گئے"۔ "مجھے کوئی بیماری ہو جائے گی۔"	مجھے آدھے گھنٹے تک ہاتھ دھونے پڑے۔	میری بے احتیاتی کی وجہ سے دو سال پہلے مجھے کرونا ہو گیا تھا۔	میری سہیلی کا گھر بلکل صاف ہے۔ کرونا ویسے بھی ختم ہو چکا ہے۔	مجھے یہ سوچیں وہم کی بیماری کی وجہ سے آتی ہیں۔ درحقیقت میز مکمل طور پر صاف ہے۔

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

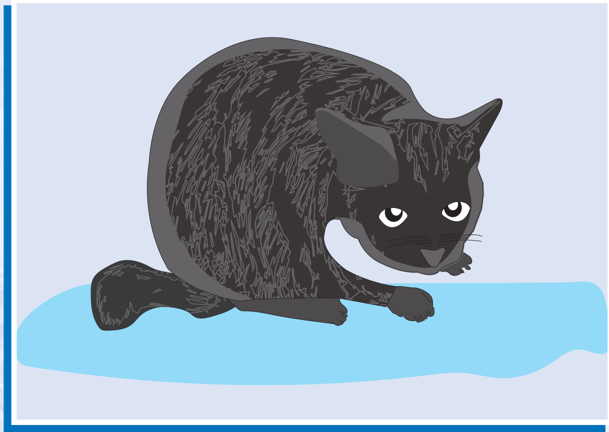
سوچ ڈائری نمبر ۳

حالات و واقعات	جذبات/ جسمانی علامات	سوچ کی غلطیاں	برتاؤ	سوچ کے حق میں ثبوت	سوچ کے خلاف ثبوت	متوازن/ متبادل سوچ
آپ کیا کر رہے تھے ؟ اس وقت کیا ہو رہا تھا؟	اپنے جذبات اور احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں۔ اپنی جسمانی علامت بیان کریں۔	آپ کے ذہن میں کیا سوچیں/ خیالات، آ رہے تھے؟	آپ نے اس کے نتیجے میں کیا کیا؟			

تعلقات کے مسائل کا حل

بے وجہ وسوسے آنے کی وجہ تعلقات کے مسائل بھی ہوسکتے ہیں۔ تعلقات کی خرابی کی بڑی وجوہات صحیح طرح سے اپنے جذبات کا اظہار نہ کرنا اور اختلافات حل کرنے کی صلاحیت کی کمی ہوتی ہیں۔

گفتگو یا برتاؤ کے ۴ مختلف انداز ہوتے ہیں۔



ا۔ بھیگی بلی

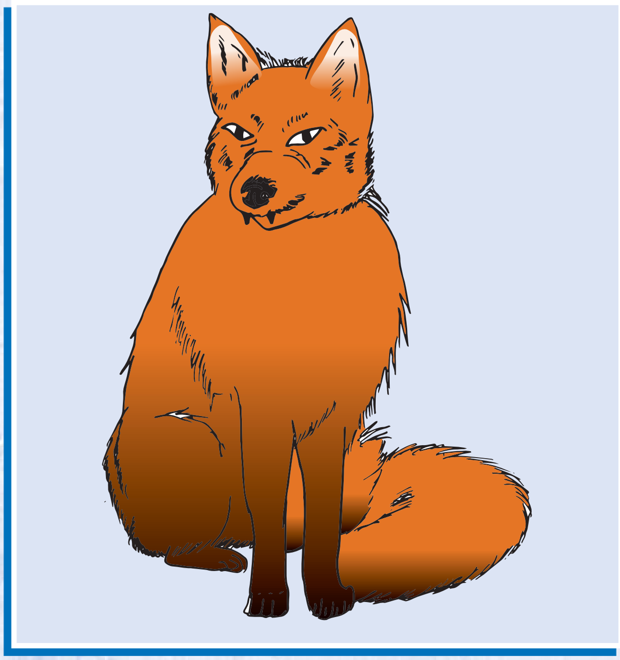
ایسے انسان اپنے احساسات اور خیالات کا اظہار نہیں کرتے اور نہ ہی دوسروں کو یہ جاننے کا موقعہ دیتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ یہ اپنے غصے کا اظہار نہیں کرتے بلکہ اسکو جمع کرتے رہتے ہیں۔

