

باصد کی کہانی

قدرتی آفات، ناگہانی واقعات اور تشدد کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لئے
اپنی مدد آپ کے اصولوں پر مشتمل علاج



ذہنی تناؤ کم کرنے کی مشقوں کی سی ڈی کتاب کے آخر میں

فاروق نعیم، محمد عرفان، صوفیہ سعید، 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 سائیکٹری اور کانسیو تھراپی میں تربیت حاصل کی۔ وہ ۲۰۰۶ سے ۲۰۰۹ تک پاکستان میں رہے۔ یہاں انہوں نے سائیکٹری کے علاوہ کانسیو 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 کانسیو تھراپسٹ کی داغ بیل بھی ڈالی۔ وہ ان دنوں کوین یونیورسٹی کینیڈا میں پروفیسر ہیں۔

ڈاکٹر محمد عرفان

محمد عرفان نے خیبر میڈیکل کالج پشاور سے ایم بی بی ایس کیا۔ انہوں نے سائیکٹری میں ایم سی پی ایس اور ایف سی پی ایس کی ڈگریاں حاصل کیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے پرنٹل سے مینٹل ہیلتھ پالیسی اور سروسز میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کی۔ وہ پاکستان سائیکٹریک سوسائٹی کے صوبائی صدر اور پاکستان ایسوسی ایشن آف کانسیو 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 شعبہ سائیکٹری، پشاور میڈیکل کالج، پشاور کے سربراہ ہیں۔

ڈاکٹر صوفیہ سعید

صوفیہ سعید نے ایم بی بی ایس اور ایم ڈی کی ڈگری ۱۹۹۳ میں نیشنل میڈیکل یونیورسٹی، روس سے حاصل کی۔ انہوں نے سوچ برتاؤ تھراپی میں سرٹیفکیٹ اور ڈپلومہ حاصل کر رکھا ہے۔ انہوں نے یونیورسٹی آف برمنگھم سے ای ایم ڈی آر کا ڈپلومہ بھی حاصل کیا ہے۔ پچھلے بارہ سالوں سے ان کا تعلق سائیکٹری کے شعبے سے ہے۔ ان کے کئی تحقیقی مقالے بین الاقوامی جریدوں میں شائع ہو چکے ہیں۔ ان کی دلچسپی کا موضوع سماجی اور ثقافتی اقدار کو اجاگر کر کے تھراپی کو مقامی ثقافت میں ڈھالنا ہے۔

ڈاکٹر محمد ایوب

محمد ایوب نے نشتر میڈیکل کالج سے ایم بی بی ایس کیا۔ پھر وہ سکاٹ لینڈ چلے گئے۔ وہاں انہوں نے سائیکٹری میں مزید تعلیم حاصل کی۔ محمد ایوب ۱۹۹۶ میں پاکستان چلے گئے جہاں انہوں نے ایک سائیکٹرسٹ کے طور پر مختلف میڈیکل کالجز میں کام کیا۔ وہ ۲۰۰۲ میں انگلستان واپس آگئے۔ وہ آج کل کوین یونیورسٹی میں 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 سلیٹکو تھراپی اور جینیاتی ریسرچ میں مہارت حاصل کر رکھی ہے۔

پاصد کی کہانی

قدرتی آفات، ناگہانی واقعات اور تشدد کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لئے
اپنی مدد آپ کے اصولوں پر مشتمل علاج

فاروق نعیم، محمد عرفان، صوفیہ سعید، محمد ایوب



PAKISTAN
ASSOCIATION
OF COGNITIVE
THERAPISTS

نام	:	باصد کی کہانی: قدرتی آفات، ناگہانی واقعات اور تشدد کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لئے اپنی مدد آپ کے اصولوں پر مشتمل علاج
مصنفین	:	فاروق نعیم، محمد عرفان، صوفیہ سعید، محمد ایوب
ناشر	:	پاکستان ایسوسی ایشن آف کانگنیٹو تھراپسٹ (PACT)
اشاعت	:	اول، ۲۰۱۶
ویب سائٹ	:	www.pactorganization.com
تعداد	:	۲۰۰۰
قیمت	:	

حقوق 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 اہل 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 کانگنیٹو تھراپسٹ (PACT) کے تمام ممبران بالخصوص مرات گل، محمد اسلم، مدیحہ لطیف، مہوش علی اور نائلہ ریاض 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 پایہ تکمیل تک پہنچنا ناممکن تھا۔

فہرست

1	پہلا ہفتہ: باصد (بعد از صدمہ ذہنی دباؤ) کی بیماری	باب اول
6	دوسرا ہفتہ: ڈر اور خوف کا مقابلہ	باب دوم
9	تیسرا ہفتہ: برتاؤ اور جذباتی مسائل	باب سوم
13	چوتھا ہفتہ: جگاڑ لگانے کا صحیح طریقہ	باب چہارم
17	پانچواں ہفتہ: سوچیں، جذبات اور جسمانی علامات	باب پنجم
25	چھٹا ہفتہ: سوچوں سے نبٹنا	باب ششم
28	ساتواں ہفتہ: متوازن سوچ	باب ہفتم
31	اپنے تعلقات بہتر بنائیں	باب ہشتم
37	تندرست رہیں	باب نہم

یہ کتاب آپ کو باصد، یعنی بعد از صدمہ ذہنی دباؤ کی علامات سے مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ یہ مسئلہ ان لوگوں کو ہوتا ہے جو کسی پر تشدد واقعے، سانحے یا حادثے کا شکار ہوتے ہیں۔ باصد کی بیماری عام طور پر درج ذیل واقعات کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے:

○ دہشت گردی کے واقعے کا شکار ہونا

○ گھر یا دکان کو آگ لگ جانا

○ جنسی زیادتی، مار پیٹ یا چوری ڈلکے کا شکار ہونا

○ سیلاب یا زلزلے کا شکار ہونا

اس کتاب میں مختلف اسباق ہیں جو آپکو باصد کی علامات اور اس کی وجہ سے ہونے والے مسائل سے نبٹنا 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 ہفتے 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 دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک شیر جنگل میں گم ہو گیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس لئے کہ اسے راستہ نہیں مل رہا تھا۔ اور جنگل بھی اس کے لئے نیا تھا۔ اوپر سے بھوک اور پیاس سے بھی برا حال تھا۔ چلتے چلتے وہ ایک تالاب کے کنارے پہنچا۔ اسے پانی نظر آیا تو اس نے خدا کا شکر ادا کیا۔ لیکن جب وہ پانی کے پاس پہنچا تو اسے پانی میں ایک اور شیر نظر آیا۔ جو شکل سے کافی خونخوار نظر آتا تھا۔ اس نے سوچا کہ مارا گیا۔ یہ تو شکل سے ہی کافی خطرناک نظر آتا ہے۔ وہ کافی دیر تک کھڑا پریشان اور خوفزدہ ہوتا رہا۔ پر اسے



