

# ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

بذریعہ این ایل پی

ڈاکٹر جاوید صائم

ماہر این ایل پی

پناجی ڈی جٹا فزکس، این ایل پی،

پٹا تھراپی، سلوا ٹینٹھ (امریکہ)

کرومو تھراپی (برطانیہ)

سائیک فاؤنڈیشن پاکستان

547-E گلشن راوی لاہور



مرچو

کے والدین کے ساتھ

## جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

نام کتاب ..... ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

مصنف ..... ڈاکٹر جاوید صائم

قانونی مشیر ..... ظفر مسعود ایڈووکیٹ

طبع ..... اول

تعداد ..... 1000

اشاعت اول ..... 2007

پبلشرز ..... سائیک فاؤنڈیشن 547-E گلشن راوی لاہور

فون ..... 042-7564246

پرنٹر ..... عاصم انٹرپرائزز

ہیلڈ پوائنٹ ..... سائیک کلینک ٹاور سنٹر

موزکمن آباد لاہور فون - 042-7564246

قیمت .....

ڈسٹری بیوٹر ..... مجید بک ڈپو 22- اردو بازار لاہور فون 7311484

..... مجید بک ڈپو امین پور بازار فیصل آباد فون 2647841

..... مجید بک ڈپو 6th روڈ راولپنڈی فون 4423948

..... علم و عرفان پبلشرز اردو بازار لاہور فون: 7352332

## افتساب

ان کے نام،

جنہوں نے مجھے جنم دیا اور مجھے اس قابل بنایا کہ یہ کتاب آپ تک پہنچا سکوں

..... امین

اپنی شریک حیات کے نام،

جس نے ہمیشہ میری کامیابی کے لیے حوصلہ افزائی کی اور میرے آرام اور سکون

کا خاص خیال رکھا۔

اپنے چھوٹے بھائی اسٹنٹ پروفیسر وحید اختر مرحوم کے نام،

جو بلڈ کینسر سے آخر دم تک مقابلہ کرتا رہا۔

## فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	باب نمبر
9	تفکر	☆
11	اظہار خیال	☆
21	پیش لفظ	☆
25	<b>سیکشن اول</b>	
27	این ایل بی کا تعارف	1
	این ایل بی کا تاریخی پس منظر، این ایل بی کے مفروضے، این ایل بی کے چار بنیادی ستون، ثانوی حیات، تعلق اور اطلاق، جاراؤہن کیسے کام کرتا ہے۔	
59	نروس سسٹم	2
	سنٹرل نروس سسٹم، پیری فرل نروس سسٹم، سویٹک نروس سسٹم، آٹونومک نروس سسٹم، ہیڈام پٹھیک نروس سسٹم، پٹھیک نروس سسٹم، نیوران، ذہنی کیفیات کیا ہیں؟ کیفیات کی اقسام، زبان اور نروس سسٹم	
77	سوچ اور صحت	3

من چو

150	ماحول کے اثرات موٹی تبدیلیاں، بے جتنم ٹریک، آلودگی، بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام، صاف پانی کی کمیابی، صحت کی سہولتوں کی ناپابلی، نشر آور چیزوں کا استعمال	
155	معاشی پہلو برہنہ ہوئی مہنگائی،	
157	7	ڈپریشن کی اقسام ؛ سٹھامیا، سائیکو تھامیا یا سائیکو تھک ڈپریشن۔ بائی پور۔ پوسٹ نل ڈپریشن، انٹی نل ڈپریشن،
167	8	ڈپریشن کے درجات قابل برداشت یا مہینہ ڈپریشن، درمیانے درجے کا ڈپریشن، شدید ڈپریشن۔
175	9	ڈپریشن کا علاج ڈرگ تھراپی، بریل، علاج بافزا، لیکٹو تھراپی، الیکٹرو تھراپی، روحانی، سائیکو تھراپی
195	10	ڈپریشن اور ہماری غذا

من چو

85	یقین	4
101	سیکشن دوئم	
103	ڈپریشن کیا ہے؟	5
113	ڈپریشن کی وجوہات	6
118	نفسیاتی امراض تشویش، پنک ایک، فوبیا یا غیر منطقی خوف، صدمہ اور غم، پوسٹ ٹروٹیک اسٹریس ڈس آرڈر، P.T.S.D، احساس جرم یا خودکشی، شرم، غصہ، وہم،	
136	جسمانی بیماریاں	
138	جذباتی رویے محبت میں ناکامی، بے اولاد ہونا، موازت، نظر انداز کئے جانے کا احساس، طلاق، بے مقصد زندگی، غیر مستقل مزاجی، مالی نقصانات، ریٹائرمنٹ،	
146	سماجی رویے خاندانی دشمنیاں، سیاسی اختلافات، عدم انصاف، رشوت اور بدعنوانی، گھریلو باؤ، لاقانونیت	

## تشکر

میں  
 ڈاکٹر صداقت علی جنہوں نے مجھے 1992 میں این ایل پی کے علم سے متعارف کرایا  
 پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری  
 پروفیسر ڈاکٹر سید ظہیر علی رضوی  
 پروفیسر ڈاکٹر عبدالمتان خان کلیم  
 ڈاکٹر شہریار احمد بھٹی  
 ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ  
 ڈاکٹر اعجاز قریشی  
 ڈاکٹر سلطان محمود  
 ڈاکٹر امجد چوہدری  
 ڈاکٹر غزالہ موسیٰ  
 صحافی خالد نجیب خان  
 اور دیگر دوستوں کا شکر گزار ہوں  
 جنہوں نے مسلسل میری حوصلہ افزائی کی ہے اور اس کتاب کو مکمل کرنے میں میری معاونت  
 کی ہے۔

207	ذپریشن سے کیسے بچیں؟	11
215	ذپریشن ٹیسٹ	12
223	سیکشن سونام	
225	علاج کے لیے این ایل پی کنکریں استراحت کنکری، الٹا منظر کنکری، ستارہ کنکری، اٹھاپنی زبان کنکری، بے روپ کنکری، حیاتی تبادلہ کنکری، معیار بندی کنکری، آب و تاب کنکری، تابش آفتاب کنکری، کالج کی دیوار کنکری، برآور کنکری، دائرو سائز کنکری، تصویر فریم کنکری، فاصلاتی لا تعلق کنکری، چشم پوشی کنکری، مخالف ہنر کنکری، ہنر کی زنجیر کنکری، اسیر الفت کنکری، یقین حکم کنکری	13

## اظہار خیال

پروفیسر محمد رفیع امین

سراچو

پاکستان

پروفیسر محمد رفیع امین

نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن دور حاضر کے سنگین مسائل میں سے ہیں جو کسی فرد کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے طبی علاج کے ساتھ ساتھ سائیکو تھراپی کرنا بھی انتہائی ضروری ہے، جس کے لیے روانی نفسیاتی طریقوں کے علاوہ این ایل پی بھی ایک طریقہ علاج ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی سادہ اور عام فہم الفاظ میں تشریح کی گئی ہے اور این ایل پی کی تکنیکیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم فونٹین ہاؤس لاہور (ذہنی امراض کی بحالی کا مثالی ادارہ) میں این ایل پی کی تربیتی ورکشاپ کراچے ہیں جن میں زیادہ تعداد نفسیاتی معالجین اور ڈاکٹرز کی تھی جنہوں نے این ایل پی کے طریقہ علاج کو مفید پایا کیونکہ یہ براہ راست مسئلہ کو حل کرنے کے لیے فوکس کرتی ہے۔ میری رائے میں یہ کتاب انتہائی جامع ہے اور خاص طور پر نفسیاتی مریشوں کی رہنمائی کے لیے مشاورت کا کام دے سکتی ہے۔

پروفیسر ڈاکٹر ہارون رشید چوہدری

ایم بی بی ایس

ایم آر سی سائیک (لندن)، ایف اے سی بی (امریکہ)

ایف اے سی بی (امریکہ)، ایف آر سی بی (آئر لینڈ)

صدر شعبہ سائیکاتری سر گنگرام ہسپتال لاہور

آنریری ایگزیکٹو ڈائریکٹر فائونٹین ہاؤس لاہور

زونل ریپریزنٹٹیو ورلڈ سائیکاتریک ایسوسی ایشن

نائب صدر ورلڈ فیڈریشن فار مینٹل ہیلتھ

من چو



مسلم نفسیات نے نفسیاتی بیماریوں کا سبب فرد کی اللہ سے دوری بتایا ہے۔ جب فرد اللہ سے دور ہو جاتا ہے تو وہ معاشرے کے دیگر افراد اور خود سے بھی دور ہو جاتا ہے۔ یہ نئی دوری، اسے نفسیاتی مریض بنا دیتی ہے۔ دنیا اور پاکستان میں بھی ڈپریشن اور دوسری نفسیاتی بیماریوں پر بہت کام ہوا ہے۔ ڈاکٹر جاوید صائم نے این ایل پی طریقہ علاج کا سہارا لیتے ہوئے ڈپریشن اور دوسرے نفسیاتی امراض میں مبتلا افراد کا کامیاب علاج کیا، ان کی سوچ میں تبدیلی لانے اور عام افراد کی راہنمائی کے لیے ایک کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ لکھی، جس میں سادہ، عام فہم زبان میں زندگی کے عملی مسائل کو سامنے رکھتے ہوئے انھوں نے بڑی خوبصورتی سے تارکین کو این ایل پی سے متعارف کروایا ہے، پھر مختلف نفسیاتی امراض کی آسان زبان میں تشریح کی ہے۔ جذباتی، سماجی رویے، ماحول کے اثرات، معاشی پہلو کا ذکر کرتے ہوئے یہ بتایا کہ یہ عوامل فرد کی سوچ کو کس طرح متاثر کرتے ہوئے نفسیاتی مسائل کی طرف لے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور اسباب کو تفصیل سے بیان کرنے کے ساتھ ساتھ مختلف طریقہ ہائے علاج کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کتاب میں ڈپریشن سے نپٹنے کے لیے کچھ اصول اور آسان راستے بھی بتائے گئے ہیں جو عام آدمی کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔

کتاب میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جن کو بڑی وضاحت کے ساتھ، آسان اور عام فہم زبان میں بیان کیا ہے۔ عملی مثالیں مصنف کے ذاتی تجربات کی واضح عکاسی کرتی ہیں تحریر میں روانی ہے بات پڑھنے والے کے دل میں اتر جاتی ہے۔ یہ ایک مفید عملی رہنمائی کی کتاب ہے۔ میری دعا ہے کہ ڈاکٹر جاوید صائم کی اس کاوش کو پزیرائی ملے اور وہ اس تحریک کو جاری رکھیں۔

پروفیسر ڈاکٹر اظہر علی رضوی

سابق صدر شعبہ نفسیات گورنمنٹ کالج یونیورسٹی لاہور۔

سینیئر کنسلٹنٹ سائیکالوجسٹ فائونڈیشن ہاؤس لاہور۔

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھ کر بے حد مسرت ہوئی ہے، جس میں نفسیاتی امراض اور خاص طور پر ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج کی تفصیل دی ہے البتہ ڈپریشن کی وضاحت صرف نفسیاتی تناظر میں کی گئی ہے ہو سکتا ہے کہ ایک سائیکائرسٹ اس سے متعلق نہ ہو، تاہم بہت سے پہلو مریض کے احساسات کے قریب ترین ضرور ہیں، جس کی بنا پر کلینیکل ڈپریشن اور خاص طور پر نفسیاتی امراض کے لیے این ایل پی کی تکنیکیں مفید ہیں۔ اگرچہ یہ موضوع مشکل ہے لیکن ڈاکٹر جاوید صائم نے قارئین کے لیے اس کو بہت آسان بنانے کی بھرپور کوشش کی ہے۔ میرے خیال میں اس کتاب کو بار بار پڑھنا چاہئے تاکہ این ایل پی کی روح کو سمجھا جائے اور پھر خود پر یا کسی دوسرے شخص پر اس کی تکنیکیں استعمال کی جائیں تاکہ بہترین نتائج حاصل کیں۔

ڈاکٹر شہر یار احمد بھٹی

ایم بی بی ایس

ایم سی بی ایس، ڈی بی بی، ایم آر سی جی بی (برطانیہ)

کنسلٹنٹ سائیکائرسٹ فائونڈیشن ہاؤس لاہور۔

☆☆☆☆☆

مجھے محترم ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ پڑھنے کا موقع ملا ہے اور مجھے بے حد مسرت ہوئی ہے کہ پاکستان جیسے علمی طور پر ہمساندہ ملک میں نفسیاتی امراض کے علاج کے لیے این ایل پی کے جدید سائنسی علم کو اپنی خوبصورت قومی زبان میں، ایک معلومات افزا اور قابل تعریف کاوش کی ہے۔ اس کتاب میں جس طرح ذہانت سے تمام طریقہ ہائے علاج، ایلوپیتھک، ہومیو پیتھک، ہربل، یوگی کے چنگوں، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی سے علاج پر تفصیل

سے روشنی ڈالی ہے جو اپنی مثال آپ ہے۔ مصنف کی طویل ریسرچ، گہرا مطالعہ، زندگی کے تجربات اور اپنے پروفیشن سے جذباتی حد تک لگاؤ کی آئندہ دار ہے۔ مجھے اس کتاب کے ہر سطر سے گزرتے ہوئے جاوید صاحب کے شوق جنون کا احساس ہوا کہ جیسے بقول اقبال کہہ رہے ہیں۔

خدایا آرزو میری یہی ہے  
میرا نور بصیرت عام کر دے

ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (لندن)، کنسلٹنٹ سائیکیاٹرسٹ

صدر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشنز

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ کتاب خاص طور پر شوگر کے ایسے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے جو عام طور پر ڈپریشن اور ٹینشن کا شکار رہتے ہیں۔ شوگر ایک ایسا سنگین مرض ہے جو ڈپریشن اور ٹینشن کی وجہ سے فوراً بے قابو ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں شوگر کا لیول زیادہ رہنے کی وجہ سے بے شمار دیگر جسمانی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا ذہنی دباؤ کم کرنے کے لیے این ایل پی کی کنکلیں استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔ اس کتاب میں این ایل پی کی کنکلیں سادہ اور آسان زبان میں لکھی ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر اعجاز قریشی

ایم بی بی ایس، ماہر ڈیابیطس (امریکہ)

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ سے میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ خاص طور پر نفسیاتی امراض اور ری ایکٹو ڈپریشن کے لیے این ایل پی کنکلیں استعمال کر کے مریض کی سوچ میں انقلابی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ لہذا اس کتاب کو ہر خاص و عام پڑھ کر بھرپور فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ایم امجد چوہدری

ایم بی بی ایس

ڈی بی بی (برطانیہ)، کنسلٹنٹ سائیکیاٹرسٹ

☆☆☆☆☆☆

ڈاکٹر جاوید صاحب کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ اپنے موضوع پر یہ انتہائی جامع اور مفصل کتاب ہے جس میں ڈپریشن کی ماہیت، اسباب اور علاج کو بہت موثر انداز میں بیان کیا گیا ہے۔ علاج کی ممکنہ طریقے بریل، ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک، یوگی کے جھکے، روحانی اور خاص طور پر این ایل پی کے طریقہ علاج کی عمل تفصیل لکھی ہے۔ اس کے علاوہ دیگر نفسیاتی امراض کی بڑے خوبصورت انداز میں تشریح کی ہے اور این ایل پی کے ذریعے ان کے علاج کے مفصل طریقے تحریر کئے ہیں جو ہر خاص و عام اپنی مدد آپ کے تحت استعمال کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لاسکتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ کتاب ایک نعمت ہے۔

پروفیسر ہومیو ڈاکٹر عبدالحنان خان کلیم

ایم اے انگلش، ڈی ایچ ایم ایس، آر ایچ ایم بی

سابق صدر شعبہ انگلش ریلوے روڈ کالج لاہور۔

ڈاکٹر جاوید صائم کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا مطالعہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ ڈپریشن نا صرف خطرناک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے کئی دہائی اور جسمانی بیماریاں بھی لاحق ہو سکتی ہیں مگر معمولی توجہ دینے سے بچاؤ ممکن ہے۔ گذشتہ چند سالوں میں خودکشی کے اعداد و شمار میں خاصا اضافہ ہو گیا ہے، جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کا مرض کس قدر بڑھ گیا ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے این ایل پی کے علم کو اپنے ماحول اور کلچر کے مطابق ڈھالنے کی بھرپور کوشش کی ہے اور اس بات کی اہمیت کو اجاگر کیا ہے کہ فرد کا کنزرویٹو اور منفی سوچ ہی مسائل کی جڑ ہیں۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کے شکار لوگوں کے لیے یہ ایک جامع سیلف ہیپ کی کتاب ہے اس میں این ایل پی کی تکنیکیں بالکل سادہ اور آسان زبان میں تحریر کی گئی ہیں جو ہر فرد خود استعمال کر کے نفسیاتی امراض اور ڈپریشن سے بہت تھوڑے وقت میں چھٹکارا پاسکتا ہے۔ ایسے لوگ جو یہ سمجھتے ہیں کہ وہ نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے ہیں تو انہیں اس کتاب کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

خالد نجیب خان

معاون مدیر ہفت روزہ فیملی میگزین لاہور۔

میں ڈاکٹر جاوید صائم کے تربیتی پروگراموں میں شرکت کر چکی ہوں اور ان کی تائی ہوئی این ایل پی کی تکنیکیں اپنے ہر لیکچر اور ہر نئے کام کا آغاز کرنے سے پہلے استعمال کرتی ہوں، جو کامیابی کی منزلیں طے کرنے اور مشکلات کو حل کرنے میں انتہائی مددگار ثابت ہوئی ہیں۔ میں نے ان کی کتاب ”ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج“ کا بخور مطالعہ کیا ہے جس میں این ایل پی کی تکنیکیں عام فہم زبان میں تحریر کی گئی ہیں جن کو ہر خاص و عام سمجھ سکتا ہے۔ یہ ایک انتہائی جامع، مستند اور فائدہ مند کتاب ہے۔ میری رائے میں ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل میں گھرے ہوئے مریضوں اور ان کے اہل خانہ کو یہ کتاب ضرور پڑھنی چاہئے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

بیسٹ گریجویٹ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج

و پنجاب یونیورسٹی لاہور۔

سندیافتہ امریکن بورڈ برائے امراض دماغی و

نفسیاتی (امریکہ)۔

بانی انجمن برائے سکون۔

☆☆☆☆☆

## پیش لفظ

ڈپریشن دنیا بھر میں ایک وبائی مرض کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ 1990 میں ڈپریشن دنیائے امراض میں دسویں نمبر تھا۔ 2006 میں یہ چوتھے نمبر پر آ گیا ہے اور 2020 میں یہ دوسرے نمبر ہوگا۔ اس سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ مرض کتنی تیزی سے دل شوگر اور کینسر جیسی موزی امراض کے مقابلے میں زیادہ تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ عام طور پر 10% ڈپریشن کے مریض خودکشی کر لیتے ہیں۔ ماہرین کی مستند رائے ہے کہ ڈپریشن طبی وجوہات کے ساتھ ساتھ ماضی کے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں کے متعلق سوچ سے بھی پیدا ہو جاتا ہے اور خاص طور پر نفسیاتی امراض اس میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس میں جتلا، افرا، نشہ آور چیزوں کو استعمال کر کے زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن کسی مستند طریقہ علاج اور سائیکوتھراپی کے لیے تیار نہیں ہوتے یا ان کو معلوم ہی نہیں ہے کہ سائیکوتھراپی بھی کوئی طریقہ علاج ہے جس کے معنی نفسیاتی مسائل میں بالکل نہیں ہوتے۔ یوں تو سائیکوتھراپی کے بے شمار طریقے رائج ہیں لیکن میں آپ کو این ایل پی کے بارے میں بتاؤنگا جو کہ ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

زندگی میں مجھے جذباتی دھچکا لگنے کے کئی تجربات ہو چکے ہیں۔ آج سے تیس برس پہلے مجھے بی بی کا مرض ہوا تھا۔ اس وقت میری بھرپور جوانی تھی۔ تقریباً ایک سال بستر پر رہنے کے بعد تھمتیس ہوا کہ بی بی کا مرض ہو چکا ہے۔ جب میں ڈاکٹر کے پاس گیا تو اس کے یہ الفاظ ”بی بی ہے“ سنتے ہی میرے پاؤں کے تلے سے زمین نکل گئی۔ ایک لمحہ کے لئے یہ احساس ہوا کہ اب تو میری زندگی کے دن گنے جا چکے ہیں کیونکہ ان دنوں یہ مرض انتہائی خطرناک سمجھا جاتا تھا۔ عام طور پر لوگ اس مرض سے مرہی جاتے تھے نہ ہی اعلیٰ قسم کی ادویات میسر ہوتی تھیں۔ میرے والد نے کچھ بیمار لوگوں کی مثالیں پیش کرتے ہوئے جو

اس مرض سے شفا پانچ تھے میری زبردست حوصلہ افزائی کی اور میں نے یہ فیصلہ کر لیا کہ اگر وہ ٹھیک ہو سکتے تو میں بھی تندرست ہو سکتا ہوں جس کے بعد میں نے ہمت باندھ لی اور ذہن میں خود کو تندرست تصور کرنا شروع کر دیا اور ساتھ ساتھ اپنی سوچ کو بھی مثبت کر لیا کہ میں جلد ٹھیک ہو جاؤنگا جس کے زبردست نتائج سامنے آئے۔

دوسرا دھچکا مجھے اپنے بیٹے کی وفات پر لگا۔ شادی کے کچھ عرصہ بعد اللہ تعالیٰ نے چاند سا بیٹا عطا کیا گھر میں بھرپور خوشیاں منائی گئیں لیکن کچھ ہی عرصہ کے بعد وہ بیمار ہو گیا اس کو ہسپتال داخل کر دیا لیکن چند ہی دنوں میں وہ ہمیں اداس چھوڑ کر خالقِ حقیقی سے جا ملا۔

تیسرا برس پہلے مجھے تیسرا دھچکا تب لگا جب میں ڈیپریس کے مرض میں مبتلا ہوا۔ روٹین کے میڈیکل ٹیسٹ میں معلوم ہوا شوگر کا مرض ہے جس کی وجہ سے شدید ڈپریشن کا حملہ ہوا کہ یہ تو نہ ٹھیک ہونے والا مرض ہے اور مجھے پوری زندگی اس مرض کے ساتھ ہی گزارنا ہوگی لیکن جلد ہی میں نے ان برے احساسات پر قابو پا لیا جس کے بعد میری زندگی پرسکون ہو گئی۔

چوتھا دھچکا انتہائی سنگین قسم کا تھا۔ میرا سب سے چھوٹا اور نوجوان بھائی بلڈ کیئر میں مبتلا ہو گیا اور وہ چار سال تک کیئر سے جنگ کرتا رہا لیکن آخر کار ہمیں غمزدہ چھوڑ کر اس فانی دنیا سے رخصت ہو گیا اس کی موت کا منظر آج بھی میری آنکھوں کے سامنے بالکل واضح ہے۔

ڈپریشن پیدا کرنے والے ان تمام مسائل سے نبرد آزما ہونے کے لیے خوش قسمتی سے اللہ تعالیٰ نے مجھے یقین کامل کی نعمت عطا کی جس کی بدولت میں نے ان تمام معاملات کا حوصلہ اور ہمت سے مقابلہ کیا۔ سوال ہے کہ یقین کامل ہے کیا؟ یہ سوچ کا مثبت بنانا اور قائم رکھنا ہوتا ہے۔ آج جب میں پیچھے مڑ کر دیکھتا ہوں تو مجھے اس فارمولے کی بڑی واضح سمجھ آتی ہے جس کی بدولت میری زندگی آج بھی پرسکون ہے۔ یہ طریقہ کار ڈپریشن

میں جتنا لوگوں کو بھی بتانا چاہتا ہوں کیونکہ میں ذاتی کامیاب تجربات کے بعد پر امید ہوں کہ آپ بھی اپنی سوچ کی سمت درست کر کے نہ صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کر سکیں گے بلکہ اس کے بعد آپ کا معیار زندگی بھی بہتر ہو جائیگا۔ جب تک آپ اپنی سوچ کی صحیح سمت مقرر نہیں کر پاتے جب تک بہتر ہونے کے کوئی چانس نہیں ہیں۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران ان لوگوں کے بارے میں بڑا خاص مشاہدہ کیا ہے جنہوں نے کسی نہ کسی جذباتی دھچکے کے بعد اپنی زندگیاں تباہ و برباد کر لیں۔ ان میں سے اکثر لوگ جنرل پریکٹیشنرز کے پاس چلے گئے اور اپنے مسئلہ کو جسمانی مرض سمجھتے ہوئے اس کا علاج کرواتے رہے اور کم علم لوگ نام نہاد عاملوں فقیروں یا بیروں کے پاس چکر لگاتے رہے اور وہ بھی بری طرح ناکام ہو گئے جبکہ جنرل پریکٹیشنرز، اطباء یا ہومیو پیتھ کے پاس جانے والے افراد لمبا عرصہ تک ادویات استعمال کرنے کے بعد کسی حد تک صحت یاب تو ضرور ہوئے مگر ان کی ادویات کے کئی مضر اثرات بھی ان کی صحت پر رونما ہوئے۔ اگر یہ لوگ مثبت سوچ اور یقین کامل کی قوت کو بھی ساتھ استعمال کرتے تو جلد اور مستقل صحت یاب ہو جاتے اور مضر ضمنی اثرات سے بھی بچا جاتے۔

میں نے اپنی پریکٹس کے دوران بے شمار لوگوں کے کامیابی سے نفسیاتی مسائل این ایل پی کے ذریعے حل کئے ہیں اور ان کو مثبت سوچ کے انداز کی تربیت دے کر معمول کی زندگی بسر کرنے کی راہ دکھائی ہے۔ لہذا میں این ایل پی کے ایسے موثر طریقوں سے عام لوگوں کو آگاہ کرنا ضروری سمجھتا ہوں تاکہ وہ بھی ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل خود حل کر سکیں۔ مجھے امید ہے کہ اس کتاب کے اگلے ایڈیشن میں دیے گئے طریقوں کے مطابق عمل کر کے نہ صرف نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے بلکہ زندگی میں کامیابی حاصل کرنا بھی آسان ہو جائیگا۔

ڈاکٹر جاوید صائم

## سیکشن اول

کتاب کے اس حصہ میں ابن ایل پی کا تعارف،  
تاریخی پس منظر اور طریقہ کار کی تفصیل بتائی گئی ہے۔

من چو

إِے مَالِكِ كُلِّ مِيرَةِ وَالْدِينِ بِرِ رَحْمِ

## باب 1

### این ایل پی کا تعارف

نیورولقوئٹک پروگرامنگ مختصراً سے این ایل پی بھی کہتے ہیں۔ نیورودھن سے، لنگوئٹک زبان سے متعلق ہے اور پروگرامنگ کا مطلب کسی حکمت عملی یا طریقہ کار کا اپنایا جانا ہے۔ یہ ایک ایسا سائنسی علم ہے کہ جس کا آغاز آپ کی شخصیت سے ہوتا ہے اور اختتام بھی آپ پر ہی ہوتا ہے۔ یہ ہماری زندگی کے واقعات اور تجربات کا احاطہ کرتا ہے اور اس امر کا مطالعہ بھی ہے کہ ہماری لفظی اور غیر لفظی زبان (تصورات) ہمارے ذہن کو منظم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور کوئی بھی شخص اپنی مرضی سے ذہن کو مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کے لیے این ایل پی کے ذریعے پروگرام کر سکتا ہے۔ زندگی کی تمام خوشگوار اور ناخوشگوار یادوں کے بارے میں سوچ کی ساخت انسان کے حواس خمسہ دیکھنا، سنا، چکھنا، چھونا اور سونگھنا سے مل کر تشکیل پاتی ہے۔ سوچ کے ان بنیادی اجزا کو تبدیل کرنے سے ہماری زندگی میں نمایاں تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ سادہ الفاظ میں این ایل پی، ذہنی مشقوں اور زبان کے ذریعے سوچ کے انداز کو بدلنے کے لیے اصول اور طریقے بتاتی ہے۔ یاد رکھیں ہماری سوچ ہمارے ہر عمل پر اثر انداز ہوتی ہے یعنی آپ جو سوچتے ہیں وہی بنتے ہیں۔

میں چو

اے مالکِ کُل میرے والدین ہیں

زندگی کے تمام واقعات اور تجربات کو محفوظ کرنے کے لیے ہم اپنی حیات کو ہر یاد کے لیے ایک خاص ترتیب کے ساتھ یادداشت میں رکھتے ہیں، ان کی ترتیب کو اگر بدل دیا جائے تو واقعہ کے احساسات بھی تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ہم زندگی کے تلخ واقعات کے احساسات کو تبدیل کر دیتے ہیں اور ناکامی کو کامیابی میں بدل دیتے ہیں۔

درحقیقت سوچ، ہمارے تصورات، آوازوں اور احساسات کا آمیزہ ہوتی ہے۔ خاص طور پر احساسات ہماری شخصیت کی تکمیل میں سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ احساسات ہیں کیا؟ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ کھانے کا بہت مزہ آیا ہے، کیا آپ یہ مزہ کسی کو دکھا سکتے ہیں، آج میں بہت خوش ہوں کیا آپ یہ خوشی کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ میں بہت غمگین ہوں کیا یہ غم کسی کو دکھا سکتے ہیں؟ یقیناً آپ یہ سب کچھ نہیں دکھا سکتے بلکہ جسم میں محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ خوشی کے موقع پر اپنے جسم میں سکون، ٹھنڈک، ہلکا پن، چستی، محسوس کرتے ہیں اور اس کے برعکس غمی اور پریشانی کے موقع پر بے چینی، گرمی، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا، آنسو بہنا، کندھوں پر دباؤ محسوس کرنا اور کپکپی طاری ہونا وغیرہ۔ درحقیقت یہ احساسات ہی ہیں جو ہماری سوچ پر اثر انداز ہو کر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ زندگی کی ناخوشگوار یادیں اور ناکام تجربات برے احساسات پیدا کر دیتے ہیں جن سے منفی سوچ اور کمزور یقین جنم لیتے ہیں اور اس کے برعکس زندگی کے خوشگوار یادیں اور کامیاب تجربات اچھے احساسات پیدا کرتے ہیں جو مثبت سوچ اور طاقتور یقین کی بنیاد بنتے ہیں۔ بلاشبہ کسی بھی تبدیلی کے لیے یقین بنیاد کی کنجی ہے۔