۲۔ جھگڑالو بلی

ایسے لوگ جارحانہ، جھگڑالو اور زیادتی کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً 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۔

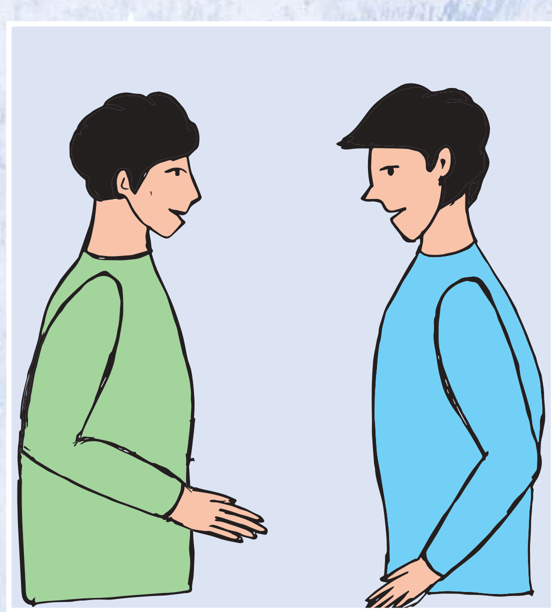
دیکھا گیا ہے کہ کچھ لوگ بھیگی اور جھگڑالو بلی کا مرکب ہوتے ہیں۔ یعنی حسب ضرورت بھیگی یا جھگڑالو بلی بن جاتے ہیں۔

۳۔ چالاک لومڑی



ایسے لوگ دوسروں کو باتیں بنا کر یا احساسِ گناہ میں مبتلا کر کے جو چاہتے ہیں وہ حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ مظلوم ہونے کا کردار ادا کرتے ہیں تا کہ 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 دلوا سکتے 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 کہاں رکھی ہے" کے بجائے "تم نے چابی کہاں 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 کہانیوں کا استعمال نہ 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

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

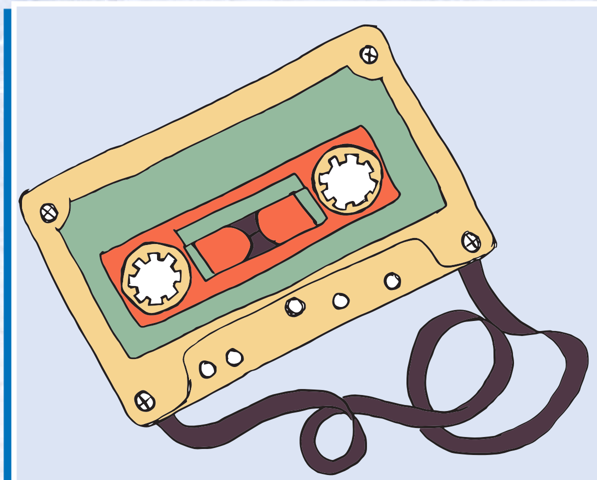
آنکھوں میں دیکھ کر بات کریں۔ دوسرے شخص کو بتائیں کہ اس نے کونسی بات یا کام کیا جس سے آپ کو خوشی ہوئی۔ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے "میں" کا لفظ استعمال کریں۔

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 پوچھیں کہ کیا یہی وہ بات ہے جو وہ 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۔

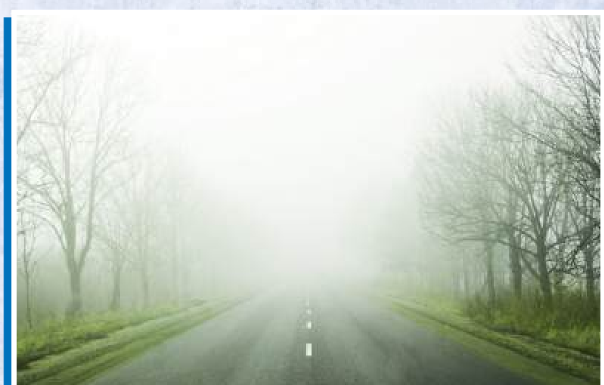
مختلف حالات کے لیے مددگار طریقے:

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۔

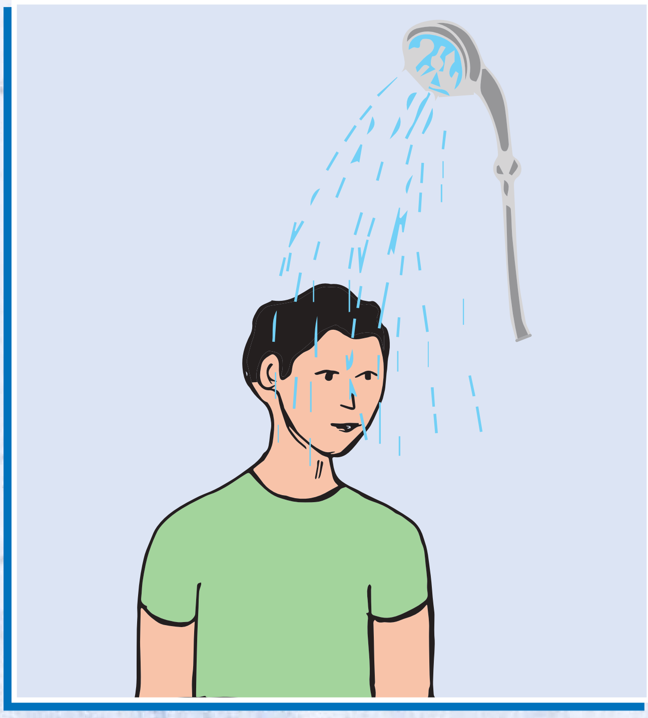
دھند کی تکنیک

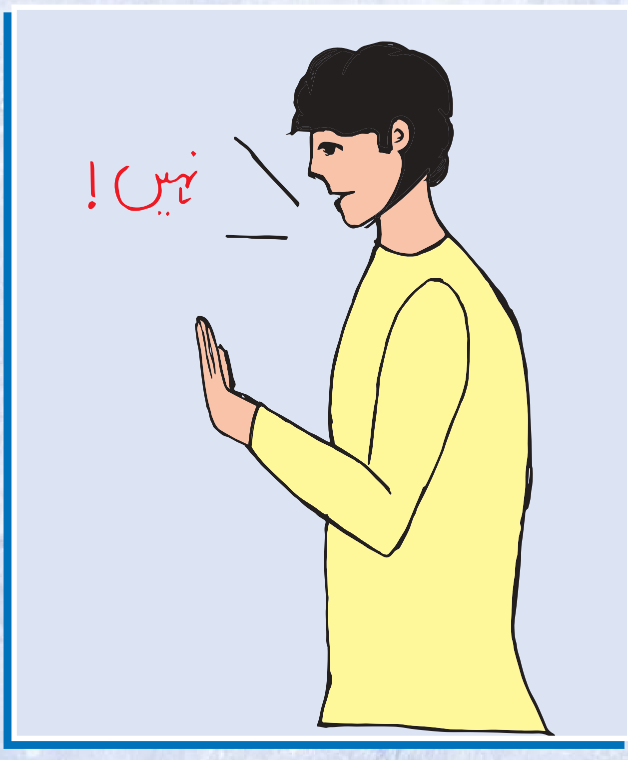


آپ چند حقائق سے تو اتفاق کرلیتے ہیں مگر اپنے فیصلے کا دفاع کرتے رہتے ہیں۔ مثلاً آپکا دوست کہتا ہے کہ آپ کے بال بہت چھوٹے ہیں اور آپ لمبے بال رکھیں، لیکن آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے تو آپ کا دوست لمبے بالوں کے حق میں جو کچھ بھی کہے، اس سے اتفاق کرلیں مگر اپنے بالوں میں تبدیلی پر اتفاق نہ کریں۔ یہ لڑائیوں 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 پر سکون 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 پچھتا رہا 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 کرکے 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 رد عمل 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 ہو سکتا ہے"۔ "وہ ہمیشہ بد تمیزی کرتا ہے"۔ "وہ کبھی مجھ سے متفق نہیں ہوگا" یا "یہ ہو ہی نہیں سکتا"۔ "وہ ہمیشہ سُستی کرتا ہے"۔ "تم سب ایک جیسے ہو"۔

نجومی کی غلطی

"میں کچھ بھی کرلوں وہ میری بات نہیں سنے گا"۔ "وہ مجھ سے اتفاق 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