پیاس بڑی لگی تھی۔ آخر تنگ آکر اس نے پانی میں چھلانگ لگادی۔ لیکن اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ دوسرا شیر غائب ہو گیا ہے۔ پھر اس نے پیٹ بھر کر پانی پیا۔ یہی خوف کا معاملہ ہے۔ خوف مقابلہ کرنے سے کمزور اور اجتناب کرنے سے طاقتور ہوتے ہیں۔

پہلا ہفتہ: باصد (بعد از صدمہ ذہنی دباؤ) کی بیماری

باصد (بعد از صدمہ ذہنی دباؤ) کی بیماری کیا ہے؟

یہ ذہنی مسئلہ ان لوگوں کو ہوتا ہے جو کسی ایسے پر تشدد واقعے، سانحے یا حادثے کا شکار ہوتے ہیں جس میں کے دوران انسان بہت شدید خوف، بے بسی اور ڈر محسوس کرتا ہے۔

باصد کی بیماری عام طور پر درج ذیل واقعات کے بعد پیدا ہوتی ہے:

- دہشت گردی کے واقعے کا شکار ہونا
- گھر یا دکان کو آگ لگ جانا
- جنسی زیادتی، مار پیٹ یا چوری ڈاکے کا شکار ہونا
- سیلاب یا زلزلے کا شکار ہونا

یہ بیماری کتنی عام ہے؟

دس میں سے ایک فرد زندگی کے کسی نہ کسی دور میں باصد کا شکار ہو سکتا ہے۔ پاکستان میں کشمیر کے زلزلے کے بعد ایک محتاط اندازے کے مطابق پچاس فیصد افراد باصد کا شکار ہوئے۔ پاکستان میں دہشت گردی کا شکار ہونے والے ۵۰ سے ۶۰ فیصد اور ٹی وی پر دہشت گردی کے واقعات دیکھنے والے ۲۰ فیصد لوگوں میں اس بیماری کی علامات موجود ہوتی ہیں۔

یہ بیماری کن لوگوں کو ہوتی ہے؟

کچھ لوگوں میں ایسے رجحانات اور عوامل پائے جاتے ہیں جنکی وجہ سے جب وہ کسی حادثے یا صدمے سے دوچار ہوتے ہیں تو ان میں باصد کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ماضی میں ذہنی صحت کے مسائل
- عورت ہونا
- کسی غریب گھرانے سے تعلق رکھنا
- تعلیم کی کمی
- کسی اقلیتی نسل سے تعلق رکھنا
- ماضی میں کسی حادثے یا صدمے کا شکار ہوا ہونا
- خاندان کے قریبی افراد میں ذہنی بیماری کا پایا جانا



رشید چھ مہینے پہلے اپنے چھوٹے بھائی کے ساتھ موٹر سائیکل پر گھر واپس آ رہا تھا جب کچھ لوگوں نے انہیں روک کر موٹر سائیکل چھین لیا اور رشید کے بھائی کو اس کے سامنے تشدد کر کے ہلاک کر دیا۔ رشید کو اب نیند نہیں آتی تھی۔ بھوک ختم ہو گئی تھی۔ قبض رہنے لگا تھا۔ وہ ہر وقت اداسی کا شکار رہتا تھا اور، چھوٹی چھوٹی بات پر رو پڑتا تھا۔ اسے تھکاوٹ رہتی تھی۔ اب اس کا کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا تھا۔ اور اسے جلد غصہ آ جاتا تھا۔ اسے ہر وقت واقعے کی یادیں

آتی تھیں اور بعض دفعہ ایسا لگتا کہ واقعے کی فلم چل رہی ہے اور وہ دوبارہ اس جگہ پر موجود ہے۔ اس کا کام کاج بھی ختم ہو گیا تھا۔ وہ اس جگہ جانے سے گریز کرتا تھا جہاں یہ واقعہ ہوا۔ وہ احساسِ جرم کا شکار تھا کیونکہ اسے لگتا تھا کہ وہ کسی حد تک اپنے بھائی کی موت کا ذمہ دار ہے کیونکہ وہ اپنے بھائی کو بچانے کے لیے کچھ بھی نہ کر پایا۔

نسرین بی بی پر رات گھر واپس آتے ہوئے محلے کے چند اوباش نوجوانوں نے جنسی حملہ کر دیا۔ اب وہ بہت اداسی اور شرمندگی محسوس کرتی تھی۔ اور ہر وقت خوفزدہ رہتی کہ ایسا دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا لوگوں سے اعتماد اٹھ گیا تھا۔ وہ خود کو قصور وار بھی سمجھتی تھی۔ بد قسمتی سے اس کا شوہر بھی اسے ہی الزام دیتا تھا اور برا بھلا کہتا تھا۔ اس نے اکیلے رہنا شروع کر دیا تھا۔ اب وہ اپنی سہیلیوں سے ملنے بھی نہیں جاتی تھی۔ جب اسے گھر سے باہر کہیں جانا پڑتا تو وہ گھبرا جاتی۔ اسے گھبراہٹ کی علامتیں رہتیں جیسے بات بات پر چونک جانا، نیند نہ آنا، ہر وقت دھڑکا لگا رہنا کہ کچھ ہونہ جائے، دل دھڑکنا اور سر اور جسم میں درد رہنا۔



محمد صابر دسویں جماعت کا طالب علم تھا۔ ایک سال پہلے ایک مارکیٹ میں تھا جب وہاں ایک خودکش بم دھماکہ ہو گیا جس میں کئی لوگ مارے گئے۔ وہ خوش قسمتی سے بچ گیا۔ تاہم اسے اکثر اس واقعے کے تصورات اور سوچیں آتی رہتی تھیں۔ اسے ٹھیک سے نیند نہیں آتی تھی۔ اسے غصہ جلدی آ جاتا تھا۔ اسے واقعے سے متعلقہ ڈراؤنے خیالات آتے تھے اور واقعے کے خواب

بھی آتے۔ اسے بعض دفعہ جاگتے میں بھی ایسا لگتا جیسے وہ دھماکے کی جگہ پر موجود ہے اور واقعے کی فلم سی چل رہی ہے۔ اسے پریشانی اور گھبراہٹ رہتی۔ وہ ایسی جگہوں اور چیزوں سے اجتناب کرتا جو اسے دھماکے کی یاد دلاتے۔ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر چونک جاتا۔ پہلے اسے سکول جانے کا بڑا شوق تھا لیکن اب وہ باقاعدگی سے سکول بھی نہیں جاتا تھا۔ وہ اب اس مارکیٹ میں بھی نہیں جاتا تھا جہاں دھماکہ ہوا تھا۔ وہ جب بھی باہر ہوتا، ڈرتا رہتا۔ اسے لگتا تھا کہ کوئی بھی شخص، کسی بھی وقت خودکش دھماکہ کر دے گا۔

باصد کی علامات کیا ہیں؟

○ حادثے کی بار بار آنے والی سوچیں، یادیں، تصورات، خواب یا حادثے یا صدمے کی یادیں جو فرد کو تکلیف دیتی ہیں۔