این ایل پی آپ کو یہ اصول اور طریقے بھی بتاتی ہے کہ آپ کو اپنا ذہن بہتر اور مؤثر انداز میں کس طرح استعمال کرنا ہے تاکہ آپ اپنی زندگی میں ایسے شاندار نتائج حاصل کر سکیں جن کی آپ شدید خواہش رکھتے ہیں۔ یہ دور حاضر کی زبردست مؤثر ٹیکنالوجی ہے جسے استعمال کر کے آپ بڑی آسانی سے اور بہت ہی جلد مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

### این ایل پی کا تاریخی پس منظر

این ایل پی کا آغاز 1970ء کی دہائی میں ہوا تھا اس کی بنیاد جان گرانڈراور رچرڈ ہینڈل نے رکھی تھی۔ جان گرانڈر دنیا کے نامور زبان دانوں میں سے ایک ہے اور رچرڈ ہینڈل ایک ریاضی دان، کیمپوٹراور گنٹال تھراپی کا ماہر ہے۔ انہوں نے دنیا کے ان کامیاب تھراپسٹ کا مطالعہ کیا جنہوں نے حیران کن نتائج پیدا کئے۔ یہ تھراپسٹ فرنز پرل جو گنٹال تھراپی کا بانی، ورجینیا سلیمز نیملی تھراپی کی بانی اور ملٹن ایچ ایرکسن دنیا کے مشہور ترین کلینیکل چھانڈم کے بانی تھے۔ ان تین معروف ماہرین کے سوچنے اور عمل کرنے کے انداز کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے ہینڈل اور گرانڈر نے اپنے طریقے اسلوب بنانے شروع کر دیے اور لوگوں کو ان کی تعلیم بھی دینے لگے۔ ان دونوں جنٹس افراد نے انسان کی سوچ میں تبدیلی پیدا کرنے کے طاقتور اور موثر طریقوں کا جامع مجموعہ ترتیب دیا جس کو این ایل پی کے نام سے جانا جاتا ہے۔ ان لوگوں نے این ایل پی کی بنیاد اس مفروضہ پر رکھی تھی کہ

”زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں“



یہ اشموری یقین ہوتے ہیں جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جملوں اور عمل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم کسی مفروضے کو دل سے قبول کر چکے ہیں تو ان کو زندگی کے تجربات اور واقعات میں شامل کر لیتے ہیں۔ جب تک ہم ان مفروضوں پر قائم رہتے ہیں تب تک ہمارا نروس سسٹم ان کو رد عمل کرتا رہتا ہے۔

ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کسی مفروضے کو صحیح یا جھوٹ ثابت نہیں کیا جاسکتا بلکہ حساب کے فارمولوں کی طرح ان کو ماڈل بنایا جاتا ہے تاکہ کسی مسئلہ کو آسانی سے حل کیا جاسکے۔ اسی طرح این ایل پی میں فرد، اس کے رویے اور ماحول کے متعلق کچھ مفروضے قائم کئے گئے تھے۔ دراصل یہ مفروضے زندگی میں درپیش مسائل کو حل کرنے کے لیے فرد کو زیادہ سے زیادہ امکانات مہیا کرتے ہیں، جس کے بعد وہ اپنی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ تمام مفروضے ”زندگی اور ذہن عملیہ نظام ہیں“ کے خیال پر ہی مشتمل ہیں۔

ذہن اور جسم ایک ہی نظام کے دو حصے ہیں

ماحول خواہ کیسا بھی ہو اور کہیں بھی ہو ہر کسی کو معلومات حواسِ خمسہ کے ذریعے ہی ملتی ہیں۔ بعد ازاں ان معلومات کو مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ یہی ذہنی نقوش بعد میں انسانی جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک شخص، کسی کو کسی حادثے میں مرتے ہوئے دیکھ لیتا ہے اور پھر انتہائی خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ یہ برے احساسات اس کے جسم میں کئی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں جن میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس کی رفتار تیز ہو جانا شامل ہیں۔ یہ برے احساسات سوینک نروس سسٹم کے ذریعے

ایک سسٹم انسان کے اندر اور دوسرا انسان اور ماحول کے درمیان ہوتا ہے۔ دونوں ہی اس پر اچھے یا بُرے اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ انسان کے اندر بے شمار چھوٹے چھوٹے نظام آپس میں مل کر کام کرتے ہیں مثلاً جسم میں: سانس، ہنسم، خون اور نروس سسٹم اور سوچ میں یقین کامل، اعتقاد، احساسات، تصورات اور آوازیں ہوتی ہیں۔ یہ سب اس کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دوسرا نظام انسان اور ماحول کے درمیان ہے جو کہ پھر لاتعداد نظاموں پر مشتمل ہے مثلاً لوگوں سے باہمی تعلقات، تمدن، ثقافت، تہذیب، معاشرہ، موکی تبدیلیاں، قدرتی آفات وغیرہ جو انسان کے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کی مثال نظام شمسی کی طرح ہے، تمام دیگر ستارے سورج کے گرد گھومتے ہیں اور ہر ستارہ اپنے محور کے گرد بھی گھومتا ہے۔ زمین کے اپنے محور پر گھومنے سے دن اور رات پیدا ہوتے ہیں جب کہ سورج کے گرد چکر لگانے سے موسم پیدا ہوتے ہیں۔ زمین پر کئی اور چھوٹے چھوٹے نظام بھی ہیں مثلاً پانی، ہوا، نباتات، معدنیات وغیرہ۔ اس پورے سسٹم کے ہر حصے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں اور اس سسٹم کے کسی بھی حصے کو الگ کرنا ممکن نہیں، اسی طرح انسان کو بھی حقیقی نظام ہی میں رہ کر زندگی گزارنا ہوگا۔ اگر کسی وجہ سے سسٹم کا توازن بگڑ جائے تو انسان مسائل کا شکار ہو جاتا ہے جس کے لیے این ایل پی کا طریقہ کار ہی ہماری مدد کرتا ہے۔

ان درپیش مسائل کو حل کرنے کے لیے این ایل پی میں مفروضے قائم کئے گئے تھے۔ مفروضہ کے لغوی معنی ہیں کہ کسی چیز کو قبل از وقت بغیر کسی سوال اور دلیل کے دل و جان سے قبول کر لینا کہ یہ بالکل سچ ہے۔

دراصل یہ مفروضے ہماری سوچ کے ذریعے بنتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں

دوبارہ ذہن کو مزید گھبراہٹ اور خوف پیدا کرنے کا پیغام پہنچاتے ہیں۔ ان پیغامات کو وصول کرنے کے بعد فرد کی پریشانی گھبراہٹ اور دل کی دھڑکن میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے یوں ذہن، جسم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جیسے جیسے ذہن بری تصویریں بناتا ہے ویسے ویسے مزید برے احساسات جسم میں جنم لیتے ہیں۔ اس طرح ذہن اور جسم دونوں یونٹ ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ایسی صورت حال میں دانستہ طور پر اگر این ایل پی کے ذریعے ایک یونٹ کو تبدیل کر دیا جائے تو دوسرا خود تبدیل ہو جاتا ہے۔

### انسان کا آفاقی نظام سے الگ ہونا ممکن نہیں

اس بات میں شک نہیں کہ انسان اس آفاقی نظام کا ایک حصہ ہے لہذا اس کو اس نظام سے الگ نہیں کیا جاسکتا بلکہ اس نظام کے اندر ہی اس کو اپنے لیے کوئی جگہ بنانا ہے کامیاب اور تندرست ہوتا ہے۔ یاد رکھیں تمام آفاقی نظام خود کار ہیں اور قدرتی طور پر متوازن رہنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

### کوئی ناکامی نہیں ہوتی بلکہ باز گیری ہوتی ہے

کسی رویے کے نتیجے میں بڑھنے پھولنے کی قوت جو کسی حس المطالع کے بعد اس رویے کو مزید توانا کرے یا بدل ڈالے جسے باز گیری کہتے ہیں۔ باز گیری کی مثال اس طرح ہے کہ مشین سے کسی تیار شدہ شے کو مزید ریفاٹمن کرنے کے لیے واپس اسی مشین میں ڈال دیا جائے اور وہ پہلے سے بہتر ہو کر باہر آئے مثلاً ایک شخص پہلی بار اسٹیج پر تقریر

کرتا ہے لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں نتیجتاً اس شخص کا حوصلہ بڑھ جاتا ہے لیکن اگر اس کا احساس اس کے برعکس ہو جائے تو اس کا حوصلہ پست ہو جائیگا۔ ایک رویہ اگر نتائج پیدا نہیں کرتا تو اس وقت تک رویے بدلتے رہیں جب تک مطلوبہ نتائج نہیں مل جاتے

کسی بھی پائیدار اور مضبوط چیز کی اہم خوبی اس کی چمک دکھ ہوتی ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا لچک دار رویہ اس کی کامیابی کی کنجی ہوتا ہے۔ کوئی خاص منزل حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات ایک رویہ نتائج نہیں پیدا کر سکتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ رویے میں تبدیلی لانا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ ایسے ہی ہے کہ ایک شخص لاہور سے اسلام آباد جلد از جلد پہنچنا چاہتا ہے۔ اس کے لیے اس کے پاس کئی راستے ہیں مثلاً بذریعہ ہوائی جہاز، بذریعہ ٹرین، بذریعہ بس، اور بذریعہ کار، ظاہر ہے کہ جلد از جلد پہنچنے کے لیے ہوائی جہاز ہی استعمال کرنا چاہیے اور وہ شخص بھی یہی راستہ اختیار کرنا چاہتا ہے مگر موسم کی خرابی کی وجہ سے جہازوں کی آمد و رفت معطل ہو چکی ہے۔ ایسے میں اس کو بذریعہ ٹرین چلے جانا چاہیے۔ اگر وہ اپنے رویے میں لچک نہیں دکھاتا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ ٹرین سے جانے میں اسے کچھ تاخیر تو ہو سکتی ہے مگر منزل پر پہنچنے کے امکانات زیادہ روشن ہیں۔

### نقشہ گھر نہیں ہوتا

اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں ایسی کئی مثالیں نظر آ جائیں گی کہ کوئی فرد اپنے آپ کو دنیا کا قابل ترین شخص سمجھ رہا ہوتا ہے حالانکہ وہ ایسا نہیں ہوتا۔ حقیقت یہ ہے کہ محدود

معلومات ہونے کی وجہ سے انسان کسی بھی معاملے کی سچائی اور حقیقت جاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی ذہن میں ایک خاص سوچ چمکی ہوتی ہے اسی کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ ارد گرد کے ماحول کو دیکھتا ہے۔ سمجھتا ہے اور عمل بھی کرتا ہے۔ این ایل پی میں یہی چیزیں نمودار و نگار و شکل نقوش کہلاتے ہیں جو ہمارے رویوں کا تعین کرتے ہیں اور ان کو کوئی معنی بھی دیتے ہیں۔ یہی نقوش ہمیں طاقتور یا کمزور بنا دیتے ہیں۔ ایک گھر کا نقشہ کسی شخص کو گھر کی تعمیر میں راہنمائی تو ضرور کرتا ہے مگر اس کی حسب خواہش تسکین فراہم نہیں کرتا وہ شخص جب نقشے کی مدد سے گھر تعمیر کرتا ہے تو اس کی دیواروں پر خوبصورت نقش و نگار فرش، بلکزی کا کام فرنیچر، دیگر آرائش کا سامان وغیرہ لگاتا ہے جس سے اس کو تسکین ملتی ہے۔ مگر کاغذ پر بنے نقشے سے اسے یہ سب کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ اسی طرح اگر وہ کاغذ پر بنا نقشہ جلا دیتا ہے تو اس سے اس کا گھر نہیں مل جاتا لیکن یہ بات بھی اہم ہے کہ نقشہ نہیں ہوگا تو گھر بھی نہیں بن سکے گا۔ بالکل اسی طرح زندگی میں نمایاں تبدیلیاں لانا ہوں تو پہلے ذہنی نقوش کو تبدیل یا تشکیل کرنا پڑتا ہے۔

ہر شخص اپنے ذہنی نقوش کو ہی رد عمل کرتا ہے

صورت حال اچھی ہو یا بری اس کا ادراک ہر شخص پر کسی نہ کسی خاص انداز میں ہوتا ہے اور وہ اس کی فہم اور سمجھ کے مطابق سچائی پر مبنی ہوتا ہے۔ ان معلومات کو وہ اپنی یادداشت میں اسی انداز میں محفوظ کر لیتا ہے تاکہ مستقبل میں ان کو حوالے کے طور پر استعمال کر سکے۔ لہذا وہ ہمیشہ انہیں ذہنی نقوش پر رد عمل کرتا رہتا ہے جب تک کہ وہ ان میں دانستہ طور پر تبدیلی نہیں کرتا۔

ہر شخص کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں

جیسا کہ پہلے بتا چکے ہیں کہ ہر شخص اپنے فہم کے مطابق اپنی یادداشت میں ذہنی نقوش تشکیل کرتا ہے۔ یہاں پر اس بات کی بھی وضاحت کرنی ضروری کہ جبکہ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق ذہنی نقوش بناتا ہے تو یہ کیسے ممکن ہے کہ وہ کسی دوسرے کے نقوش کے ساتھ مطابقت رکھتے ہوں کیونکہ ہر شخص کسی صورت حال کو اپنے منفرد انداز میں اپنی یادداشت میں محفوظ کرتا ہے۔ جو اس کے لیے سچ ہوتا ہے۔ لہذا کسی فرد کے یہ نقوش کسی دوسرے شخص کے لیے ویسے اہم یا سچے یا حقیقت پر مبنی نہیں ہو سکتے اس طرح ہر شخص کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لوگوں کے آپس کے اختلافات کی بڑی وجہ یہ پہلو بھی ہوتی ہے یعنی ایک بات جس کو زیادہ اہم سمجھ رہا ہوتا ہے بکر کے نزدیک وہ انتہائی غیر اہم ہوتی ہے۔ جب زید کو بکر کے نظریات کا علم ہوتا ہے تو وہ اس پر دلبرداشتہ ہو جاتا ہے۔ اور ان کے آپس کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں۔

ذہن کو انتخاب کا موقع دیا جائے تو ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے

اکثر لوگوں کو یہ بات کرتے ہوئے سنا ہوگا کہ فلاں شخص نے بری چیز کا انتخاب کیا حالانکہ اس کے پاس بہت اچھا موقع تھا۔ دیکھنے والے جب یہ رائے دے رہے ہوتے ہیں تو وہ غلط نہیں کہہ رہے ہوتے ہیں مگر جس شخص کے بارے میں وہ اپنی رائے دے رہے ہوتے ہیں دراصل اس کے اور ان کے ذہنی نقوش منفرد ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ فطری طور پر انسانی ذہن کی یہ خوبی ہے کہ کسی بھی صورت حال میں وہ تمام ممکنہ امکانات میں سے ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے، جس وقت وہ فیصلہ کر رہا ہوتا

این ایل پی میں یہ کہتے ہیں کہ اگر ایک شخص کوئی کام کر سکتا ہے تو سبھی لوگ یہ کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ کیا گیا کام بار بار بھی کیا جاسکتا ہے

بہت سے لوگوں کو اپنی صلاحیت پر بھروسہ نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ کو کم تر خیال کرتے رہتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کے اندر کمزور یقین پیدا ہو جاتا ہے۔ یوں ان کی کارکردگی پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات پہلے سے کہے ہوئے ایک کام کو دوبارہ کرتے ہوئے گھبراتے ہیں۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ ایک شخص کو زمین پر 3 فٹ چوڑے اور 15 فٹ لمبے تختے پر چلنے کو کہا گیا تو آسانی سے چلنے لگا۔ بعد میں اسی تختے کو پانچ فٹ اونچے دوستونوں پر رکھ دیا گیا اور اس شخص کو اس پر چلنے کو کہا گیا تو وہ اس پل پر بھی چلنے لگا لیکن جب اس تختے کو 30 فٹ اوپر رکھ کر اس پر چلنے کو کہا گیا تو اس نے انکار کر دیا۔ اسے یہ خوف تھا کہ وہ نیچے گر جائے گا حالانکہ اسی تختے پر وہ پہلے دو مرتبہ چل چکا تھا۔ مگر زمین میں وہ تختے کی بجائے بلندی کو لے آیا اور یہ بھی بھول گیا کہ وہ پہلے یہ کام کر چکا ہے جس کی وجہ سے اس کا یقین متزلزل ہو گیا۔ یاد رہے کہ این ایل پی کا اصول ہے کہ اگر آپ ایک کام بار کر سکتے ہیں تو اس کام کو بار بار بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ اپنی اسی ذاتی کیفیت اور سوچ کے انداز کو قائم رکھیں۔

ایک سے دو بہتر ہوتے ہیں

اس کی مثال اس طرح ہے کہ آپ کسی دکان پر سوٹ خریدنے کے لیے جاتے ہیں۔ دکاندار آپ کو ایک ہی سوٹ دکھاتا ہے آپ اسے کہتے ہیں کہ اور ورائٹی بھی

ہے بالکل درست کرتا ہے لیکن بعض میں جب حالات میں کوئی تبدیلی پیدا ہوتی ہے تو اس کا وہ فیملہ غلط نظر آنے لگتا ہے لیکن جب کسی بھی صورتحال میں فرد کے پاس انتخاب کرنے کے لیے زیادہ امکانات ہوں تو صورت حال گھمبیر نہیں ہوتی بلکہ مسئلہ جلد حل ہو جاتا ہے۔ ہمارا ذہن ہمیشہ بہترین کا ہی انتخاب کرتا ہے۔

کوئی کام اگر ایک شخص کر سکتا ہے تو وہ کام کرنا ہر شخص سیکھ سکتا ہے

تم گاڑی خود کیوں نہیں چلاتی؟ ”رضیہ نے میرا سوال کیا؟ میں نے تمہیں پہلے بھی بتایا تھا ”رضیہ“ کہ یہ میرے بس کا روگ نہیں ہے میں گاڑی نہیں چلا سکتی، میرا نے کہا۔

رضیہ اور میرا کا یہ مکالمہ ہمارے معاشرے میں اس قدر عام ہے کہ اکثر لوگ اس کو معمول کی بات سمجھتے ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں ایسا کوئی بھی کام نہیں ہے جسے سیکھنا نہ جاسکتا ہو۔ ہاں یہ ضرور ہوتا ہے کہ پہلی مرتبہ کسی کام کو کرنا کسی کے لیے آسان ہوتا ہے اور کسی کے لیے مشکل لیکن ناممکن کبھی بھی نہیں ہوتا۔ جب کوئی شخص اس کام کو ایک مرتبہ کر لیتا ہے تو دوسرے لوگ اس کو نقل کر کے آسانی سے سیکھ لیتے ہیں۔ ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو ایسے بہت سے کام نظر آجاتے ہیں جو پہلے کرنے بہت مشکل تھے مگر اب ان کو کرنا قطعاً مشکل نہیں۔ آج چھوٹے چھوٹے بچے کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ مگر چند سال پہلے جب کمپیوٹر اس قدر عام نہیں تھا تو بہت بڑے اور بہت زیادہ پڑھے لکھے لوگ ہی کمپیوٹر چلاتے نظر آتے تھے لیکن آج بھی کئی اچھے خاصے پڑھے لکھے لوگ یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ وہ کمپیوٹر چلانا نہیں جانتے کیونکہ یہ ایک مشکل کام ہے۔ کمپیوٹر چلانا اگر مشکل کام ہوتا تو پھر چھوٹے چھوٹے بچے کیونکر اس کو چلا پاتے۔

عام لوگوں کی نظر سے اوجھل ہی رہتے ہیں۔ واضح رہے کہ سگریٹ کا ذکر محض مثال کے طور پر کیا گیا ہے لیکن اگر ان مثبت مقاصد کو کسی اور طریقہ سے پورا کر دیا جائے تو فرد کا رویہ بدل جائیگا۔

زندگی میں ہمارے ایسے بے شمار رویے ہوتے ہیں جو خفیہ ہونے کے باوجود مثبت پہلو بھی رکھتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہم ان سے بہرہ ور نہیں ہوتے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ اگر کسی منفی رویے کے ان مثبت پہلوؤں کو بھی ظاہر کر دیا جائے تو زندگی میں رویوں کے اندر نمایاں تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔

بظنیہ نظر یہ مقاصد مثبت ہوتے ہیں

دکھائیں وہ کہتا ہے کہ بس یہی ایک ہے۔ تو آپ فرسٹریشن محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے اس دکان کو چھوڑ کر دوسری دکان پر چلے جائیں گے۔ دوسری دکان پر دکاندار آپ کو صرف دو سوٹ دکھاتا ہے اور آپ قدرے اچھا محسوس کرتے ہیں۔ یہاں پر آپ کنکشن کا شکار ہو جائیں گے اور آپ اگلی دکان پر چلے جائیں گے جہاں پر لاتعداد اور انہی دستیاب ہوتی ہے۔ یہاں آپ خود کو زیادہ پرسکون محسوس کریں گے۔ بے شک آپ پہلی دکان والا سوٹ ہی کیوں نہ خریدیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کے پاس جتنی زیادہ چوائس موجود ہوں گی آپ اتنا ہی پرسکون ہوں گے۔ تاخو شگوار واقعات کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی میں ان واقعات کے دیگر پہلوؤں کو بھی عیاں کیا جاتا ہے تاکہ فرد کے سامنے زیادہ چوائس مہیا کیے جائیں اور وہ اپنے نقوش کو بہتر طریقے سے تبدیل کر سکے۔

ہر رویے کے پیچھے مقاصد مثبت ہوتے ہیں

کسی کا رویہ بظاہر خواہ کتنا ہی برا کیوں نہ ہو کسی نہ کسی موقع پر اس فرد کے حوالے سے جو اس پر عمل کر رہا ہو کچھ مثبت مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر نشہ کرنا بلاشبہ غلط رویہ ہے مگر نشہ کرنے والے کا موقف ہوتا ہے کہ اس طرح کرنے سے اس کو سکون ملتا ہے۔ اس کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے یا اس کو گہری نیند آ جاتی ہے یا پھر برے احساسات سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے۔ اسی طرح ایک سگریٹ نوش کہتا ہے کہ سگریٹ اس کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ یہ قبض کشا ہے۔ اس کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پریشانی کے عالم میں سکون فراہم کرتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ جب متذکرہ بالا مفروضے یعنی ہر رویے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں، "کو سامنے رکھتے ہیں تو یقیناً مثبت مقاصد سامنے آ ہی جاتے ہیں حالانکہ یہ مثبت مقاصد عام حالات میں

سوچ کی نسبت ادویات پر زیادہ بھروسہ کرنے کو اہمیت دیتے ہیں جبکہ ادویات صرف بیماریوں کے متعلق وضاحت کرتی ہیں نہ کہ صحت کا گول تعین کرنے میں مدد کرتی ہیں لہذا تندرست ہونے کے لیے پہلے گول کا تعین کرنا ہی جلد صحت مند ہونے کے مترادف ہوتا ہے۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ کا کوئی واضح مقصد نہیں ہوتا تب تک آپ حاصل ہی نہیں کر سکتے۔ ڈپریشن اور نفسیاتی امراض سے چھٹکارا پانے کے لیے سب سے پہلے آپ کو واضح گول بنانا ہوگا۔

### تعلقات Rapport

تعلقات کا مطلب ہے کہ ایک دوسرے کے درمیان معلومات کا تبادلہ کرنا۔ معلومات کا یہ تبادلہ دوستوں، بیوی، بچوں، فیملی کے ساتھ جسم اور ذہن کے درمیان، ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان ہو سکتا ہے۔

یاد رکھیں بہترین تعلقات بنانا بھی ایک فن ہے اور ہر شخص سیکھ سکتا ہے۔ زندگی میں وہی لوگ کامیاب ہوئے جنہوں نے اچھے تعلقات بنائے بلکہ زندگی میں بہترین نتائج بھی پیدا کئے۔ ایک جامع تحقیق کے مطابق جن لوگوں نے اچھے تعلقات بنائے وہ نہ صرف زندگی میں کامیاب ہوئے بلکہ وہ بیمار بھی کم ہوئے اگر کبھی ہو بھی جائیں تو بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر ایسے لوگوں کے چہروں پر مسکراہٹ ہوتی ہے اور وہ خوش و فرم نظر آتے ہیں۔

جسم اور ذہن کے درمیان اچھے تعلقات ہونا اچھی صحت کی نشانی ہوتی ہے۔ بظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ جسم اور ذہن علیحدہ علیحدہ کام سرانجام دیتے ہیں لیکن

### این ایل پی کے چار بنیادی ستون

کسی بھی فرد میں جسمانی، شخصی اور نفسیاتی تبدیلیاں لانے کے لیے این ایل پی کے چاروں بنیادی ستونوں کو بیک وقت استعمال کرنا چاہیے لہذا درج ذیل ستونوں کو اچھی طرح سمجھنا اور اس پر عمل کرنا از حد ضروری ہے۔

- 1- حاصل
- 2- تعلقات
- 3- رویہ میں چمک
- 4- حیات

### ما حاصل Outcome

اس کے لغوی معنی ہیں کوئی نتیجہ، گول، مشن، مقصد جس کو حاصل کرنے کے لیے فرد شدید خواہش رکھتا ہو۔ یہ مستقبل میں ہونے والی ایک تصوراتی کیفیت ہوتی ہے جس میں فرد نے مستقبل قریب یا بعید میں کچھ نتائج حاصل کرنا ہوتے ہیں، جس کے لیے سوال یہ ہوتا ہے آپ حقیقت میں کیا چاہتے ہیں؟ کہاں جانا چاہتے ہیں؟ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ کا مقصد جتنا زیادہ واضح ہوگا اتنا ہی اس کو حاصل کرنا آسان ہوگا۔

اس طرح کسی بیماری سے شفا حاصل کرنا بھی مقصد ہو سکتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کے لیے براہ راست شفا کے بارے میں سوچنا انتہائی مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ ہم

حقیقت یہ ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو حصے ہیں۔ جو ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتے ہیں ہمارے خیالات کا اثر جسم پر ہوتا ہے اور جسم میں پیدا ہونے والے احساسات پھر ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ منہی خیالات کی صورت میں ناکامی اور صحت کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جبکہ ان دونوں کے مل کر کام کرنے سے اچھی صحت اور کامیابی ملتی ہے۔

ذہن کے مختلف حصوں کے درمیان تعلقات قائم کرنا اگرچہ ذہن کے مختلف حصے نہیں ہوتے مگر یہاں مراد ہے کہ ایک ہی وقت میں دو طاقتور خیالات کا موجود ہونا۔ مثال کے طور پر ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کے حصول کے لیے بیرون ملک جانا چاہتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی اس کو یہ خیال آتا ہے کہ اسے اپنے والد کے کاروبار میں بھی ہاتھ بنانا چاہیے۔ یوں اس کا ذہن دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے اور وہ ایک کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے، جس پر اگر قابو نہ پایا جائے تو کئی نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے موقع پر بہترین تعلقات قائم کرنے کا مطلب ہے کہ کشمکش پیدا کئے بغیر پرسکون رہتے ہوئے اپنے ذہن کے دونوں حصوں سے اس طرح گفتگو کر کے مسئلے کو حل کر لیں جیسے دو افراد آپس میں بیٹھ کر گفتگو کرتے ہیں۔

### رویے میں لچک Behavioral Flexibility

عام زندگی میں کوئی شخص اگر کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ تو وہ شخص اس کا متبادل دوسرا عمل شروع کرتا ہے اور اس کے بعد تیسرا عمل کرتا ہے۔ حتیٰ کہ وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔ این ایل پی میں اسے رویے میں لچک کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کی مثال اس طرح سے بھی

ہے کہ ایک فرد کو گھر سے دفتر پہنچنا ہے۔ گھر سے باہر نکل کر اسے معلوم ہوتا ہے کہ وہ جس راستے سے عام طور پر دفتر جاتا ہے وہ راستہ کسی وجہ سے بند ہے۔ اس روز وہ فرد کوئی متبادل راستہ اختیار کر کے بروقت دفتر پہنچ جاتا ہے حالانکہ یہ راستہ طویل اور تکلیف دہ تھا مگر دفتر پہنچنے کا مقصد حاصل کرنے کے لیے اس نے طویل اور تکلیف دہ راستہ اختیار کر کے ثابت کر دیا کہ اسکے مزاج میں لچک ہے۔ اسی طرح کسی شخص کا نظام ہضم خراب ہو تو اس کو درست کرنے کے لیے وہ اپنے کھانے پینے کی عادات کو عارضی طور پر تبدیل کر لیتا ہے۔ اس لچکدار رویہ کی وجہ سے وہ اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے اس کے برعکس اگر وہ لچکدار رویہ نہ اپناتا تو اس کا نظام ہضم اس قدر جلد ٹھیک نہ ہوتا بلکہ عین ممکن ہے کہ پہلے سے بھی زیادہ خراب ہو جاتا۔ این ایل پی میں کہتے ہیں کہ جب تک آپ مطلوبہ مقصد حاصل نہیں کر لیتے تب تک مسلسل اپنے رویے میں تبدیلیاں لاتے جائیں۔

م فرما..... آمین

کرنہی ہیں اور یہ کیفیات براہ راست ہمارے رویے اور صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ کوئی شخص اپنی حیات کو جس قدر زیادہ بڑھاتا یا بہتر بناتا ہے اتنے ہی زیادہ اچھے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ ایک نازل انسان میں پانچ بنیادی حیات پائی جاتی ہیں دیکھنا، سننا، سونگھنا، چکھنا، محسوس کرنا مگر این ایل پی میں کسی تبدیلی اور آموزش کے لیے صرف تین حیات بصری سمعی، اور احساسی کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