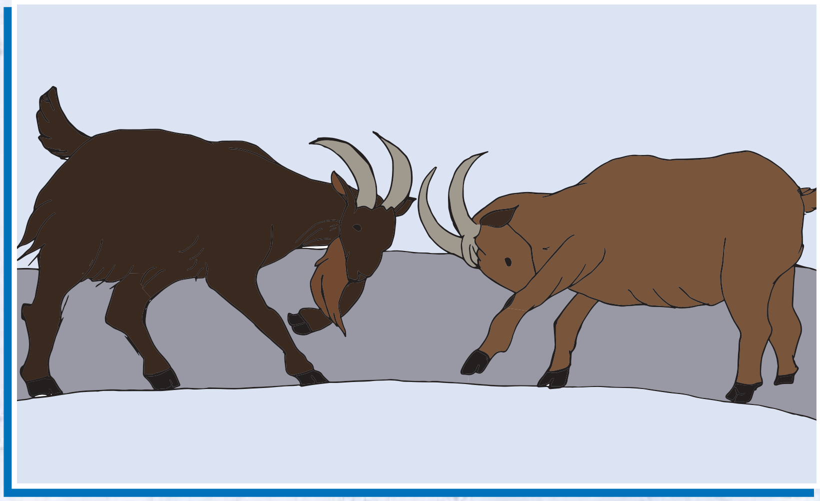
"ہر شخص کو مجھ سے اتفاق کرنا چاہیئے"۔ "میرے بنائے ہوئے اصولوں پر عمل کرنا چاہیئے اور میرا احترام کرنا چاہیئے"۔ "تمہیں یہ تو کرنا ہوگا"۔ "اب جو بھی ہوجائے تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا"۔

جھگڑے سے بچنے یا حل کے دو سنہری اصول

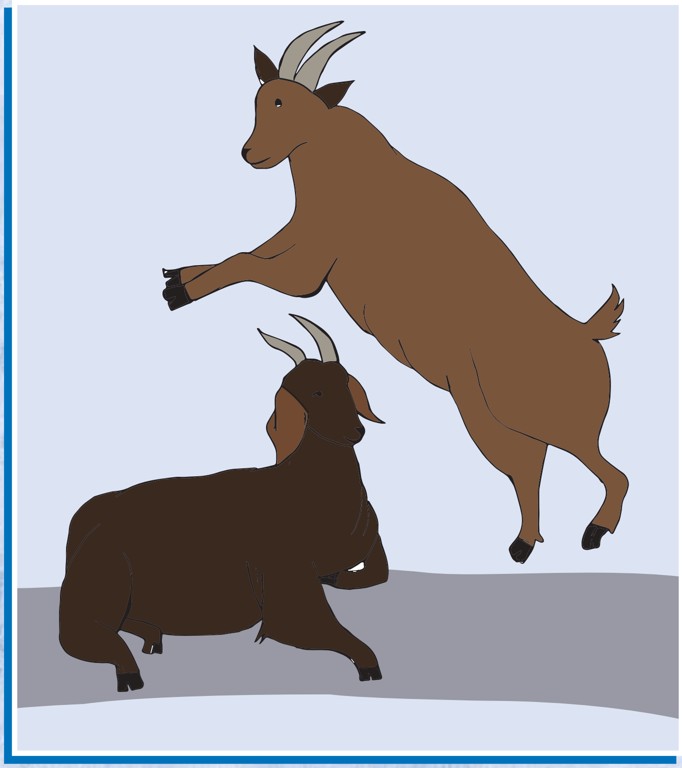
ا۔ اختلاف پر اتفاق

جب کسی سے بات چیت کے دوران آپ کو لگے کہ دوسرا اڑیل ٹٹو کی طرح ہے تو اس کو کہیں کہ 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"۔

