

# 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 موجود ہے

مدیکہ لطیف، فاروق نعیم، محمد عرفان، مرات گل بٹ

# 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

مدیحہ لطیف، فاروق نعیم، محمد عرفان، مرات گل بٹ



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 : مدیحہ لطیف، فاروق نعیم، محمد عرفان، مرات گل بٹ

ناشر : پاکستان ایسوسی ایشن آف کانسٹیوٹنٹس (PACT)

اشاعت : دوم- ۲۰۲۰

ویب سائٹ : [www.pact.com](http://www.pact.com)

تعداد : ۲۰۰۰

قیمت : ۵۰۰ روپے

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 ہو گا۔

# انتساب

ہمارے والدین اور اہل خانہ کے نام

## 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 کانٹینٹو تھراپی میں تربیت حاصل کی۔ وہ ۲۰۰۶ سے ۲۰۰۹ تک پاکستان میں رہے۔ یہاں انہوں نے سائیکٹری کے علاوہ کانٹینٹو 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 کانٹینٹو تھراپسٹ کی داغ بیل بھی ڈالی۔ وہ ان دنوں کوئین یونیورسٹی کینیڈا میں پروفیسر ہیں۔

### ڈاکٹر مدیحہ لطیف

ڈاکٹر مدیحہ لطیف نے اپنی گریجویشن کوئین میری کالج لاہور سے حاصل کی۔ اس کے بعد پی ایچ ڈی کی ڈگری انسٹیٹیوٹ آف سائیکالوجی یونیورسٹی آف کراچی سے حاصل کی۔ انہوں نے سوچ برتاؤ تھراپی میں سرٹیفکیٹ اور ڈپلومہ حاصل کر رکھا ہے۔ پاکستان ایسوسی ایشن آف کانٹینٹو تھراپسٹ کے چیف کوآرڈینیٹر کے عہدے پر فائز ہیں۔ تحقیق اور تدریس سے ان کا گہرا تعلق ہے۔ کئی ملکی اور بین الاقوامی تحقیقی جریدوں میں ان کے مقالے شائع ہو چکے ہیں۔ جن کا بنیادی موضوع سوچ برتاؤ تھراپی کی افادیت کو پاکستانی کچھڑ میں چیک کرنا تھا۔ آج کل ڈاؤ یونیورسٹی کراچی میں اسٹنٹ 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 پرتگال سے مینٹل پالیسی اور سروسز میں ماسٹرز کی ڈگری حاصل کی۔ وہ پاکستان سائیکٹریک سوسائٹی کے صوبائی صدر اور پاکستان ایسوسی ایشن آف کانٹینٹو تھراپسٹ کے جنرل سیکرٹری کے عہدوں پر فائز ہیں۔ تحقیق اور تدریس سے ان کا گہرا تعلق ہے۔ وہ کئی ملکی اور بین الاقوامی جریدوں سے بحیثیت مدیر وابستہ ہیں اور اسی ضمن میں اشاعتی اخلاقیات کی نمائندہ کے کونسل ممبر ہیں۔ ان دنوں شعبہ سائیکٹری، پشاور میڈیکل کالج، پشاور کے Committee on Publication Ethics تنظیم سربراہ ہیں۔

### مرات گل بٹ

مرات گل بٹ نے لاہور کالج فار ووہمن یونیورسٹی لاہور سے گریجویشن کی اور کلینیکل سائیکالوجی میں ڈپلومہ اور ایم ایس سنٹر فار کلینیکل سائیکالوجی، پنجاب یونیورسٹی سے کیا۔ ابھی ان کی یونیورسٹی آف مینجمنٹ اینڈ ٹیکنالوجی سے پی ایچ ڈی جاری ہے۔ انہوں نے سوچ اور برتاؤ کی تھراپی میں سرٹیفکیٹ اور ڈپلومہ حاصل کر رکھا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ EMDR میں ماسٹر ٹرینر سرٹیفکیٹ اور Mindfulness کا سرٹیفکیٹ کورس کیا ہوا ہے۔ ۲۰۰۹ سے پاکستان ایسوسی ایشن آف کانٹینٹو تھراپسٹ کے مختلف اعلیٰ عہدوں پر فرائض سر انجام دیئے اور اب اس کی وائس پریزیڈنٹ کے عہدے پر فائز ہیں۔ ان کا رجحان تدریس اور تھراپی کے علاوہ تحقیق کی طرف بھی ہے اور کئی ملکی اور بین الاقوامی جریدوں میں ان کے مقالے شائع ہو چکے ہیں، جس کے بنیادی موضوع سوچ برتاؤ کی تھراپی اور ٹیسٹ کنٹرولیشن ہے۔ آج کل میو ہسپتال لاہور میں سینئر کلینیکل سائیکالوجسٹ کے فرائض سر انجام دے رہی ہیں۔

# اظہار تشکر

اس کتاب کی تیاری میں بہت سے دوست احباب کا تعاون اور مدد شامل رہی۔ ہم پاکستان ایسوسی کے تمام ممبران بالخصوص مرات گل بٹ، رنائیہ ریاض کے (PACT) ایشن آف کانگنیٹو تھراپسٹس 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: برتاؤ اور جذباتی مسائل	باب دوم
9	تیسرا ہفتہ: ڈر اور خوف کا مقابلہ	باب سوم
13	چوتھا ہفتہ: مسائل اور مشکلات کا حل	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

## 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 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 دو چار 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 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 لئے کچھ بھی نہ کر پانا۔

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 قصوروار بھی سمجھتی تھی۔ بد قسمتی سے اس کا شاہر 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 ہو نہ 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 ڈراو نے 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 ہوا تھا۔ وہ جب بھی باہر ہوتا، ڈرتا رہتا۔ اسے لگتا تھا کہ کوئی بھی شخص، کسی بھی وقت خودکش دھماکہ کر دے گا۔