### بصری حس

یہ حس تمام حیات میں سب سے زیادہ اہم مقام رکھتی ہے بلکہ اس کو تمام حیات کی ملکہ بھی کہا جاتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہی کسی فرد کو سب سے زیادہ معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

### سمعی حس

گرد و نواح کے ماحول سے آگہی حاصل کرنے کے لیے دوسرا بڑا ذریعہ سمعی حس ہے۔ اس حس کی مدد سے کوئی شخص دیکھے بغیر محض صوتی ذریعے سے پہچان لیتا ہے۔ اسی طرح سست اور قاصطے کا تعین بھی دیکھے بغیر اسی حس کی مدد سے ہی کیا جاسکتا ہے۔

### احساسی حس

یہ حس بھی جسمانی رد عمل کے لیے کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی میں چمکنے اور سونگھنے کی حیات کو احساسی حس ہی تصور کیا جاتا ہے۔

## حیات



ہر شخص تمام تر معلومات اپنے حواس کے ذریعے ہی حاصل کرتا ہے اور ان حواس سے ہی انسان کو اپنے ارد گرد کے ماحول کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات کے بارے میں معلومات کا تانا بانا ان حیات کی آموزش سے ہی تشکیل پاتا ہے اور اسی ترتیب سے ہی ہماری یادداشت میں مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتا ہے۔ ہماری کیفیات ان حیات اور جسم کی حرکات و سکنات سے مل



### احساسی حس

سکون یا بے سکونی، ہلکا یا بھاری پن، گرم یا سرد، ست یا چست  
 این ایل پی میں حیات کے ان چھوٹے ٹکڑوں کو "ٹانوی حیات" کہتے ہیں  
 جن سے مل کر واقعات ہماری یادداشت میں محفوظ ہوتے ہیں۔ کسی واقعہ کو دو بارہ ذہن  
 میں لانے کے لیے اندرونی طور پر انہیں حیات کو اسی ترتیب سے استعمال کیا جاتا ہے۔  
 ان ٹانوی حیات کا امتیازی فرق اس طرح ہے۔

### بھری ٹانوی حیات کے چھوٹے حصے

#### تصویر

بکھری	یا	بکجا
روشن	یا	تاریک
رنگدار	یا	کالی اور سفید
متحرک	یا	ساکت
ہفاف	یا	دھندلی
فریم میں	یا	بغیر فریم کے
واضح	یا	غیر واضح
ایک طرف سے	یا	تین اطراف سے

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ ہماری زندگی کے تمام تجربات اور واقعات  
 حیات کی آمیزش سے ہی تشکیل پاتے ہیں اور اسی ترتیب سے انسانی یادداشت میں  
 مستقبل میں استعمال کرنے کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ان حیات کو ہم دو طرح سے  
 استعمال کرتے ہیں۔

☆ اصل واقعہ میں سے گزرتے ہوئے بیرونی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

☆ اس واقعہ کو دو بارہ ذہن میں لانے کے لیے اندرونی طور پر استعمال کرتے ہیں  
 جبکہ کوئی تصوراتی خاکہ تشکیل کرنے کے لیے بھی اندرونی طور پر استعمال  
 کرتے ہیں۔

کسی واقعہ کو یادداشت میں محفوظ کرنے کے لیے بیرونی طور پر حیات کا  
 استعمال کرتے ہیں مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے اس منظر کو اپنی آنکھوں سے دیکھتے  
 ہیں اپنے کانوں سے آوازیں سنتے ہیں اور پھر کچھ محسوس کرتے ہیں۔  
 اس پارک کی سیر کو ذہن میں محفوظ کرنے کے عمل کا مشاہدہ کریں تو پتا چلے گا  
 کہ اپنی حیات کو مزید چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں استعمال کیا ہے۔

### دیکھنے والی حس

پارک کی یہ تصویر بلیک اینڈ وائٹ یا رنگین، بڑی یا چھوٹی، قریب یا دور، واضح یا  
 غیر واضح، روشن یا دھند۔

### سننے والی حس

یہاں پر موجود آوازیں بلند یا آہستہ، دور یا قریب، نرم یا سخت، رک رک کر یا  
 مسلسل آنے والی، سرٹیلی یا بے سری

سمت

دائیں یا بائیں  
اوپر یا نیچے  
آگے یا پیچھے

رفقار

تیز یا ست  
گوخندار یا بے آواز  
الفاظ میں یا نہ سمجھ آنے والی  
سریلی یا بے سُر  
نرم یا سخت  
واضح یا غیر واضح  
لگاتار یا رُک رُک کر

احساسی ثانوی حسیات کے چھوٹے ہوتے

دباؤ

کم یا زیادہ

سطح

کھردری یا ملائم  
نرم یا سخت

سائز

بڑا یا چھوٹا  
موٹا یا پتلا

فاصلہ

دُور یا قریب

سمت

دائیں یا بائیں  
اوپر یا نیچے  
آگے یا پیچھے  
گہرائی یا بلندی

شکل

خوبصورت یا بدصورت

سمعی ثانوی حسیات کے چھوٹے ہوتے

فاصلہ

دُور یا قریب

زندگی کے کسی واقعہ یا تجربہ کو ذہن میں لانے کے لیے ان ثانوی حسیات کو ہم دو طرح سے استعمال کرتے ہیں۔

### 1- تعلق Associate

تعلق والی حالت میں فرد اپنے تمام حواسِ خمسہ کو بھرپور انداز میں استعمال کرتے ہوئے کوئی عمل کرتا ہے اور اس عمل میں اتنا لگن ہو جاتا ہے کہ بیرونی ماحول سے بالکل بے خبر ہو جاتا ہے اور اندرونی طور پر وہی دباؤ یا پرسکون احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اگر وہ محبت کے بارے میں سوچتا ہے تو اس کی تمام تر توجہ محبت کے لمحات پر مرکوز ہو جاتی ہے اور وہ اتنا لگن ہو جاتا ہے کہ خود کو ان محبت کے واقعات سے گزرتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں تعلق والی حالت میں آپ ماضی کے کسی مشاہدہ کے بارے میں اس انداز میں تصور کرتے یا سوچتے ہیں جیسے واقعتاً آپ جائے وقوعہ پر موجود ہیں۔ آپ اپنی آنکھوں سے دیکھتے ہیں کانوں سے سنتے ہیں اور وہی کچھ محسوس کرتے ہیں جو آپ نے پہلی مرتبہ محسوس کیا تھا۔

### لا تعلق Dissociate

لا تعلق والی حالت میں آپ اپنے بارے میں بیرونی طور پر باخبر ہوتے ہیں اور اندرونی لحاظ سے بالکل غافل ہو جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں لا تعلق والی حالت میں آپ ماضی کے کسی واقعہ کو اس طرح سوچتے ہیں جیسے آپ خارجی حیثیت سے مشاہدہ کر رہے ہیں یا دور سے اپنے بارے میں اس کی فلم دیکھتے ہیں اور اس کے باریک جزئیات

### درجہ حرارت

گرم یا ٹھنڈا

### وزن

ہلکا یا بھاری

### ذائقہ

ترش یا نمکین

کڑوا یا میٹھا

### حالت

تیز یا کند

مانع یا شہسو

خوشی یا غمی

درد یا آرام

سست یا پخت

پرسکون یا بے چین

گیلا یا خشک

خوشبو یا بدبو

کچھ آپ نے سنا تھا اسے سننے، آوازیں، شور و غل اور اسی طرح جذبات مزاج وغیرہ، وہی احساسات دوبارہ محسوس کیجیے۔ ایسے دیکھئے جیسے اصل واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں۔

اب آپ اپنے جسم سے باہر نکلیں اور توڑے سے دور کسی ایسی جگہ خود کو لے جاتے ہوئے محسوس کریں جہاں سے آپ اب بھی اس خوشگوار واقعہ میں خود کو دیکھ سکتے ہیں یعنی لا تعلق والی حالت میں لے جائیں اور اس طرح تصور کریں جیسے آپ خود کو کسی فلم میں متحرک دیکھ رہے ہیں۔ اس انداز میں سوچنے سے آپ کے احساسات میں کیا فرق پڑا ہے؟ کہاں آپ کے محسوسات زیادہ شدید تھے، پہلی حالت میں یا دوسری میں؟ ان کیفیات میں موجود فرق ہی دراصل تعلق اور لا تعلق والی حالت ہوتی ہے۔ اس تعلق اور لا تعلق والی خصوصیات کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی زندگی کے واقعات کو انقلابی طور پر تبدیل کر سکتے ہیں۔

..... آمین

سے مکمل طور پر غافل رہتے ہیں جس میں آپ کے احساسات بھی مخدوش ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال ایسے لی جاسکتی ہے کہ خود کو پرسکون رکھتے ہوئے فرد یہ تصور کرے گا کہ وہ دس فٹ کے فاصلے سے خود کو لان میں کرسی پر بیٹھا پسندیدہ مشروب پیتا ہوا دیکھ رہا ہے۔ سامنے میز پر مشروب والا جگ پڑا ہوا ہے ایسی حالت میں فرد اپنے احساسات نوٹ کرے تو اس کے احساسات کم ہی ہوتے ہیں۔

اس کے برعکس تعلق والی حالت میں فرد خود اس کرسی پر جا کر بیٹھ جائے اور ہاتھ میں مشروب کا گلاس پکڑ لے اور اسے منہ سے لگائے جیسے جیسے مشروب گٹھے سے نیچے اترتا جائے گا مشروب کی ٹھنڈک اور ذائقہ بھی محسوس ہوگا اب وہ اپنے احساسات کو نوٹ کرے جو کہ پہلے سے بڑھ چکے ہیں۔

اس مشق سے ثابت ہوا کہ جب کسی بھی واقعے کا مشاہدہ کیا جاتا ہے تو احساسات کی شدت کم یا پھر ختم ہو جاتی ہے اور جب اسی واقعے میں خود کو مشغول کر لیا جائے تو احساسات کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ احساسات کی شدت بڑھتی ہے تو فرد تعلق والی کیفیت میں ہوتا ہے اور جب احساسات کی شدت کم یا ختم ہو جاتی ہے تو وہ لا تعلق والی کیفیت میں چلا جاتا ہے۔

اب ہم یہی تجربہ زندگی کے کسی حقیقی واقعہ پر کر کے دیکھتے ہیں تاکہ آپ کو صحیح سمجھ آ جائے۔ اپنے کسی حالیہ خوشگوار مشاہدہ یا واقعہ کا انتخاب کریں یا در ہے اس واقعہ کا اصل زندگی میں موجود ہونا انتہائی ضروری ہے کیونکہ تخیلاتی واقعہ سے بات نہیں بنے گی مثلاً کسی پارک میں سیر کرنے گئے ہیں یا کوئی شادی بیاہ کا موقع ہو۔ اس کو ذہن میں لائیں اور اس مشاہدے کو خود پر طاری کر لیجئے۔ اپنی آنکھوں سے وہ سب کچھ دیکھنے کی کوشش کیجئے، جو آپ نے دیکھا تھا۔ واقعہ کے جزئیات تصورات، رنگ و روشنی وغیرہ جو

باری باری ایک ایک نقطہ اٹھائیں اور ان کا جواب دیں۔

آپ کسی بھی خوشگوار یاد کے بارے میں سوچیں، یہ حالیہ واقعہ بھی ہو سکتا ہے اور بہت پرانا بھی لیکن ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ واقعہ کا اصل زندگی میں رونما ہوا ہے۔ آنکھیں بند کر لیجئے پرسکون ہو کر اس کے متعلق سوچئے۔

سب سے پہلے اس واقعہ کا تصور لیں اور اسے زیادہ سے زیادہ روشن کرتے چلے جائیں۔ جوں جوں تصور میں چمک دمک پیدا ہوتی ہے، اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ کی کیفیت کیسے بدلتی جاتی ہے پھر اس کے بعد میں چاہوں گا کہ آپ اپنی ذہنی تصویر کو اپنے قریب تر لائیں، اب اسے روکیں اور اسے بڑا کرنا شروع کر دیں۔ جب آپ تصور کے ساتھ یہ عمل کرتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ واقعہ کی شدت تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہے نا یہی بات؟ پہلے سے خوشگوار یاد کو زیادہ روشن بڑا اور قریب تر کرنا، پہلے سے بھی زیادہ خوشگواریت کو جنم دیتا ہے۔ یہ اندرونی تصاویر کا نظام لطف کو مزید بڑھا دیتا ہے جس کے بعد زیادہ طاقت اور لطف انگیز کیفیت آپ پر طاری ہو جاتی ہے۔ وہی خوشگوار یاد جس پر اب تک ہم کام کرتے رہے ہیں دوبارہ ذہن میں واپس لائیے، اپنی یادداشت کو پہلے کی نسبت گرم تر، نرم تر اور زیادہ ہموار بنائے، کانوں میں پڑتی آوازوں اور صوتوں کا والیوم بڑھا دیجیے۔ ان میں تسلسل اور موسیقیت کی گہرائی پیدا کیجیے۔ اب دیکھئے اس مشاہدے کے بارے میں آپ کے محسوسات کو کیا ہوتا ہے؟

سب لوگوں کا رد عمل ایک جیسا نہیں ہوتا مختلف لوگوں میں مختلف تاثرات اور احساسات ہوتے ہیں۔ آپ میں سے اکثر لوگوں نے محسوس کیا ہوگا کہ تصور کو روشن تر اور زیادہ بڑا اور اندرونی تصاویر کو زیادہ گہرائی دی، اثر انگیز بنایا تو اس نے آپ کو زیادہ مثبت اور قوت بخش کیفیت دے ڈالی۔ مشاورتی سیشنوں میں جب میں یہ مشق کرواتا ہوں تو

## ہمارا ذہن کیسے کام کرتا ہے؟



ایک قلم ڈائریکٹر جس طرح اپنی قلم کو دکش بنانے کے لیے اپنے کیمرے کا زاویہ، رنگ و روشنیاں موسیقی کا والیوم کم یا زیادہ، تصویروں کے حرکت کرنے کی رفتار کو تبدیل کر کے اپنے ناظرین پر اپنی پسندیدہ کیفیت طاری کر سکتا ہے۔ آپ بھی اس طرح خود پر اثر انداز ہونے والے زندگی کے کسی بھی واقعے کا تاثر بدل سکتے ہیں۔

میں آپ کو بتاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوتا ہے۔ اس کے لیے یہ مشقیں کرنا بہت اہم ہے۔ اس لیے ان میں سے ہر ایک مشق کو بڑے غور سے پڑھنا ہوگا اور پھر رک کر، آگے مطالعہ کرنے سے پہلے اسے عملاً کرنا ہوگا۔ کسی اور کی ہمراہی میں یہ مشقیں کرنا بہتر ہوگا۔

میں کسی بھی شخص کی جسمانی حالت دیکھ کر اس کے ذہن میں پیدا شدہ کیفیت کو سمجھ سکتا ہوں۔ اس کے سانس کا عمل گہرا ہو جاتا ہے، کندھے سیدھے ہو جاتے ہیں، چہرہ پرسکون ہو جاتا ہے، اس کا سارا جسم چست اور توانا لگنے لگتا ہے۔

اب اسی عمل کو ہم کسی ناخوشگوار یاد پر کرتے ہیں۔ آپ کسی ایسی واقعہ کا انتخاب کیجئے جس نے آپ کو بری طرح اپ سیٹ کیا ہو اور درد کا باعث بنا ہو یہ واقعہ آپ کی اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ اب اسی تصور کو زیادہ چمک دار بنائیں اپنے قریب لائیں اور اس کو بڑا کر دیں۔ آپ کے ذہن میں کیا ہو رہا ہے؟ اکثر لوگوں کو اپنی منفی کیفیت میں زیادہ شدت محسوس ہوتی ہے۔ پرانی یادیں پہلے سے زیادہ طاقت ور ہو کر سامنے آ جاتی ہیں۔ اب تصور کو واپس اصل جگہ پر رکھ دیں۔ اگر آپ اسے چھوٹا غیر واضح، دھندلا، مدہم اور اپنے سے دور رکھ کر بنائیں تو کیا ہوتا ہے؟ اسے آزمائیں اور اپنے محسوسات میں فرق کو نوٹ کریں۔ آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کے منفی جذبات اپنی طاقت کھو بیٹھے ہیں۔

اب اسی واقعہ کی سمیٹاؤنی حیاتیات کا تجربہ کرتے ہیں اس مشاہدے میں آوازیں خود کی یا دوسرے لوگوں کی ہو سکتی ہیں انہیں بلند تر، واضح، بہت قریب سنیں اور الگ الگ ٹون پر غور کریں، آوازوں کو واضح محسوس کریں۔ توقع ہے کہ اس طرح کی صورت حال پیدا ہوگی کہ منفی جذبات شدید ہو جائیں گے۔

میری خواہش ہے کہ آپ یہ مشقیں زیادہ ارتکا ز اور گہرائی کے ساتھ محتاط انداز میں اس طرح کرتے جائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ کون سی ثانوی حس آپ کے لیے قوت بخش ہے۔ اس کے لیے دوبارہ ان اقدامات کو اپنے ذہن میں دہرائیں گے تاکہ آپ کو صحیح علم ہو کہ تصور اور آوازوں میں مختلف تبدیلیاں کس طرح آپ کے احساسات کو بدل

دیتی ہیں۔

اپنی ابتدائی ناخوشگوار یاد کو لیجیے اور اسے پہلے سے چھوٹا کر دیجیے، دیکھتے رہیے کہ تصور کو چھوٹا کرنے سے کیا ہوتا ہے۔ اب اسے غیر مرکز کردیجئے اسے مدہم اور دھندلا اور ناقابل دید بنا دیجئے۔ اب اسے خود سے دور کر دیجئے اتنی دور کہ جہاں سے یہ بمشکل دکھائی دے اور آخر میں اس تصور کو ایک نقطہ میں تبدیل کر دیں پھر اس کو بالکل ہی غائب کر دیں۔ اس تصور کے غائب ہونے کے بعد آپ میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں ان کو نوٹ کریں۔

ابھی تک آپ نے اپنی ذہنی تصویروں پر کام کیا ہے اب سبھی چیز سمیٹیں جس پر آزمائیے، ساعت میں پڑنی آوازوں کا دالیوم کم کیجئے انہیں دھیمے اور کمزور کر دیجئے اور ان کا تسلسل اور جوش ختم کر دیجئے ان کو نا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں اور ساتھ ساتھ تصویروں کو شکستہ محسوس کیجئے۔ اس عمل سے گزرنے کے بعد نوٹ کریں کہ آپ ناخوشگوار یاد کے ساتھ کیا نتیجہ ہے؟ اس کی ساری طاقت ختم ہو چکی ہوگی، ممکن ہے کہ اس وجود ہی نہ رہے یا انتہائی کمزور اور معمولی دکھ درد والا ہو جائے۔ آپ ماضی کے بہت تکلیف دہ واقعات اور تجربات کا انتخاب کر کے باری باری ان کو اس طرح بے طاقت بنا سکتے ہیں، تحلیل اور کمزور کر سکتے ہیں اور مکمل طور پر غائب بھی کر سکتے ہیں۔

میرے خیال میں ان تجربات کے بعد آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہونگے کہ این ایل پی کی ٹیکنالوجی کس طرح کام کرتی ہے اور کتنی طاقتور ہے۔ چند لمحوں میں آپ نے ایک مثبت احساس لیا، اسے طاقتور اور زیادہ قوت بخش بنا ڈالا۔ آپ نے خود پر طاری طاقتور اور منفی تصور کو لیا اس کی قوت کو بھی ایک ہی جھٹکے میں ختم کرنے کے قابل ہو گئے ہیں۔ ماضی میں آپ اپنی اندرونی تصاویر کے رحم و کرم پر ہوا کرتے تھے۔ اب آپ کو علم

## باب 2

### نروس سسٹم

اگر آپ ٹیلی ویژن کے کور کو کھولیں تو اس کے اندر لامحدود چھوٹی بڑی تاروں کے کچھے نظر آئیں گے جن کی مدد سے یہ چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم میں چھوٹے اور بڑے اعصاب کا جال پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ اس جسم کی کارگزاری کا انحصار صرف نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہے۔ انسان اپنے نروس سسٹم کو زندگی میں کوئی بھی نتیجہ حاصل کرنے کے لیے جتنا زیادہ چاہے پروگرام کر سکتا ہے اور یہ اتنے ہی نتائج دینے کی صلاحیت رکھتا ہے جتنا کہ اسے استعمال کیا جائے۔ ساخت کے لحاظ سے نروس سسٹم کے دو حصے ہیں۔

#### 1۔ سنٹرل نروس سسٹم Central Nervous System

دماغ اور حرام مغز پر مشتمل نظام انسانی جسم میں سب سے بڑا نظام کہلاتا ہے۔ اسی نظام سے کئی نسیں نکل کر پورے جسم میں پھیل جاتی ہیں جن کے ذریعے تمام اندرونی اور بیرونی پیغامات کی رسائی دماغ تک ہو پاتی ہے۔ اس کے بعد جسمانی افعال اور تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں تمام نفسیاتی عوامل، جیسا کہ یاد رکھنا، سوچنا، جذبات

ہونا جانا چاہیے کہ ان معاملات کو اب اس ڈگر پر نہیں چلنے دینا ہے۔

بنیادی طور پر آپ اپنی زندگی دو میں سے کسی ایک انداز میں گزار سکتے ہیں۔ ایک یہ ہے کہ ماضی کی طرح ہی اپنے ذہن کو کام کرنے دیں۔ یہ خود بخود ماضی کی کوئی بری تصویر، آواز یا احساس آپ کے سامنے لے آئے گا اور آپ خود کار طریقے سے اس پر اپنا رد عمل کرتے رہیں۔ بالکل اسی طرح بے خبر ہو کر جس طرح ایک تیل، تیل نکالنے والے کپولو کے چکر لگا تا رہتا ہے۔ دوسری صورت یہ کہ آپ اپنے ذہن کو شعوری طور پر خود چلانے کا فیصلہ کر لیں برے مشاہدات اور تجربات لے کر ان کی شدت کو آہستہ آہستہ ختم کر سکتے ہیں۔ انہیں اپنے سامنے اس انداز میں تصویر کر سکتے ہی کہ وہ آپ پر حاوی نہ ہو سکیں۔ ایک ایسے انداز میں جو انہیں اتنا شکستہ اور کمزور کر ڈالے کہ آپ موثر طریقے سے اسے سینڈل کر پائیں۔

میں ایک بار پھر تاکید کرتا ہوں کہ مندرجہ بالا مشقوں کو پوری توجہ کے ساتھ اچھی طرح سمجھیں لیکن یہ اس وقت تک ممکن نہیں ہے جب تک آپ خود پریکٹس نہیں کرتے۔

احساسات اسی حصہ میں پیدا ہوتے ہیں اور پورے جسم کی کارگزاری پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

### سنٹرل نروس سسٹم



### 2- پیری فرل نروس سسٹم Peripheral Nervous System

سنٹرل نروس سسٹم سے نکل کر ہر ایک نرسوں کا جال پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔ ان نرسوں کے جوڑے تعداد کے لحاظ سے 43 ہیں اور آٹونومک نروس سسٹم کا نظام ہوتا ہے۔ ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کر کے سنٹرل نروس سسٹم کو پہنچانا اور کسی عمل کے لیے واپسی پیغام جسم کو پہنچانا اسی کے ذمے ہوتا ہے۔

افعال کے لحاظ سے نروس سسٹم کے ذمے ہر قسم کی بیرونی معلومات حواس خمسہ کے ذریعے وصول کرنا اور تمام جسمانی اعضاء اور غدود سے پیغام وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی پیغامات دینا ہوتا ہے۔ اس طرح کام کے حساب سے اعصابی نظام کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

### 1- سومیٹک نروس سسٹم Somatic Nervous System

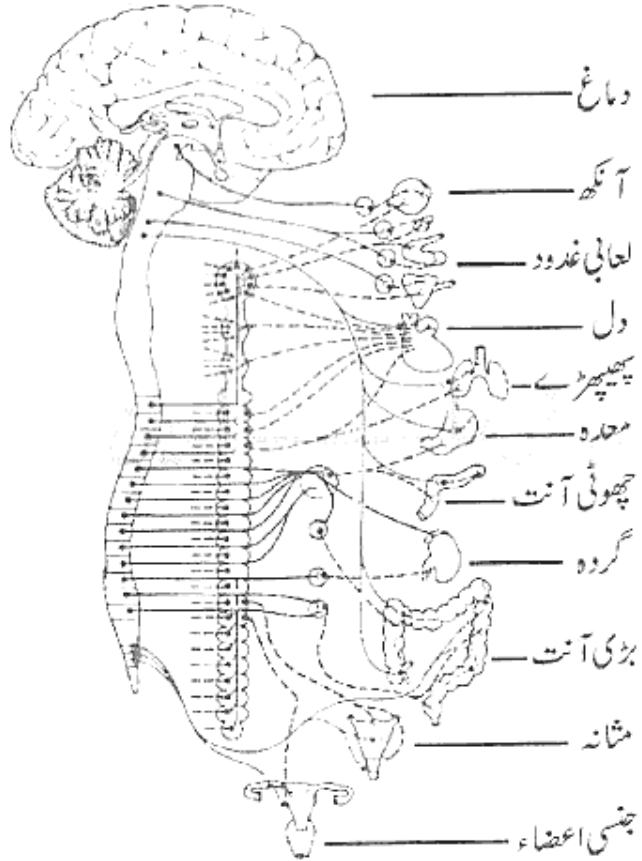
سومیٹک نروس سسٹم کے ذمہ ہڈیوں، جوڑوں، نرسوں، رگوں اور جلد سے پیغامات وصول کرنا اور سنٹرل نروس سسٹم تک پہنچانا اور کسی رد عمل کے لیے واپسی پیغام کو پیغام دینا ہوتا ہے۔

### 2- آٹونومک نروس سسٹم Autonomic Nervous System

انسانی جسم میں یہ نظام خون کی نالیوں، اندرونی اعضاء، دل، معدہ بڑی آنت جگر مثلاً، جنسی افعال اور غدود جو مختلف رطوبتیں پیدا کرتے ہیں ان کے اور سنٹرل نروس



## آٹونومک نروس سسٹم



سسٹم کے درمیان پیغام رسانی کا کام سرانجام دیتا ہے۔ جذبات کی بدولت ہونے والی جسمانی تبدیلیاں آٹونومک نروس سسٹم کے ذریعے متحرک ہوتی ہیں۔ اس سٹیج پر ہی جذباتی اور غیر جذباتی کیفیت کا فرق معلوم کیا جاسکتا ہے۔ جذباتی کیفیت سے یہ نظام متحرک ہوتا ہے اور غیر جذباتی کیفیت میں خاموشی اختیار کر جاتا ہے۔ انسانی یقین اور اعتقادات اس سسٹم کے ذریعے جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ یہ دونوں سسٹم بالکل ایک دوسرے کے مخالف کام کرتے ہیں۔ اگر ایک کا کام اعضاء کو متحرک کرنا ہے تو دوسرا اس کے الٹ یعنی پرسکون کرتا ہے۔

### i۔ پیرا سیمپٹھک نروس سسٹم

#### Parasympathetic Nervous System

آنکھ کی پتلی کو بند کرنا، دل کی دھڑکن کو آہستہ کرنا، معدے کی کارکردگی کو پرسکون رکھنا، بڑی آنت کو تارل رکھنا، مثانہ کو تارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو سکیرنا اور جسم کے بالوں کو تارل حالت میں رکھنا۔

### ii۔ سیمپٹھک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System

آنکھ کی پتلی کو کھولنا، دل کی دھڑکن کو تیز کرنا، معدہ اور بڑی آنت کی کارکردگی کو بگاڑنا، مثانہ کو اینارل رکھنا، سانس کی نالیوں کو کھولنا اور جسم کے بالوں کو کھڑا کرنا اس نظام کے ذمے ہے۔

## زبان اور نروس سسٹم

ہم چیزوں کے بارے میں کس طرح باتیں کرتے ہیں؟ دوسرے لوگوں اور خود سے کس طرح کلام کرتے ہیں۔ یہ کام، ہماری زبان سرانجام دیتی ہے کہ ہم ان کی کیا تعریف کرتے ہیں اور انہیں خاص معنی کیا دیتے ہیں، پھر اس فریم (معنی اور تعریف) کو ظاہر کرنے کے لیے مختلف الفاظ اور جملے استعمال کرتے ہیں۔ زبان ہمارے نروس سسٹم پر زبردست منفی یا مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ زبان کے استنے زبردست اثرات کیوں ہیں اور انہیں کیسے جانا جائے۔ الفاظ اور جملے ہمارے پیری فرل نروس سسٹم اور آٹونوک نروس سسٹم کے ذریعے ہماری سوچ اور جسم پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً جب آپ کہتے ہیں ”کری“ تو اس لفظ کے پیچھے حیات کا استعمال ہوتا ہے۔

- 1- ذہن میں کری کی تصویر بنانا جس میں ہماری حس کا استعمال ہوا ہے۔
- 2- اس پر بیٹھے سے احساسی حس کا استعمال ہوا ہے۔

کری کے اس تصور کو آپ ذہن میں اس انداز میں رکھیں گے کہ اس کا رنگ کیا ہے؟ ”رنگین ہے یا بلیک اینڈ وائٹ، روشن یا اندھیرا، واضح یا مدہم، قریب ہے یا دور، اس تصویر کا سائز کیا ہے، چھوٹا یا بڑا، یہ تصویر آپ دماغ میں کہاں رکھتے ہیں۔ دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے۔ کری کے اس تصور کو اگر آپ ذہن میں روشن، قریب، بہت بڑا دیکھتے ہیں تو آپ کے نوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

جب کری پر بیٹھے ہیں تو اس کے بارے میں احساسات کو ذہن میں اس طرح محفوظ کریں گے۔ ”سخت یا نرم، کھردری یا ملائم، گرم یا ٹھنڈی، آرام دہ یا غیر آرام دہ ہے۔