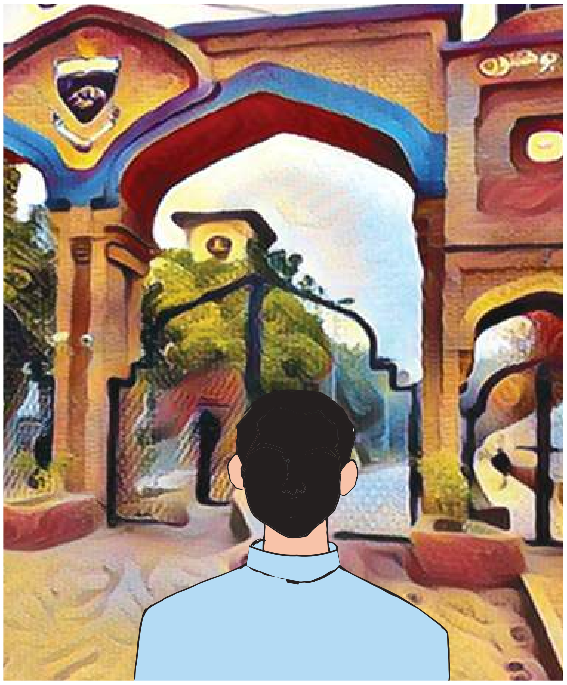
۲۔ کچھ لو اور کچھ دو



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 گزر گئی۔ اس کے گزرنے کے بعد پہلی نے آسانی سے پل عبور کر لیا۔ اس طرح دونوں نے بخیر و عافیت پل پار کرلیا۔



بیماری کے ممکنہ دوبارہ حملے سے بچاؤ کی تدابیر



ایک سال بعد

وسیم بہتر محسوس کرنے لگا تھا۔ اس نے یونیورسٹی کے تمام امتحان اعلیٰ نمبروں سے پاس کرہے تھے اور اس نے خاندان اور دیگر کاموں میں بھی دلچسپی لینا شروع کر دی تھی۔ اُسے احساس ہوگیا تھا کہ اس بیماری کا کامیابی سے مقابلہ کرنے سے وہ اور مظبوط ہو گیا تھا۔

صفیہ نے آسانی سے اپنے روزمرہ کاموں کیلئے باہر جانا شروع کر دیا تھا۔وہ باہر سکون سے وقت گذارنے لگی تھی اور واپس آکر نہانے،دھونے میں بھی مصروف نہیں رہتی تھی۔ اُسے روز مرہ کے کام کرنے اوراپنے خاوند اور بچوں کے ساتھ وقت گزارنے میں مزہ

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 خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ایک وقت میں ایک کام کریں

اگر آپ کو لگتاہے کہ آپ کو بہت 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 کا باعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گے کہ اداسی اور گھبراہٹ کی وجوہات کیاہیں، تو آپ ان کا بہتر طریقے سے مقابلہ کرسکیں گے۔

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 کرنا آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔

اپنی خوراک کا خیال رکھیں

چونکہ صحت مند دماغ کااچھی اور مناسب خوراک سے گہرا تعلق ہے،اس لیے کھانے میں احتیاط کریں۔

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۔

اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں

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

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 فرد یاکاؤنسلر سے مشورہ کرنے سے بھی آپ اچھا محسوس کریں گے۔وہ اداسی اور گھبراہٹ کو پہچاننے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

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 کاؤنسلر، سبھی شامل ہو سکتے ہیں ۔

تندرست رہنے کے لیے آپ اپنی منصوبہ بندی لکھیں۔

....

....

....

....

....

....

....

....

وسوسوں کی بیماری اور رشتہ دار اور عزیز و اقارب

وسوسوں کی بیماری میں رشتہ دار اور عزیز و اقارب بھی اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے تو اگر آپ ایسے شخص کے عزیز یا رشتہ دار ہیں جس کو وسوسوں کی بیماری ہے تو وسوسوں کی بیماری کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں تاکہ آپ ان کی مدد کر سکیں ۔ بیماری کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش میں ہو سکے تو گوگل کریں یا اس کتاب کو پڑھیں۔ اس کے علاوہ بجائے اس کے کہ آپ اُن کے ساتھ بہت زیادہ ہمدردی یا ان سے بہت زیادہ نفرت کریں، آپ اُن کو سمجھنے کی کوشش کریں ۔ اسی طرح خاندان کے گھریلو مسائل اور تنازعات ،وسوسوں کی بیماری کے شکار افراد کے وسوسوں اور جبری کاموں میں اضافہ کر سکتے ہیں کیونکہ ذہنی دباؤ، اداسی اور گھبراہٹ، وسوسوں کی بیماری کی علامات میں اضافہ کرتی ہے۔ تاہم جہاں پر رشتہ داراور عزیز و اقارب سب سے زیادہ مدد کر سکتے ہیں ،وہ ہے خوف کا مقابلہ اور خود پر جبر کی تیکنیک ۔خاص طور پر خودپر جبر کی تکنیک میں آپ مریض کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں اور اُن کی اس سلسلے میں مدد کرتے ہیں کہ ان کو وہ جبری کاموں نہ کرنے دیے جائیں جن کو کہ وہ روکنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ مثال کے طور پہ بجائے اس کے کہ آپ وسوسے کے شکار فرد کو ہاتھ دھونے کا مشورہ دیں کیونکہ اُس کو یہ وسوسے آ رہے ہیں کہ اس کے ہاتھ گندے ہیں، آپ کو چاہئے کہ اُس کو ایسا نہ کرنے کا مشورہ دیں ۔اسی طرح اگر مریض نے یہ منصوبہ بنایا ہے کہ وہ اپنے جبری کاموں کو نہ کریں مگر پھر بھی اس کو کرنا چاہتے ہیں تو آپ اُس کو روک بھی سکتے ہیں ۔