حامد چھ مہینے پہلے اپنی بیوی اور بچے کے ساتھ کار میں جا رہا تھا۔ وہ کار چلا رہا تھا کہ اس کی گاڑی کا ایکسیڈنٹ ٹرک سے ہو گیا۔ اس حادثے میں حامد کو کافی چوٹیں آئیں اور اس کی بیوی کا انتقال ہو گیا۔ حامد اور بچے کی زندگی محفوظ رہی مگر اس واقعے کے بعد حامد کافی پریشان رہنے لگا۔ اس کو اس حادثے کی یادیں اور تصورات کافی پریشان کرتے تھے۔ اس حادثے کے بعد سے اس نے گاڑی چلانے چھوڑ دی تھی۔ اب اگر وہ گاڑی میں پیچھے بیٹھ کر بھی سفر کرتا تھا۔ تو اس حادثے کے تصورات اس کے ذہن میں آنے لگتے تھے۔ اس کی نیند بھی متاثر ہوگی۔ اسے پریشانی اور گھبراہٹ رہتی۔ وہ ہر آواز پر چونک جاتا تھا۔ اور بعض دفعہ ایسا لگتا کہ واقعے کی فلم چل رہی ہے اور وہ دوبارہ اس جگہ پر موجود ہے۔

## 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
- چنچڑا ہو 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 یارومدگار 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 خودکشی 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 برتاو تھراپی سے ہوتا ہے۔ سوچ برتاو تھراپی کا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ یہ اپنی مدد آپ کے اصولوں کے مطابق استعمال کی جاسکتی ہے۔ یہ کتاب سوچ اور برتاو تھراپی کے مطابق لکھی گئی ہے۔

تناؤ، گھبراہٹ اور اداسی کا ابتدائی علاج نیند کے مسائل اور مفید مشورے: نیند کے لیے 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 اسی طرح ہمارے دماغ کو رکنے کیلئے 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 اور الجھن، 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 ضروری ہے۔ باقاعدگی سے سونا اور جاگنا بہت سے لوگوں کیلئے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

چائے، کافی اور سگریٹ: سونے سے پہلے چائے یا کافی پینے سے دماغ چوکنا ہو جاتا ہے۔ شام کو 6 بجے کے بعد چائے یا کافی نہ پینے سے نیند بہتر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سونے سے پہلے سگریٹ پینے میں کمی سے بھی مدد ملتی ہے۔

دن میں اونگھنا / قیلولہ: دن میں کسی وقت سونے سے بھی رات کی نیند میں خلل ہو جاتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ صبح کے وقت دیر تک سونے کا اداسی سے گہرا تعلق ہے۔



## خطرہ سنٹر : لڑو یا بھاگو



جب ہم خطرے میں ہوتے ہیں تو جسم کے حفاظتی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں اور دماغ میں موجود خود کار ”خطرہ سنٹر“ کام شروع کر دیتا ہے۔ یہ سنٹر جسم کو لڑنے یا بھاگنے کے لیے 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 آپ کا دل زور سے دھڑکتا ہے۔ پٹھوں میں سختی آ جاتی ہے اور ہمارا حسیات جیسے دیکھنا، سنا اور سونگھنا میں تیزی آ جاتی ہے۔ ان جسمانی تبدیلیوں کی وجہ سے انسان کی طاقت، پھرتی اور چستی میں اضافہ ہو جاتا 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 لیے 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 مشق:

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

## آہستہ سانس لینے کی مشق:

کچھ لوگوں کا گھبراہٹ کی حالت میں سانس پھول جاتا ہے اور وہ تیزی سے سانس لینے شروع ہو جاتے ہیں وہ ایک منٹ میں دس سے زیادہ بار سانس لے رہے ہوتے ہیں ان کے لئے گہرے سانس کی مشق سے بہتر آہستہ سانس لینے کی مشق ہوتی ہے تو ان کو یہ مشق کرنی چاہیے وہ اگلے ہفتے میں کم از کم تین مرتبہ اس کتاب کے ساتھ دی گئی سی ڈی میں آہستہ سانس لینے کی مشق کریں

## آہستہ سانس لینے کی مشق کرنے کا طریقہ:

اپنے سانس کو تین سیکنڈ تک روک کر رکھیں (لمبا اور گہرا سانس نہیں لینا ہے) تین سیکنڈ کے بعد اپنے سانس کو منہ کے ذریعے باہر نکالے باہر نکالنے کا عمل بھی تین سیکنڈ تک کرنا ہے اور ایک منٹ میں دس ایسے سانس لینے ہیں جس سے مریض اپنے اندر سکون محسوس کرے گا۔

## پٹھوں کی مشق:

گھبراہٹ کی کیفیت کی دوران کچھ لوگ اپنے چہرے، جبرے، ہاتھوں کی مٹھیاں اور جسم کے دوسرے حصے میں کھنچاؤ محسوس کرتے ہیں ہیں اس کھنچاؤ کی وجہ سے ان کے پٹھوں میں تناؤ آ جاتا ہے اور اپنے پٹھوں کو واپس نارمل حالت میں کرنا مشکل ہوتا ہے یہ مشق ایسے لوگوں کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے اس مشق کی مدد سے آپ جسم کے تناؤ اور ڈھیلا پن کو الگ الگ محسوس کرنا سیکھ لیتے ہیں آپ یہ مشق دن کے کسی بھی حصے میں کر سکتے ہیں گھر کے خاموش اور آرام دہ حصے میں کرے جہاں نارمل درجہ حرارت ہو۔ مشق کرنے کا طریقہ اس کتاب کے ساتھ دی گئی سی ڈی میں موجود ہے۔ یہ آپ اگلے ہفتے میں کم از کم ۳ مرتبہ کریں۔ اس کے بعد یہ مشق اس وقت تک دہراتے رہے جب تک آپ گھبراہٹ کے مسئلے میں بہتری محسوس نہ کرے۔

## پٹھوں کی مشق کرنے کا طریقہ:

اس مشق کے دوران آپ اپنے جسم کے مختلف حصوں کے پٹھوں میں تناؤ پیدا کریں اور اپنا پورا دھیان اس تناؤ کی کیفیت پر رکھیں پھر انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں اور برعکس کیفیت کو محسوس کریں اس طرح آپ دونوں کیفیتوں میں واضح فرق سمجھ سکیں گے اس مشق کے دوران آپ اپنے چہرے جبرے کندھے بازو ہاتھوں کی مٹھیاں، پیٹ، کالہوں، ٹانگوں اور پیروں کے پٹھوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرتے ہیں اور پھر آہستہ آہستہ ان کو ڈھیلا کر کے ایک پر سکون اور راحت کی کیفیت کو محسوس کرتے ہیں اس کے دوران آپ اپنے سانس کو اندر اور باہر کرنے پر بھی غور کر کے سکون محسوس کرتے ہیں۔