○ انسان ان سوچوں، باتوں، جگہوں، لوگوں، سرگرمیوں یا چیزوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے جو حادثے یا صدمے کی یادوں کو دلائیں کیونکہ وہ اسے تکلیف یا اذیت دیتی ہیں۔

○ بہت زیادہ گھبراہٹ، تناؤ، دباؤ اور بے چینی کی علامات۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

○ نیند کے مسائل

○ چڑچڑاہو جانا جسکی وجہ سے غصے میں اضافہ

○ توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا

○ بہت زیادہ چونکنا ہو جانا

○ چھوٹی چھوٹی باتوں پر چونک جانا

بعض لوگ جذباتی بے حسی کا شکار ہو جاتے ہیں، یا خود کو بے بس سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اکثر لوگوں میں اداسی کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں جیسے رنجیدہ محسوس کرنا 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 اندوز نہ ہونا، بغیر کام کاج کے تھکاوٹ محسوس کرنا، فیصلہ کرنے میں دشواری محسوس کرنا، صحبت اور ہم بستری سے پرہیز کرنا، اپنے آپ کو دوسروں سے کمتر سمجھنا، عزت نفس کا احساس ختم ہو جانا، اپنے آپ کو بیکار اور بے یارو مددگار سمجھنا، لوگوں سے ملنے سے احتراز، بغیر کسی وجہ کے احساس جرم یا ندامت کا شکار ہونا اور مستقبل کے بارے میں مایوسی اور ناامیدی کے خیالات۔ بعض دفعہ لوگ خود کشی کا بھی سوچتے ہیں۔ بھوک اور وزن میں کمی یا زیادتی، قبض رہنا، سردرد، جسمانی درد، معدے کی تکالیف وغیرہ بھی محسوس کرتے ہیں۔

باصد کا علاج کیا ہے؟

اگر علامات معمولی درجے کی ہوں تو چار ہفتے تک انتظار کرنا بہتر ہوتا ہے۔ تاہم اگر علامات درمیانے سے شدید درجے کی ہوں اور ان میں وقت کے ساتھ اضافہ ہو رہا ہو تو علاج مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج ادویات، ای ایم ڈی آر اور سوچ برتاؤ تھراپی سے ہوتا ہے۔ سوچ برتاؤ تھراپی کا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ اپنی مدد آپ کے اصولوں کے مطابق استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ کتاب سوچ اور برتاؤ تھراپی کے مطابق لکھی گئی ہے۔

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 چاہیے ہوتا ہے اس طرح ہمارے دماغ کو بھی رکنے کے لیے کچھ وقت چاہیے 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 کر ٹی 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 چاہیے۔

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 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 روٹین کا ہونا بہت اہم ہے۔ باقاعدگی سے سونا اور جاگنا بہت سے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ چائے، کافی اور سگریٹ: سونے سے پہلے چائے یا کافی پینے سے دماغ چوکنا ہو جاتا 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 اوگھنا 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۔



خطرہ سنٹر: لڑو یا بھاگو



جب ہم خطرے میں ہوتے ہیں تو جسم کے حفاظتی نظام حرکت میں آجاتے ہیں اور دماغ میں موجود خودکار ”خطرہ سنٹر“ کام شروع کر دیتا 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 ہو جاتا ہے، بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے، سانس تیز ہو جاتی ہے اور ہماری حسیات جیسے دیکھنا، سننا اور سونگھنا، میں تیزی آ جاتی 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 آ جاتی 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 تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو ان کا خطرہ سنٹر کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ عام حالات میں یہ سنٹر کچھ دیر بعد نارمل ہو جاتا 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 ہو جاتا ہے۔

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 دی ہوئی 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: ڈر اور خوف کا مقابلہ

پُر تشدد واقعات، حادثات یا سانحات کا شکار ہونے والے لوگ ان سوچوں، باتوں، جگہوں، لوگوں، سرگرمیوں یا چیزوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں جو انہیں حادثے یا صدمے کی یاد دلائیں کیونکہ اس سے انہیں تکلیف یا اذیت پہنچتی ہے۔ اس اجتناب کی وجہ سے انکی روزمرہ زندگی پر منفی اثر پڑتا ہے۔ وہ خاندان کے افراد اور دوستوں سے ملنا چھوڑ سکتے ہیں، گھریلو ذمہ داریاں دینا بند کر سکتے ہیں یا غیر ضروری خوف کی وجہ سے کام کرنا بالکل چھوڑ سکتے ہیں۔

خوف کا مقابلہ اسی صورت میں ممکن ہے جب آپ اس سے اجتناب نہ کریں۔ خوف کا سامنا کرنے کی تکنیک کو سٹیڑھی کی تکنیک بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ہم درجہ بدرجہ خوف کا سامنا کرتے ہیں۔

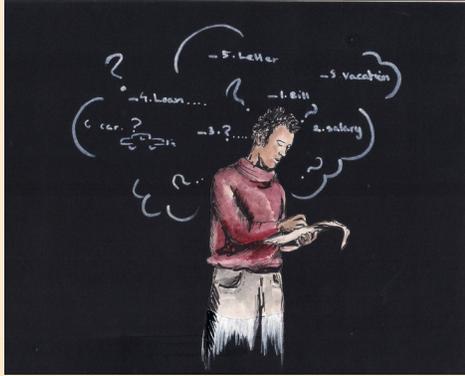


ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک شیر جنگل میں گم ہو گیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس لئے کہ اسے راستہ نہیں مل رہا تھا۔ اور جنگل بھی اس کے لئے نیا تھا۔ اوپر سے بھوک اور پیاس سے بھی برا حال تھا۔ چلتے چلتے وہ ایک تالاب کے کنارے پہنچا۔ اسے پانی نظر آیا تو اس نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ لیکن جب وہ پانی کے پاس پہنچا تو اسے پانی میں ایک اور شیر نظر آیا۔ جو شکل سے کافی خونخوار نظر آتا تھا۔ اس نے سوچا کہ مارا گیا۔ یہ تو شکل سے ہی کافی خطرناک نظر آتا ہے۔ وہ کافی دیر تک کھڑا پریشان اور خوفزدہ ہوتا رہا پھر اسے پیاس بڑی لگی تھی۔ آخر تنگ آکر اس نے پانی میں چھلانگ لگادی۔ لیکن اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ دوسرا شیر غائب ہو گیا ہے۔ پھر اس نے پیٹ بھر کر پانی پیا۔ یہی خوف کا معاملہ ہے۔ خوف مقابلہ کرنے سے کمزور اور اجتناب کرنے سے طاقتور ہوتے ہیں۔

صابر نے سیڑھی کی تکنیک مارکیٹ جانے کے ڈر کم کرنے کے لئے استعمال کی۔

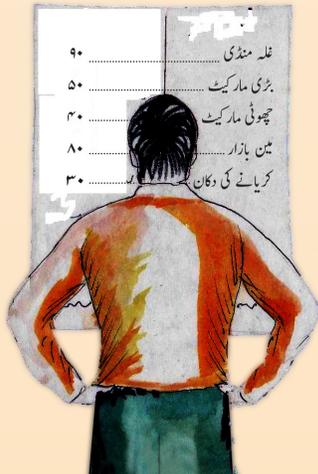


پہلے مرحلے میں صابر نے ان تمام جگہوں اور چیزوں کی لسٹ بنائی جن سے وہ ڈر کی وجہ سے پہلے اجتناب کرتا تھا۔