جن لوگوں کو وسوسوں کی بیماری ہوتی ہے اُن میں احساسِ گناہ، احساسِ جرم، اور شرمندگی محسوس کرنا عام بات ہے ۔ اس طرح کے لوگوں کے خاندان کے افراد اور رشتہ داروں میں بھی کئی دفعہ نہ جاننے کی وجہ سے اس طرح کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ بہت عرصے تک لوگ مذہبی وسوسے کرنے والوں کو اس طرح کے وسوسے رکھنے پر لعن طعن کرتے تھے تا ہم جدید طب میں یہ وسوسے ایک بیماری کے طور پر سمجھے جاتے ہیں، اس لیے آپ بھی اس کو بیماری کے طور پہ ہی سمجھیں۔ وسوسوں کی بیماری کا ذمہ دار وہ شخص نہیں ہوتا جس کو وسوسے آ رہے ہوتے ہیں بلکہ یہ بہت ساری جسمانی بیماریوں کی طرح ایک ذہنی بیماری ہے ۔اس لیے کوشش کریں کہ جو شخص وسوسے کا شکار ہے اس سے کھل کر بات کریں اور اس سے اُس کے وسوسے کے بارے میں پوچھیں اور یہ بھی ظاہر کریں کہ اس کے وسوسوں میں آپ کو دلچسپی ہے اور اس میں آپ اس کو کسی بھی قسم کا ذمے دار نہیں سمجھتے۔ جب اس بیماری کا شکار افراد اپنے وسوسوں کے بارے میں بات کریں گے تو یہ بھی ایک طرح کا خوف کا علاج ہے جس سے اُن کے وسوسوں میں کمی ہوگی۔ اگر ہو سکے تو اُن سے بار بار اُن کے وسوسوں کے بارے میں بات کریں، ان کو بتائیں کہ ان کو اپنے سارے

وسوسوں کو لکھنا چاہیے اور اس لکھے کو بار بار پڑھنا چاہیے جیسا کہ اس کتاب میں لکھا ہے یا وہ اپنے وسوسے کی تفصیلات کو ریکارڈ کریں جس میں اپنے وسوسوں کو ،اپنے جبری کاموں کو ایک کہانی کی شکل میں بیان کریں اور اس کے بعد اس کو بار بار سنیں۔

دیکھا گیا ہے کہ اکثر آس پاس کے لوگ ایسے لوگوں سے نفرت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ ایسے لوگوں کے معاملے میں غصے کا شکار نہ ہوں۔ خود کو سمجھائیں کہ یہ شخص ایک بیماری کا شکار ہے اور اس کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے اور جس قدر بھی آپ اُن کی مدد کر سکیں، کریں، چاہے وہ ان کو تھیراپسٹ کے پاس لے کر جانا ہو یا اُن کے نفسیاتی علاج میں مدد کرنا ہو۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ وسوسوں کا شکار لوگ اپنے علاج میں بعض دفعہ خود ہی تعاون نہیں کرتے۔ اس کی بہت بڑی وجہ خود بیماری ہی ہوتی ہے۔ اس لیے اُن کو پیار محبت سے سمجھانے کی کوشش کریں اور ان کی باتیں دھیان سے سنیں۔ ان کے ساتھ بہت زیادہ زور، زبردستی اور دھکم پیل نہ کریں۔