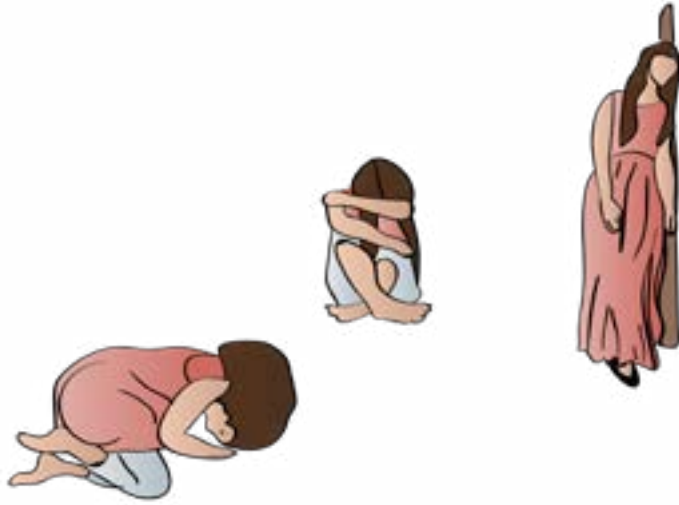




## دوسرا ہفتہ: برتاو اور جذباتی مسائل

ہمارے برتاو اور جذبات میں بہت گہرا تعلق ہے۔ اکثر اوقات تناو 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 تناو 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 تناو، گھبراہٹ اور اداسی میں کمی کر سکتے ہیں۔ آپ ایسا چند سادہ مراحل میں کر سکتے ہیں۔

### سرگرمیوں کی کمی اور اداسی: ایک 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 لیے آپ کو منصوبہ بندی کرنا پڑے گی۔ بہتر ہے کہ جب بڑی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں تو سرگرمیوں کو چھوٹے چھوٹے مرحلوں میں تقسیم کر لیں۔ پھر آپ کسی چھوٹے اور سادہ مرحلے سے شروع کریں۔



## سر گرمیوں کا شیڈول

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

### سر گرمیوں کی لسٹ

تخلیقی سر گرمیاں	سماجی و روحانی سر گرمیاں
نظم لکھنا	دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنا
تصویر بنانا	دوست کو ٹیلی فون کرنا یا خط لکھنا
گاڑی یا موٹر سائیکل صاف کرنا	گھر والوں کے ساتھ پارک جانا
کرہ سجانا	ریسٹورنٹ یا شاپنگ کیلئے جانا
آلہ موسیقی بجانا	مسجد جانا
سینا پرونا	کسی مذہبی تقریب میں جانا
ڈائری لکھنا	بچوں کے ساتھ وقت گزارنا
گانا گانا	کوئی فلاحی کام کرنا
پھول چننا	تلاوت یا تسبیح کرنا
رقص کرنا	سڑک سے کچرا ہٹانا
ذاتی دیکھ بھال، کام کاج سے متعلق سر گرمیاں	ستفریحی سر گرمیاں
برتن دھونا	پالتو جانور رکھنا
کپڑے استری کرنا	سیر کو جانا
گھر کی صفائی کرنا	موسیقی سننا
بچوں کا خیال رکھنا	باغبانی کرنا
کھیتوں میں کام کرنا	تیراکی کرنا
کام پر جانا	ٹی وی دیکھنا
پالتو جانوروں کا خیال رکھنا	اپنی پسند کی جگہ جانا
کتاب خریدنا	صحت افزا مقام پر جانا
کوئی تعلیمی کورس کرنا	چھٹیوں کا منصوبہ بنانا
میک اپ کرنا	مچھلی کے شکار پر جانا

## سرگرمیاں





## اگلے ہفتے کی مشق

نیچے دی گئی ڈائری کو اگلے ہفتے کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کے مطابق بھریں۔ کوشش کیجئے کہ پچھلے صفحے 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							

## تیسرا ہفتہ: ڈر اور خوف کا مقابلہ

پر 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 ان کی روزمرہ زندگی پر منفی اثر پڑتا ہے۔ وہ خاندان کے افراد اور دوستوں سے ملنا چھوڑ سکتے ہیں۔ گھریلو ذمہ داریاں انجام 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 سیڑھی کی تکنیک بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ہم درجہ بدرجہ خوف کا سامنا کرتے ہیں۔

### حفاظتی رد عمل

پر تشدد واقعات حادثات یا سانحات کا شکار ہونے والے لوگ کچھ حفاظتی رد عمل عمل بھی اپنا لیتے ہیں جو کہ ان کے مسئلہ کو برقرار رکھتے ہیں مگر مریض وقتی طور پر تو سکون محسوس کرتے ہیں مگر وہ حفاظتی رد عمل کی وجہ سے اپنے ڈر یا خوف کو اندر سے ہمیشہ کے لئے نکالنے میں کامیاب نہیں ہو پاتے ہیں۔ حفاظتی رد عمل ڈر اور خوف کا مقابلہ کرنے والی مشقوں کے فوائد میں مداخلت کر سکتے ہیں۔ لہذا علاج کے دوران آہستہ آہستہ اسے ختم کریں۔ کچھ حفاظتی رد عمل نیچے دئے گئے ہیں

خوف سے اجتناب کرنا

بار بار پوچھ کر دوسروں سے تسلی لینا

خوف کو دبا دینا

خوف کو ملتوی کرنا

شراب

چرس

بینزو ڈائزاپین



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 پی کافی خطرناک نظر آتا ہے۔ وہ کافی دیر تک کھڑا پریشان اور خوفزدہ ہوتا رہا۔ پر اسے پیاس بڑی لگی تھی۔ آخر تنگ آ کر اس نے پانی میں چھلانگ لگا دی۔ 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 لیے 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

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



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

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۔

جب وہ ایک مرحلے پر ۱۰-۱۵ منٹ بغیر گھبراہٹ کے قیام کر سکتا تھا پھر وہ اگلے مرحلے میں داخل ہوا

### خلاصہ

- جن چیزوں یا جگہوں سے اجتناب کرتے ہیں ان کی لسٹ بنا لیں۔

○ اب ان چیزوں یا جگہوں کی درجہ بندی کی 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۔