- غلہ منڈی
- بڑی مارکیٹ
- چھوٹی مارکیٹ
- مین بازار
- کریانے کی دکان

صفر _____ سو _____
(کوئی خوف نہیں) (شدید خوف)



دوسرے مرحلے میں صابر نے ان جگہوں کی درجہ بندی کی۔

- غلہ منڈی 90
- بڑی مارکیٹ 50
- چھوٹی مارکیٹ 40
- مین بازار 80
- کریانے کی دکان 30



صابر نے فیصلہ کیا کہ چونکہ اسے محلے کی کریانے کی دکان پر جانے میں کم خوف آتا ہے اس لئے وہ سب سے پہلے وہاں جانے سے آغاز کرے گا۔ اس نے دکان جانے کے تین مرحلے بنائے۔

○ پہلے مرحلے میں گھر سے دکان جانے کے ارادے سے باہر نکلنا اور باہر کھڑے ہو کر دکان جانے کا سوچنا

○ دوسرے مرحلے میں دکان سے چھ فٹ کے فاصلے پر جا کر کھڑا ہونا

○ تیسرے مرحلے میں دکان کے بالکل باہر جا کر کھڑا ہونا

صابر نے پہلے مرحلے سے آغاز کیا۔ اسے پہلے مرحلے میں کچھ تکلیف ہوئی، مگر اس کے گھر والے اس کی ہمت بندھاتے رہے۔ آخر ۲ ہفتوں میں وہ اس قابل ہو گیا کہ دکان کے باہر بغیر خوف کے کافی دیر تک کھڑا رہ سکے۔

خلاصہ

۱۔ جن چیزوں یا جگہوں سے اجتناب کرتے ہیں ان کی لسٹ بنالیں۔

۲۔ اب ان چیزوں یا جگہوں کی درجہ بندی کر لیں۔ ہر ایک کے سامنے صفر سے سو نمبر کے درمیان سکور کریں۔ یعنی اگر اس چیز یا جگہ کی وجہ سے کوئی خوف، گھبراہٹ یا پریشانی نہیں ہوتی تو (۰) لکھیں اور بہت شدید خوف، گھبراہٹ یا پریشانی ہو تو (۱۰۰) لکھیں۔ درمیانی صورتوں کے لئے صفر سے سو کے درمیان کے ہندسے چنیں۔

۳۔ اب سب سے پہلے اس صورت حال کا مقابلہ کریں جو آپ کے خیال میں کم خوف یا گھبراہٹ پیدا کرے گی۔ اب اگر یہ مسئلہ کافی بڑا ہے تو اس مسئلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

۴۔ اب پہلے خوف کے پہلے مرحلے کا سامنا کریں۔ آپ وہاں اس وقت تک رہیں جب تک آپ کے خوف کا مکمل خاتمہ نہیں ہو جاتا۔ اگر ایک دفعہ جانے سے خوف مکمل ختم نہیں ہوتا تو دوبارہ جائیں۔ اور اس وقت تک اگلا مرحلہ شروع مت کریں جب تک موجودہ مرحلے کا خوف ختم نہیں ہو جاتا۔

یاد رکھیں، خوف سامنا کرنے سے کمزور اور اجتناب کرنے سے طاقتور ہوتے ہیں۔

جب آپ خوف پیدا کرنے والی صورتحال کا سامنا کریں تو کئی چیزوں سے مدد لے سکتے ہیں۔ بعض لوگ سانس کی مشقوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ دھیان بٹانے کے طریقے، جیسے الٹی گنتی گننا، کتاب پڑھنا یا موسیقی سننا بھی مددگار ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ تسبیح، تعویذ، آیتہ الکرسی یا کسی دوسری قرآنی آیات کا ورد یا کوئی وظیفہ بھی پڑھ سکتے ہیں۔

آہستہ آہستہ خوف کا سامنا کرنا سیڑھی پر چڑھنے کی طرح ہے۔ آپ پہلی سیڑھی سے اسکا آغاز کرتے ہیں جو باقیوں کی نسبت آسان ہے اور پھر جب آپ آسانی محسوس کرنے لگیں تو پھر دوسری سیڑھی پر قدم رکھیں۔ آہستہ آہستہ آگے بڑھتے رہیں حتیٰ کہ سیڑھی کے آخری پائیدان پر پہنچ جائیں۔

تیسرا ہفتہ: برتاؤ اور جذباتی مسائل

ہمارے جذبات اور ہمارے برتاؤ میں گہرا تعلق ہے۔ اکثر اوقات تناؤ کا شکار لوگ اپنی سرگرمیاں کم کر دیتے ہیں۔ تاہم جب ایک دفعہ آپ اپنی سرگرمیاں کم کر دیتے ہیں تو ایک ایسا چکر شروع ہو جاتا ہے جس میں تناؤ 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 اپنے تناؤ، گھبراہٹ اور اداسی میں کمی کر سکتے ہیں۔ آپ ایسا چند سادہ مراحل میں کر سکتے ہیں۔

سرگرمیوں کی کمی اور اداسی: شیطانی چکر



مرحلہ وار کام: سیڑھی کی تکنیک

اپنی سرگرمیوں کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ اگرچہ آپ بہت سے چھوٹے چھوٹے کام فوری طور پر شروع کر سکتے 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 مرحلوں میں تقسیم کر لیں۔ 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

سماجی و روحانی سرگرمیاں	خلاقیت سرگرمیاں
دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنا	نظم لکھنا
دوست کو ٹیلی فون کرنا یا خط لکھنا	تصویر بنانا
گھر والوں کے ساتھ پارک جانا	گاڑی یا موٹر سائیکل صاف کرنا
ریسٹورنٹ یا شاپنگ کیلئے جانا	کمرہ سجانا
مسجد جانا	آلہ موسیقی بجانا
کسی مذہبی تقریب میں جانا	سینا پرونا
بچوں کے ساتھ وقت گزارنا	ڈائری لکھنا
کوئی فلاحی کام کرنا	گانا گانا
تلاوت یا تسبیح کرنا	پھول چٹنا
سڑک سے کچرا ہٹانا	رقص کرنا
کسی کی تعریف کرنا	فرنچیز سجانا
تفریحی سرگرمیاں	ذاتی دیکھ بھال، کام کاج سے متعلق سرگرمیاں
پالتو جانور رکھنا	برتن دھونا
چڑیا گھر، سرکس یا میلے پر جانا	کپڑے استری کرنا
سیر کو جانا	گھر کی صفائی
موسیقی سننا	بچوں کا خیال رکھنا
ناول یا رسالہ پڑھنا	کھیتوں میں کام کرنا
فلم دیکھنے جانا	کام پر جانا
باغبانی کرنا	پالتو جانوروں کا خیال رکھنا
تیراکی کرنا	کوئی تعلیمی کورس کرنا
کوئی کھیل کھیلنا یا دیکھنا	لیکچر سننے جانا
ٹی وی دیکھنا	اپنے لیے مقصد کا تعین اور منصوبہ بندی کرنا
اپنی پسند کی جگہ جانا	کتاب خریدنا
صحت افزا مقام پر جانا	گائے کا دودھ دوہنا
چھٹیوں کا منصوبہ بنانا	اپنی دکان میں وقت گزارنا
مچھلی کے شکار پر جانا	میک اپ کرنا