## نیوران Neuron

نیوران انسانی نروس سسٹم کا سب سے چھوٹا یونٹ ہوتا ہے جن سے مل کر انسان کے اعصابی نظام کی ساخت ہوتی ہے۔ یہ بیرونی محرک (Stimulus) سے متحرک ہوتا ہے۔ نیوران کے متحرک ہونے کا دار مدار محرک کی شدت پر ہوتا ہے۔ اگر کسی محرک کی شدت زیادہ ہو تو وہ کام ہوتے ہیں۔

- 1- نیوران کے عمل کرنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔
- 2- نیوران زیادہ تعداد میں متحرک ہو جاتے ہیں۔



جب ہم ایک جملہ بولتے ہیں تو اس کے ساتھ زمانے کا تعلق بھی ہوتا ہے اور زمانے کے حساب سے ہر جملے کو ذہن میں مختلف انداز میں رکھتے ہیں اور ذہن پر مختلف اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں جو ہمارے نروس سسٹم کو کسی کام کے لیے متحرک یا غیر متحرک کر دیتے ہیں۔ مندرجہ ذیل جملوں کو استعمال کرتے ہوئے ایک ذہنی مشق کریں اور نوٹ کریں کہ ان کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

- 1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ (ماضی)
  - 2- مجھے کامیاب ہونا ہے۔ (حال)
  - 3- میں کامیاب ہو جاؤں گا۔ (مستقبل)
- ان جملوں میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔

- 1- میں کامیابی حاصل کر چکا ہوں۔ اس جملے کو ادا کرتے ہوئے آپ کے ذہن میں بہت بڑا، واضح، روشن، قریب اور نمایاں "تعلق" والا تصور بنتا ہے جو آپ کے اندر خود اعتمادی والے احساسات پیدا کرتا ہے اور آپ کو کامیابی کے لیے زبردست جوش مہیا کرتا ہے۔ ثانوی حیات کو اس انداز میں استعمال کرنے سے تعداد اور رفتار کے لحاظ سے بہت زیادہ نیوران استعمال ہوتے ہیں جو فرد کے سزول نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر اس کو کوئی ایک دہیتے ہیں۔
- 2- مجھے کامیاب ہونا ہے، اس جملے میں آپ کے ذہن میں واضح اور "تعلق" والا تصور ہی بنتا ہے جس کے ساتھ متحرک کرنے والے احساسات قدر کم ہوتے ہیں اور نیوران بھی کم استعمال ہوتے ہیں۔

3- میں کامیاب ہو جاؤں گا، اس جملے میں آپ کے ذہن میں بالکل غیر واضح، دُور، دُھندلا اور چھوٹا تصور بنتا ہے اور آپ مکمل طور پر "لا تعلق" والی حالت میں ہوتے ہیں اور انتہائی کم تعداد میں نیوران استعمال ہوتے ہیں جس کے ساتھ احساسات بالکل نہیں ہوتے جن سے آپ متحرک ہو سکیں۔

اس مشق سے ہمیں معلوم ہوا کہ ہماری زبان کے پیچھے نمائندگی کرنے والے کون سے تصورات اور احساسات ہوتے ہیں۔ زمانے کے لحاظ سے ان اندرونی تصورات کو جوڑنے کا عمل نروس سسٹم کی اپنی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ ماضی حال اور مستقبل کے جملوں کے ہمارے جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ان جملوں کو تبدیل کر کے ہم کافی حد تک اپنی زندگی میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں البتہ براہ راست تصویروں اور احساسات میں تبدیلی لانے سے حیران کن نتائج ملتے ہیں جس کے لیے این ایل پی کی عملی تکنیکوں کو سیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ الفاظ بائیو ٹیکنیکل اثرات رکھتے ہیں اور ان کو بار بار دہرانے سے زیادہ تعداد اور رفتار سے نیوران استعمال ہوتے ہیں جن سے خاص ہارمونز اور رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں جو آپ کے نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں جن سے جذبات، احساسات اور اعتقادات منظم ہوتے ہیں جو آپ کو عمل کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور جملوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں تو آپ کے جسم میں گھبراہٹ، بے چینی جیسے برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو سوچ پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر ذہن واپس جسم پر اثر انداز ہو کر مسائل میں شدت پیدا کروتا ہے۔ آپ نہ ہی الفاظ اور جملوں کو تبدیل کرتے ہیں اور نہ ہی برے احساسات ختم ہوتے ہیں یہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے اور دونوں ایک دائرے کی شکل

روزمرہ مسائل حل کرنے کے لیے ایک کئی کی حیثیت رکھتی ہے۔

اگر اس بات پر غور کیا جائے کہ انسان کی شخصیت وہی ہے اور مسائل بھی وہی ہیں اس کے باوجود ایک وقت میں وہ برے نتائج پیدا کرتا ہے اور دوسرے وقت میں بالکل برعکس، یعنی اچھے نتائج پیدا کرتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ اس سارے عمل کے پیچھے مختلف کیفیات کارفرما ہوتی ہیں۔ کچھ کیفیات صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہیں جیسے کہ خوشی، محبت، خود اعتمادی، کامیابی اور مضبوط ارادہ وغیرہ۔ اسی طرح کچھ مفلوج کر دینے والی کیفیات ہوتی ہیں مثلاً بے جا خوف، غم، مایوسی، پریشانی، ڈپریشن اور بے چینی وغیرہ۔ انسانی زندگی میں دراصل کوئی بھی کام کرنے کا دارومدار صرف اور صرف اس کے نروس سسٹم کی صلاحیت پر ہی ہوتا ہے۔ این ایل پی میں ان مثبت اور مسائل سے بھرپور کیفیات کے ذریعے مطلوبہ نتائج کے حصول کے لیے نروس سسٹم کو پروگرام کیا جاسکتا ہے۔

### کیفیت کے اجزاء

کوئی بھی کیفیت اچھی یا بری ہو ان دو اجزاء سے ہی مل کر بنتی ہے۔

#### 1۔ حسیات کا اندرونی استعمال

کوئی فرد جب رات کی تہائی میں بیٹھ کر اپنے آپ سے باتیں کرتا ہے، سنتا ہے اور تصوراتی دنیا میں کھو جاتا ہے یا پھر رات کے وقت قدموں کی آہٹ سن کر ڈا کو یا چور سمجھتا اور انہی قدموں کی آہٹ کو دن کے وقت سن کر کیا کہتا ہے؟ کیا تصور کرتا اور محسوس کرتا ہے؟ ان سب اچھی یا بری کیفیات کا نظریہ حسیات کے اندرونی استعمال سے ممکن ہوتا ہے۔

میں کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اس طرح روز بروز مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ فرد یہ سوچتا ہے کہ بظاہر اسے کوئی مسئلہ نہیں ہے اور نہ کوئی مرض تشخیص ہوتا ہے این ایل پی کا ایک اصول ہے ”ذہن اور جسم ایک نظام کے دوکل پرزے ہیں“ مثلاً آپ کہتے ہیں کہ میں تندرست اور صحت مند نہیں ہو سکتا میں یہ کام نہیں کر سکتا، یہ بہت مشکل ہے۔ اس طرح کے جیلے آپ کو عمل کرنے سے روک دیں گے اس کے برعکس اگر آپ یہ کہتے ہیں کہ میں کر سکتا ہوں، یہ بالکل آسان ہے تو آپ کے اندر عمل کرنے کے لیے قوت پیدا ہو جائیگی۔ یا درہے گھمبیر مسائل اس وقت پیش آتے ہیں جب آپ مسلسل منفی الفاظ اور بملوں کو بار بار دہراتے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ ذہنی اور جسمانی طور پر بیمار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ واقعی زندگی کے حالات بدلنا چاہتے ہیں، نفسیاتی مسائل کے حل اور ڈپریشن پر قابو پانے کے متنی ہیں تو آج ہی دانستہ طور پر مثبت الفاظ کا استعمال شروع کر دیں۔

### ذہنی کیفیت کیا ہے؟

ہر انسان کی زندگی، خوشگوار یا خوفناک واقعات سے بھرپور ہوتی ہے جو اس پر مختلف انداز سے اثر کرتے ہیں۔ جب کسی فرد کی زندگی میں کوئی خوفناک یا خوشی والا واقعہ ہو رہا ہوتا ہے تو اس کے جسم کے خلیے اور ذہن میں تصورات مخصوص شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ ان خیالات اور تصورات کے باہمی ردعمل سے ایک حالت پیدا ہوتی ہے جسے کیفیت کہتے ہیں مثلاً خوف کی صورت میں گھبراہٹ، دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا، سانس پھول جانا، حواس باختہ ہو جانا، تذبذب، پریشانی، پس و پیش اور غیر فیصلہ کن حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے برعکس خوشی کی کیفیت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں سکون اور عجیب سا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت زندگی میں کامیابی حاصل کرنے اور

## کیفیت کی اقسام



### جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے خوشگوار یا ناخوشگوار اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہوں مثلاً کامیابی، نا کامی، خوشی والے واقعات کو ذہن میں لاتے ہیں تو آپ کے اندر اسی طرح کے اچھے یا بُرے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں انہیں جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

## 2- فزیالوجی

فزیالوجی کے معنی جسمانی فعل یا جسمانی حرکات کا عمل ہے۔ جب کسی ایک بات کو سوچتے ہیں تو آپ جسم کو مخصوص حالت میں رکھتے ہیں جس سے ایک کیفیت پیدا ہوتی ہے جو کہ اس سوچ کے ساتھ منسلک ہوتی ہے۔ دو بارہ اس کیفیت کو جاری کرنے کے لیے جسم کو ویسی ہی حالت میں لے جاتے ہیں۔ حیاتی نظام اور جسمانی فعل ایک دائرے کی شکل میں کام کرتے ہیں۔ اگر ایک عمل میں ہے تو دوسرا خود بخود در عمل کرتا ہے مثلاً انسان جو کچھ سوچتا ہے تو اس کا جسم بھی وہی حالت اختیار کر لے گا۔ اگر وہ پہلے جسم کو اس حالت میں رکھے تو پھر وہی سوچ آ جائیگی۔ کسی بھی قسم کی کیفیت سے رو یہ یا عمل پیدا ہوتا ہے۔ بس کسی بھی روپے یا عمل کی تبدیلی کے لیے پہلے کیفیت کو تبدیل کرنا ہوگا۔ اگر فرد، کیفیت کو کنٹرول کرنا چاہتا ہے تو اسے دانستہ طور پر جسمانی فعل اور اندرونی حیاتی نظام تبدیل کرنا ہوگا جو کہ صرف فرد ہی کر سکتا ہے۔ ایک لمحہ کے لیے کیفیت کا یہ تجربہ کریں۔

بند آنکھوں سے اپنی توجہ کندھوں پر مرکوز کریں۔ کندھوں کو اوپر کی طرف کھینچ لیں اور تازہ پیدا کریں، ٹانگوں میں تازہ پیدا کریں سانس کی رفتار تیز کر دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ اب اس کے برعکس آنکھیں بند کریں اور گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے پورے جسم کو سر سے پاؤں تک مکمل طور پر ڈھیلا چھوڑ دیں اور نوٹ کریں کہ ذہن میں کیا تصور آتا ہے اور کیسا محسوس ہوتا ہے پھر آنکھیں کھول دیں۔ دونوں صورتوں میں فرق کو معلوم کریں یقیناً ان کیفیات کے الگ الگ احساسات ہیں۔

## غیر جذباتی کیفیت

زندگی کے ایسے اعمال جنہیں ذہن میں لانے سے کوئی احساسات نہ پیدا ہوتے ہوں مثلاً دانتوں کو برش کرنا، ہاتھ دھونا، نہانا، بالوں کو کنگھی کرنا وغیرہ، انہیں غیر جذباتی کیفیات کہتے ہیں۔

جذباتی کیفیت کو تین اقسام میں یوں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ تقویت انگیز، غیر تقویت انگیز اور سنکرنگ والی کیفیت۔

## تقویت انگیز کیفیت

کسی فرد کی زندگی میں لا تعداد ایسے واقعات اور مشاہدات ہوئے ہوں گے جب اس نے نہایت جرات، استقامت اور خود اعتمادی کا مظاہرہ کیا ہوگا مثلاً فرد نے اپنے بچپن میں جب پہلی مرتبہ چلنا سیکھا ہوگا تو اس نے نہایت خود اعتمادی سے پہلا قدم اٹھایا ہوگا یا پھر زندگی میں پہلی مرتبہ جب اس نے سب کے سامنے سٹیج پر تقریر کی ہوگی تو کس ثابت قدمی اور خود اعتمادی سے وہ یہ سب ممکن کر پایا ہوگا یا کسی امتحان کو پاس کرنے کے بعد اسے کتنا اچھا محسوس ہوا ہوگا۔ ایسے تجربات کے دوران اس پر ایک خاص کیفیت طاری ہوئی ہوگی۔ اگر این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ سے اپنے ذہن میں لاتے ہیں تو زمانہ حال میں بھی فرد انہی احساسات میں کھوجائے گا ایسی تمام کیفیات وسیلہ دار یا طاقتور کہلاتی ہیں۔

## غیر تقویت انگیز

انسان کی زندگی میں جہاں خوشگوار واقعات اچھا تاثر چھوڑ جاتے ہیں وہیں کچھ ایسے واقعات بھی ہوتے ہیں جو ناخوشگوار یا باعث بھی بنتے ہیں۔ اگر انسان ماضی میں خود اعتمادی کے فقدان، ڈپریشن، پریشانی، خوف، ٹینشن اور غم وغیرہ کا شکار رہا ہو تو این ایل پی کے اصول کے تحت وہی تجربات دوبارہ ذہن میں لانے سے زمانہ حال میں بھی وہی برے احساسات اس پر طاری ہو جائیں گے۔ اس قسم کی تمام کیفیات غیر تقویت انگیز یا غیر وسیلہ دار کیفیات کہلاتی ہیں۔

## سنکرنگ والی کیفیت

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جہاں بہت سی صلاحیتوں سے نوازا ہے وہیں یہ صلاحیت بھی عطا کی ہے کہ انسانی ذہن کسی بھی چیز کو مستقل یاد رکھنے کے لیے قدرتی طور پر تعلق بنانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایسا تعلق بعض اوقات دانستہ طور پر پیدا کیا جاسکتا ہے مثلاً انسان کوئی پرندہ پالتا ہے اور اسے دل و جان سے چاہنے لگتا ہے اس پرندے کی وفات کی بعد اس کے خالی بچرے کے ساتھ اتنا گہرا تعلق بنا لیتا ہے کہ جب بھی اسے دیکھتا ہے تو اسے پرندہ یاد آ جاتا ہے اور گہرے غم والی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر اپنے کسی عزیز کی جدائی کے بعد اس سے جڑی کسی بھی چیز سے تعلق بنا لیتا ہے اور دیکھنے پر اس پر وہی غم کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ یہ انداز اختیار کرنے والے لوگ عموماً ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اور وہ کبھی اس طرح کی حالت میں صدمے سے باہر نہیں نکل سکتے این ایل پی میں دانستہ طور پر تعلق جوڑنے کے عمل کو سنکرنگ کہتے ہیں اور جس شے سے

تعلق جوڑا جائے اسے اینکر کہتے ہیں۔

اینکرنگ کے عمل کو سیکھنے کے لیے پریکٹس کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے بعد جب انسان اس میں مہارت حاصل کر لیتا ہے تو اسے شعوری طور پر کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ جو نئی فرد میج (اینکر) دے گا تو وہی ذہنی کیفیت طاری ہو جائیگی جو اس نے اس میج سے منسلک کی ہوتی ہے جیسا کہ ایک ٹائپسٹ اپنے کام میں مہارت حاصل کر لیتا ہے اور وہ بنا دیکھے اپنی انگلیوں کو درست بنوں پر رکھتا ہے اگر وہ ہاتھ اٹھاتا ہے تو بنا دیکھے فوراً درست بنوں پر ہی رکھے گا۔ ایسے ہی ایک ڈرائیور اپنے دائیں پاؤں کو ایکسیلیٹرز اور بریک کے درمیان تیزی سے رواں رکھتا ہے۔ وہ اس کام کو ذہنی طور پر سونپے سمجھے بغیر اپنے نروس سسٹم کو پروگرام کر چکا ہوتا ہے۔ اگر وہ اس طرح کا ذہنی تعلق نہ بناتا تو زیادہ دیر تک سڑک پر چل ہی نہیں سکتا تھا۔ کچھ تعلق ایسے ہوتے ہیں جو نقصان کا باعث بنتے ہیں مثلاً بہت سے لوگ پبلک میں بولنے کو گھبراہٹ سے اینکر کر لیتے ہیں اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنی بات کھل کر بیان نہیں کر سکتے۔ کچھ طالب علموں کا امتحان کا تصور آتے ہی خوف سے غیر یقینی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے ہی مختلف الفاظ اینکرنگ کی طرح کام کرتے ہیں مثلاً لفظ جدائی کا خیال آتے ہی فرد پر اداسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا پھر لفظ ٹیسٹ سکول کے طالب علموں کے لیے پریشانی کا باعث ہو سکتا ہے اور ٹیسٹ میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

کسی فرد کی زندگی میں جب کوئی ناخوشگوار واقعہ جنم لیتا ہے تو دانستہ یا نادانستہ طور پر اس ناخوشگوار واقعے کے ساتھ گہرا تعلق قائم کر لیتا ہے جس کی وجہ سے وہ کسی نفسیاتی مرض یا ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص کو اونچائی کا خوف ہے تو وہ اونچائی اور تکلیف کے درمیان اتنا گہرا تعلق بنا لیتا ہے کہ اونچائی پر چڑھ نہیں سکتا۔

اونچائی کا تصور آتے ہی خوف کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا پھر کسی کو بند جگہ کا خوف ہو۔ ہے تو وہ شخص جب بھی اس جگہ کو دیکھتا ہے یا پھر ذہن میں لاتا ہے تو اس پر خوف کی کیفیت چھا جاتی ہے۔ اینکرنگ کا عمل ایک عادت بھی بنا دیتا ہے اور ختم بھی کر سکتا ہے۔ صحت کی بہتری کے لیے اینکرنگ کا عمل بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ باب 13 میں اینکرنگ کی تکنیک بتائیں گے۔

### مستقبل بینی

مستقبل کی کسی ان دیکھی حالت کو ذہن میں اس طرح لانا جیسے یہ ہو رہی ہے یا ہو چکی ہے۔ مستقبل بینی کا عمل کرنے کے لیے سب سے پہلے مقصد کا تعین کیا جاتا ہے جو آپ مستقبل میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اگر اسے تحریر کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے پھر اسے اس طرح تصور کرتے ہیں جیسے آپ یہ حاصل کر رہے ہیں اور اس دوران آپ کیا اور کیسے دیکھتے، کیا اور کیسے سنتے اور پھر محسوس کرتے ہیں۔ مستقبل بینی کو رچاؤ نڈل اور جان گرائیڈر نے ترتیب دیا تھا۔ این ایل پی کی بہت ساری تکنیکوں میں مستقبل بینی کو بطور آخری قدم استعمال کیا جاتا ہے۔

### باب 3

#### سوچ اور صحت

ایک شاندار انسانی ذہن ایک ایسے پھل دار باغ کی طرح ہے جس کا باغبان وقت پر نتج بوتا ہے پانی دیتا ہے اس میں سے جنگلی جڑی بوٹیوں کو ختم کرتا ہے، اس کو جانوروں اور پرندوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ سب کچھ وہ اس لیے کرتا ہے کہ وہ اس باغ سے مطلوبہ پھل حاصل کر سکے۔ اس طرح انسان بھی اپنی زندگی میں کامیابی صحت، تندرستی اور سکون حاصل کرنے کے لیے غلط، منفی شیطانی، بے کار اور فرسودہ خیالات پر قابو پاتا ہے اور مثبت سوچ کو ذہن میں جگہ دیتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو زندگی میں کامیاب و کامران بنا دیتا ہے۔ بلاشبہ اللہ پاک نے انسان کو سوچ پر مکمل طور پر اختیار دے کر اس دنیا میں بھیجا ہے۔ اس اختیار کے نظام کو متحرک کرنا انسان کی اپنی ہی ذمہ داری ہوتی ہے جو لوگ اس ذمہ داری کو نبھاتے ہیں وہ ہی اس کا پھل کھاتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص ہی متفق ہے کہ اللہ بھی ان لوگوں کی حالت نہیں بدلتا جنہیں خود اپنی حالت بدلنے کا خیال نہیں ہوتا۔

کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی قاعدے اور ضابطے سے مربوط ہے۔ دنیا کی ہر مادی چیز کو بنانے یا بگاڑنے کے لیے کوئی نہ کوئی مخصوص ضابطے طے ہیں۔ دانستہ یا نادانستہ انہی ضابطوں پر عمل پیرا ہو کر ہی کسی بھی مادی شے کو بنایا یا بگاڑا جاسکتا ہے۔

من چو  
ن



ان کی جگہ لے لیتا ہے اور یوں وہ ایک نہ ختم ہونے والے برائی کے چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ انہیں کبھی بھی اس بات کا اندازہ نہیں ہوتا کہ بہت تھوڑی سی کوشش کر کے وہ اپنی مثبت سوچ کے ذریعے اپنے حالات کو بدل سکتے ہیں۔ معروف شاعر اور دانشور واصف علی واصف کہتے ہیں کہ

”انسان کو حالات نہیں بلکہ خیالات پریشان کرتے ہیں“

واضح رہے کہ اچھے یا برے نتائج سوچ کے مطابق ہی ہوتے ہیں۔ ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ کوئی بھی انسان براہ راست حالات کا انتخاب نہیں کر سکتا مگر وہ سوچ کا انتخاب بہر حال کر ہی سکتا ہے۔ قانون قدرت یہی ہے کہ اچھے خیالات سے برے نتائج حاصل نہیں ہوتے۔ اسی طرح برے خیالات سے اچھے نتائج حاصل نہیں کئے جاسکتے۔ بہت پرانی کہاوٹ بھی ہے کہ جو بوگے وہی کاٹو گے کئی بونے سے کئی ہی حاصل ہوگی چاول نہیں ملیں گے۔ افسوس کی بات تو یہ ہے کہ بیشتر لوگ اس کہاوٹ اور قانون فطرت کو سمجھتے تو ہیں لیکن اس پر عمل یا تو کرتے ہی نہیں اور اگر کرتے بھی ہیں تو پورے خلوص اور ایمان کے ساتھ نہیں کرتے۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہ ہوتی ہے کہ ان کی تمام تر پریشانیاں اور مسائل منجی سوچ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ گوتم بدھ کہتا ہے کہ

ہم جو سوچتے ہیں وہی ہوتے ہیں، ہم جو کچھ بنتے ہیں اپنے خیالوں

سے بنتے ہیں اور اپنے خیالوں سے اپنی دنیا بناتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ آدمی اس وقت ہی آدمی بنتا ہے جب وہ اپنے اندر چھپے ہوئے آفاقی قانون اور اخلاقی اصولوں کی تلاش شروع کر دیتا ہے۔ جب وہ اس بات کو

انسان کی اپنی مادی اور ذہنی نشوونما کے لیے بھی مقررہ اصول ہیں بعض لوگ ان اصولوں کو سمجھ کر دانستہ طور پر ان کو اپنا لیتے ہیں اور کامیابی کا سفر شروع کر دیتے ہیں جبکہ بعض لوگ اتفاقیاً نادانستہ طور پر ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں اور اتفاقیاً ہی کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی لوگوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ ان پر قسمت مہربان ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اصلی کامیابی اس شخص کی ہی ہے جو کامیابی دلانے والے اصولوں پر اراداً کاربند ہوتا ہے۔ کامیابی دلانے والے یہ اصول دراصل انسان کی سوچ کے دائرہ اثر میں پوشیدہ ہوتے ہیں اور یہ انسانی زندگی میں کسی بھی مثبت تبدیلی کے لیے کلیدی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کلید کے ذریعے ہی صحت اور کامیابی کے ہر دروازے کو کھولا جاسکتا ہے مگر یہ کئی ہر کسی کو نہیں ملتی بلکہ صرف انہی لوگوں کو ملتی ہے جو اس کو تلاش کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے خیالات اور سوچ کی مکمل دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کی ذمہ داری بھی قبول کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اس قانون کی سخت ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں اور اس کو سمجھنے کی بھی مسلسل کوشش کرتے رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو شخص جس مقام پر بھی پہنچتا ہے وہ سوچ کے اصول کے تحت ہی پہنچتا ہے۔ کوئی خیال جو کسی شخص نے مستقل طور پر اپنا رکھا ہوتا ہے وہی اس کا کردار، حالات، عادات، مسائل، یقین عقیدہ، مقاصد، کامیابی، ذہنی سکون، منزل اور صحت ہوتی ہے مگر سوچ کا یہ قانون ان لوگوں کے لیے سچ ثابت ہوتا ہے جو اپنے ماضی کے تجربات کو سامنے رکھ کر اس کو محسوس کرتے ہیں اور پھر مثبت سوچ اپنانے کی بھرپور کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔ عام طور پر جو لوگ منجی سوچ کے حامل ہوتے ہیں ان کے برے حالات کا ایک چکر ختم ہوتا ہے تو دوسرا چکر

راہ ہموار کرتے ہیں بلکہ بعض اوقات تو یہ منفی خیالات انسانی جسم کے پورے اعصابی نظام کو درہم برہم کر کے رکھ دیتے ہیں۔

جبکہ دوسری طرف مثبت، مضبوط اور خوشی مہیا کرنے والے خیالات جسم کو چست، چاق و چوبند، تندرست اور خوبصورت بناتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مستقل ایک ہی سوچ منفی یا مثبت اپنے مخصوص اثرات چھوڑتی ہے۔ اگر اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو معاشرے میں ایسے کئی افراد نظر آجائیں گے جو ہمیشہ بیمار ہی رہتے ہیں۔ اگر ان کا نفسیاتی طور پر تجزیہ کیا جائے تو بڑی آسانی سے معلوم ہو جاتا ہے کہ انہیں کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے بلکہ وہ محض اپنی منفی سوچ کی وجہ سے مستقل بیمار پڑے ہیں۔ واضح رہے کہ سوچ ہی ہر انسان کے ہر عمل کا منبع اور سرچشمہ ہوتی ہے۔ جب اس سرچشمہ کی حفاظت کی جاتی ہے اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کی جاتی ہے تو پھر یہ چیز بہتر ہونے لگتی ہے۔ ارسطو کہتا ہے کہ

انسان کی زندگی وہی ہے جو اس کے خیالات ہیں

روزمرہ پریکٹس میں ایسے بے شمار مریض دیکھے ہیں جو اچھا کھاتے پیتے ہیں۔ اچھے اور خوبصورت ماحول میں بھی رہتے ہیں مگر ان کی صحت روز بروز گرتی جاتی ہے۔ ان کے تمام میڈیکل ٹیسٹ بھی نارمل ہوتے ہیں مگر مریض پھر بھی تکلیف میں ہوتا ہے اور اس کی بظاہر صحت بھی روز بروز گرتی چلی جاتی ہے۔ اس کی صرف اور صرف منفی سوچ ہی اس کی صحت پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے۔ منفی سوچ کے ساتھ فرد خواہ سونے کا نوالا بھی کھاتا رہے تو اس خوراک کا اثر صفر کے برابر ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر مثبت سوچ کے ساتھ انتہائی سادہ غذا بھی کھائی جائے تو اس کا اثر جسم پر بہت مثبت پڑتا ہے۔ این ایل پی کا بہت اہم اصول ہے کہ ذہن اور جسم ایک نظام کے دو کل پرزے ہیں۔ سوچ ہمارے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے اور جسم ہماری سوچ پر اثر انداز ہوتا ہے یوں یہ ایک

تسلیم کر لیتا ہے تو پھر اپنی ناکامیوں پر دوسروں کو مورد الزام ٹھہرانا چھوڑ دیتا ہے اور حالات کے خلاف جنگ لڑنا ترک کر دیتا ہے اور ایک مثبت اور اور مضبوط سوچ کی تشکیل شروع کر دیتا ہے۔ اپنی بہتری کی رفتار کو بڑھانے کے لیے مثبت سوچ کی چھپی ہوئی طاقت کو اپنے اندر تلاش کرتا ہے۔ ان آفاقی اصولوں کو تلاش کرنا چنداں مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص یہ کام کر سکتا ہے مگر اس کے لیے اسے اپنے ماضی کا تجزیہ کر کے غلطیوں اور کوتاہیوں کو تسلیم کرنا ہوگا اور جیسے ہی اس کی سوچ تبدیل ہوگی تو اس کی زندگی میں تیزی سے حیران کن تبدیلیاں رونما ہونے لگیں گی۔

انسانی جسم، انسانی ذہن کا انتہائی تابع دار اور فرمانبردار ملازم ہے۔ وہ اس کا ہر حکم بلا جوں جڑ اس بجالاتا ہے۔ خواہ اس کو کوئی حکم دانستہ طور پر دیا گیا ہو یا محسوس کیا گیا ہو وہ اس کو ہر حال میں پورا کرتا ہے۔ واضح رہے کہ منفی خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات صادر کرتا ہے اس کی وجہ سے جسم بیمار کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات اور سوچ کی وجہ سے ذہن اپنے جسم کو جو احکامات دیتا ہے وہ پہلے سے بھی بہتر، توانا، تندرست جو ان مضبوط اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔ بیماری اور تندرستی کی جڑیں ہمیشہ انسانی سوچ میں پیوست ہوتی ہیں۔ بیماری کے خیالات ہمیشہ جسم میں کسی نہ کسی بیماری کے روپ میں ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ بیماری کے خوف کے خیالات بھی انسان کو اسی طرح ختم کر دیتے ہیں جس طرح کسی بندوق سے نکلنے والی گولی انسان کو ہلاک کر دیتی ہے۔ صرف بیماری کے خوف کی وجہ سے ہزاروں نہیں لاکھوں کی تعداد میں لوگ مر چکے ہیں۔ ڈپریشن کے دوران انسانی سوچ جو رخ اختیار کر لیتی ہے وہ انسان کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہے۔ ڈپریشن کے دوران آنے والے خیالات جسم کو بیمار کرنے کے لیے پوری طرح