○ 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۔

○ 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 اجنباب 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 پائڈان پر پہنچ جائیں۔ جب آپ ایک سیڑھی پر دس پندرہ منٹ تک قیام کر سکتے ہیں اور آپ کی گھبراہٹ کے درجے میں بھی کمی آ جائے تو آپ اگلی سیڑھی پر جائیں گے۔

## مثبت مقابلہ کرنے والے بیانات:

مثبت بیانات ہمیں حوصلہ دیتے ہیں اور پریشانی سے نمٹنے میں ہماری مدد کرتے ہیں۔ مشکلات و اوقات میں ہم ان حوصلہ افزا الفاظ کو اپنے آپ سے کہہ سکتے ہیں، خیالات کا مقابلہ کرنے کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں:

- میں بے چین / ناراض / افسردہ ہوں مگر پھر بھی اس سے نمٹ سکتا ہوں
- میں نے پہلے بھی یہ کام کر لیا ہے، اور میں یہ دوبارہ کر سکتا ہوں
- یہ برا محسوس ہوتا ہے، یہ جسم کا ایک عام رد عمل ہے۔ یہ گزر جائے گا
- یہ صرف احساسات ہیں، وہ دور ہو جائیں گے
- یہ ہمیشہ کے لئے نہیں رہے گا
- طویل مدتی فائدہ کے لئے قلیل مدتی درد
- میں برا محسوس کر سکتا ہوں اور پھر بھی ایک نئی اور صحت مند سمت لینے کا انتخاب کروں گا
- مجھے جلدی کرنے کی ضرورت نہیں،
- میں اپنے ماضی کے تجربات کی وجہ سے ایسا محسوس کرتا ہوں، لیکن میں ابھی محفوظ ہوں

- میں اپنی سوچ سے زیادہ مضبوط ہوں
- اس طرح محسوس کرنا ٹھیک ہے ، یہ ایک عام رد عمل ہے
- ابھی ، مجھے کوئی خطرہ نہیں ہے۔ ابھی ، میں محفوظ ہوں
- میرا دماغ ہمیشہ میرا دوست نہیں ہوتا ہے
- خیالات صرف خیالات ہیں۔ وہ ضروری طور پر درست یا حقیقت پسندانہ نہیں ہیں
- میں اس تجربے سے سیکھوں گا ، چاہے ابھی اسے سمجھنا مشکل محسوس ہوتا ہے
- یہ مشکل اور تکلیف دہ ہے ، لیکن یہ صرف عارضی ہے
- میں اس چیلنج کو ایک موقع کے طور پر دیکھنے کا انتخاب کرتا ہوں
- میں اپنی نمٹنے کی مہارت کو استعمال کر سکتا ہوں اور اس سے حاصل کر سکتا ہوں
- میں اس سے سیکھ سکتا ہوں اور اگلی بار آسان ہو جائے گا
- پرسکون رہیں اور جاری رکھیں

## چوتھا ہفتہ : مسائل اور مشکلات کا حل



تواؤ اور مسائل کے درمیان تعلق اتنا سیدھا نہیں ہے۔ بعض اوقات لوگ بہت زیادہ مسائل کی وجہ سے تواؤ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ لیکن تواؤ کا شکار ایک شخص 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 ہوتا ہے کہ ممکنہ مسائل کی فہرست بنائی جائے۔ پھر ان کی مشکل کے لحاظ سے درجہ بندی کر لیں۔ اور یہ فیصلہ کریں کہ سب سے پہلے کون سا مسئلہ حل کرنا ہے۔ جو مسئلہ حل کرنے میں آسان نظر آتا ہو اس کا پہلے انتخاب کریں۔

### ۲۔ ممکنہ حل کے بارے میں سوچ بچار



اب آپ مسئلے کے زیادہ سے زیادہ حل سوچیں اور انہیں لکھتے جائیں۔ ایسے حل بھی لکھ لیں جو آپ کو احمقانہ لگتے ہوں۔ اگر آپ تھوڑی دیر کیلئے 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 نقصان کا معائنہ

ایک دفعہ جب مسئلہ کے ممکنہ حل کی فہرست بنا لی جائے تو ان کا ایک ایک کر کے معائنہ کریں۔ تاکہ ہر حل کے فائدے اور نقصان پر نظر ڈالی جاسکے۔

یہ کرنے کیلئے کاغذ پر ایک لائن لگائیں اور اس کے دونوں جانب اس حل کے فوائد اور نقصانات لکھیں۔ جس حل کے فائدے زیادہ اور نقصانات کم ہوں اسے چن لیں۔

یاد رکھیں کہ حل ایسا ہو جو کہ،

- مخصوص ہو۔ یعنی جس پر عمل آسانی سے ہو سکتا ہو اور جو مبہم نہ ہو۔
- مثبت تبدیلی لانے میں مددگار ہو۔ یعنی حل سے آپ کی زندگی میں بہتری آئے۔
- حقیقت پسندانہ ہو اور ایسا 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 احتمالاً ہی کیوں نہ لگتے ہوں۔ اس طرح آپ کو پتہ لگے گا کہ آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے۔ یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو لگے کہ یہ حل ممکن نہیں اور آپ کو مسئلے کے ایک اور حل کے بارے میں سوچنا پڑے۔ آپ اس سلسلے میں تخیل کی مشق بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ سارے مراحل سے تخیل کے ذریعے گزرتے ہیں۔

## ۵۔ منصوبے پر عمل درآمد



اب اپنے منصوبے کے طے شدہ مراحل پر ایک ایک کر کے عمل کریں۔ جب مقصد اصل 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 لیے سب سے پہلے مسائل کی لسٹ بنائی۔

### مسائل کی لسٹ

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

### حل کا چناؤ

صابر کو دو ہفتوں کے اندر امتحان کی فیس جمع کروانی تھی اور وہ اگر 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

- باپ سے بات نہ 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 کی 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 چاہیے۔ اسی طرح س نے باقی حلوں کا بھی جائزہ لیا۔

نقصانات	فوائد
استاد سے بات کرنا پڑے گی	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 لیے فیس میں مدد کا اعلان کیا ہے
اگر لوگوں کو پتا چلا تو مذاق اڑائیں گے	مجھے امتحانوں تک جب کے بارے میں نہیں سوچنا پڑے گا