سرگرمیاں



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 جتنی 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							

چوتھا ہفتہ : جگاڑ لگانے کا صحیح طریقہ



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

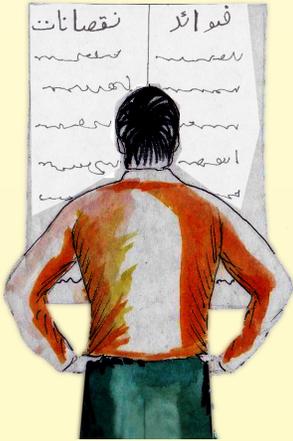
۱۔ مسئلوں کی نشاندہی اور وضاحت کریں



پہلا مرحلہ یہ ہے کہ مسائل کی فہرست بنائی جائے۔ پھر انکی مشکل کے لحاظ سے درجہ بندی کر لیں۔ 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 تلاش کریں اور انہیں لکھتے جائیں۔ ایسے حل بھی لکھ لیں جو آپکو احمقانہ لگتے ہیں۔ اگر آپ تھوڑی دیر کے لئے یہ فرض کر لیں 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 نقصانات کا معائنہ

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

یاد رکھیں کہ حل ایسا ہو جو کہ،

- ۱۔ مخصوص ہو۔ یعنی جس پر عمل آسانی سے ہو سکتا ہو اور جو مبہم نہ ہو۔
- ۲۔ مثبت تبدیلی لانے میں مددگار ہو۔ یعنی حل سے آپ کی زندگی میں بہتری ہو۔
- ۳۔ حقیقت پسندانہ ہو۔

۴۔ اب حل کو زیادہ سے زیادہ مرحلوں میں تقسیم کر لیں



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 ریہرسل بھی استعمال 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 کر کے عمل کریں۔ جب مقصد حاصل ہو جائے 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۔

صابر نے اپنے مسائل کے حل کے لئے سب سے پہلے مسائل کی لسٹ بنائی۔

مسائل کی لسٹ

- ملازمت نہ ہونا
- عزت نفس کی کمی
- امتحان کے لیے پیسوں کی کمی
- شرمیلاپن

حل کا چناؤ

صابر 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 کرتے ہوئے ممکنہ حلوں کی فہرست بنائی۔

مسائل کے ممکنہ حلوں کی فہرست

- چچا سے بات کرنا
- کسی مخیر 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 مخیر حضرات کی تلاش
- استاد سے فیس کی معافی کے لئے بات کرنا
- دوست سے بات کرنا
- چوری

مسئلے کے حل کا انتخاب

اس نے پہلا حل سوچا کہ استاد سے فیس کی معافی کی بات کرنی چاہئے۔ اسی طرح اس نے باقی حلوں کا بھی جائزہ لیا۔

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

مسئلے کو حل کرنے کے مرحلے

اس نے فیصلے کیا کہ استاد سے فیس معافی کی درخواست سب سے بہتر حل ہے۔ اس نے اس حل کو درج ذیل چھوٹے مراحل میں تقسیم کیا۔

- 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 لیے وقت لینا
- ملاقات کے لئے وقت پر پہنچنا

حتمی نتیجہ

اگرچہ استاد صابر کی مدد نہیں کر سکتے تھے کیونکہ یہ 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۔

پانچواں 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 آسکتی 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؟

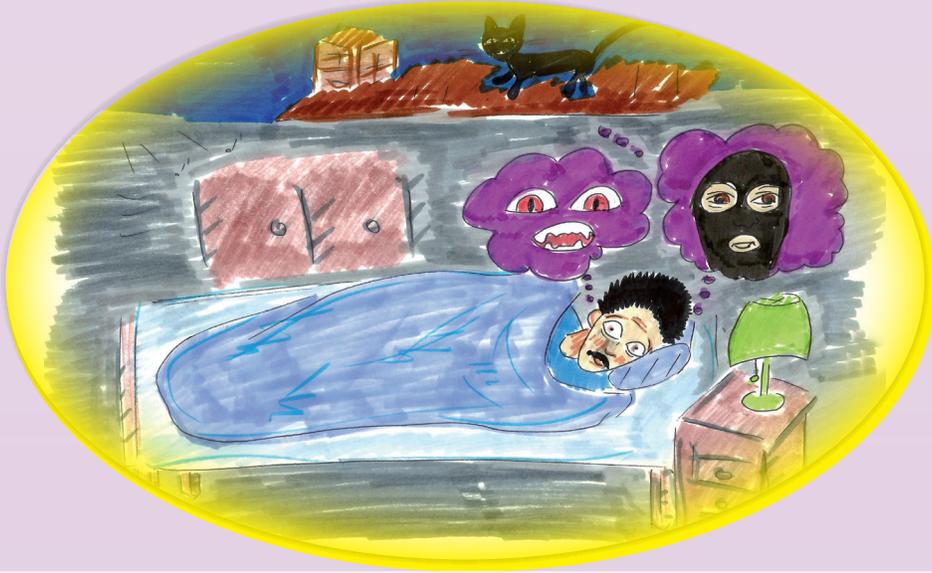
اگلے صفحے پر موجود تصاویر کو دیکھیے اور ان میں موجود جذبات کو پہچاننے کی کوشش کریں۔

آپ ان جذبات میں سے کونسے پہچانتے ہیں؟

اداسی، گھبراہٹ، غم، غصہ، چڑچڑاپن، بے چینی، شرم، ہچان، 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۔



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 ہو سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو پسینے آئیں اور دل زور سے دھڑکے۔ پھر آپ کسی مخصوص برتاؤ کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ جیسے باہر جا کر دیکھنا کہ کیا ہو رہا 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۔