دارے کی شکل میں مل کر کام کرتے ہیں۔

اگر آپ اپنے جسم کو صحت مند اور تندرست رکھنے کے متنی ہیں تو پھر اپنے ذہن کی بھرپور حفاظت کریں۔ اپنے ذہن کو مثبت سوچ کے ذریعے اوور ہال کرتے رہیں یاد رکھیں کہ غیبت، جھوٹ، برائی، بغض، عداوت، دشمنی، مایوسی، ناامیدی، بیماری، جسم کی صحت اور خوبصورتی پر ڈاکہ زنی کرتے ہیں درشت اور روکھا مزاج شخص اتفاق سے نہیں ہوتا بلکہ یہ درشت خیالات سے ہی پیدا ہوتا ہے۔ چہرے کی جھریاں جو شکل و صورت میں بگاڑ پیدا کرتی ہیں۔ یہ نادانی، بے عقلی، ناسمجھ، غرور اور تکبر سے پیدا ہوتی ہیں۔ سزا کا کہتا ہے کہ

اگر تم اچھا نہیں سوچ سکتے تو کم از کم بری سوچوں سے بچو

مسلسل بیماری، زندگی کی خوشیوں سے بیزاری، ہلکوک شہادت، نفرتیں اور دشمنیوں کے خیالات، انسان کا خود سے تعمیر کردہ جیل خانہ ہے جس میں انسان خود کو بند کر لیتا ہے۔ بے لوث خدمت کرنے کا جذبہ، خوش اخلاقی سے پیش آنا، صبر و تحمل سے دوسروں کی اچھائیوں کو تلاش کرنا۔ یہ تمام بے غرضی کے خیالات اچھی صحت کے لیے صدر دروازہ ثابت ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جنہوں نے اس سوچ کو اپنا شعار بنایا ان کی زندگی پرسکون ہو جاتی ہے۔ جسم کو تندرست اور توانا رکھنے کے لیے مایوسی، غم اور افسوس کو ختم کر کے مثبت اور خوشگوار خیالات ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر کی حیثیت رکھتے ہیں اور روز بروز ان خیالات میں اضافہ آپ کی زندگی میں مزید سکون لاتا ہے۔

آپ کا گھر صحت کے لیے اس وقت تک بہتر نہیں ہو سکتا جب تک یہ ہوادار اور سورج کی روشنی سے مزین نہ ہو۔ اسی طرح صحت مند جسم اور ہشاش بشاش چہرہ اس وقت تک نہیں ہو سکتا جب تک آپ مثبت سوچ اور خیالات کو آزادی سے

اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ یاد رکھیں اگر آپ اپنے ذہن کو اسی انداز میں استعمال کرتے رہیں گے جس طرح پہلے کر رہے ہیں تو آپ کی وہی کیفیت پیدا ہوگی اور وہی عمل کرتے رہیں گے جو کر رہے ہیں۔ مختلف نتائج پیدا کرنے کے لیے ذہن کو مندرجہ بالا انداز میں استعمال کرنا ہوگا جب آپ کو ان طریقوں کو استعمال کرنے پر عبور حاصل ہو جاتا ہے تو پھر آپ اپنے ذہن کو چلانے کے ماسٹر بن سکیں گے۔ یاد رکھیں حالات نہیں بدلتے ہم بدل جاتے ہیں، چیزیں نہیں بدلتی ہم بدل جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ان لوگوں کی حالت کبھی نہیں بدلتا جو خود اپنی حالت نہیں بدلتے۔

”القرآن“

من چو  
ن

..... آمین

## باب 4

### یقین

کسی چیز کے بارے میں ہمارے علم کی ایسی پختگی جو ہمیں کسی عمل کے لیے تیار کرتی ہے اسے یقین کہتے ہیں۔ یقین ایک ایسے نظام کا نام ہے جو مفروضوں کا ڈھانچہ ہوتا ہے۔ یقین کے لیے دلائل مہیا کرنے ضروری نہیں ہوتے اور نہ ہی یہ دلائل پر مبنی ہوتا ہے۔ ہم اپنے حواس کے ذریعے بیرونی دنیا کی اشیاء کے متعلق معلومات اکٹھی کرتے ہیں اور انہیں لاشعوری طور پر مان لینے سے ناقابل یقین سچائی یا حقیقت سے روشناس ہو جاتے ہیں۔ پھر جب ہم اس جانب عملی قدم بڑھاتے ہیں تو ایک کامیاب عملی قدم روز بروز اس یقین کو پختگی دینا شروع کر دیتا ہے اور پھر یہ خیال ہمارے ذہن میں رفتہ رفتہ اتنا تو اٹنا ہو جاتا ہے کہ ایک عادت کا روپ اختیار کر جاتا ہے جس کے بعد یہ یقین خود کار نظام کی حیثیت اختیار کر لیتا ہے جبکہ ہم شعوری طور پر بالکل اس سے بے خبر ہوتے ہیں۔ یقین کا یہ خود کار نظام ہمارے ادراک پر کسی فلٹر کی مانند کام کرنا شروع کر دیتا ہے کیونکہ ہم آئندہ ہونے والے تمام تجربات اور واقعات کا مشاہدہ اس یقین کے تحت ہی کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس لیے بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے تمام مشاہدات پر یہ براہ راست اثر انداز بھی ہوتا ہے۔

بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ یقین کوئی شے ہے جبکہ یہ کسی شے کے یقینی ہو جانے

من چو

## 1- لفظی زبان

مندرجہ ذیل جملے ایسے ہیں جو یقین کی نمائندگی کرتے ہیں۔  
جب تم سمجھدار ہو جاؤ گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم سمجھدار نہیں ہو)  
تم مجھ سے ایک اور جھوٹ نہیں بولو گے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ تم مجھ  
سے پہلے ایک جھوٹ بول چکے ہو)

اگر میں پاس ہو گیا تو میں میڈیکل میں داخلہ لوں گا (اس جملے میں یہ یقین  
ہے کہ میں پاس نہیں ہوں گا)  
میں کوئی کام ٹھیک نہیں کر سکتا مجھے اس پر بھروسہ کرنا ہے (اس جملے میں یہ  
یقین ہے کہ میں نا اہل ہوں)

میری قسمت ہمیشہ سے خراب ہے (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں ناکام  
ہوں)  
اب میرے لیے سب علاج بے کار ہیں (اس جملے میں یہ یقین ہے کہ میں  
کبھی ٹھیک نہیں ہو سکتا)

ان سب جملوں میں کوئی نہ کوئی یقین موجود ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ کسی  
شخص کے یقین کو اس کے جملوں سے پہچانا جا سکتا ہے اور میں بھی عام طور پر کلائنٹ  
کے جملوں سے ہی ان کے رکاوٹی یقین کو جانچ لیتا ہوں اور بعد میں این ایل پی کے  
ذریعے اس کو طاقتور یقین میں تبدیل کر دیتا ہوں جس سے حیران کن نتائج آتے  
ہیں۔

کے متعلق احساسات کا نام ہے۔ جب کوئی فرد یہ کہتا ہے کہ میرے اندر بہت خود اعتمادی  
ہے تو یہ اس کا خیال ہے جو اس کے ذہن میں آیا۔ جب وہ یہ الفاظ ادا کرتا ہے تو اس کے  
اندر خود اعتمادی کے احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ بغیر احساسات کے ان الفاظ کو صرف  
ایک خیال کا نام ہی دیا جا سکتا ہے لیکن ان الفاظ میں احساسات شامل کرنے سے یقین  
بن جاتا ہے۔

اس کی مثال ایسے بھی لی جا سکتی ہے ایک گاڑی ہے جس کے اندر تو انجن ہے  
اور نہ ہی وہ پیسے رکھتی ہے۔ اب ظاہری بات ہے اسے مکمل گاڑی تو نہیں کہا جا سکتا۔ اس  
میں انجن کا ہونا احساسات ہیں اور عمل کا ہونا پیسے ہیں۔ اس طرح آپ کا یہ خیال ہونا کہ  
میرے اندر خود اعتمادی ہے بغیر انجن کے گاڑی ہے۔ اس خیال کے یقینی ہونے کا احساس  
یعنی ذہنی کیفیت گاڑی کا انجن ہے اور اس میں پیسوں کا چناؤ عملی قدم کہلاتا ہے۔ فرد جب  
کسی کام کے لیے عملی قدم اٹھاتا ہے تو یقین جنم لے لیتا ہے اور پھر برآنے والا دن اس  
یقین کو مضبوط سے مضبوط تر بناتا چلا جاتا ہے۔

یقین این ایل پی میں کسی بھی تبدیلی اور آموزش کے لیے بنیادی ستون کی  
حیثیت رکھتا ہے۔ ہمارا عمل اسی سے جنم لیتا ہے۔ ہم اپنی روزمرہ زندگی میں پیدا ہونے  
والے واقعات کو معنی دیتے ہیں۔ یقین ہمارے اندر کچھ کر گزرنے کی لگن پیدا کرتا ہے۔  
یقین کامل سے زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے جو ناممکن کو ممکن میں بدل دیتی ہے۔ اس کا  
تعلق کیوں؟ کے سوال سے ہوتا ہے یقین ہمیشہ ہمارے اپنے متعلق دوسروں کے بارے  
میں اور اردگرد کی دنیا کے حوالے سے ہماری آراء اور نظریات ہوتے ہیں۔

یقین کا بنیادی ڈھانچہ، مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہے

اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ بجلی کڑک رہی ہے جس کی بنا پر وہ شاہدہ میں بارش ہونے کے متعلق زیادہ پروتوق ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ستر فیصد لیکن اگر وہ خود شاہدہ میں جا کر اپنی آنکھوں سے بارش کا منظر دیکھ لیتا بلکہ بارش کے قطرے اپنے اوپر گرتے ہوئے محسوس کر لیتا تو گویا بارش ہونے کا یقین پختہ ہو جاتا۔ اس یقین کی حالت کو علم کہتے ہیں یہاں پر یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جب علم میں اضافہ ہوتا ہے تو شک کے بادل چھٹ جاتے ہیں۔

### 3- حیات کا استعمال

انسان اپنے حواس کے ذریعے جو کچھ محسوس کرتا ہے۔ ان محسوسات کی موجودگی کے بارے میں اسے کوئی شک نہیں ہوتا۔ اس سب کے باوجود یہ ضرور نہیں کہ سب مشاہدات حقیقت کے مطابق ہوں مثلاً دو پہر کے وقت صحرا میں سفر کر۔ وقت انسان اپنی آنکھوں سے پانی کا تالاب دیکھتا ہے لیکن قریب جانے پر ریت کے سوا کچھ نہیں ملتا کیونکہ جو کچھ دکھائی دیا سراپ تھا۔ ایسے ہی پانی بھرے گلاس میں اگر پنسل سیدھی کھڑی کر دی جائے تو وہ دیکھنے والوں کو تو ٹوٹی نظر آئے گی حالانکہ وہ سالم ہے۔ اس کے علاوہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے اور اس پر ہر چیز کی موجودگی کا ادراک نہیں ہو سکتا مثلاً چند گز کے فاصلے پر چوہنی ہمیں دکھائی نہیں دیتی۔ وہی میں لاکھوں کی تعداد میں بیکٹر یا موجود ہوتے ہیں لیکن ہمیں دکھائی نہیں دیتے۔ صاف پانی کے گلاس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے کیونکہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے علاوہ انسان، چوہنی کی آواز ہونے کے باوجود سن نہیں سکتا۔ شکر کی بوسونگ

### 2- شک

بعض اوقات کچھ معاملات میں انسانی ذہن کسی بات کو لاشعوری طور پر قبول تو کر لیتا ہے مگر اس پر عملی قدم اٹھانے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ وہ کسی گمان یا شک یا پھر مستقبل کے نتائج سے خائف ہو کر عملی قدم نہ اٹھا رہے ہوں مثلاً دریا کے کنارے بیٹھ کر یہ خواہش کرنا کہ میں دریا میں کشتی چلا سکوں گا مگر چلانے کی ہمت نہیں ہے۔ اس طرح کی سوچ ہمیشہ شک کو جنم دیتی ہے۔ یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ شک کیا ہے؟ مثال کے طور پر ایک شخص لاہور میں ہے اور دوسرا شخص اس سے دریافت کرتا ہے کہ کیا اس وقت شاہدہ میں بارش ہو رہی ہے؟ اس کے جواب میں وہ نہ ہاں کہہ سکتا ہے اور نہ پورے یقین سے انکار کر سکتا ہے۔ دونوں باتوں کا امکان تو ہے لیکن یقین نہیں ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ اس وقت شاہدہ میں بارش ہو رہی ہو اور یہ بھی کہ مطلع صاف ہو۔ بارش نہ ہو گویا پچاس فیصد بارش ہونے کا اور اتنا ہی نہ ہونے کا امکان ہے تو جس پہلو میں مثبت اور منفی دونوں پہلو برابر ہوں اور کسی ایک کو ترجیح دینے کے لیے کوئی دلیل موجود نہ ہو تو یہ کیفیت شک کہلائے گی۔

دوسری صورت میں اگر وہ شخص جواب دینے سے پہلے شاہدہ کی جانب دیکھتا اور اگر اسے دورانق پر چند بادل نظر آتے جس سے اس کو شاہدہ میں بارش ہونے کا ہلکا سا بھی گمان ہو تو اس صورت میں وہ جواب میں کہے گا کہ اس کا خیال ہے کہ شاہدہ میں بارش ہو رہی ہے۔ گویا ساٹھ فیصد مثبت اور چالیس فیصد منفی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ اگر وہ دیکھتا کہ گھنے بادل اٹھ رہے ہوتے ہیں ان کے جم اور سیاہی میں مسلسل

من چوہنی

نہیں سکتا جبکہ حیوانی اور کبھی اسے دور سے ہی سوکھ کر پہنچتی ہے۔ اس سے ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ ہمارے حواس اپنے دائرہ میں آئیواں تمام چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے سوائے چند ایک کے۔ اس سے یہ ثابت ہوا کہ محض اس بنا پر کہ انسان اپنے موجودہ حواس کے ذریعے سے بعض چیزوں کا ادراک نہیں کر سکتے اس لیے اسے یہ حق ہرگز نہیں پہنچتا کہ وہ ان چیزوں کے وجود سے انکاری ہو جائے۔ یاد رہے یہ حیات انسانی یادداشت کا بنیادی ڈھانچہ ہیں۔

#### 4۔ ماضی کے نتائج

انسانی حس جو کچھ محسوس کرتی ہے۔ اس کی موجودگی اور درستی کا علم یعنی یقین حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن اپنے گزشتہ تجربہ کی بنیاد پر کوئی فیصلہ نہ کر دے کہ یہ مشاہدہ وہم ہے یا حواس کا دھوکہ اور مغالطہ ہے دھوکہ صرف ایک بار ہوتا ہے اگر انسان نے پہلی مرتبہ سراب کو پانی خیال کیا تو یہ ضروری نہیں کہ دوبارہ وہی ہی کیفیت پیش آئے۔ دوسری بار وہ فوراً جان جائیگا کہ یہ سراب ہے پانی نہیں۔ ایسے ہی پانی کے گلاس میں پڑی ہوئی پینل کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ سالم ہے لیکن دیکھنے میں ٹوٹی ہوئی نظر آتی ہے۔ اس یقین کی صورت میں دوبارہ ذہن کو مغالطہ نہیں ہوگا۔ فرد حواس کے ذریعے سے جو کچھ محسوس کرتا ہے اس کے فی الواقع موجودگی کا شک نہیں ہوتا۔ اس سے یہ بات ثابت ہوئی کہ ہمارے گزشتہ تجربات کے نتائج بھی موجودہ تجربات پر اثر انداز ہوتے ہیں جیسا کہ کوئی انسان مشکل کام کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو پہلی مرتبہ ہی کامیابی کے نتائج اس کے یقین کو مضبوط کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

#### 5۔ علم یا معلومات

یہ دنیا عجائبات سے بھرپور ہے۔ اب ہر شخص پوری دنیا تو نہیں گھوم سکتا لیکن پھر بھی کچھ چیزیں ایسی ہیں کہ جن پر اسے بن دیکھے یقین رکھنا پڑتا ہے مثلاً انسان اللہ کو نہیں دیکھ سکتا لیکن اسے اللہ کی موجودگی کا پکا یقین ہے۔ ایسے ہی برطانیہ اور کینیڈا کو ہر کسی نے نہیں دیکھا لیکن موجودگی کا یقین ہے۔ سکندر اعظم نے ایران فتح کیا تھا اور محمود غزنوی نے سوماترا کا مندرا یا پھر محمد بن قاسم نے سندھ فتح کیا تھا حالانکہ یہ ہم سے ہزاروں سال پہلے کے واقعات ہیں ہم نے انہیں اپنی آنکھوں سے ملاحظہ نہیں کیا لیکن پھر بھی ہمیں یقین ہے کہ ایسا ہوا تھا۔ یقین جس طرح محسوسات یا مشاہدات سے اجاگر ہوتا ہے۔ اسی طرح معلومات یا علم حاصل کرنے سے بھی ہوتا ہے۔ بیرونی دنیا سے رابطہ بڑھانے سے ہمارے علم اور معلومات میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ساتھ یقین بھی بدل جاتا ہے۔ یقین کو کمزور یا مضبوط بنانے کے لیے علم اور معلومات ایک بہت بڑا ہتھیار ہیں۔

#### 6۔ تصور

یہ بات طے شدہ ہے کہ انسانی حواس کی رسائی محدود ہے۔ اس کے باوجود اللہ پاک نے انسان کو ایک اور بھی ملکہ عطا کیا ہے کہ جس کی بدولت وہ حواس کی رسائی کا مددگار ہو سکتا ہے اور وہ مہارت (تصور) کی قوت ہے۔ خیالات یا تصورات کی اس طاقت سے انسان کہیں کا کہیں پہنچ جاتا ہے۔ وہ لاہور میں بیٹھ کر مری کی پہاڑیوں میں تصوراتی قوت کو بروئے کار لا کر کچھ اس طرح سے پہنچ جاتا ہے کہ گویا وہ وہیں موجود ہے اور سب کچھ دیکھ اور محسوس کر رہا ہے۔ اس سے یہ بھی مطلب لیا جاسکتا ہے کہ تصوراتی قوت حواس کی تکمیل کرتی ہے۔

من چو  
ن

تصور دو طرح سے کیا جاسکتا ہے ماضی کے واقعات و حادثات کو ذہن میں لا کر انسان ماضی کی اٹھ گھرائیوں میں پہنچ جائے اور دوسرے ان چیزوں کے بارے میں جنہیں پہلے کبھی دیکھا نہ ہو لیکن ان اُن دیکھی چیزوں کو اپنی اندرونی ثانوی حسیات کو استعمال کرتے ہوئے ترتیب دے دیتے ہیں۔ اس نئی ترتیب کو ذہن میں بار بار دہرانے سے جسم پر ویسا ہی اثر چھا جائیگا جیسا کہ مری کے مناظر ذہن میں لانے سے ہوتا ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ کسی چیز کو بار بار دہرانے سے انسانی اعصابی نظام، پروگرام ہو کر انسانی یادداشت کا مستقل حصہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے اعصابی نظام حقیقی یا بار بار تصور کی ہوئی چیز کا فرق معلوم کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اگر اسی اصول کے تحت کسی نئے یقین کے جملے کو دہرانے سے ذہن پر یقیناً ایسا ہی اثر ہوگا۔ اسے تصور کشی کا عمل بھی کہتے ہیں۔

## 7- اقدار

قدر کے لغوی معنی اہمیت، مالیت، قیمت، درجہ، مرتبہ، رتبہ اور عزت ہیں۔ اقدار انسانی تجربات اور واقعات کو نئے معنی دیتی ہے۔ تجربات اور ان کے نتیجے میں حاصل ہونے والے یقین کو آپس میں جوڑتی ہیں۔ حقیقت پر مبنی مقاصد اور مثبت ارادوں سے ہمارے یقین اخذ ہوتے ہیں۔ انسانی زندگی میں تحریک پیدا کرنے کے لیے قدر بنیادی درجہ رکھتی ہے۔ جب تک تحریک پیدا نہیں ہوگی، کچھ گزر کرنے کی گن جتنو اور جنون پیدا نہیں ہوگا۔ جیسا کہ قائد اعظم نے مسلمانوں میں الگ اسلامی مملکت کے حصول کے لیے تحریک کو ابھارا اور یہ تحریک جذبات اور جنون سے اس درجہ متحرک ہو گئی کہ ہندوستان کے مسلمانوں نے اسلامی مملکت کا خواب پورا کر دیا۔ جب کسی شخص کو اس کی قدر مل جاتی ہے تو وہ اندرونی تسکین محسوس کرتا ہے اور جذباتی کیفیت سے گزر کر

خوشگوار موڈ میں چلا جاتا ہے۔ یہ احساسات اس کی خوشی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ کامیابی تندرستی آزادی، مزاج، عہد، ذہن، محنت، خوشحالی، مقابله اور بہتر کارکردگی یہ الفاظ مختلف اقدار پر مبنی ہیں جو آپ کو خوشگوار کیفیت میں لے جاتے ہیں۔

## 8- توقعات

توقع کے لغوی معنی امید کے ہیں۔ یہ کام کے نتیجے میں ہونے والے مثبت یقین کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ توقعات ایک خاص یقین کو برقرار رکھنے کے لیے تحریک پیدا کرتی ہیں اور ان نتائج سے تعلق رکھتی ہیں جن کے ایک خاص عقیدہ رکھنے کی وجہ سے رونما ہونے کی امید ہو۔ وہ خاص نتائج، یقین کی افادیت کا یقین کرتے ہیں۔

## 9- اندرونی کیفیات

انسانی زندگی میں رونما ہونے والے واقعات و تجربات پر اس کی اندرونی کیفیات فطری حیثیت رکھتی ہیں اور عمل کے لیے توانائی مہیا کرتی ہیں۔ اندرونی کیفیات کسی خاص یقین کو قائم رکھنے کے لیے بیجانی قوت کا یقین کرتی ہیں مثلاً ایک بچہ سانگل چلانا سیکھنا چاہتا ہے اور وہ یہ جملہ کہتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں۔ اس جملے میں اس کا حوصلہ افزا یقین ہے کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے اور لطف و کارکردگی کی اقدار کو آموزش سے منسلک کرتا ہے۔ اس سے بچے میں خود اعتمادی کی داخلی کیفیت اور یہ توقع رکھنا کہ میں سیکھ سکتا ہوں اس کو تحریک اور توانائی مہیا کرتے ہیں کہ وہ بار بار کرنے کی پروا دے بغیر کوشش جاری رکھے جب وہ گرسے بغیر زیادہ دیر تک اپنا توازن برقرار رکھ سکے تو وہ یہ اصول بنا لیتا ہے کہ میں سیکھ سکتا ہوں، جس کی وجہ سے اس میں خود اعتمادی، بہتری کی توقع اور لطف



## یقین کی طاقت

یقین ایک فرد کے ادراک، کردار اور اس کے عمل پر اثر انداز ہوتا ہے یہ انسانی  
اقدار کو تجربہ بات کے ساتھ منسلک کر کے تجربے اور حقیقت کی تشریح پر بھی اثر انداز ہوتے  
ہیں۔ یقین کو منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہوتا ہے اور سب سے زیادہ اثر انداز  
ہونے والا یقین عام طور پر شعوری علم سے باہر ہوتا ہے یقین کی طاقت کو بروئے کار لاکر  
انسانی ذہن بہت سے ناممکن کام ممکن کر دکھاتا ہے۔ جسمانی فعل اور یقین میں گہرا تعلق  
تندرست اور صحتمند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے، اس کے اثرات اتنے طاقتور ہوتے  
ہیں کہ انسانی سوچ میں حقیقی تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے جس طرح ایک نام نہاد دوا جس میں  
دافع امراض حیثیت نہ ہو مگر پھر بھی اثر دکھائے۔ ایسی ہی بہت سی سطحوں پر یقین ہمارے  
عمل کو خود منظم کرتا ہے۔ ایک فرد جو یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ الاطباغ مرض کا شکار ہے وہ  
زندگی اور افعال کو اسی عقیدے کے گرد منظم کرنا شروع کر دیکر ایسے غیر شعوری فیصلے کرے  
گا جو اس کے عقیدے کی عکاسی کرتے ہوں گے۔ اس کے برعکس ایک ایسا فرد جسے یقین  
کامل ہو کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا۔ وہ اپنی سوچ کو بالکل مثبت سطح پر رکھے گا اور انسان جیسا  
یقین رکھے گا ویسا ہی ہمیشہ پایگا۔ یقین نروس سسٹم پر اثر انداز ہو کر انسانی زندگی پر گہرے  
اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ابراہام سیلو سے منسلک ایک ایسے مریض کی کہانی ہے جس کا علاج ایک ماہر  
ذہنی امراض نے کیا تھا۔ مریض نہ تو کچھ کھاتا تھا اور نہ ہی اپنا خیال رکھتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا  
کہ وہ ایک زندہ لاش ہے۔ معالج نے اسے اس بات کی یقین دہانی کرانے کی بہت

اندوز ہونے اور اپنے اندر بہتری کی اقدار کو تقویت ملتی ہے۔

کسی بات پر پختہ یقین ہمیشہ اقدار، توقعات اور داخلی کیفیات کا آپس میں  
مضبوط تعلق قائم رکھتا ہے۔ بیرونی دنیا سے حاصل کئے گئے نت نئے تجربات کی روشنی میں  
ان تمام پہلوؤں سے انسانی یقین میں رد و بدل ہوتا رہتا ہے۔ جب ان اجزا میں سے کوئی  
جزو کسی منفی شکل یا مسئلے کے خاکے میں بدل جاتا ہے تو نتیجتاً رکاوٹی یقین پیدا ہوتے ہیں۔  
انسانی ذہن اگر ایک بار منفی عقیدہ اپناتا ہے تو وہ کسی ایک یا پھر تمام اجزا پر اپنا اثر چھوڑتا  
ہے مثلاً اگر ایک بچہ دیکھتا ہے کہ اس کا بڑا بھائی کمپیوٹر میں مہارت رکھتا ہے تو اس سے بچے  
میں کمپیوٹر سیکھنے کی تحریک پیدا ہوگی وہ یہ توقع رکھے گا کہ وہ بھی اپنے بھائی کی طرح کمپیوٹر  
میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔ پھر جب اس کی کارکردگی توقعات کے مطابق نہیں ہوتی تو  
ناکامی کا خاکہ اس کے ذہن میں عکس چھوڑ دیتا ہے۔ نتیجتاً ناکامی کی داخلی کیفیت براہ  
راست اس کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مایوس ہو جاتا ہے اور وہ یہ  
توقع بھی قائم کرنے لگتا ہے کہ وہ کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا دراصل مستقل ناخوشگوار کیفیت اور  
مایوسی سے بچنے کے لیے بچے نے یہ عقیدہ قائم کر لیا اور مزید کوشش کرنا چھوڑ دیا۔ اس کے  
باوجود کہ بچہ رکاوٹی یقین اپنا چکا ہے کہ میں کبھی کمپیوٹر نہیں سیکھ سکتا اگر اس کی حوصلہ افزائی  
کی جائے اور مزید کوشش کی ترغیب دلائی جائے تو وہ جلد ہی بڑا اعتماد ہو جائے گا گو کہ یہ غنی  
معلومات اس کے اصول سے مطابقت نہیں رکھتیں اس لیے اسے اپنے منفی عقیدے کی محنت  
پر دوبارہ غور کرنے پر مجبور کرتی ہیں۔ اس طرح اس کے ذہن میں نئی سوچ جنم لیتی ہے کہ  
شائد میں یہ سیکھ جاؤں وہ کوشش کرے گا بار بار اور مسلسل کوشش سے وہ پہلے کی نسبت  
بہتر نتائج حاصل کرے گا اور منفی عقیدے کو بدل ڈالے گا۔ اس کے شکوک شبہات یقین  
میں بدلنا شروع ہو جائیں گے اور اس پر واضح ہو جائیگا کہ وہ کمپیوٹر چلا سیکھ سکتا ہے۔

سچو  
ن

کوشش کی کہ وہ لاش نہیں ہے۔ آخر کار معالج نے مریض سے پوچھا کہ کیا لاشوں سے خون بہتا ہے؟ مریض نے کہا کہ ظاہر ہے لاشوں سے خون نہیں بہتا اس کے تمام جسمانی افعال رک جاتے ہیں معالج نے اسے اس بات پر راضی کیا کہ اسے سوئی چھو کر دیکھتے ہیں کہ آیا اس کے جسم سے خون بہتا ہے یا نہیں۔ مریض متعلق ہو گیا معالج نے اسے احتیاط سے سوئی چھوئی تو اس کے جسم سے خون بہنے لگا۔

مریض نے ایک دھچکے اور حیرت سے کہا میں نے پہلی مرتبہ دیکھا ہے کہ لاشوں سے بھی خون بہتا ہے اس سے یہ صاف ظاہر ہے کہ مریض کے دماغ میں اپنی تندرستی کے متعلق پختہ یقین نہیں تھا جس کی بدولت وہ ایسی مضمی سوچ کا شکار ہو گیا تھا۔ جیسا کہ ایک مقولہ ہے کہ اگر فرد کا واقعاً عقیدہ ہے کہ وہ کچھ کر سکتا ہے تو واقعی کر گزرے گا اور اس کا عقیدہ ہے کہ یہ کام ناممکن ہے تو دنیا کی کوئی طاقت اسے آمادہ نہیں کر سکتی کہ وہ یہ کام کر سکتا ہے۔ بد قسمتی سے بہت سے دائمی امراض میں مبتلا لوگ یہی عقیدہ اپنے دوستوں اور ڈاکٹروں کو بیان کرتے ہیں۔ اس طرح کے یقین جیسے اب بہت دیر ہو چکی ہے، اب میں کچھ بھی نہیں کر سکتا، میں پھنس چکا ہوں، میں جو کچھ بھی کر لوں کامیاب نہیں ہو سکتا، بوڑھے طوطے باتیں نہیں سیکھ سکتے، کامیابی کے متعلق مجھے غلط امیدیں نہیں لگانی چاہئیں میں کچھ بھی کر لوں کوئی فرق نہیں پڑنے والا، عام طور پر اس طرح کی سوچ سے فرد کی مکمل طور پر اہلیت اور صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