## مسئلے کو حل کرنے کے مرحلے

اس نے فیصلہ کیا کہ استاد سے فیس معافی کی درخواست سب سے بہتر 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 لیے رول پلے کے ذریعے مدد لینا
- اپنے کسی دوست سے بات کرنا جو کہ سپورٹ کے لئے ساتھ جاسکے
- استاد سے ملاقات کے لئے وقت لینا
- ملاقات کے لئے وقت پر پہنچنا

## حتمی نتیجہ

اگرچہ استاد صابر کی مدد نہیں کر سکتے تھے کیونکہ یہ معاملہ یونیورسٹی کا تھا اور انکے بس سے باہر تھا، تاہم اسے یہ دیکھ کر بہت حیرت ہوئی کہ ان کا رویہ اچھا تھا اور انہوں نے اسے اپنے ایک دوست کا بتایا جنہوں نے اس کی مدد کر دی۔ اس ہفتے آپ نے جو 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، احساسات اور جسمانی علامات سے جڑی ہوتی ہیں۔



### سوچیں

سوچیں ہماری زندگی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ہماری نظر یا سوچ کے زاویے اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ ہم کسی بات سے 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، اندرونی آوازیں اور خود کلامی کی شکل میں بھی آ سکتی ہیں۔

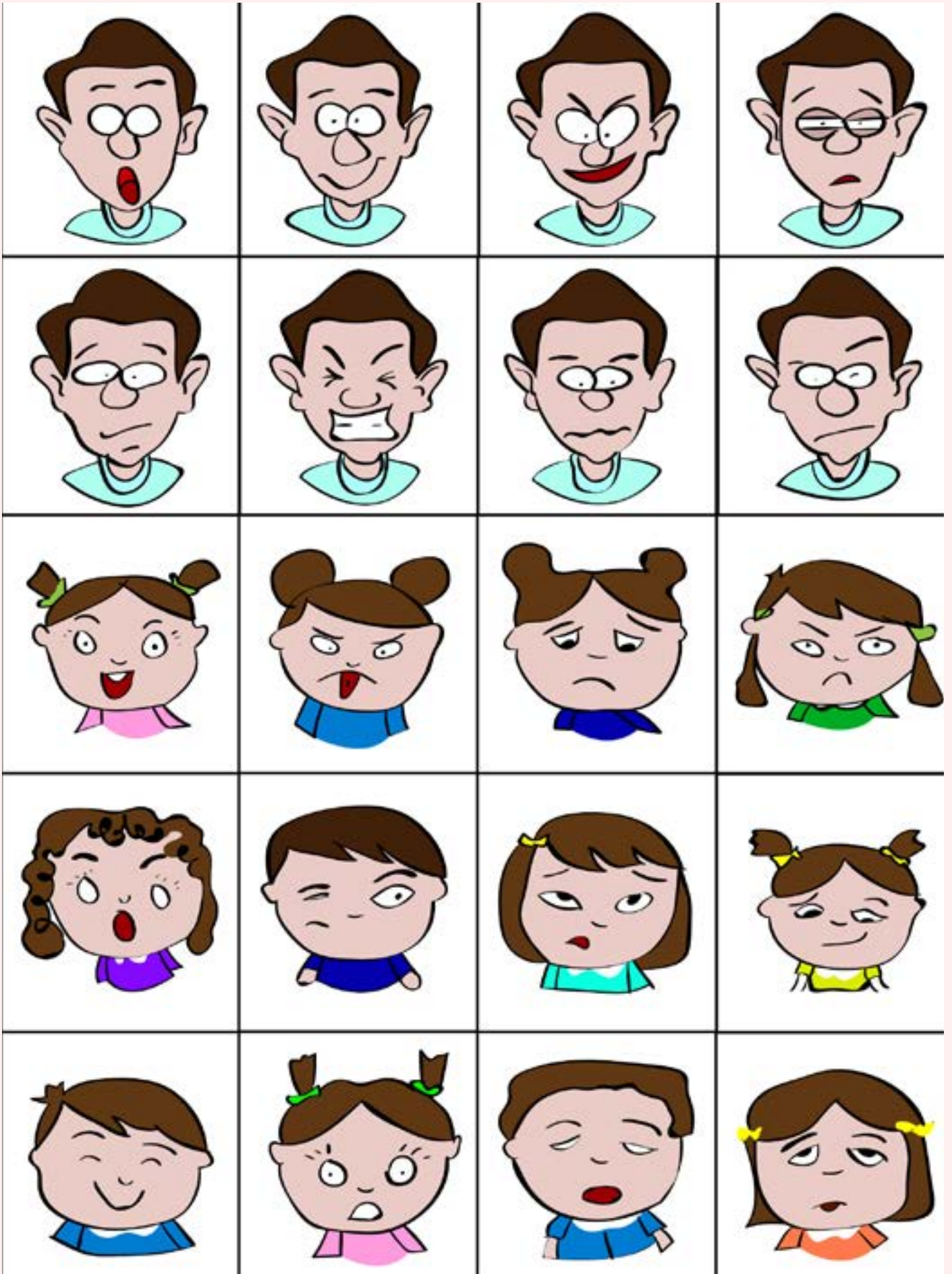
### جذبات کیا ہوتے ہیں؟

جذبات وہ احساسات ہیں جو کسی واقعے کے نتیجے میں ہمارے اندر پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات کو موڈ بھی کہتے ہیں۔ 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 آپ کے اندر جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ جذبات اچھے بھی ہوتے ہیں اور برے بھی۔ - نیچے دیئے گئے سوالات آپ کو اپنے جذبات کو پہچاننے میں مدد دیں گے۔ تو ذرا سوچیں کہ اگر آپ اگر آپ مندرجہ ذیل میں سے کسی صورتحال کا شکار ہو گئے تو آپ کے جذبات کیا ہوں گے؟



- آپ کا کوئی نزدیکی عزیز فوت ہو گیا ہے؟
- کوئی آپ کو بغیر وجہ کے ڈانٹتا ہے؟
- آپ کی ملازمت ختم ہو گئی ہے؟
- 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۔



فرض کریں کہ آپ رات کے وقت بستر پر لیٹے ہیں۔ آپ کو ساتھ 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 اور پریشانی کے جذبات پیدا ہو جاتے 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 کی ذہن میں یہ سوچ آئے کہ یہ کوئی بلی ہے تو آپ کے جذبات اور برتاؤ مختلف ہوں گے۔