کچھ اہم چیزیں جو آپ کے ذہن میں ہونی چاہئیں جس کی وجہ سے آپ ایسے لوگوں کے علاج میں بہت مدد کر سکتے ہیں۔

- اپنے مریض کے وسوسوں اور جبری کاموں کو مکمل کرنے میں کبھی بھی مدد نہ کریں۔مثال کے طور پہ اگر وہ چاہتے ہیں کہ آپ شاپنگ وغیرہ کے لیے جانے میں یا ہاتھ دھونے/نہانے میں اُن کی مدد کریں تو اس میں ہرگز مدد نہ کریں۔اس لیے کہ جتنا زیادہ جبری کاموں پر مریض عمل کرے گا، ان جبری کاموں میں اتنا ہی اضافہ ہوگا۔

- بہت سارے وسوسوں کے مریض، آس پاس کے لوگوں کی ہمدردی چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ لوگ اُن کو بار بار بتاتے رہیں کہ جیسا وہ کہہ رہے ہیں ،ویسا ممکن نہیں۔ مثال کے طور پہ اگر کسی کو یہ وسوسے آتے ہیں کہ اُس کے والدین کسی ایکسیڈنٹ میں وفات پا جائیں گے تو وہ آپ سے چاہیں گے کہ آپ اُن کو بتائیں کہ یہ ممکن نہیں ۔
- جب آپ کسی وسوسے کے شکار فرد کے وسوسوں میں یا اس کے جبری کاموں میں مدد کرتے ہیں تو اُس سے اُس کی بیماری میں اضافہ ہوتا ہے ۔آپ یہ سوچیں گے کہ یہ کیسے ممکن ہے ؟اس کی وجہ، جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں، یہ ہے کہ وسوسوں اور جبری کاموں پر عمل کرنے کے نتیجے میں بیماری بڑھتی ہے نہ کہ کم ہوتی ہے۔
- یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ بہت عرصے سے وسوسوں کے شکار فرد کی مدد کر رہے ہیں تو جب آپ یہ کتاب پڑھنے کے بعد ان کے جبری کاموں اور وسوسوں کی تائید نہیں کریں گے تو شروع شروع میں اُن کی تکلیف اور پریشانی میں تھوڑااضافہ ہوگا۔ تاہم یقین کریں کہ اس سے مریض کو کسی قسم کا جسمانی خطرہ نہیں اور آہستہ آہستہ یہ گھبراہٹ اور پریشانی کم ہو جائے گی ۔ بہت سارے رشتہ دار اور آس پاس کے لوگ مریض کی اس وجہ سے مدد کر رہے ہوتے ہیں کہ ان کو خوف ہوتا ہے کہ ایسا نہ کرنے سے، مریض کا مرض نہ بڑھ جائے یا اُن کو احساس جرم یااحساس گناہ ہوتا ہے کہ وہ ایسے ضرورت مند فرد کی مدد نہیں کر رہے ہیں۔ اسی طرح بعض دفعہ لوگ اس لیےایسے افراد کی مدد کرتے ہیں کہ زیادہ لڑائی جھگڑا وغیرہ نہ ہو۔
- اگر آپ کا مریض وسوسے کی کوئی دوائی وغیرہ لے رہا ہے تو کوشش کریں کہ وہ دوائی باقاعدگی سے لے۔ اسی طرح اگر وہ کسی ماہرامراض نفسیات/ تھیراپسٹ کو دکھارہا ہے تو کوشش کریں کہ انکے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہے۔
- کوشش کریں کہ آپ کا مریض ٹی وی اور ریڈیو وغیرہ زیادہ نہ دیکھے/سنے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ پاکستان میں ذہنی دباؤ کی ایک بہت بڑی وجہ ٹی وی اور خاص طور پر سیاسی تبصروں کو دیکھنا ہوتا ہے ۔
- آخری اور اہم بات یہ ہے کہ خود اپنا بھی خیال رکھیں ۔ یاد رکھیں کہ کسی کا خیال رکھنے کے لیے سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ آپ اپنا خیال خودرکھیں ۔اُس کی مثال یہ ہے کہ اگر آپ نے کبھی جہاز میں سفر کیا ہو تو وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ اگر کبھی جہاز کو کوئی مسئلہ پیش آجائے توآکسیجن کا ماسک اور حفاظتی جیکٹ پہلےآپ خود پہنیں اور اُس کے بعد اپنے آس پاس کے لوگوں کو پہننے میں مدد کریں۔