یقین کی طاقت کا اندازہ اس تحقیق سے بھی لگایا جاسکتا ہے جس میں متوسط ذہانت کے بچوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروپ پر متعین استاد کو بتایا گیا کہ یہ بچے بہت فطین ہیں جبکہ دوسرے گروپ پر متعین استاد کو بتایا گیا کہ یہ سست سیکھنے والے بچے ہیں۔ ایک سال بعد دونوں گروہوں کے بچوں کی ذہانت کا ٹیسٹ لیا گیا۔

حیران کن طور پر وہ گروپ جسے فطین کہا گیا تھا پہلے سے کم سکور اور سست گروپ نے پہلے سے زیادہ سکور حاصل کئے۔ طلباء کے متعلق اساتذہ کا یقین ان کے سیکھنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوا۔

ان مثالوں سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ طاقتور کامل یقین سے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ یقین انسانی ذہانت، صحت تعلقات، تخلیق یہاں تک کہ خوشی اور ذاتی کامیابی کے درجے کو تشکیل دیتے ہیں۔ اب جبکہ ہمارے یقین ہماری زندگی میں اتنی طاقتور حیثیت رکھتے ہیں تو کیسے انہیں قابو میں رکھا جائے بجائے اس کے کہ وہ ہم پر قابو پالیں۔ بچپن میں والدین اساتذہ سماجی عناصر اور میڈیا کی جانب سے ہمارے ذہنوں پر بٹھائے گئے یقین کی جگہ ہم ایسے نئے یقین تشکیل دے سکتے ہیں جو کہ ہماری ذہنی صلاحیتوں کو موجودہ تصورات سے کہیں زیادہ بڑھا سکتے ہیں جن سے زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اب یہاں سوال یہ اٹھتا ہے کہ یہ کیسے ممکن ہے؟

کوئی فرد جب کسی مقصد کو حاصل کرنے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے لازمی طور پر اس بات پر یقین رکھنا چاہیے کہ وہ مطلوبہ مقصد حاصل کر سکتا ہے۔ چاہے اس حصول کی راہ میں لاکھوں رکاوٹیں ہی کیوں نہ آجائیں پھر بھی یہ یقین پختہ رکھنا ہے۔ یقین کے انسانی ادراک اور مستقبل کے منصوبوں پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کسی چیز کو اصل کرنے کی وجوہات، یقین کی مضبوطی کا سبب بنتی ہیں۔ یہ وجوہات کیوں کے سوال میں ہوتی ہیں۔ انسان کے پاس منتہی زیادہ وجوہات ہوں گی اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے ہم اس چیز پر زیادہ پختہ یقین پیدا کر لیں گے۔ یقین منطقی یا عقلی انداز سے بدلنا انتہائی مشکل ہے اور زیادہ موثر یقین عموماً شعوری علم سے باہر ہوتا ہے۔ جسمانی فضل اور

من چور

## رکاوٹی یقین

یقین میں رکاوٹ پیدا کرنے والے تین اجزاء ناامیدی، بے بسی اور نااہلیت ہیں۔ یقین کے یہ اجزاء فرد کی ذہنی صلاحیتوں اور جسمانی صحت پر بہت گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔

### ناامیدی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن تو ہے لیکن وہ اس کو حاصل نہیں کر سکتا۔ یہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ چاہے جو کچھ بھی کراؤں میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ میں جو چاہتا ہوں، میرے لیے حاصل کرنا ممکن نہیں ہے۔ یہ میرے کنٹرول سے ہی باہر ہے، یہ بہت ہی مشکل ہے۔

### بے بسی

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد کا حصول ممکن ہے، اس کو حاصل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن فرد یہ یقین رکھتا ہے کہ اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں نہیں ہے۔ وہ عام طور پر اس طرح کے جملے بولتا ہے۔ یہ مقصد حاصل کرنا دوسرے لوگوں کے لیے تو ممکن ہے لیکن میں حاصل نہیں کر سکتا۔ میں اتنا اچھا نہیں ہوں کہ میں حاصل کر سکوں۔ میں چاہے جو کچھ بھی کراؤں نتائج صفر ہی ہونگے۔

یقین میں گہرا تعلق ہی ہے جو صحت مند ہونے کے امکانات پیدا کرتا ہے۔ اس سے اتنے قوی اثرات مرتب ہوتے ہیں کہ حقیقی تبدیلیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک پختہ یقین رکھنے والا فرد اور ایک رکاوٹی یقین رکھنے والا فرد جو بھی فیصلہ کرے گا اس کی زندگی پر اس کے گہرے اثرات ہوتے ہیں چونکہ یقین کے نتیجے میں پیدا ہونے والی توقعات انسانی نیورالوجی کی گہرائیوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جو کہ ڈرامائی انداز میں جسمانی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ یقین زندگی میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

من چور  
ن

## سیکشن دوئم

کتاب کے اس حصہ میں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض  
کی تفصیل بتائی گئی۔

## نا اہلیت

جب فرد اس طرح سوچتا ہے کہ مطلوبہ مقصد حاصل کرنا ممکن ہے، اس میں حاصل کرنے کی صلاحیتیں بھی موجود ہیں لیکن وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اس کو حاصل کرنے کا اہل نہیں ہے، حق دار نہیں ہے۔ عام طور پر فرد اس طرح کے جیلے بولتا ہے۔ ”میں بے کار شخص ہوں“، ”میں زندگی کی خوشیاں حاصل کرنے قابل نہیں ہوں“، ”بنیادی طور پر میں اچھا شخص نہیں ہوں“۔ ”میرا کسی چیز پر کوئی حق نہیں ہے“، ”میں صحت مندر بننے کے قابل نہیں ہوں میں دکھ اور تکلیف ہی کا حقدار ہوں جو مجھے مل رہی ہیں“۔

این ایل پی اے کے لیے موثر اور شاندار طریقے پیش کرتی ہے جن کے ذریعے ان رکاوٹی یقین کو طاقتور یقین میں بدلا جاسکتا ہے۔

من چو  
ن

## باب 5

### ڈپریشن کیا ہے؟

اس سوال کا جواب مختلف لوگوں کے پاس مختلف ہے جو لوگ اس کو حقیقت میں سمجھتے ہیں وہ تو جو کہیں گے اس پر ہم بعد میں بحث کریں گے مگر اس سے پہلے ہم اس بات کا جائزہ ضرور لیں گے کہ کم سمجھنے والے اس کو کیا سمجھتے ہیں۔ یہ بات انتہائی افسوس ناک ہے کہ ہمارے ہاں ڈپریشن کو کوئی بیماری سمجھا ہی نہیں جاتا اگر کوئی شخص بڑی تک و دوہ کے بعد کسی کو یہ باور کرایا دے کہ ڈپریشن ایک خطرناک مرض ہے اور اس کی وجہ سے انسان بہت سے جسمانی عوارض میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے اور اس کی وجہ سے انسان کسی وقت بھی موت کے منہ میں جا سکتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ ایسا کہاں ہوتا ہے۔ یہ تو اللہ کا کام ہے آخر وہ بھی تو مر جاتے ہیں جو ہنٹے کھیلنے گھر سے سیر پانے کے لیے نکلتے ہیں اور راستے میں گاڑی کے حادثے میں مارے جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بتانے کی ضرورت ہوتی ہے کہ موت کا وقت تو متعین ہے مگر موت سے پہلے بلاوجہ نگر سے مر جانا بھی ڈپریشن کی ہی علامت ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنایا اور اپنی تمام تخلیقات میں سے احسن ترین تخلیق قرار دیا ہے تو اللہ کا نائب ہونے کی حیثیت سے ہم انسانوں کا فرزند ہے کہ اپنے آپ کو اشرف المخلوقات ہی ثابت کریں۔ یقین چاہیے کہ ہماری زندگی کا واحد

## ڈپریشن



مرچون

ہوتے ہیں نماز کے بعد سیر کر کے گھر لوٹتے ہیں تو ناشتے سے پہلے ہی باس کا فون آ جاتا ہے کہ آج دفتر جلدی پہنچ جانا ضروری میٹنگ کرنی ہے پھر دو پہر کے بعد گھر سے فون کال ملتی ہے کہ بچے کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے جلدی سے ہسپتال پہنچ جائیں۔ دفتر سے آپ نکلنے ہیں بے ہنگم ٹریفک میں پھنس جاتے ہیں اور ہسپتال پہنچتے پہنچتے کافی دیر ہو جاتی ہے۔ اس دوران بیگم صاحبہ بچے کا چیک اپ کروا کر اور دوائی لے کر گھر کو روانہ ہو چکی ہوتی ہے اور آپ کو گھر پہنچتے پہنچتے شام ہو چکی ہوتی ہے۔ آپ بیگم کو دیکھ کر جاہلوں کی طرح چیخنے نکلتے ہیں کہ میرا انتظار نہیں کرنا تھا تو پھر مجھے فون کیوں کیا تھا۔ خواہ مخواہ ڈپریشن دیا۔ عموماً لوگ روزمرہ زندگی کے ایسے معاملات کو بیان کرتے ہوئے ڈپریشن کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

خوشگوار واقعات اور حالات میں ہر شخص کا موڈ بہت اچھا ہو جاتا ہے اور برے واقعات میں تنگی اور اداس ہو جاتا ہے۔ کوئی ناخوشگوار واقعہ گزرنے کے بعد اگر فرد اسی مسئلہ کی ذہن میں مستقل تصویر کشی کرتا رہے تو جسم میں اس طرح کے برے احساسات پیدا ہونے لگتے ہیں جس طرح کہ اوپر مثال دی گئی۔ اگر یہ شخص کئی روز تک اپنی بیوی پر برستا رہے تو اس کے اندر بھی برے احساسات پیدا ہو جائیں گے لیکن یاد رہے یہ معمولی واقعہ ہے اگر خدا نخواستہ کوئی زیادہ سنگین واقعہ ہو تو اسی شدت سے برے احساسات پیدا ہونگے جس کی وجہ سے اس پر مایوسی اور افسردگی پھانسی جاتی ہے اور اگر چند روز سے زیادہ تک صورت حال اسی طرح ہی رہے تو پھر ڈپریشن کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت فرد کے کھانے، پینے، سونے، بیٹھنے، اٹھنے، سوچنے اور روزمرہ کے معمولات پر اثر انداز ہوتی ہے اس بیماری میں فرد کا جسم، موڈ اور خیالات، بیک وقت کام کرتے ہیں۔ ڈپریشن میں بظاہر فرد کو کوئی عارضہ لاحق نہیں ہوتا لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ وہ کسی نہ کسی مرض میں

مقصود یہی ہے کہ ہم یہ ثابت کر دیں کہ ہم واقعی اشرف المخلوقات ہیں۔ اللہ کی بنائی ہوئی اشرف ترین مخلوق کو نہ تو ڈپریشن ہو سکتا ہے اور نہ ہی بے چینی اور نہ ہی کوئی خوف تاہم عارضی طور پر اگر یہ مرض آ جائے تو اس کو علاج کے ذریعے تم کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ بیماریاں چھوٹی ہوں یا بڑی اور پیچیدہ کوئی بھی شخص ان سے محفوظ نہیں رہا تھا۔ پیغمبر اور اولیاء بھی مگر ان سب نے ہر قسم کی بیماری کا ہر ممکن علاج ضرور کرایا۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے ہمارے ہاں لوگ بیماری کا علاج نہ کرانے کو تو کیے نفس قرار دیتے ہیں جو کہ سراسر غلط ہے۔

ڈپریشن کے معنی ہیں کسی دلی ہوئی چیز کا مزید دب جانا۔ جب کوئی شخص اپنی توجہ مسلسل کسی ایک خیال پر مرکوز کر لیتا ہے اور پھر یقین کے ساتھ اسے محسوس بھی کرتا چلا جاتا ہے تو اس کی اصلی شخصیت دب جاتی ہے جس سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن کی وجوہات میں سے سب سے پہلی اور ابتدائی وجہ کسی ایسی چیز سے جدا ہو جانا ہوتا ہے جس سے ہمیں بہت محبت ہوتی ہے۔ آپ کسی بچے سے اس کا کھلونا چھین کر دیکھیں کہ مسکراتا، ہنستا اور کھیلتا بچہ کس طرح چیخنے لگتا ہے۔ آپ اپنے چھوٹے بچے کو گھر میں چھوڑ کر باہر جانے کی تیاری کریں اور پھر دیکھیں کہ وہ کس طرح روتا ہے۔ دراصل جدائی تنہائی کا باعث بنتی ہے جو بالآخر ڈپریشن پر جا کر ہی رکتی ہے۔ ڈپریشن کی بنیادی وجوہات عموماً ماضی کی ناکامیاں اور تلخ واقعات ہوتے ہیں جن کو فرد ایک مخصوص انداز میں اپنے ذہن میں ہر وقت تصویر کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی عزیز کا فوت ہو جانا، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، بے مقصد زندگی ہونا، مسلسل بیماریاں رہنا وغیرہ۔ عام الفاظ میں ڈپریشن کی تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ یہ ایک پرمزوری کی مریضانہ کیفیت ہے۔ اس کی مثال اس طرح ہے کہ صبح آپ بہت اچھے موڈ میں بیدار

من چو

ضرور جلتا ہو چکا ہے۔ یاد رکھیں صحت مند ذہن اور مثبت سوچ کے حامل افراد جلد اس صورت حال سے باہر آ جاتے ہیں مگر نسبتاً کم صلاحیت رکھنے والے دیر سے باہر آتے ہیں۔

دنیا کا کوئی بھی شعبہ ڈپریشن سے محفوظ نہیں خواتین گھریلو ہوں یا انتہائی گلیمس شعبے میں کام کرنے والی۔ بہت بڑی فرم کا ایم ڈی ہو یا اسی ایم ڈی کا ڈرائیور، اساتذہ ہوں یا اسکول کی عمارت بنانے والے ٹھیکیدار کوئی بھی اس سے محفوظ نہیں ہے مگر ان میں سے پیشتر اس بات کا اقرار کرتے ہوئے ڈرتے ہیں کہ انہیں ڈپریشن ہو چکا ہے۔ انہیں خوف ہوتا ہے کہ اگر انہوں نے یہ تسلیم کر لیا کہ وہ ڈپریشن کا شکار ہیں تو ان کو یہ سمدل جائیگی کہ دماغی اعتبار سے تندرست نہیں ہیں۔ حالانکہ ڈپریشن کا دماغی امراض سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

تقریباً ہر شخص کو زندگی میں کبھی نہ کبھی کسی موقع پر ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑا جاتا ہے کیونکہ انسانی زندگی مسائل سے بھری پڑی ہے۔ کبھی کسی پیارے کے فوت ہونے کا غم تو کبھی کوئی مالی نقصان کا دکھ، کبھی محبت میں ناکام ہو جانے سے مایوسی، کبھی سنگین اور خطرناک بیماری کا حملہ ہو جانا اور کبھی ملازمت کا ختم ہو جانا یعنی قدم قدم پر اس طرح کے مسائل آتے رہتے ہیں۔ آپ کا تعلق خواہ کسی بھی پیشے سے ہے آپ ڈپریشن سے جدا نہیں ہو سکتے۔

واضح رہے کہ ڈپریشن کا ہماری سوچ سے بہت گہرا تعلق ہوتا ہے جبکہ آئی کیو سے اس کا زیادہ تعلق نہیں ہوتا۔ ایسے لوگ جن کا آئی کیو زیادہ ہوتا ہے وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ونسٹن چرچل جنہیں برطانیہ میں طاقت کا قلعہ سمجھا جاتا تھا وہ بھی برطانیہ کے سنگین قومی بحرانوں کے دوران ڈپریشن کا شکار ہو جاتے تھے۔ دنیا کے بعض

بہترین دماغ رکھنے والے عظیم لوگ بھی اس مرض کا شکار رہے ہیں۔ وہ کوئی بہترین تخلیقی کام کرنے کے بعد بھی شدید ترین ڈپریشن کے حملے سے دوچار ہوتے رہے ہیں۔ یورپ میں کئی نامور تخلیق کار عورت اور شراب کے نشے میں ڈوب کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے اور آخر کار انہوں نے اپنی زندگیاں ختم کر لیں۔ بہت سے غیر معمولی ذہن رکھنے والے افراد بھی بری غلتوں میں پڑ کر ڈپریشن کا شکار ہو گئے۔

بعض لوگ یہ یقین رکھتے ہیں کہ خوش ایک ایسی چیز ہے جو بہت کم ملتی ہے یا پھر شائد ہی کسی نصیبیوں والے کو حاصل ہوتی ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ انسان معمولی حالات و واقعات سے بھی بہت سے خوشیاں سمیٹ سکتا ہے کیونکہ خوشی کا تعلق حالات سے نہیں ہوتا بلکہ ہمارے ذہنی رویے اور سوچ کے انداز پر ہوتا ہے۔ جب بھی کوئی شخص منفی سوچ پر مرکوز ہو جاتا ہے تو اس کا ذہن خوشیاں سمیٹنے کی بجائے ڈپریشن کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ کسی شخص کے لیے یہ بات بھی بالکل ناممکن بلکہ غیر فطری ہے کہ وہ درک کی تلخ حقیقتوں سے گریز کر سکے اگر کوئی شخص اس طرح سوچتا ہے تو اسے اس کی حرکت ہی تصور کیا جاسکتا ہے البتہ سوچ کا انداز ضرور بدل سکتا ہے۔

اس سوچ کے انداز پر ایک انتہائی غریب آدمی کی کہانی یاد آ رہی ہے۔ یہ شخص ایک چھوٹے سے گاؤں میں رہتا تھا۔ اس کے پاس نایاب نسل کا ایک بہت ہی خوبصورت گھوڑا تھا جس سے وہ بے حد پیار کرتا تھا۔ بادشاہ نے اس گھوڑے کی تعریف سنی تو اپنے دزیروں اور امیروں کے ساتھ گھوڑا خریدنے کی غرض سے اس غریب آدمی کے پاس آیا اور کہا کہ گھوڑا اس کو فروخت کر دے۔ میں تمہیں اس کی منہ مانگی قیمت دوں گا۔ غریب آدمی نے جواب دیا کہ یہ بکا ڈال نہیں ہے میں کسی بھی قیمت پر نہیں بیچوں گا۔ آخر کار بادشاہ نے کہا کہ میں تمہیں اس کے بدلے میں آدھی سلطنت دوں گا۔

من چو

لیکن وہ گھوڑا بیچنے کے لیے راضی نہ ہوا۔ بادشاہ مایوس ہو کر واپس چلا گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہا کہ تم کتنے بد نصیب ہو۔ تمہیں ایک گھوڑے کے بدلے میں آدمی سلطنت مل رہی تھی، اگر لے لیتا تو ساری زندگی سکون اور آرام سے گزر جاتی اور تو ہمارا بادشاہ ہوتا اور ہم بھی سکون سے رہتے۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں میری زندگی کی بد نصیبی کہاں سے آگئی۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

کچھ عرصہ بعد یہ گھوڑا آئیں بھاگ گیا۔ گاؤں کے لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو تباہ و برباد ہو گیا، اس نے کہا کہ اس میں برباد ہونے والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد گھوڑا واپس آ گیا اور اپنے ساتھ گیارہ جنگلی گھوڑے اور لے آیا۔ گاؤں کے تمام لوگ اس کو مبارک باد دینے کے لیے آگئے اور کہا کہ تو کتنا خوش نصیب ہے کہ آپ کے پاس اب بارہ قیمتی گھوڑے ہو گئے ہیں۔ غریب آدمی نے کہا کہ اس میں خوش نصیبی والی کوئی بات ہے۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔

اس غریب آدمی کا اکتوتا بیٹا تھا جس نے جنگلی گھوڑے کو تربیت دینا شروع کر دی ایک دن وہ اچانک گھوڑے سے نیچے گر گیا اور اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی۔ گاؤں کے تمام لوگ اکٹھے ہو کر اس کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تباہ و برباد ہو گیا، تیرا ایک ہی بیٹا تھا اس کی بھی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ پیکار ہو گیا۔ اس نے کہا کہ اس میں تباہ ہونے والی کوئی بات ہے لڑکے کی ٹانگ ٹوٹ گئی تو کیا ہوا۔ یہ زندگی کا معمولی واقعہ ہی تو ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد بادشاہ کی دوسرے ملک سے جنگ چھڑ گئی اس نے نو جوانوں کو جبری طور پر فوج میں بھرتی کرنا شروع کر دیا اور گاؤں کے تمام نو جوان لڑکوں کو جبری بھرتی کر کے لے گیا مگر غریب آدمی کے لڑکے کو ٹوٹی ٹانگ کی وجہ سے چھوڑ گیا۔ گاؤں کے تمام لوگ پھر اس

غریب آدمی کے پاس آئے اور کہنے لگے کہ تو بڑا خوش نصیب ہے بادشاہ تمہارے لڑکے کو چھوڑ گیا ہے۔ اس نے جواب دیا اس میں کوئی خوش نصیبی کی بات ہے یہ زندگی کا ایک معمولی واقعہ ہی تھا۔ اس کے بعد غریب آدمی نے لوگوں سے ناراضگی اظہار کیا تم اس قاتل نہیں ہو کہ تمہارے ساتھ رہا جائے میں تو دوسرے گاؤں میں جا رہا ہوں کیونکہ تم زندگی کے معمولی واقعات کو پوری زندگی پر محیط کر دیتے ہو۔ جب لوگ زندگی کے ایک ناخوشگوار واقعہ کو پوری زندگی پر محیط کر دیتے ہیں تو ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بے شک ڈپریشن ایک ایسا مرض ہے کہ اس کے ابتدائی مرحلے میں مریض کو جسمانی طور پر کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نہ ہی اس کی جان کو کوئی خطرہ ہوتا ہے مگر یہی مرض جب بڑھتا جاتا ہے تو جسمانی صحت متاثر ہوتی ہے اور جان جانے کے امکانات بھی بڑھتے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو جہاں کچھ لوگ بیماری تصور ہی نہیں کرتے وہاں بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو اس کو جسمانی بیماری سمجھتے ہیں۔ ان کے اس طرح کرنے یا سوچنے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پانے کے امکانات ناممکن ہو جاتے ہیں اور ان کا مرض روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے ارد گرد ہی دیکھیں تو ہمیں بہت سی ایسی مثالیں مل جائیں گی کہ جنہوں نے زندگی کے بہت ہی بڑے اور ناخوشگوار حالات سے گزر کر خوشی اور اطمینان حاصل کیا ہے۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہے کہ انہوں نے اس کو توجہ جیسے رویے کا اظہار نہیں کیا جو ٹی ٹی کو دیکھ کر آنکھیں بند کر لیتا ہے بلکہ انہوں نے حالات کا مقابلہ کیا اور شیر کی طرح آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیں۔ ایسے لوگ بھی نظر آتے ہیں جو معمولی بڑے حالات سے گزرنے کے بعد شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جب تک کوئی شخص اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتا کہ ڈپریشن اور افسردگی کا تعلق حالات کے بارے میں سوچ کے انداز پر ہوتا ہے اس کا تندرست ہونا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔

مرچو



بعض لوگوں کا خیال یہ بھی ہے کہ ڈپریشن ایک موروثی مرض ہے اور ایک نسل سے دوسری نسل کو منتقل ہوتا ہے مگر اس خیال کی تردید کے لیے صرف اتنا ہی کافی ہے کہ جب اگلی نسل کو بھی وہی مسائل اور وسائل ملیں گے جو پہلی نسل کو ملے تھے تو انہیں بھی وہی بیماریاں ہونگی۔ ایک جیسے حالات میں تو وہ مرض کسی کو بھی ہو سکتا ہے۔ موروثی بیماری تو اس کو کہا جاتا ہے کہ مختلف حالات میں بھی وہ مرض ہو جائے جو پہلی نسل کو ہوا تھا۔ ڈپریشن کا مرض یوں تو مردوں اور عورتوں دونوں کو ایک ہی شدت سے متاثر کرتا ہے لیکن عورتوں میں یہ خصوصاً زیادہ سنگین صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تناسب کے لحاظ سے دو عورتیں اور ایک مرد متاثر ہوتا ہے۔ اگر فرد میں ان علامات میں سے کوئی تین یا زیادہ علامتیں مسلسل دو ہفتے سے زیادہ رہیں تو پھر اس کو ڈپریشن کا آغاز کہا جاتا ہے۔

- 1- ننگین، اداس، ناامید اور بے بس محسوس کرنا۔
- 2- زندگی کے کام کاج میں دلچسپی کم یا بالکل ختم ہو جانا۔
- 3- رونے کودل کرنا اور بات بات پر دل بھرا آنا۔
- 4- ہر وقت تھکاوٹ محسوس کرتے رہنا۔
- 5- زیادہ وقت بستر پر لیٹے رہنا۔
- 6- بھوک کم یا زیادہ ہو جانا۔
- 7- ذہنی دباؤ محسوس کرنا۔
- 8- خودکشی کے خیالات آنا۔
- 9- احساس گناہ رہنا۔
- 10- احساس جرم ہو جانا۔
- 11- نیند کم یا آنا۔

شروع شروع میں اس مرض کا علاج بہت آسان ہوتا ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا جاتا ہے مرض بڑھتا جاتا ہے اور اس کا علاج بھی مشکل سے مشکل تر ہوتا جاتا ہے۔ دائمی ڈپریشن کی پہچان یہ ہے کہ مریض یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ ہر قسم کا علاج اس پر بے اثر ہو چکا ہے۔ ایسے میں وہ زیادہ خوف زدہ ہو جاتا ہے اور اس خوف کی وجہ سے اس کا مرض بھی روز بروز بڑھتا چلا جاتا ہے۔ ایسے مریض عموماً دل جہمی سے علاج بھی نہیں کراتے۔ ان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ ایک ہی دن میں ٹھیک ہو جائیں۔ ظاہر ہے کہ ایسی کوئی دوائی نہیں ہے کہ اس کو کھانے سے مرض فوراً ہو ختم جائے کیونکہ کوئی بھی مرض آتا تو یکدم ہے مگر جاتا رفتہ رفتہ ہی ہے راتوں رات ٹھیک ہونے والی خواہش جب پوری نہیں ہوتی تو وہ علاج ادھورا چھوڑ کر کسی دوسرے معالج کے پاس چلے جاتے ہیں اور پھر تیسرے اور چھوٹے کے پاس اسی صورت میں معالج بھی دوائی بدلنے کی بجائے دواساز کیمنی کا نام بدل دیتا ہے لیکن اس طرح کرنے سے علاج میں تسلسل نہیں رہتا اس لیے آرام بھی نہیں آتا یوں مرض بڑھنے کے ساتھ ساتھ پیچیدہ سے پیچیدہ تر ہوتا رہتا ہے۔

مرچون

## باب 6

### ڈپریشن کی وجوہات

لاج، غصہ، دشمنی، جارحیت، مایوسی، عدم برداشت، حسد وغیرہ ایسے منفی انسانی جذبات ہیں کہ ان کی وجہ سے انسان نہ صرف خود بلکہ اپنے ارد گرد کے ماحول میں رہنے والے بہت سے دوسرے لوگوں کو خاصی ذہنی اور جذباتی مشکلات میں ڈال دیتا ہے۔ آج کی مادی دنیا میں مادی فوائد کی خواہش خود غرضی، انفرادی اور بے حسی نے جہاں انسانی حقوق کو تباہ کر کے رکھ دیا ہے وہاں انسانی نفسیات پر بھی اس کے تباہ کن اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

اہم اور کلیدی عہدوں پر فائز لوگ ہوں یا بے اقتدار دولت کے حامل افراد اپنی ہر قسم کی خواہش پوری کر ہی لیتے ہیں مگر زندگی کی بنیادی سہولتوں سے محروم طبقہ مایوسی بے چینی اور ڈپریشن کا شکار رہتا ہے اور اس کی وجہ سے کئی قسم کی جسمانی بیماریوں کا بھی شکار ہو جاتے ہیں۔ معاشرہ پاکستان کا ہو یا پھر کسی ترقی یافتہ مہذب ملک کا تقریباً ہر جگہ ہی مختلف وجوہات کی بنا پر انسانوں کو امتیازی سلوک کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر نسل، رز، جنس، زبان، مذہب اور سیاسی خیالات۔ ان وجوہات کی بنا پر تو اکثر اوقات لوگوں کو اپنی جائیداد اور زندگی سے بھی ہاتھ دھونا پڑتے ہیں۔ مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ایسی گھمبیر صورت حال کا شکار ہونے والے افراد نہ صرف ذہنی امراض کا شکار

من چو  
بن

## طبی لحاظ سے ڈپریشن کی وجوہات

انسانی دماغ کا اوسط وزن تین پونڈ تک ہوتا ہے اور یہ کھربوں خلیوں پر مشتمل ہے اور میلوں کے حساب سے اس کے اندر خون کی نالیاں ہوتی ہیں جنہیں جسم سے گزرنے والے کل خون کا 25% درکار ہوتا ہے۔ دماغ کا اہم ایندھن گلوکوز ہے جو نمی اس کی مقدار کم ہوتی ہے تو ذہنی دباؤ، تھکاوٹ اور صاف طور پر سونے کی صلاحیت بالکل ماند پڑ جاتی ہے۔ طبی تحقیق کے مطابق دماغ میں تین قسم کے نیورونز Neuro Transmitters "سیروٹونن Serotonin، نوراپنی نفرین Norepinephrine، ڈوپامین Dopamine" پائے جاتے ہیں جن کو مونو آمائنز Mono.-amines بھی کہتے ہیں جو دماغ میں پینام رسانی کا کام سرانجام دیتے ہیں اور سیروٹونن اچھے موڈ کا ضامن ہوتا ہے۔ کسی ناخوشگوار محرک یا ایک پروٹین جس کا نام مونو امائنو آکسائیڈیز جو دماغ اور جگر میں پایا جانے والا ایک اینزائم ہے کی وجہ سے یہ نیورونز سیروٹونن ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور خاص طور پر سیروٹونن کی سطح دماغ میں کم ہو جاتی ہے تو ڈپریشن کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مونو امائنو آکسائیڈیز (پروٹین) یہ صرف نیورونز سیروٹونن کو تباہ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ ایک اور کیمیکل جس کو ناٹرا مین کہتے ہیں اس کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست بلڈ پریشر کے ساتھ ہوتا ہے۔ نیورونز سیروٹونن کی سطح کو بھی کم کرتی ہے جس کا تعلق براہ راست بلڈ ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر ناخوشگوار محرک کو سائیکوٹھراپی کے ذریعے ختم کر دیا جائے تو نتائج مستقل اور دیر پا ہو جاتے ہیں۔