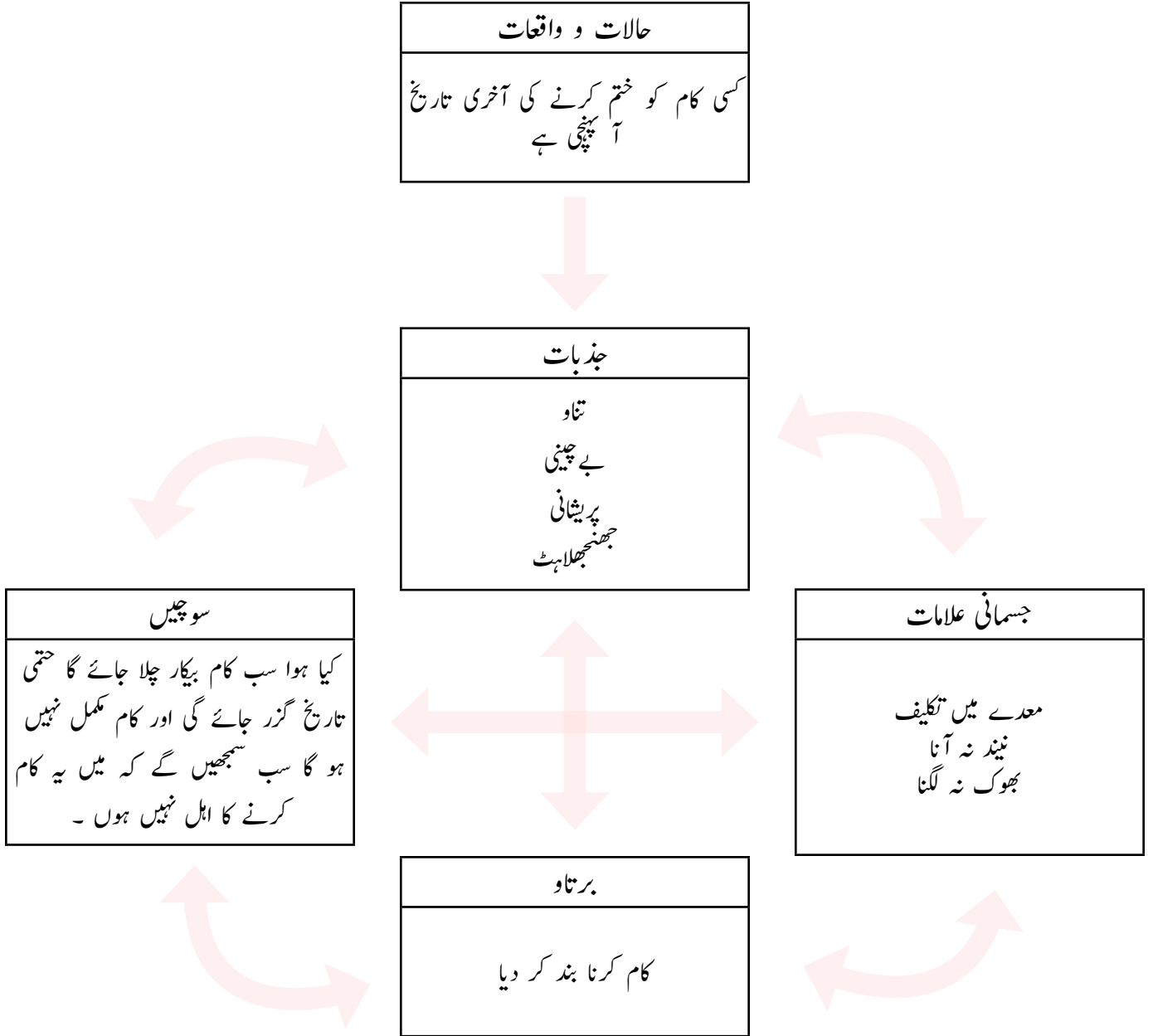


### نسرین بی بی کی ڈائری

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“  ”میں کسی صورت اس کے قابل نہیں ہوں“  ”وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے۔“  ”وہ اب مجھے ہمیشہ 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 ، سوچ ، اور افعال اس چارٹ میں لکھیں۔

اپنا مسئلہ سمجھیے

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

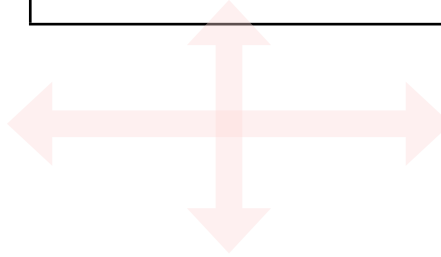
حالات و واقعات

جذبات

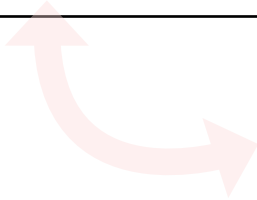


سوچیں

جسمانی علامات



برتاؤ



## سوچ کی ڈائری نمبر ۱

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



## 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 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 پرفیکشنسٹ 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 خود کو یا دوسروں کو سزا دیتے ہیں۔

ٹھہے لگانا

ٹھہے 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 کہ جیسے وہ کسی منفی یا غلط کام کا ٹھہہ بنا لیتے ہیں اور اسے خود پر اور دوسروں پر بلا درلغ استعمال کرتے ہیں۔ ایسے لوگ خود کو اور دوسرے لوگوں کو صلاحواتیں سنانے کے ماہر ہوتے ہیں ان کے 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 تھا، چنانچہ میری ساری زندگی ناکام ہے“۔ اگر چھوٹے بھائی نے ذمہ داری پوری کی تو وہ سوچیں گے کہ اب اس پر کبھی اعتبار نہیں کرنا چاہیے۔ 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 منکر بنانا بھی کہتے ہیں۔ اس طریقے سے سوچنے والا فرد منفی باتوں کو بڑھا چڑھا 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 آ گئے اگلی دفعہ دیکھیں گے“۔



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۔ 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۔ اس 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 جواب عموماً یہ ہوتا ہے کہ بس مجھے پتہ ہے۔ یا میرا دل کہتا ہے۔ اگر دوسرا شخص کوئی عقلی دلیل دے تو اس کا اثر نہیں ہو گا۔ 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 / 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 مورو الزام رار دیتا ہے جو براہ راست اس کے کنٹرول میں نہ ہوں۔ مثلاً آپ نے اپنے بچے کو امتحان کے لیے 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 نمٹنا