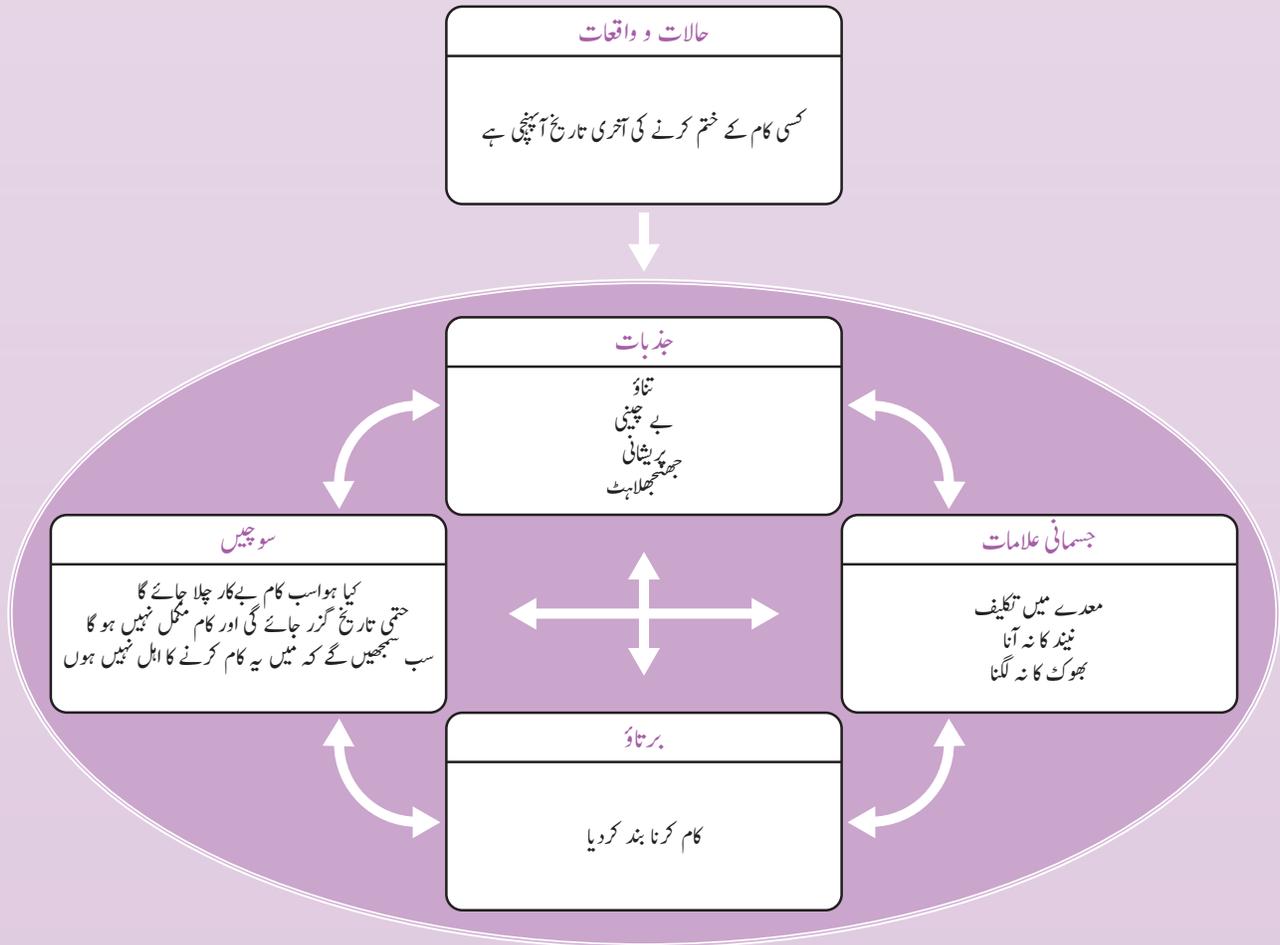


نسرین بی بی کی ڈائری

واقعہ کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟	جذبات	سوچ کی غلطیاں	سوچ کی حمایت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	سوچ کی مخالفت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	متوازن / متبادل سوچ
جب شوہر کام پر 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۔			

منفی سوچوں کا شیطانی چکر

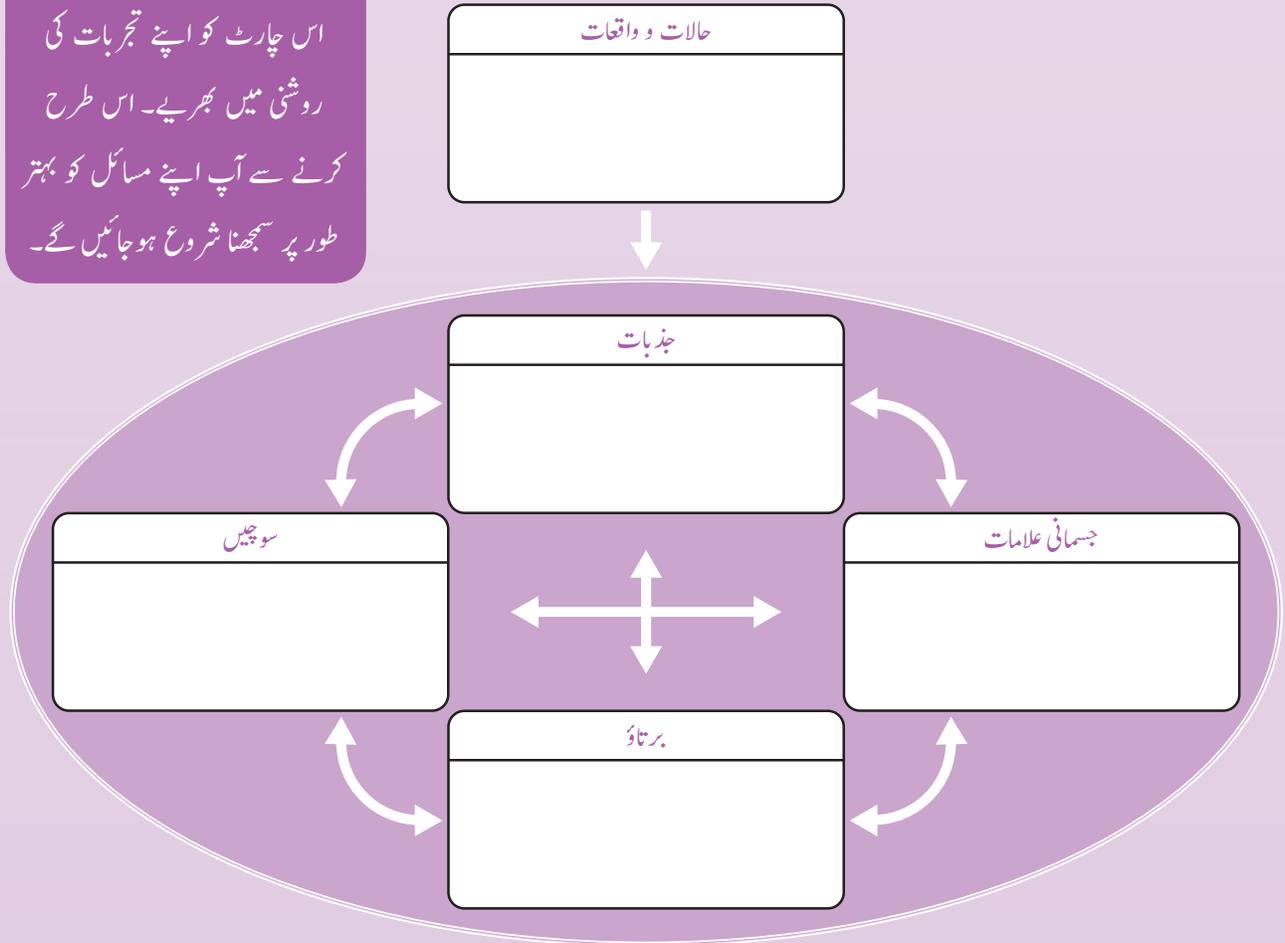
جب لوگ کافی تناؤ کا شکار ہوتے ہیں تو اس سے ان کے جذبات، سوچیں، جسمانی اعضاء اور افعال متاثر ہوتے ہیں۔