ہوتے ہیں بلکہ ان کے اہل خانہ بھی بالواسطہ ذہنی امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اپنی پسند کی شادی کرنا ہر فرد کا بنیادی حق ہے لیکن تنگ نظری اور محدود سوچ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں اکثر لوگوں کے پاس اس کا تصور ہی نہیں ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کے معاملے میں تو اس کی کھلم کھلا خلاف ورزی ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر شخص کو ایک خاص میٹر زندگی اور صحت و تعلیم کی سہولتوں کے ساتھ زندہ رہنے کا حق حاصل ہے مگر کسی منصوبہ بندی کے بغیر بنائی گئی رہائشی سہولتیں، صحت کی سہولتوں کی عدم فراہمی نوٹی پھوٹی سڑکیں ٹریفک کی وجہ سے آلودگی، بجلی کا ناقص نظام، پانی کی کمی، بڑھتے ہوئے ٹریفک، بڑھتی ہوئی تعلیم، جہالت، غربت، بڑھتی ہوئی مہنگائی، رشوت اور بد عنوانی جیسے عناصر انسانی حقوق کی پامالی کی بدترین صورت حال پیش کرتے ہیں۔ بات یہیں پر ختم نہیں ہوتی بلکہ اغوا، قتل و غارت گوت مارڈ کیٹیاں، غیر قانونی حراست، غلط قوانین، جبری مشقت، بچوں پر تشدد اور گھریلو تشدد بھی ہمارے اس معاشرے کا حصہ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کی پیچیدگیوں میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ طبی اور نفسیاتی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ ڈپریشن دو قسم کا ہوتا ہے۔ ری ایکٹو ڈپریشن Reactive Depression کسی ناخوشگوار واقعے کے رونما ہونے کے بعد ہو جاتا ہے اور Endogenous اندرونی معاملات کی خرابی سے ہو جاتا ہے۔

لہذا ایک عام آدمی کو ان تمام وجوہات سے آگاہ ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ آگاہی ہی معاشرے میں ان کو فعال اور مثبت کردار ادا کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ زندگی آپ کی اپنی ہو یا آپ کے ارد گرد کے لوگوں کی اگر ایسی وجوہات یا علامتیں نظر آئیں تو ان کا تدارک اسی صورت میں ممکن ہو سکتا ہے کہ جب اس کے بارے میں آپ کو پہلے سے علم ہو۔ اگلے صفحات میں ان وجوہات کا ذکر اہمیت کے لحاظ سے کیا جا رہا ہے۔

من چور

## ڈپریشن کی دیگر وجوہات

بیماری کوئی بھی ہو جسمانی یا روحانی اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہوتی بلکہ بیک وقت کئی وجوہات مل کر ایک بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ ڈپریشن کے معاملے میں بھی ایک ہی وقت میں کئی وجوہات یا اسباب جمع ہو کر مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن میں نفسیاتی امراض، جسمانی بیماریاں، جذباتی رویے، سماجی رویے ماحول کے اثرات اور معاشی پہلو اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

من چو  
ن پون

آمین

## این ایل پی میں ڈپریشن کی وجہ

اللہ پاک نے انسان کو بہت سی صلاحیتوں سے نوازا جن میں سے ایک یہ بھی ہی کہ اس کا ذہن دو چیزوں کے درمیان تعلق جوڑ کر ان کو یاد رکھنے کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جب ایک چیز اس کے ذہن میں آتی ہے تو دوسری بھی خود بخود آ جاتی ہے۔ این ایل پی میں اس عمل کو اینٹگرنگ کہتے ہیں۔ ڈپریشن کے مریض عام طور پر اپنے ناخوشگوار واقعات اور ناکامیوں سے نادانستہ طور پر اینٹگرنگ کر لیتے ہیں اور پھر اسی حالت میں زندگی گزارتے رہتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ اس اینٹگرنگ کو کیسے ختم کیا جائے۔ یوں وہ مستقل ڈپریشن اور نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔

میرے پاس ایک مریض آیا جس کی تمام زندگی دکھوں میں گزری، بکے بعد دیگرے ناخوشگوار واقعات آتے رہے۔ اس کے والد کی وفات، مالی حالات کی خرابی، پڑھائی میں ناکامی، ان سب ناخوشگوار واقعات کا اس کی زندگی پر گہرا اثر ہوا بھی پہلے خدمات سے وہ پوری طرح سنبھل نہیں پایا تھا کہ وہی سہی کسر محبت میں ناکامی نے نکال دی۔ اس طرح بری کیفیات سے نادانستہ طور پر اینٹگرنگ ہو گئی اور نتیجتاً وہ ڈپریشن کا شکار ہو گیا۔

گامزن کیا ہے مگر اس کے برعکس بلاوجہ اور ضرورت سے زیادہ فکر کرنا ہی مسائل کو جنم دیتا ہے اور اس کی وجہ سے کسی فرد کی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

کوئی شخص اینگلزائی کا شکار کیوں ہو جاتا ہے۔ اس کے بارے میں کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی۔ یہ عموماً نفسیاتی سوشل اور بیالوجیکل تبدیلیوں کے مرکب سے پیدا ہو جاتی ہے۔ سگمنڈ فرائڈ کو تو یہ یقین تھا کہ کوئی فرد اس وقت ہی بے چینی محسوس کرنا شروع کرتا ہے جب وہ اپنی خواہشات اور خواہوں میں پوری طرح دب جاتا ہے یا پھر دبنے کے قریب تر ہوتا ہے۔ تاہم اس کے برعکس بعض ماہرین نفسیات کی رائے یہ ہے کہ مستقبل کے متوقع مسائل کے بارے میں اندیشے اور خدشات جن کو فرد اپنے کنٹرول سے باہر سمجھتا ہے تو فکر اور اینگلزائی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایک اور نظر یہ یہ بھی ہے کہ بچے اپنے والدین کو اینگلزائی میں مبتلا دیکھ کر فکر اور اینگلزائی کا اندازہ سیکھ لیتے ہیں۔ بعض اوقات اینگلزائی بعض سماجی معاملات کی وجہ سے بھی ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر زبردستی طلاق گھریلو ناجاتی، نئی ملازمت کسی نئی جگہ منتقل ہونا وغیرہ، حقیقت یہ ہے کہ یہ تمام ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں بلکہ اس کے مختلف پہلو ہیں۔ این ایل پی کے ماہرین کہتے ہیں کہ اندرونی آوازوں، تصورات اور احساسات کے مرکب سے اینگلزائی پیدا ہوتی ہے۔ فرد اپنے ذہن میں خیالی واقعہ کی تصویر کشی کرتا ہے، اس کے متعلق خیالی آوازیں منظم کرتا ہے اور پھر اسی طرح محسوس بھی کرنے لگتا ہے اور یوں وہ اینگلزائی کے چکر کو تشکیل کرتا ہے اور اسی سوچ میں پھنس جاتا ہے۔ اس عمل کو جب وہ بار بار کرتا ہے تو یہ اس کی عادت بن جاتی ہے اور اس طرح وہ مستقل اینگلزائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر یہی اینگلزائی ڈپریشن کا مرئیض بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ این ایل پی کے ذریعے اینگلزائی

## نفسیاتی امراض

### اینگلزائی

اینگلزائی یا تشویش کا مطلب عام طور پر کسی چیز کے بارے میں بلاوجہ متشکر ہونا ہوتا ہے۔ اس احساس کی وجہ سے فرد اپنے آپ کو بے سکون اور خوفزدہ محسوس کرتا ہے۔ ہر فرد کو مختلف قسم کی اینگلزائی ہو سکتی ہے۔ طالب علم کو امتحان میں ناکامی کی اینگلزائی ہو سکتی ہے جو ان لڑکی کو شادی نہ ہونے یا مناسب رشتہ نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ نوجوان لڑکے کو موزوں ملازمت نہ ملنے کی فکر ہو سکتی ہے۔ ذہنی عمر کے لوگوں کو بیماری کا خوف اور اس سے بچنے کی اینگلزائی ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اور بھی کئی قسم کی اینگلزائی ہو سکتی ہیں۔ عام طور پر فرد، اس منفی سوچ کو کنٹرول کرنے میں مکمل طور پر بے بس ہو جاتا ہے اور زندگی کا کچھ چین اور اس کی خوشیاں تقریباً ختم ہو جاتی ہیں۔

تصور کا ایک رخ یہ بھی ہے کہ آج کے اس ترقی یافتہ دور میں جتنی بھی ترقی ہوئی ہے وہ فکر اور اینگلزائی کی ہی مرہون منت ہے۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ کسی بیماری سے بچنے کی فکر نے ہی کئی قسم کی ادویات دریافت کرائیں۔ پٹرول کی بڑھتی قیمتوں نے ہی سائنسدانوں کو یہ فکر دی کہ پٹرول کا کوئی سستا اور متبادل ایندھن تلاش کیا جائے۔ اس کے نتیجے میں گیس اور راب کے ایندھن دریافت ہوئے ہیں۔ دور دراز کے سفر کیسے جلد ملے کئے جائیں۔ اس فکر نے ہوائی جہاز، راکٹ بلیٹ ٹرین ایجاد کیں۔ امتحانات میں اچھے نمبر لینے اور اچھے نمبروں کے حصول کی اینگلزائی نے نوجوانوں میں تعلیم کے حصول اور مطالعہ کی طرف راغب کیا۔ یہ سب اینگلزائی نارمل اور مثبت ہیں جو انسان کے لیے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہیں دراصل یہ فکر ہی تو ہے جس نے اس دنیا کو ترقی کی راہ پر

سچو  
ن

کے اس چکر کو بڑی آسانی سے توڑا جاسکتا ہے۔

ایک 30 سالہ نوجوان میرے کلینک پر آیا جو بری طرح اینگلز ائی کے چکر میں مبتلا ہو چکا تھا۔ جب بھی وہ نکلے کی ٹونٹی کھوتا اور سوچتا کہ پانی کہاں سے آتا ہے اور پھر نل سے نکل کر کٹر میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح کٹر سے کہاں جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہیں کسی دریا میں جاتا ہے یا زیر زمین چلا جاتا ہے۔ اگر یہ زمین میں جاتا ہے تو پینے والے پانی کے لیے ٹیوب دیل زمین میں سے ہی پانی کھینچتے ہیں اس طرح نل میں تو گندہ پانی آتا ہے جو میں بھی پیتا ہوں اس لیے میرا ہیٹ بھی خراب رہتا ہے اور مجھے بھوک بھی نہیں لگتی اور دن بدن میری صحت خراب سے خراب تر ہوتی جا رہی ہے۔ کبھی اس بات کی فکر شروع ہو جاتی ہے کہ کھانے والی چیزوں میں بہت زیادہ ملاوٹ کی جاتی ہے جس سے کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ کبھی یہ سوچنا شروع کر دیتا کہ بازاری چیزیں کھانا خطرے سے بالکل خالی نہیں کیونکہ ان میں جراثیم ہوتے ہیں جو صحت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ بنیادی طور پر اس شخص کو صحت کے خراب ہونے کی شدید فکر لاحق ہو چکی تھی۔ فکر کا یہ انداز ہی اینگلز ائی کہلاتا ہے۔ دراصل اینگلز ائی ایک مخصوص سوچ ہی ہوتی ہے جسے فرد توڑنے میں بری طرح ناکام ہو جاتا ہے۔ میں نے این ایل پی کے طریقہ کار کو استعمال کرتے ہوئے اس کے رکاوٹی یقین کو ختم کر دیا جس کے بعد وہ پہلے سے بہتر محسوس کرنے لگا۔

ایک مشہور مثل ہے کہ صحت مند دماغ ہو تو صحت مند جسم ہوتا ہے۔ بہت سے جسمانی عوارض کے حامل افراد بہت اچھا اور صحت مند دماغ رکھتے ہیں جسمانی بیماریوں کی وجہ سے پیدا ہونے والی الجھن اور خامی کو اپنے ذہن پر سوار نہیں کرتے۔ ہمارے اپنے معاشرے میں ایسی کئی اہم اور مشہور شخصیات ہیں جو جسمانی طور کسی نہ کسی بیماری کا

شکار ہیں مگر انہوں نے اپنی ذہنی مثبت سوچ سے کام لیا اور زندگی میں نہ صرف خود کامیاب ہوئے بلکہ بہت سے دوسرے لوگوں کو بھی امید کی کرن دکھائی۔

### اینگلز ائی کیسے دور کریں؟

- ☆ زندگی کے حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے بارے میں اپنے تصورات بنائیں جو آپ کو نگر سے نکالیں گے اور اسی مقصد کے حصول کے لیے بہت سی آسانیاں بھی پیدا ہو جائیں گی۔
- ☆ زندگی کی خوشگوار یادوں کو بار بار ذہن میں لائیں اس طرح ذہن میں اچھے اور خوشگوار احساسات پیدا ہوں گے اور اینگلز ائی اور تفکرات کے لیے ذہن کو فرصت ہی نہیں ملے گی۔
- ☆ زندگی کے تمام مسائل کو باری باری حل کرنے کی کوشش کریں تاکہ ذہنی صحت پر برا اثر نہ پڑے۔
- ☆ ایسے حالات جو بدلنے نہیں جاسکتے ان کو خوشدلی سے قبول کر لیں اور اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمتوں کا شکر ادا کریں اور اللہ سے بہتری کی امید رکھیں۔
- ☆ خود کو ذہنی اور جسمانی طور پر زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ ہر روز کوئی نہ کوئی ایسا کام ضرور کریں جس سے آپ کو خوشی ملے۔
- ☆ اپنی ذہنی کیفیت کو بدلنے کے لیے اپنے رویہ کو تبدیل کر دیں۔ ولیم جیمز نے کہا ہے کہ آپ کے ہر جذبے کے ساتھ کوئی نہ کوئی رویہ منسلک ہوتا ہے مثلاً آپ کو کسی پر پیار آتا ہے تو آپ بوسہ دیتے ہیں، غصہ آتا ہے تو توڑ پھوڑ

من چو  
ن

## پینک انٹیک



پینک انٹیک دراصل ایک ایسا نفسیاتی مسئلہ ہے جو کسی جسمانی عارضہ کے اچانک ہو جانے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اچانک بغیر کسی وجہ کے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس اکھڑنا، دل ڈوبنا سینے میں درد، گھبراہٹ وغیرہ اور پھر وقفے وقفے سے اس مرض کا بار بار حملہ ہونا۔ بعض اوقات ان علامات کی شدت اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مریض سمجھتا ہے کہ وہ مر رہی جائیگا۔ ایسے میں فرد اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرتا

- کرتے ہیں، خوف آتا ہے تو آپ بھاگتے ہیں، اگر انہیں افعال کو آپ دہرانا شروع کر دیں تو وہی جذبات دوبارہ پیدا ہو جانے کے امکانات ہوتے ہیں۔
- ☆ ایسا رویہ اختیار کریں جس سے دوسرے لوگ بھی اتفاق کریں اور خود کو بھی سکون ملے۔
- ☆ خواہ مخواہ دوسروں کو الزام اور تنقید کا نشانہ نہ بنائیں بلکہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ اپنے ارد گرد کے ماحول میں خوبصورتی کو تلاش کریں، ان سے بھرپور لطف اندوز ہوں اور اس خوبصورتی میں اضافہ کے لیے کوشاں رہیں۔
- ☆ ماضی میں حاصل کی گئی کامیابیوں کو ذہن میں بار بار لاتے رہیں اس سے آپ کے اندر ہمت اور حوصلہ پیدا ہوگا۔
- ☆ ہر روز صبح کے وقت سیر کریں، ہلکی پھلکی جسمانی ورزش کریں۔
- ☆ پسندیدہ موسیقی سنیں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔
- ☆ کسی اچھی کتاب کا مطالعہ کریں۔
- ☆ اپنے پسندیدہ مشغلے کے لیے وقت نکالیں۔
- ☆ مسلمان ہیں تو پانچ وقت کی نماز ادا کریں بصورت دیگر اپنے مذہب کے مطابق پوری طرح عبادات انجام دیں۔

مرچون

ہے اور یہ سمجھ نہیں پاتا کہ اصل میں اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ کسی خطرناک بیماری نے اس پر حملہ کر دیا ہے۔ یہ منہنی سوچ اس کی حالت کو مزید خراب کر دیتی ہے جس کی وجہ سے پینک ایک کا عمل بار بار ہونے لگتا ہے۔ ایسے میں بیسیوں قسم کے میڈیکل ٹیسٹ بھی کرائے جاتے ہیں مگر کسی ایک ٹیسٹ سے بھی اصل بیماری کی تشخیص نہیں ہو پاتی۔ معالج تھک بار کر سکون آور ادویات تجویز کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے مریض زیادہ تر سو یا رہتا ہے مگر جب بھی سو کر اٹھتا ہے تو مرض کی علامات محسوس کرتا ہے اور سکون آور ادویات کے مسلسل استعمال سے اس کا جسم عادی ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کسی بھی فرد کو جب پہلی مرتبہ کوئی جسمانی عارضہ لاحق ہوتا ہے تو وہ اپنی پوری توجہ ان برے احساسات پر مرکوز کر دیتا ہے جس کے بعد اس کا اعصابی نظام انتشار پیدا کرنے والے ان احساسات سے ہمیشہ کے لیے منسلک ہو جاتا ہے۔ این ایل پی میں اس کے لیے اینکرنگ کی اصطلاح استعمال ہوتی ہے اور پھر یہ منسلک شدہ برے احساسات زندگی میں بار بار اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور یوں پینک ایک کا سلسلہ جاری ہو جاتا ہے اور آخر کار وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کی رائے میں پینک ایک ہونے کی چار بنیادی وجوہات ہوتی ہیں۔

- 1- جذبات کو دبانے کی وجہ سے لاشعوری طور پر غیر منطقی خوف کا شکار ہو جانا۔
- 2- زندگی میں کسی انتہائی ناخوشگوار واقعہ میں سے گزرنا۔
- 3- سوچ کا منہنی انداز اختیار کر لینا۔
- 4- طویل عرصہ تک کسی جسمانی بیماری میں مبتلا رہنا۔

## فوبیا یا غیر منطقی خوف

خوف سے مراد ہے کسی چیز کے حقیقی وجود سے ڈرنا لیکن وہی چیز خواب میں آجائے یا اس کی تصویر یا ٹیلوژن پر دکھ کر خوفزدہ ہو جانے کو فوبیا یا غیر منطقی خوف کہا جاتا ہے۔ ایک مختصراً اندازے کے مطابق ماہرین نفسیات 500 سے زیادہ مختلف نوعیت کے فوبیا دریافت کر چکے ہیں اور ان کا علاج بھی ممکن ہے تاہم ابھی بھی ایسے کئی غیر منطقی خوف ہیں جن کے حامل افراد ابھی تک کسی ماہرین ایل پی تک نہیں پہنچ پائے۔ عام معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ لوگ خواہ نواہ ہی کسی نہ کسی بے جا خوف کا شکار ہوتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ایسا فرد اس بات کو تسلیم ہی نہیں کرتا کہ اسے کوئی خوف کا مسئلہ ہے۔ بظاہر اس کا رویہ اپنے ماحول میں نارمل ہوتا ہے۔ خوف میں مبتلا ان مریضوں کی مثال ایسے ہی ہوتی ہے کہ جیسے یکساں رفتار سے چلنے والی مال گاڑی کے ڈبے میں چند مسافر بیٹھے ہوں اور یہ سوچنا شروع کر دیں کہ سفر نہیں کر رہے بلکہ ایک جگہ ساکن ہیں ان کا اس طرح سوچنا اس حوالے سے نارمل ہے کہ وہ اپنے ماحول میں تو ساکن ہیں لیکن جب وہ باہر کے ماحول سے موازنہ کریں گے تو انہیں معلوم ہوگا کہ وہ ساکن نہیں مسلسل متحرک ہیں۔ اسی طرح فوبیا کا شکار افراد جب اپنے محدود ماحول میں رہتے ہیں تو ان کو احساس نہیں ہوتا کہ ان کا خوف غیر منطقی ہے بلکہ وہ اس خوف کو بجا خیال کرتے ہیں مگر باہر کے ماحول والے یہ محسوس کرتے ہیں کہ ان کا یہ خوف بجا نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کسی شخص پر اگر زندگی میں سانپ یا کوئی اور خطرناک جانور گر گیا ہو اور اس کی حالت غیر ہو گئی ہو۔ اس کے بعد جب بھی وہ اس جانور کو دیکھتا ہے تو اس کی حالت غیر ہو جاتی ہے یا پھر اس کا تصور کر کے ہی وہ خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت جب طویل عرصہ تک کسی

مرچو



غم ایک نفسیاتی مسئلہ ہے جو ڈپریشن کی علامات میں زبردست اضافہ کرتے ہیں۔ انسانی زندگی میں نقصانات کا نہ ہونے والا سلسلہ تو جاری ہی رہتا ہے جس کے بعد صدمہ اور غم بھی فطری امر ہے۔ جو لوگ اس ذہنی حالت سے سمجھوتہ نہیں کر پاتے وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عموماً کسی پیارے کا فوت ہو جانا قتل، اغوا، اچانک موت، بہت بڑا مالی نقصان، ملازمت ختم ہو جانا اور کسی شے کا غم ہو جانا وغیرہ ایسے واقعات و حادثات ہیں جن کی بنا پر انسان صدمہ یا غم کا شکار ہو کر شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا۔

فرد میں رہتی ہے تو وہ شدید ڈپریشن کی طرف چلنے لگتا ہے۔

بعض لوگوں کو اندھیرے کا اس قدر خوف ہوتا ہے کہ وہ نیکے کے نیچے نارنج رکھے بغیر سو نہیں سکتے۔ بعض لوگ بس ویگن میں سفر کرتے ہوئے شدید ڈر خوف اور گھٹن محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اونچی عمارات سے نیچے دیکھتے ہوئے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ ہوائی جہاز میں سفر کے خوف کی وجہ سے ہی اپنا مستقبل تباہ کر لیتے ہیں۔ بعض لوگ پُر جہوم مقامات مثلاً مسجد، گرجا، جلسہ جلوس وغیرہ میں بہت خوف محسوس کرتے ہیں۔ بعض لوگ اس فوبیا کا شکار ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی بیمار کی عیادت کرنے کے لیے جائیں گے تو ان کو بھی وہی مرض لاحق ہو جائیگا جس کا وہ مریض شکار ہے۔ بعض لوگ تنگ جگہوں مثلاً سرنگ، لفٹ، غسل خانہ اور بند کمرہ میں جانے سے شدید خوف محسوس کرتے ہیں۔ فوبیا کا شکار ایسے لوگ بھی ہوتے ہیں جو کسی مردہ شخص کو دیکھ کر ڈر جاتے ہیں۔ بعض لوگ قبرستان جاتے ہوئے یا اس کے پاس سے گزرتے ہوئے خوف کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چھپکلی، لال بیک، بکڑا، کتا اور بلی وغیرہ سے بھی بہت زیادہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔

### صدمہ اور غم

کسی بھی فرد کے لیے صدمہ یا غم ایک فطری سی بات ہے جب کوئی بڑا نقصان ہو جائے تو اسے اس بات کا غم تو ہوتا ہی ہے لیکن صحت مند سوچ کے حامل افراد اس کیفیت سے جلد ہی باہر نکل آتے ہیں اور اس کو اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دیتے مگر غیر صحت مند سوچ اور ماحول میں رہنے والے افراد معمولی صدمے کو بھی اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں اور پھر وہ ڈپریشن کی طرف چلنے لگتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ صدمہ یا

من چو  
ن

نہ ما..... آمین

طور پر کسی بھی طرح زخمی ہوئے مگر ان کے ذہنوں پر جنگ میں پھنسنے والے لمحوں سے جو خوف طاری ہو گیا اس نے انہیں پی ٹی ایس ڈی کا مریض بنا دیا۔ اسی طرح سونامی طوفان یا زلزلے کے گزرنے جانے کے بعد اس قسم کے مریض اکثر دیکھنے میں آتے ہیں۔ 18 اکتوبر 2005 کو آنے والے زلزلے میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ رہ جانے والے افراد اگر زخمی نہیں ہوئے تو وہ پی ٹی ایس ڈی کا شکار ضرور ہوئے ہیں۔ میرے پاس اس کے کئی کیس آئے ہیں جن میں سے چند ایک کے سوا باقی سب اب نازل زندگی بسر کر رہے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی، زنا بالجبر، جنسی تشدد، جسمانی تشدد، قدرتی آفات اور خوفناک واقعات اور حادثات کے گزرنے کے بعد ہی دیکھنے میں آتا ہے کیونکہ فرد کا ذہن لاشعوری طور پر ان واقعات کو معنی دے دیتا ہے۔ ذہن ان واقعات کو جس طرح کے بھی معنی دیتا ہے فرد کے اندر اسی طرح کے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ پیدا شدہ احساسات جسمانی تبدیلیوں کا سبب بنتے ہیں۔ پی ٹی ایس ڈی کا شکار عموماً وہی لوگ ہوتے ہیں جو بذات خود کسی بڑے حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا پھر ان کے کسی بہت قریبی فرد کے ساتھ ہوا ہو یا پھر انہوں نے از خود یہ حادثہ رونما ہوتے دیکھا ہو۔ خواہ اس میں ان کا کوئی مالی یا جسمانی نقصان نہ بھی ہوا ہو۔ اس مرض کا شکار فرد اپنے ذہن میں تصویریں بناتا ہے مختلف آوازوں کو منظم کرتا ہے اور اپنے جسم میں احساسات زیادہ شدت میں محسوس بھی کرتا ہے۔ عام طور پر وہ سانس اکھڑنے، سینے میں درد، پسینے مارنے وغیرہ کی شکایت بھی کرتے ہیں۔

پی ٹی ایس ڈی کا شکار ہر فرد ان ناخوشگوار واقعات کو مختلف انداز میں رد عمل کرتا ہے تاہم ان واقعات کو وہ کیا معنی دیتا ہے اس کا انحصار ان باتوں پر ہے کہ وہ رونما ہونے والا حادثہ یا واقعہ کس قدر سنگین یا شدید تھا۔ اس حادثے یا واقعے کا مجموعی طور پر دورانیہ کتنا

## پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر P.T.S.D



اس نفسیاتی مرض کا انکشاف دوسری جنگ عظیم کے بعد ہوا تھا۔ یہ مرض عموماً اچانک کسی خوفناک حادثے کے نتیجے میں ہی ہوتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں انیم بم کا پھٹنا اور بڑے پیمانے پر تباہی کا ہونا کوئی معمولی حادثہ نہیں تھا۔ اس جنگ میں جہاں بے شمار لوگ مارے گئے وہاں زندہ بچ جانے والے بے شمار افراد ایسے تھے کہ بس ان کا شمار زندہ لوگوں میں ہوتا تھا کہ انہیں سانس آتا تھا ورنہ جسمانی طور پر وہ مردوں سے بھی بدتر ہی تھے مگر بے شمار افراد ایسے بھی تھے جو اس حادثے میں نہ تو ہلاک ہوئے اور نہ ہی جسمانی

من چو

- ☆ اس واقعہ کے ساتھ منسلک لوگوں، جگہوں اور ماحول سے بچنے کی کوشش کرنا۔
- ☆ ماضی میں جن چیزوں سے لطف اندوز ہوا کرتا تھا ان میں دلچسپی ہی ختم ہو جانا
- ☆ خوفناک واقعہ کے متعلق خیالات کا بار بار آنا، اس کے متعلق آوازیں سننا یا خوشبو آنا اور ویسے ہی احساسات پیدا ہوتے رہنا۔

### احساس جرم یا خود ترسی

عام زندگی میں انسان سے غلطیاں اور لغزشیں ہوتی رہتی ہیں۔ بعض اوقات انسان کوئی بہت بڑی غلطی بھی کر جاتا ہے، جس کا خمیازہ نہ صرف اسے خود اٹھانا پڑتا ہے بلکہ اس کے قریبی لوگوں کو بھی اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ کئی دفعہ تو پورے معاشرے کو اس کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اس نوعیت کی غلطی کرنے والے کو تو واقعی ہی سزا ملتی ہے مگر بعض اوقات ایک شخص کوئی غلطی دانستہ یا نادانستہ طور پر کرتا ہے مگر اس کا خمیازہ اس کے سوا کسی اور کو نہیں بھگتنا پڑتا ہے لیکن وہ خود ہی سمجھ لیتا ہے کہ اس کی غلطی کی وجہ سے کوئی بہت بڑا نقصان یا پورا معاشرہ خراب ہو گیا ہے۔ جب اس کو اپنی غلطی کا احساس ہو چکتا ہے تو اپنے اس چھوٹے سے جرم کو وہ ذہن میں بہت بڑا تصور کرنے لگتا ہے اور یہ بار بار دہراتا ہے کہ اس نے ایسا کیوں کیا۔ اس طرح فرد کی غلطی یا جرم کے احساسات اس کے لاشعور میں ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یوں دن بدن ان برے احساسات میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔ احساس جرم دو قسم کا ہوتا ہے مگر دونوں کا اثر فرد پر یکساں ہی ہوتا ہے۔