### 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 کاموں میں آپ سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف موجود ثبوت لکھ سکتے ہیں۔ ابتداء میں اکثر لوگوں کے لیے خود سے سوچ کے خلاف کوئی شہادت مہیا کرنا مشکل لگتا ہے۔ اس لیے 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 یہ کوئی سوچ کی غلطی تو نہیں ہے۔ اور اپنی سوچ کے حق میں اور اس کے خلاف ثبوت 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 کیے جا سکتے۔ یعنی ثبوت کو ٹھوس مثالوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور احساسات یا جذبات کسی چیز کا ثبوت نہیں ہوتے۔

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

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

## 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؟
	مجموعی طور پر اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ دفتر میں مصروف تھا۔ اس ماہ وہ میرے لیے دو سوٹ لایا۔ وہ باقاعدگی سے میرے فون کا جواب دیتا ہے۔ میری بیماری میں میرا خیال رکھتا ہے۔	اس نے بات کرنے سے انکار کر دیا۔ اس مہینے میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ کام میں تھا۔	”وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا“ ”میں کسی صورت اس کے قابل نہیں ہوں“ ”وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے۔“ ”وہ اب مجھے ہمیشہ 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 ہفتے سوچ کی ڈائری نمبر ۲ کو بھریں۔ اس میں اب متوازن / متبادل سوچ کا اضافہ کریں۔ کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

## سوچ کی ڈائری نمبر ۲

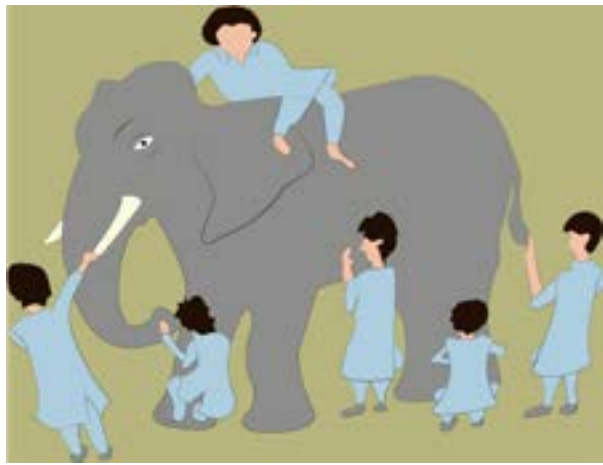
سوچ کے خلاف ثبوت	سوچ کے حق میں ثبوت	جسمانی کیفیات /علامات	سوچیں	جذبات / احساسات / موڈ	حالات و واقعات
		اپنی جسمانی علامات بیان کریں۔	آپ کے ذہن میں کیا کھڑی پک رہی تھی۔ سوچیں، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنے جذبات و احساسات کو ایک لفظ میں بیان کریں	آپ کیا کر رہے تھے؟ آپ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

## 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 کر دیتے 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 سوچ 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 ہو گی کہ کسی بھی صورتحال کو دیکھنے کے عام طور پر ایک سے زیادہ طریقے ہو سکتے ہیں۔

### متوازن / متبادل سوچوں کی تلاش

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

یہ سوالات آپ کو متبادل ممکنات سوچنے میں مدد 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 ان سے کچھ مہینوں بعد یہ بات ہوتی جب میں کچھ بہتر ہو جاؤں گا؟
- اگر میرا دوست ایسا سوچ رہا ہوتا تو میں اسے کیا کہتا؟
- ماضی میں اس سے ملتی جلتی صورتحال کے بارے میں سوچنے کی کوشش کریں اور یہ کہ آپ نے تب کیا سوچا تھا؟

## 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؟
میں نتائج اخذ کرنے میں جلد بازی کر رہی ہوں۔ اس کے رویے میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ اب بھی مجھ سے محبت کرتا ہے۔	مجموعی طور پر اس کے برتاؤ میں کوئی تبدیلی نہیں ہے۔ وہ دفتر میں مصروف تھا۔ اس ماہ وہ میرے لیے دو سوٹ لایا۔ وہ باقاعدگی سے میرے فون کا جواب دیتا ہے۔ میری بیماری میں میرا خیال رکھتا ہے۔	اس نے بات کرنے سے انکار کر دیا۔ اس مہینے میں اس نے یہ دوسری دفعہ کیا ہے جب وہ کام میں تھا۔	”وہ اب مجھ سے پیار نہیں کرتا“ ”میں کسی صورت اس کے قابل نہیں ہوں“ ”وہ کسی اور کے ساتھ ہو سکتا ہے۔“ ”وہ اب مجھے ہمیشہ 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 ہفتے سوچ کی ڈائری نمبر ۳ کو بھریں۔ اس میں اب متوازن / متبادل سوچ کا اضافہ کریں۔ کوشش کریں کہ ڈائری روزانہ بھریں۔

## سوچ کی ڈائری نمبر ۲

موازن / 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 کھجڑی پک رہی تھی۔ سوچیں، خیالات، تصورات، یادیں۔ آپ کے اندر کی آواز کیا کہہ رہی تھی؟	اپنے جذبات و 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
  - اختلاف 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 وہ دوسروں کو جاننے کا موقعہ دیتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔ وہ اپنے غصے کا اظہار نہیں کرتے بلکہ اس کو جمع کرتے رہتے ہیں۔

### ۲۔ جھگڑالو بلی



ایسے لوگ بد تمیز، جھگڑالو اور زیادتی کرنے والے ہوتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کی ضروریات اور حقوق کا خیال نہیں رکھتے۔ دوسروں پر حملہ، تنقید اور ان کی بے عزتی کرتے ہیں۔ یہ خود بھی ناخوش رہتے ہیں اور دوسروں کو بھی ناخوش رکھتے ہیں۔ اونچی آواز میں بات کرتے ہیں اور بد تمیز اور بدزبان ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ کچھ لوگ بھیگی اور جھگڑالو بلی کا مرکب ہوتے ہیں۔ یعنی حسب ضرورت بھیگی اور جھگڑالو بلی دونوں 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 ان کا خیال رکھیں۔