اب آپ تناؤ کی وجہ سے ہونے والے اپنے جذبات، سوچوں اور افعال اس چارت 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 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 پریشانی اور اداسی محسوس کرتے ہیں۔ جتنی زیادہ ممکن ہوں اتنی ہی سوچوں کو لکھیں۔ اگر یہ ہر وقت ممکن نہیں ہے تو آپ ہر شام کو اپنی سوچوں اور واقعات کو لکھیں۔

اس ہفتے سوچ ڈائری نمبر ۱ کو بھریں۔

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 کہ رہی تھی؟	اپنی جسمانی علامات بیان کریں۔

سوچ کی غلطیاں

سوچ: (انتہا پسند) آر یا پار

اس طرح سوچنے والے دو انتہاؤں کا سوچتے ہیں۔ درمیانی راستہ نہیں دیکھتے۔ یعنی زندگی میں جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ 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 پرفیشنلسٹ ہوتے ہیں، یعنی ہر کام ۱۰۰ فیصد صحیح ہونا چاہیے۔ 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 کر دیتے 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 ہو جائے تو کہیں گے ”میں ہمیشہ غلطی کر دیتا 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 پڑھا کر دیکھتا 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 کر کے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ مثلاً کامیابیوں پر خود کو شاباش دینے کے بجائے کہنا، ”اس دفعہ تو اتفاق سے اچھے نمبر آگئے 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 اترا 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 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 فیمل 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 ہوتا ہے کہ بس مجھے پتا ہے۔ یا میرا دل کہتا ہے۔ اگر دوسرا شخص کوئی عقلی دلیل دے تو اسکا اثر نہیں ہوگا۔ سوچنے کے اس طریقے کی ایک اور قسم ہے قیافہ شناس کی غلطی۔ مثلاً 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 رہا ہے مگر اندر سے میرا مذاق اڑا رہا ہے۔

خود الزامی اخود 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 کھڑول میں نہ ہوں۔ مثلاً آپ نے اپنے بچے کو امتحان کے لئے 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۔

چھٹا ہفتہ: سوچوں سے نبٹنا

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 کر رہے 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۔ ابتدا 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 رشتہ 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 کر دیں 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 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؟

نسرین بی بی کی ڈائری

متوازن / متبادل سوچ	سوچ کی مخالفت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	سوچ کی حمایت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	سوچ کی غلطیاں	جذبات	واقعہ کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟
اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ کام 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 نے بات کرنے سے انکار کیا۔ اس مہینے میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ کام پر تھا۔	اس نے 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۔	اداس عمگین غصہ پریشان	جب شوہر کام پر تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا۔	

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

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

سالتواں 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 کر سکتے 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 صورت حال کو دیکھنے کے عام طور پر ایک سے زیادہ طریقے ہو سکتے ہیں۔

متبادل / متوازن 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 کر سکتے 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 ہو جاؤں گا؟

○ اگر میرا دوست ایسا سوچ رہا ہوتا تو میں کیا کہتا؟

○ ماضی میں اس سے ملتی جلتی صورت حال کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں اور یہ کہ آپ نے تب کیا سوچا تھا۔

نسرین بی بی کی ڈائری

تبادل سوچیں	سوچ کی مخالفت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	سوچ کی حمایت کرنے والی شہادتیں / ثبوت	سوچ کی غلطیاں	جذبات	واقعہ کیا؟ کیسے؟ کب؟ کہاں؟
میں نتائج اخذ کرنے میں جلد بازی کر رہی تھی۔	اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ کام پر مصروف تھا۔	اس نے بات کرنے سے انکار کیا۔ اس مہینے میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ کام پر تھا۔	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۔	اداس غمگین غصہ پریشان	جب شوہر کام پر تھا تو میں نے اس کو فون کیا، اس نے کہا کہ میں مصروف ہوں اور دو گھنٹوں میں فون کروں گا۔
اس کے رویے میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ مجھ سے محبت کرتا ہے۔	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 ۳ کو بھریں۔ اس میں اب متوازن / تبادل سوچ کا اضافہ کریں۔ کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

سوچ ڈائری نمبر ۳

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

اپنے تعلقات بہتر بنائیں

تناؤ، اداسی اور گھبراہٹ کی وجہ تعلقات کے مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ 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 دوسروں کو یہ جاننے کا موقع 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 ناخوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی ناخوش 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 پر سکون اور نرم رکھیں۔ نہ ہی دوسرے کو گھوریں اور نہ ہی نظریں چرائیں۔ چھوٹی موٹی 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 ”میا 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 لینا 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 اس کے 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...“ اس کے بعد وجوہات بتائیں۔

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 کر لیں 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 پرسکون 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۔“

خلاصے کی تکنیک

آپ دوسرے شخص کی بات کا خلاصہ اس کے سامنے دہراتے ہیں۔ اس سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ آپ دوسرے شخص کی بات سمجھ رہے ہیں۔ پھر آپ اس شخص کو اپنے نقطہ نظر سے آگاہ کریں۔

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 ہوتا تو درج ذیل مراحل کی پیروی کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے 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

انہما 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 سستی کرتا ہے“۔ ”تم سب ایک جیسے ہو“۔

نجوی کی غلطی

”میں کچھ بھی کر لوں 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 بیگنیاں ملا کر دینا

آپ کسی سے اچھی بات کہتے ہیں تو ساتھ میں کوئی غلط بات بھی کر دیتے 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 کر لیتے 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 ہو جائے تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا“۔

لڑائی جھگڑے سے بچنے کے لئے

جب کوئی منفی بات کہنی ہو

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 دراصل کیا چاہتے ہیں۔ ایک وقت میں ایک ہی موضوع پر توجہ مرکوز کریں۔

جب کوئی مثبت بات کہنی ہو

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 کر رہا 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۔ اس کے 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 اس کے متعلق سوالات پوچھیں۔ بات کا خلاصہ بیان کریں تاکہ اسے احساس ہو کہ آپ اس کی بات سن رہے ہیں۔ اس کی 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۔