ان کہانیوں سے آپ نے کیا سیکھا؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

وسوسوں کی بیماری سے نمٹنے کے لیئے مفید مشورے

مریض کے لیئے ہدایات

- یہ جانیں کہ کونسی چیزیں آپ کی زندگی میں اداسی اور گھبراہٹ کا باعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گے کہ اداسی اور گھبراہٹ کی وجوہات کیا ہیں، تو آپ ان کا بہتر طریقے سے مقابلہ کر سکیں گے۔
- نیند ،مزاج پر اثرانداز ہوتی ہے کیونکہ نیند جسمانی تھکاوٹ کی بحالی کیلیئے بہت ضروری ہے۔مناسب مقدار میں نیندنہ کرنا آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔
- صحت مند دماغ کاا چھی اور مناسب خوراک سے گہرا تعلق ہے،اس لیے کھانے میں احتیاط کریں۔
- 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۔
- 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۔
- ضروری نہیں کہ آپ اکیلے اداسی اور گھبراہٹ سے نمٹنے کی کوشش کریں ۔ قابل اعتماد قریبی دوست،خاندان کے فرد یاکاؤنسلر سے مشورہ کرنے سے بھی آپ اچھا محسوس کریں گے۔

عزیز و اقارب کے لیئے ہدایات

- اپنے مریض کے وسوسوں اور جبری کاموں کو مکمل کرنے میں کبھی بھی مدد نہ کریں۔مثال کے طور پہ اگر وہ چاہتے ہیں کہ آپ شاپنگ وغیرہ کے لیے جانے میں یا ہاتھ دھونے/نہانے میں اُن کی مدد کریں تو اس میں ہر گز مدد نہ کریں ۔اس لیے کہ جتنا زیادہ جبری کاموں پر مریض عمل کرے گا، ان جبری کاموں میں اتنا ہی اضافہ ہوگا۔
- بہت سارے وسوسوں کے مریض، آس پاس کے لوگوں کی ہمدردی چاہتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ لوگ اُن کو بار بار بتاتے رہیں کہ جیسا وہ کہ رہے ہیں ،ویسا ممکن نہیں۔ مثال کے طور پہ اگر کسی کو یہ وسوسے آتے ہیں کہ اُس کے والدین کسی ایکسیڈنٹ میں وفات پا جائیں گے تو وہ آپ سے چاہیں گے کہ آپ اُن کو بتائیں کہ یہ ممکن نہیں۔ ایسا کرنے سے جہاں تک ممکن ہو بچیں۔
- جب آپ کسی وسوسے کے شکار فرد کے وسوسوں میں یا اس کے جبری کاموں میں مدد کرتے ہیں تو اُس سے اُس کی بیماری میں اضافہ ہوتا ہے ۔آپ یہ سوچیں گے کہ یہ کیسے ممکن ہے ؟اس کی وجہ، جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں، یہ ہے کہ وسوسوں اور جبری کاموں پر عمل کرنے کے نتیجے میں بیماری بڑھتی ہے نہ کہ کم ہوتی ہے۔
- اگر آپ کا مریض وسوسے کی کوئی دوائی وغیرہ لے رہا ہے تو کوشش کریں کہ وہ دوائی باقاعدگی سے لے۔ اسی طرح اگر وہ کسی ماہرامراض نفسیات/ تھیراپسٹ کو دکھارہا ہے تو کوشش کریں کہ انکے ساتھ باقاعدگی سے رابطے میں رہے۔
- خود اپنا بھی خیال رکھیں ۔ یاد رکھیں کہ کسی کا خیال رکھنے کے لیے سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ آپ اپنا خیال خودر کھیں۔ اُس کی مثال یہ ہے کہ اگر آپ نے کبھی جہاز میں سفر کیا ہو تو وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ اگر کبھی جہاز کو کوئی مسئلہ پیش آجائے توآکسیجن کا ماسک اور حفاظتی جیکٹ پہلےآپ خود پہنیں اور اُس کے بعد اپنے آس پاس کے لوگوں کو پہننے میں مدد کریں۔