صاف گو انسان دوسروں کو ایمانداری سے بتاتے ہیں کہ وہ کیا چاہتے ہیں اور کیا نہیں چاہتے۔ صاف گو لوگوں کو اداسی، ناامیدی، پریشانی اور جذبات صحت کے مسائل کم ہوتے ہیں۔ اسی طرح انہیں جسمانی شکایات جیسے کہ درد، السر اور بلند فشارِ خون 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 دوسروں 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 ”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 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 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۔۔۔“ اس کے بعد وجوہات بتائیں۔

## مختلف حالات کے لیے مددگار طریقے:

### ٹیپ پھنس گئی تکنیک



نرم، آہستہ اور خوشگوار رلجے 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 چاہئے۔ تب دکان دار جو بھی کہے آپ جواب میں کہتے رہیں کہ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ مجھے یہ چیز نہیں چاہئے اور مجھے اپنی رقم واپس چاہئے۔

### دھند کی تکنیک



آپ چند حقائق سے تو اتفاق کر لیتے ہیں مگر اپنے فیصلے کا دفاع کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کا دوست بھند ہے کہ آپ کو اپنے بال چھوٹے کٹوا لینے چاہئے۔ مگر آپ ایسا نہیں کرنا چاہتے تو آپ کا دوست چھوٹے بالوں کے حق میں جو کچھ 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 بات چیت کے دوران کوئی غصے میں آجائے تو کہیں کہ ”تم اب غصے میں ہو اور میں تمہارے ردعمل کو سمجھ سکتا ہوں۔ تاہم بہتر ہے کہ ہم اُس وقت بات کریں جب ہم دونوں پرسکون ہوں۔“



### انکار کرنے کا طریقہ

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

دوسرے شخص کی بات کا خلاصہ اس کے سامنے دہرائیں تاکہ اس کو احساس ہو کہ آپ اس کی بات سمجھ گئے ہیں۔ انکار کرنے کی وجہ بیان کریں۔ آپ اپنے 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

”یہ کام میرے مرضی کے مطابق ہی ہو سکتا ہے۔“ ”وہ ہمیشہ بد تمیزی کرتا ہے۔“ ”وہ کبھی مجھ سے متفق نہیں ہوتا“ یا ”یہ ہو ہی نہیں سکتا۔“ ”وہ ہمیشہ سستی کرتا ہے۔“ اور ”تم سب ایک جیسے ہو۔“

### نجومی 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۔“ ”تمہاری بات میں وزن ہے، مگر میں نے فیصلہ تبدیل نہیں کرنا۔“

### دودھ میں میٹگنیاں ملا کر دینا

آپ کسی سے اچھی بات کرتے ہیں تو ساتھ میں کوئی غلط بات بھی کر دیتے ہیں۔ مثلاً آپ اپنی بیوی سے کہیں کہ ”تم خوبصورت ہو مگر تمہیں لباس پہننے کا شعور نہیں ہے۔“ یا ”آپ نے بڑی اچھی مثال دی ہے لیکن آپ تھوڑا سا مطالعہ کر لیتے تو آپ کو اندازہ ہوتا کہ آپ غلط انداز میں سوچ رہے ہیں۔“

### ذاتی اصول

”سب کو مجھ سے اتفاق کرنا چاہیے۔“ ”سب کو میرے بنائے گئے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے اور میرا احترام کرنا چاہیے۔“ ”تمہیں یہ تو کرنا ہو گا۔“ ”اب جو بھی ہو جائے تمہیں یہ کرنا ہی پڑے گا۔“

## لڑائی سے بچنے کے لیے

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۔“ پر سکون 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 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۔ اسکے کہے کو نظر انداز نہ کریں۔ ایسا نہ کریں کہ دوسرا جیسے ہی بات شروع کریں آپ کہیں، ”ہاں ہاں میں سمجھ گیا۔ تم چاہتے ہو میں تمہاری مالی مدد کروں۔“ جب کوئی بات سمجھ نہ آئے تو اسکے متعلق سوالات پوچھیں۔ بات کا خلاصہ بیان کریں تاکہ اسے احساس ہو کہ آپ اسکی بات سن رہے ہیں۔ اسکی بات مختلف انداز میں بیان کریں یا اسے دہرائیں اور پھر دوسرے شخص سے پوچھیں کہ کیا یہی وہ بات ہے جو دوسرا شخص چاہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو مزید سوالات پوچھیں۔ خلاصے کی تکنیک اس بات کے اظہار کا اچھا طریقہ ہے کہ آپ دوسرے کی بات سن رہے ہیں۔

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 لیے ہمیں علم دیا گیا ہے کہ ”تمہارے لیے تمہاری بات، میرے لیے میری بات۔“

## ۲۔ کچھ لو اور کچھ دو



بہت سے اختلافات کچھ لو اور کچھ دو کی بنیاد پر با آسانی ختم کیے جا سکتے ہیں۔ آپ نے وہ واقعہ تو سنا ہو گا 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۔ وہ دونوں لڑ پڑیں اور لڑتے لڑتے پل سے گر کر نیچے دریا میں ڈوب گئیں۔

کچھ دیر بعد وہاں دو عقلمند بکریاں پل پر پہنچیں۔ انہوں نے دیکھا کہ پل بہت تنگ ہے اور ایک وقت میں ایک ہی بکری وہاں سے گزر سکتی ہے۔ اس لیے ان میں سے ایک وہاں بیٹھ گئی اور دوسری بکری 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 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 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 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 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۔

تتا و 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 بنا لیں 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 ہو گا مگر اسے عادت بنا لیں حتیٰ کہ اپنے قریبی لوگوں کے ساتھ بھی یہی رویہ اختیار کریں۔

اپنی کمزوریاں اور صلاحیتیں جان لیں۔

یہ جانیں کہ کون سی چیزیں آپ کی زندگی میں تناؤ کا باعث ہیں۔ اگر آپ جان لیں گے کہ تناؤ کی وجوہات کیا ہیں، تو آپ اس کا 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 بجالی 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 کر کھائیں۔

ورزش

متوازن خوراک کے ساتھ 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 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 کا 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 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
- چڑچڑا ہو جانا جس کی وجہ سے غصے میں اضافہ
- توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا
- بہت زیادہ چوکننا 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 آپ کو 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 ہو گا 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 لیے 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 ہو گی۔