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

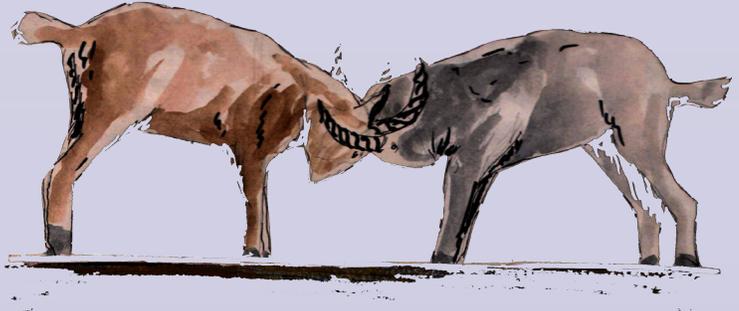


۱۔ اختلاف پر اتفاق

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 پھلانگ 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 کر لیا۔



تندرست رہیں

چھ ماہ بعد



رشید اب بہتر محسوس کرنے لگا تھا۔ اگرچہ کبھی کبھی حادثے سے متعلق خیالات اسے اب بھی آتے تھے مگر یہ اتنے تکلیف دہ نہ تھے اور اسکی زندگی اب ایک نارمل روٹین کی طرف گامزن تھی۔

نسرین بی بی نے بھی اب اپنے خوفوں سے نمٹنا سیکھ لیا تھا۔ اس کے علاوہ اس نے تعلقات میں بہتری کی تکنیک کو بہت مفید پایا تھا اور اس کی وجہ سے اس کے اپنے خاوند سے تعلقات بہتر ہو گئے تھے۔



محمد صابر نے پھر سے سکول جانا شروع کر دیا تھا۔ وہ اب پہلے کی طرح بے فکری سے گھومنے کے قابل ہو چکا تھا۔



ان سب نے حادثے اور اس سے متعلقہ پریشانیوں سے نمٹنا سیکھ لیا تھا اور اب وہ اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ مضبوط سمجھنا شروع ہو گئے تھے۔

مندرجہ ذیل مشورے ایک خوشگوار زندگی گزارنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تناؤ سے نمٹنے کیلئے تجاویز:

ایک وقت میں ایک کام کریں

اگر آپ کو لگتا ہے 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 کا اندازہ کریں دوسروں کو بھی اپنی حدود سے آگاہ کریں

اگر گھر، دفتر اور دوستوں سے متعلق کاموں کا دباؤ آپ کی برداشت سے باہر ہونے لگے تو مزید کاموں کی ذمہ داری لینے سے معذرت کرنا سیکھیں۔ اگرچہ یہ شروع میں مشکل ہوگا مگر 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 تناؤ کا باعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گے کہ تناؤ کی وجوہات کیا ہیں، تو آپ اسکا بہتر طریقے سے مقابلہ کر سکیں گے۔

اپنے قابل اعتماد دوستوں اور رشتہ داروں سے مشورہ کریں

ضروری نہیں کہ آپ اکیلے تناؤ سے نمٹنے کی کوشش کریں۔ قابل اعتماد قریبی دوست، خاندان کے فرد یا کاؤنسلر سے مشورہ کرنے سے بھی اچھا محسوس کریں گے۔ وہ تناؤ کو پہچاننے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

اپنے سونے کے معمول کو بہتر بنائیں

نیند، موڈ پر اثر انداز ہوتی ہے کیونکہ نیند جسمانی تھکاوٹ کی بحالی کیلئے بہت ضروری ہے۔ مناسب مقدار میں نیند نہ کرنا آپ 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

متوازن 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 تناؤ، بے چینی اور اداسی 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 کو مزہ 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، سیر پر جائیں یا اچھے دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں۔ اپنے لیے وقت نکالنا، لطف اندوز ہونا اور مسکرائنا، 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، ذہنی تناؤ 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 ہو سکتے ہیں۔ کئی جگہوں پر تو اس مقصد کے لیے ٹیلی فونک مدد (Hotlines) کی سہولت بھی موجود ہوتی ہے۔

اپنی سوچوں کو مثبت رکھیں

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

ان کہانیوں سے آپ نے کیا سیکھا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تندرست رہنے کے لیے آپ اپنی منصوبہ بندی لکھیں۔

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

یہ کتاب آپ کو باصد، یعنی بعد از صدمہ ذہنی دباؤ کی علامات سے مقابلہ کرنے میں مدد دے گی۔ یہ مسئلہ ان لوگوں کو ہوتا ہے جو کسی پر تشدد واقعے، سانحے یا حادثے کا شکار ہوتے ہیں۔ باصد کی بیماری عام طور پر درج ذیل واقعات کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے:

- دہشت گردی کے واقعے کا شکار ہونا
- گھریا دکان کو آگ لگ جانا
- جنسی زیادتی، مار پیٹ یا چوری ڈاکے کا شکار ہونا
- سیلاب یا زلزلے کا شکار ہونا

باصد کی علامات کیا ہیں؟

- حادثے کی بار بار آنے والی سوچیں، یادیں، تصورات، خواب یا حادثے یا صدمے کی یادیں جو فرد کو تکلیف دیتی ہیں۔
- انسان ان سوچوں، باتوں، جگہوں، لوگوں، سرگرمیوں یا چیزوں سے بچنے کی کوشش کرتا ہے جو حادثے یا صدمے کی یاد دلائیں کیونکہ وہ اسے تکلیف یا اذیت دیتی ہیں۔
- بہت زیادہ گھبراہٹ، تناؤ، دباؤ اور بے چینی کی علامات۔ اس میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:
 - نیند کے مسائل
 - چڑچڑاہو جانا جسکی وجہ سے غصے میں اضافہ
 - توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا
 - بہت زیادہ چوکنا ہو جانا
 - چھوٹی چھوٹی باتوں پر چونک جانا

کچھ لوگ جذباتی بے حسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ اداسی کی بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں

اس کتاب میں مختلف اسباق ہیں جو آپکو باصد کی علامات اور اس کی وجہ سے ہونے والے مسائل سے نبٹنا 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 ہفتے 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 دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک شیر جنگل میں گم ہو گیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس لئے کہ اسے راستہ نہیں مل رہا تھا۔ اور جنگل بھی اس کے لئے نیا تھا۔ اوپر سے بھوک اور پیاس سے بھی برا حال تھا۔ چلتے چلتے وہ ایک تالاب کے کنارے پہنچا۔ اسے پانی نظر آیا تو اس نے خدا کا شکر ادا کیا۔ لیکن جب وہ پانی کے پاس پہنچا تو اسے پانی میں ایک اور شیر نظر آیا۔ جو شکل سے کافی خونخوار نظر آتا تھا۔ اس نے سوچا کہ مارا گیا۔ یہ تو شکل سے ہی کافی خطرناک نظر آتا ہے۔ وہ کافی دیر تک کھڑا پریشان اور خوفزدہ ہوتا رہا۔ پر اسے پیاس بڑی لگی تھی۔ آخر تنگ آکر اس نے پانی میں چھلانگ لگادی۔ لیکن اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ دوسرا شیر غائب ہو گیا ہے۔ پھر اس نے پیٹ بھر کر پانی پیا۔ یہی خوف کا معاملہ ہے۔ خوف مقابلہ کرنے سے کمزور اور اجتناب کرنے سے طاقتور ہوتے ہیں۔