1- قانون قدرت کی خلاف ورزی کرنا یعنی مذہبی اصولوں کو توڑنا۔

تھا۔ یہ حادثہ یا واقعہ کتنی مرتبہ پیش آیا اور اس فرد میں اس کو برداشت کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔ واقعہ کی نوعیت کیا ہے۔ اور اس کی شدت کتنی ہے۔ اور اس حادثہ یا واقعہ کے بعد فرد کے قریبی افراد نے اس کی کس طرح اور کتنی مدد کی۔

### پی ٹی ایس ڈی کی علامات

- ☆ توجہ ختم ہو جانا۔
- ☆ حواس باختہ رہنا۔
- ☆ چڑچڑاہٹ ہو جانا۔
- ☆ ڈراؤنے خواب آنا۔
- ☆ پیٹھے پیٹھے چونک جانا۔
- ☆ خود ترسی کا شکار ہو جانا۔
- ☆ نیند کے مسائل پیدا ہو جانا۔
- ☆ جذباتی لحاظ سے مردہ ہو جانا۔
- ☆ رحم دلی کی صلاحیت ختم ہو جانا۔
- ☆ اپنی عمر سے کم یعنی بچکانہ حرکتیں کرنا۔
- ☆ جارحانہ اور سخت رویہ اختیار کر لینا۔
- ☆ خاص طور پر موت کے بارے میں فکر مند رہنا۔
- ☆ جسمانی مسائل مثلاً سردی، پیت کا خراب رہنا اور پیشوں کا کھنچاؤ رہنا وغیرہ۔

من چور

کی ذاتی ناکامی کے متعلق ہوتی ہے۔ یہ احساس کسی فرد کو جس قدر زیادہ ہوتا ہے وہ اتنا ہی خود سے نفرت کرنے لگتا ہے اور غمزدہ رہنے لگتا ہے اس سے وہ بے وقعت ہونے کے احساس میں جکڑا جاتا ہے۔ شرم کا یہ احساس اس کو دوسرے لوگوں سے بہت دور لے جاتا ہے۔ شرم کے یہ احساسات اس کو مکمل ناکامی کا پیغام دیتے رہتے ہیں۔ ایک احساس شرم کا شکار شخص درحقیقت یہ یقین کر چکا ہوتا ہے کہ دوسروں کے ساتھ اس کے تعلقات استوار نہ ہونے میں دراصل بنیادی تلمیحی اس کی اپنی ہی ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوریوں کو نگاہ میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ احساس شرم زندگی کو اجیرن اور مظلوم کر دیتا ہے اور وہ آخر کار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

### غصہ

غصہ دراصل ایک ایسا احساس یا جذبہ ہے جو کسی فرد کے خود ساختہ اصولوں کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس جذبے کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی فرد کے اندر جسمانی تبدیلیاں بھی پیدا ہونے لگتی ہیں مثلاً کے طور پر دل کی دھڑکن تیز ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے، پٹھوں میں تناؤ آ جاتا ہے اور سانس کی رفتار تیز ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد جسم میں ایڈرینالین ہارمونز کا تناسب بڑھ جاتا ہے اور فرد کا خون جسم کے بڑے پٹھوں میں تیزی سے پھینچنے لگتا ہے اور یہ بڑے پٹھے کسی عمل کے لیے بے قرار ہو جاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ غصہ کے عالم میں لوگ اپنے مد مقابل پر حملہ کرنے کی شدید خواہش محسوس کرتے ہیں۔ غصہ کے انفرادی نقصانات تو الگ ہے مگر یہ ڈپریشن کی صورت میں جلتی پرتیل ڈالنے کے مترادف ہوتا ہے۔

2۔ ذاتی اصولوں کی خلاف ورزی کرنا یعنی اپنے بنائے ہوئے اصولوں کو خود ہی توڑنا یا مجبوراً ٹوٹ جانا۔

تجربے اور مشاہدے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام طور پر لوگ اس طرح کی غلطیوں پر بچھتا وا محسوس کرتے ہیں۔

☆ ماضی کے غیر اخلاقی اعمال پر نادم ہونا۔

☆ کسی بھی وجہ سے کوئی وعدہ پورا نہ ہونے پر نادم ہونا۔

☆ ماضی میں کی گئی غلطیوں کو درست کرنے کا احساس ہونا۔

☆ کسی خاص ماحول یا صورت حال میں درست رویہ اختیار نہ کر سکتا۔

☆ اپنے یا دوسرے لوگوں کے برے حالات پیدا ہونے یا پیدا کرنے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ دوسروں کو خوش نہ کر سکتا، کسی کی مدد نہ کر سکتا یا مفاہمت پیدا نہ کر سکتے کی ذمہ داری محسوس کرنا۔

☆ کسی شخص کی پریشانی کو دیکھ کر اس کا مسئلہ حل کرنے کے لیے ذمہ داری قبول کر لیتا مگر اس ذمہ داری کو نبھانہ سکتا۔

### احساس شرم

انگریزی میں اس کو شیم کہا جاتا ہے اور یہ ایک خطرناک نفسیاتی مسئلہ سمجھا جاتا ہے۔ ماہرین کی متفقہ رائے ہے کہ شخصیت کے تمام نفسیاتی مسائل اس کی وجہ سے ہی پیدا ہوتے ہیں دراصل احساس شرم ایک جذبہ ہے، ایک احساس اور اذیت کی لہر ہے جو فرد

من چو  
ن

کا سلسلہ دن رات جاری رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے فرد شدید اعصابی دباؤ اور شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سکون، چین اور خوشیاں اس کی زندگی سے مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات فرد خودکشی کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ فرد کے وہم کے پیچھے صرف اور صرف اس کے خیالات کا فرما ہوتے ہیں۔ لہذا سوچ کو کسی انجکشن یا کھانے والی شے سے تبدیل کرنا ممکن نہیں ہے تاہم مثبت سوچ کے ذریعے وہم کے مرض کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ فرد کی سوچ، جذبات، ہر رویے اور عمل پر اثر انداز ہوتی ہے جب تک سوچ کی سمت درست نہیں ہوگی تب تک خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں ہونگے وہم کو مثبت سوچ میں تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کی مشقیں بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔ وہم میں مبتلا افراد عموماً درج ذیل عمل زیادہ کرتے رہتے ہیں۔

- ☆ جراثیم کتنے کا احساس رہتا۔
- ☆ الفاظ اور جملوں کو بار بار دہراتا۔۔۔۔۔ آمین
- ☆ چیزوں کو بار بار دھونا، مثلاً ہاتھ، کپڑے اور نہانا وغیرہ۔
- ☆ کسی شے کی بار بار گنتی کرنا اور چیزوں کو بار بار ترتیب دینا۔
- ☆ چیزوں کو بار بار چیک کرنا مثلاً بجلی کا سامان، دروازے تالے اور الماریاں وغیرہ۔

سٹینفورڈ یونیورسٹی میں بیالوجی اور نیوروسائنس کے پروفیسر ساپلیسکی کا کہنا ہے کہ غصہ کی وجہ سے بار بار جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں تو دل اور شریانوں کے نظام کو زبردست نقصان پہنچتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے خون شریانوں میں تیزی سے گردش کرنا شروع کر دیتا ہے اور خون کا یہ غلاظت خون کی نالیوں کی دیواروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور وہ کھردری ہو جاتی ہیں اور ان میں چھوٹے چھوٹے ٹکڑھے بن جاتے ہیں۔ یہ دیواریں جب اس طرح کی خرابی سے دوچار ہوتی ہیں تو پھر خون میں موجود چکنائیاں، گلوکوز اور دوسرے مادے ان میں چپکنے لگتے ہیں جن کی وجہ سے یہ شریانیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور خون کے بہاؤ میں رکاوٹ ہونے لگتی ہے جس کی وجہ سے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے۔ یہ صورت حال اگر ان شریانوں میں پیدا ہو جائے جو دل کو خون پہنچاتی ہیں تو وہ شخص دل کی بیماری کی زد میں آ جاتا ہے۔ اس طرح غصہ نہ صرف شدید ڈپریشن کا باعث بنتا ہے بلکہ اس سے دل کا عارضہ ہونے کا خدشہ بھی خاصا بڑھ جاتا ہے۔

وہم

وہم ایک انتہائی خطرناک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ اس کو مختصراً OCD بھی کہا جاتا ہے۔ کچھ ماہرین اس کو سوچ کا کینسر بھی کہتے ہیں۔ وہم کے مریض کے ذہن میں کسی ایک سوچ یا خیال کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ کسی کام کو کر گزرنے کی شدید اور ناقابل ضبط خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی یہ سوچ دائرہ کی صورت میں چلتی ہے۔ ایک نقطہ پر پہنچ کر فرد کی تسکین تو ہو جاتی ہے مگر تھوڑی دیر کے بعد سوچ کا دائرہ دوبارہ شروع ہو جاتا ہے اور پھر ایک نقطہ پر پہنچ کر ختم ہو جاتا ہے اور اس طرح نہ ختم ہونے والی سوچ

قابل نہیں رہے۔ یہ صورت حال بلاشبہ عارضی اور صرف کسی ایک معاملے میں ہی ہوتی ہے مگر وہ شدید قسم کی ہنچھلاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ شاید یہی ہوتی ہے کہ اس سے پہلے ان کے ساتھ ایسا نہیں ہوا ہوتا۔ اس دوران وہ یہ بات بھی یکسر بھول جاتے ہیں کہ اس صورت حال میں وہ جس قدر ہنچھلاہٹ کا مظاہرہ کریں گے معاملہ اتنا ہی زیادہ خراب ہوگا اور اس کا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔

بہت زیادہ دماغی کام، یقیناً دماغ کو تھکا دیتا ہے اور دماغ کو آرام نہیں ملتا تو فرد خواہ مخواہ ہی چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ ایک شخص جو اپنے گھر اور بچوں سے بہت زیادہ محبت کرتا ہے جب تھک ہار کر گھر واپس آتا ہے تو اسے اپنے بچوں کا شور و غل اور نگرانی سنا پڑتی ہے۔ ایسے میں وہ شدید غصے کی حالت میں اور بڑی سختی سے بچوں کو ڈانٹتا ہے اور پھر فوراً ہی اپنے بیڈروم میں جا کر اپنے اس رویے پر غور کرتا ہے کہ اسے کیا ہو گیا تھا؟ وہ خود پر افسوس کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ بچے تو برسوں سے اسی طرح کر رہے ہیں۔ اس نے خواہ مخواہ ہی اتنی سختی سے انہیں ڈانٹ دیا۔ بعض اوقات بچوں کو اس کے لیے ڈپریشن کا باعث بن جاتا ہے۔

## جسمانی بیماریاں

ہر انسان کو زندگی میں چھوٹی بڑی بیماری سے واسطہ پڑتا ہی رہتا ہے کسی فرد میں اس بیماری کو برداشت کرنے کی صلاحیت جتنی مضبوط ہوتی ہے اتنی ہی جلدی وہ اس سے نجات حاصل کر لیتا ہے لیکن اگر کسی فرد کی قوت برداشت بہت ہی کمزور ہو تو اس کو لاحق ہونے والی کوئی بھی بیماری اس کو شدید ڈپریشن کی طرف بھی لے کر جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض فطری پہلو بھی ہیں جو کسی فرد کو ڈپریشن کی شدت میں اضافے کا باعث بھی بنتے ہیں مثلاً جگر کے امراض میں مبتلا افراد جسمانی اعتبار سے صحیح اور صحت مند نظر آنے کے باوجود نئے حد کمزوری محسوس کرتے ہیں اور اسی احساس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اسی طرح ذیابیطس یا شوگر ایک ڈھیک ہونے والا مرض ہے۔ ذیابیطس کے مریض کو ہر وقت یہی احساس رہتا ہے کہ اس کو لاحق بیماری بہت خطرناک ہے اور اس کی وجہ سے وہ کئی خطرناک دیگر بیماریوں کا بھی شکار ہو سکتا ہے۔ یہی فکر اور منفی سوچ اس کو شدید ڈپریشن کا مریض بنا دیتی ہے۔ اس فرد پر جب ڈپریشن کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذیابیطس بھی خاصی بلند ہو جاتی ہے یوں وہ ایک منفی چکر میں پھنس جاتا ہے۔ کئی دیگر امراض مثلاً بلڈ پریشر، دل کے امراض، جگر اور معدہ کے امراض، قبض گیس اور السرو وغیرہ ڈپریشن میں زبردست اضافہ کر دیتے ہیں۔

## بہت زیادہ دماغی کام کرنا

بہت زیادہ دماغی کام کرنے والے بعض افراد کبھی کبھار یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے ان کی سوچ کا تسلسل ٹوٹ گیا ہے اور اب وہ کسی بھی معاملے پر غور و فکر کرنے کے

### بے اولاد ہونا

اولاد کا پیدا ہونا ہر شخص کی ایک فطری خواہش ہوتی ہے قدرتی طور پر جب وہ اس سے محروم رہ جاتا ہے تو احساس محرومی کے خیالات میں الجھ کر رہ جاتا ہے۔ میں نے اکثر ایسے جوڑوں کو دیکھا ہے جن کے ہاں اولاد نہ ہونے کی وجہ سے دونوں میں سے ایک شدید ڈپریشن کا شکار رہتا ہے۔ میرے کلینک پر ایک جوڑا آیا جس کی شادی کو تقریباً پندرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے ہاں اولاد نہ ہوئی جس کی وجہ سے عورت شدید ڈپریشن میں مبتلا ہو چکی تھی حالانکہ ان کے پاس لے پالک بچہ بھی تھا۔ اس کو بروقت یہ فکر لگی رہتی تھی کہ اس کا خاندان کہیں دوسری شادی نہ کر لے اس کے باوجود کہ خاندان ہمیشہ یقین دہانی کراتا کہ اس کی بالکل ایسی خواہش نہیں ہے اور وہ یہ یقین رکھتا ہے کہ اللہ نے اگر اولاد دینی ہوئی تو آپ سے بھی دے سکتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لیے  
www.iqbalkalmati.blogspot.com

### موازنہ

اکثر لوگ اپنا موازنہ ان لوگوں سے کرتے ہیں جو ذہنی، سماجی اور مالی اعتبار سے ان سے بہت آگے ہوتے ہیں۔ اس طرح کا موازنہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتا ہے۔ اگر وہ اپنا مقابلہ ان لوگوں سے کریں جو ذہنی، مالی، اور سماجی حیثیت ان سے کم ہوں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا اور جو کچھ ان کے پاس ہے اس پر قناعت نہ کرنے سے سوچوں کا دھارا منحنی انداز اختیار کر لیتا ہے اور پھر اس کا حامل کوئی بھی شخص ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اگر موازنہ اس انداز میں کیا جائے کہ ہم کن باتوں میں دوسروں سے آگے ہیں تو پھر یہ ان کے لیے بہتر ہوگا۔ اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور ڈپریشن سے نکلنے کا موقع بھی ملتا ہے۔

### جذباتی رویے

### محبت میں ناکامی

انسان کا آغاز حضرت آدم علیہ السلام سے ہوا تھا اور ان کے دو بیٹے ہابیل اور قابیل تھے۔ قابیل جنس مخالف کی محبت میں سرشار ہو گیا تھا اور اس سے شادی کرنا چاہتا تھا۔ اس وقت کے قانون کے مطابق وہ اس سے شادی نہیں کر سکتا تھا لیکن جب اس کو یہ یقین ہو گیا کہ اس کی شادی اس لڑکی سے نہیں ہو سکتی تو وہ شدید ڈپریشن میں چلا گیا اور اسی ڈپریشن کی وجہ سے ہی اس نے اپنے بھائی کو قتل کر دیا۔ جنس مخالف سے محبت ہونا ایک فطری عمل ہے بد قسمتی سے اگر یہ محبت پایہ تکمیل تک نہ پہنچے تو اس کے شخصیت پر بہت برے اثرات ہوتے ہیں جس کے بعد فرد شدید ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

میرے کلینک پر پچیس سالہ نوجوان آیا اور کہنے لگا کہ میں سخت پریشان ہوں۔ نہ میرا کچھ کھانے کو جی چاہتا ہے، نہ ہی کسی کام میں دلچسپی باقی رہی ہے، رات کی نیند ختم ہو چکی ہے اور اپنی زندگی سے بیزار ہو چکا ہوں۔ دراصل یہ نوجوان ایک سلیزمن تھا اپنے سامان کی فروخت کے سلسلے میں وہ ایک جنرل سٹور میں داخل ہوا۔ اس نے وہاں ایک خوبصورت لڑکی دیکھی اور نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی طرف مٹکنگی لگا کر دیکھتا رہا اور اس پر فریفت ہو گیا حالانکہ وہ لڑکی اس کو جانتی تک نہ تھی۔ اس لڑکی کا تصور اس کے ذہن میں ان سٹ نشان کی طرح نقش ہو گیا۔ اسے کچھ بھی بھائی نہیں دے رہا تھا بس ایک ہی خیال کہ اس لڑکی سے شادی ہو جائے یوں وہ شدید ڈپریشن کے چکر میں پھنس گیا۔ میں نے این ایل پی کی تکنیک اسیرالٹ استعمال کرتے ہوئے اس کے ذہن سے اس کی تصویر کو ہمیشہ کے لیے ختم کر دیا۔

## نظر انداز کئے جانے کا احساس

ہر انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کو پسند کیا جائے۔ اس کی بات کو غور سے سنا جائے اور اسے مناسب اہمیت دی جائے۔ جب یہ توقعات پوری نہیں ہوتیں تو ایسے میں فرد ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے۔ یہ احساس عموماً بالغ افراد کو زیادہ ہوتا ہے مگر بچوں کو بھی مستحکم قرار نہیں دیا جاسکتا۔ ایک عورت جب یہ محسوس کرتی ہے کہ اس کا شوہر اس پر توجہ نہیں دیتا اور اس کو مسلسل نظر انداز کر رہا ہے تو یقیناً اس کا رد عمل مایوس کن ہوگا۔ اس طرح دفتر میں کسی شخص کو نظر انداز کر کے کسی اور کو ترقی دے دی جائے تو وہ بھی ڈپریشن کا شکار ہو جائیگا۔

## طلاق

ہمارے معاشرے میں طلاق کو بہت ہی برا سمجھا جاتا ہے جبکہ مغربی معاشرے میں اس کو معمول کی بات سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا سماجی نظام ہی کچھ اس طرح کا ہے کہ ازدواجی زندگی میں کتنی بھی مشکلات آجائیں سب کسی نہ کسی طرح برداشت کر ہی لی جاتی ہیں مگر طلاق کے بارے میں سوچنا بھی گناہ عظیم سمجھا جاتا ہے حالانکہ اسلام نے اس کی اجازت دی ہے بشرطیکہ یہ ناگزیر ہو جائے۔ اس کے باوجود اس کے بارے میں سوچنا نہیں جاتا مگر پھر بھی روزانہ کئی جوڑوں میں طلاق ہو جاتی ہے بلکہ ایسی بھی کئی مثالیں ہیں کہ میاں بیوی کے بیچے جوان اور شادی شدہ ہو گئے اور پھر ان میں طلاق ہو گئی۔ طلاق ہونے کی بنیادی وجہ یہی ہوتی ہے کہ میاں اور بیوی میں ذہنی ہم آہنگی نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ چونکہ ہمارے ہاں شادی دو افراد کا نہیں بلکہ دو خاندانوں کا ملاپ ہوتا ہے اور

بعض اوقات دو خاندانوں کے درمیان اختلافات ہو جانا بھی طلاق کا باعث بنتے ہیں حالانکہ اس میں میاں اور بیوی کا نہ تو کوئی قصور ہوتا ہے اور نہ ہی وہ طلاق کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ جینیز کے مسائل جائیداد اور اولاد نہ ہونے کی وجہ سے بھی طلاق ہو جاتی ہے۔

بچیس سال کے لڑکے نے شادی کی ایک تقریب میں اپنے دور کی ایک رشتہ دار لڑکی کو دیکھا تو اس پر فریفتہ ہو گیا۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ شادی کرے گا تو اس سے ہی کریگا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے اپنی خواہش کا اظہار کر دیا۔ لڑکے کا خاندان خاصا خوشحال مگر کم پڑھا لکھا تھا جبکہ لڑکی کا خاندان ان کے مقابلے میں کم خوشحال مگر اتنا ہی پڑھا لکھا تھا۔ اس لیے انہوں نے فوری طور پر رشتہ کرنے سے انکار کر دیا۔ لڑکے نے اپنے گھر والوں کو دھمکیاں دیں تو وہ کارگر ثابت ہوئیں اور بادل نخواستہ ان کی شادی کر دی گئی۔ جنوری میں شادی ہو گئی۔ لڑکا شادی کے بعد مہینہ ڈیز ہ لڑکی کے ساتھ رہا اور پھر بیرون ملک اپنے روزگار پر چلا گیا اور لڑکی اپنے سسرال میں رہنے لگی۔ شادی کے تین مہینے کے بعد ساس صاحبہ کو لگ کر ہوئی کہ ان کے دادی بننے کی ابھی تک کوئی خبر نہیں آئی۔ چنانچہ وہ اپنی بہو کو لے کر لیڈی ڈاکٹر کے پاس چلی گئی، جس نے رپورٹ دے دی کہ لڑکی ماں بننے کے قابل نہیں ہے، اگلے ہی روز ساس نے بہو کو میکے بھیج دیا اور اپنے بیٹے کو اطلاع کر دی کہ اس کی بیوی چونکہ ماں بننے کے قابل نہیں ہے اس لیے اس کو طلاق بھیج دے۔ لڑکے کے لیے یہ خبر بہت پریشان کن تھی کیونکہ اس کو اصل حقیقت کا علم نہ تھا اس لیے اس نے اس بات پر کوئی خاص توجہ نہیں دی لیکن پھر لڑکے کی والدہ نے کچھ ایسا پکر چلایا کہ کیم جولاہی کو لڑکی کو طلاق نامہ بھیج دیا گیا۔ لڑکی اپنے ساتھ ہونے والی تمام زیادتیوں سے باخبر تو تھی مگر اس کو یہ اندازہ ہرگز نہیں تھا کہ اسے طلاق بھیج دی جائے گی وہ اپنے آپ کو ہی قصور وار سمجھ

سچو  
ن



مقاصد طویل ہونے چاہیں تاکہ ایک مقصد حاصل ہو جانے کے بعد علم ہو کہ اب اس کو اور کیا کرنا ہے؟ ایک سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ اور اس کے دو سال کے بعد کیا کرنا ہے؟ پھر پانچ اور دس سال کے بعد کیا کرنا ہوگا؟ صحت، تعلیم، مالی حالت، کاروبار، یار و زگار اور دوسرے لوگوں سے تعلقات بنانا وغیرہ۔ پھر ان مقاصد کو چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر کے کم مدت میں تبدیل کر کے ان کے حصول کے لیے کوششیں کرنا۔ یاد رکھیں کبھی بھی اپنے ذہن کو خالی نہیں چھوڑنا چاہیے۔ بہت پرانا مقولہ ہے کہ فارغ ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے ذہن میں منفی خیالات ہی ختم لیتے ہیں۔ لہذا ذہن کو کبھی خالی نہ چھوڑیں بلکہ مثبت سوچ کے ساتھ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتے رہیں جن لوگوں کے مقاصد واضح ہوتے ہیں وہ بہت کم ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔

..... آمین

### غیر مستقل مزاجی

بعض اوقات ناکامیوں کی وجہ سے ہمارے ہاں اکثر لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ امیر تیمور بھی مسلسل ناکامیوں کی وجہ سے سخت مایوس ہو گیا تھا اور سوچ رہا تھا کہ اب اس کا مقصد حاصل نہیں ہو سکتا مگر ایک کڑے کی مسلسل جدوجہد سے متاثر ہو کر اس نے پھر سے ہمت جمع کی اور آخر کار کامیابی حاصل کر لی لیکن عام زندگی میں امیر تیمور جیسے حوصلے والے لوگ بہت کم ملتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اپنے کسی بڑے مقصد کو حاصل کرنے کے سلسلے میں حائل رکاوٹوں پر قابو پاتے پاتے اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار جدوجہد کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ایک شخص کسی کام کو کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ تین کوششوں میں اگر اس کو

رہی تھی۔ یہ خبر سنتے ہی اس نے بازار سے خواب آور گولیاں منگوا کر کھالیں۔ اس کے گھر والے اس کو بروقت ہسپتال لے گئے تو اس کی جان بچ گئی مگر وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو کر رہ گئی کچھ عرصہ تک اس کو این ایل پی کی مشقیں کرائی گئیں تو وہ صحت مند زندگی کی طرف لوٹ آئی۔

### ”بے مقصد زندگی“

روزمرہ زندگی میں ہمارے ہاں اکثر لوگوں کے پاس حاصل کرنے کے لیے کوئی مقصد ہی نہیں ہوتا۔ بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا اگر کوئی مقصد ہوتا بھی ہے تو وہ بہت ہی معمولی قسم کا مثلاً اچھی نوکری، اچھی بیوی یا پھر زیادہ سے زیادہ اچھا گھر۔ اس سے آگے نہ کبھی سوچتے ہیں اور نہ ہی کچھ بھائی دیتا ہے۔ ان مقاصد کے حامل لوگوں کی تعداد بھی معاشرے میں آٹے میں نمک کے برابر ہے۔ زیادہ تر لوگ اس سے بھی کم پر اکتفا کر کے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ان چھوٹے چھوٹے مقاصد میں سے بھی اگر کوئی مقصد پورا ہو جاتا ہے تو اس پر بڑی خوشی منائی جاتی ہے مگر یہ خوشی تو بالکل عارضی ہوتی ہے کیونکہ اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ انہیں اس بات کا اندازہ ہی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کوئی منصوبہ بندی ہی نہیں کی ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی ساری رونقیں کسی نہ کسی مقصد کے حصول کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جب زندگی میں کوئی مقصد ہی نہیں ہوگا تو یقیناً تمام تر اعنائیاں ہی ختم ہو جاتی ہیں اور ہر قسم کی جدوجہد بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے میں فرد پر ڈپریشن حملہ آور ہو جاتا ہے۔

میں نے اپنی تمام تر پریکٹس میں یہی بات نوٹ کی ہے کہ ڈپریشن کے تمام نوجوان مریضوں میں مقاصد کی ہی کمی تھی۔ لہذا میں نے ہمیشہ ان کو تجویز کیا کہ ان کے

سبب بن جاتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات کسی کوتاہی کی وجہ سے فرد کی نوکری یا روزگار کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے جس کا اسے شدید دکھ اور صدمہ ہوتا ہے جو بالآخر اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔



کامیابی نہیں ملتی تو وہ چوتھی کوشش نہیں کرتا اور اگلی مرتبہ کسی اور معاملے میں وہ زیادہ سے زیادہ دو مرتبہ کوشش کرتا ہے۔ اگر اس میں کامیاب نہیں ہوتا تو پھر تیسری کوشش نہیں کرتا اور اس کام کو دوسرا ہی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے بعد کوئی اور کام شروع کرتا ہے تو اس کو کرنے کے لیے وہ ایک یا دو بار ہی کوشش کرتا ہے اور پھر اس کو چھوڑ دیتا ہے اور آئندہ کوئی کام نہیں کرتا اور اگر کرتا ہے تو اس کو بھی مکمل نہیں کرتا۔ یوں وہ غیر مستقل مزاجی کا عادی ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اس کو مسلسل ناکامیاں شروع ہو جاتی ہیں جو اسے شدید ڈپریشن میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

## مرچو

### مالی نقصانات

بعض اوقات کسی دانستہ یا نادانستہ غلطی کی وجہ سے ایک بڑے ناقابل برداشت مالی نقصان کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے فرد کو بہت دکھ ہوتا ہے اور وہ بروقت اپنی غلطی پر پہچانتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کے اندر برے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں جو شدید ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں۔

### ریٹائرمنٹ

ساتھ سال کی عمر سے قبل یا مدت ملازمت پوری ہونے کے بعد لوگ ریٹائر ہوتے ہیں تو بہت سے لوگوں کے پاس زندگی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا ایسے میں وہ یوں محسوس کرتے ہیں کہ جیسے وہ زندگی کی خوشیوں اور امنگوں سے بھی ریٹائر ہو چکے ہیں۔ فارغ رہنے کی وجہ سے وہ منفی خیالات میں گھر جاتے ہیں اور پھر سوچ کا یہ انداز ڈپریشن کا

بغیر خاندانی دشمنیوں کی بہت سی مثالیں ہیں اور ان سب کے پس پشت جہالت ہی کا فرما ہوتی ہے۔ ان دشمنیوں کی وجہ سے جہاں لوگ مرتے اور زخمی ہوتے ہیں وہاں بچ جانے والے افراد ڈر پریشن اور دیگر نفسیاتی امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔

### سیاسی اختلافات

ایک دانشور نے شاید مذاق میں کہا تھا کہ ہمارے ہاں جتنے ووٹرز ہیں اس سے کچھ ہی کم سیاسی جماعتیں ہیں بلکہ صحت مند اور تعلیم یافتہ معاشرے میں دو یا چار سیاسی جماعتیں ہوتی ہیں مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے ہاں ایسی کئی جماعتیں ہیں جن کے ارکان کی تعداد دو یا چار ہے۔ سیاسی جماعتوں کی بہتات ہی بتاتی ہے کہ یہاں پر لوگوں میں قوت برداشت نہیں ہے۔ وہ اپنی مرضی کے خلاف کوئی بات سننا یا دیکھنا برداشت نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ جہالت بھی خاصی زیادہ ہے۔ یہ جاہل لوگ جب کسی بھی سیاسی پارٹی سے وابستہ ہوتے ہیں تو اپنے اور اپنی پارٹی کے خلاف کوئی بھی بات سننا برداشت نہیں کرتے جس کی وجہ سے اکثر اوقات معمولی معمولی باتوں پر بڑے بڑے جھگڑے ہو جاتے ہیں جس کے نتیجہ میں مسلسل ذہنی ٹینشن بڑھ جاتی ہے جو فرد کو شدید ڈر پریشن کی طرف لے جاتی ہے۔

### عدم انصاف

ایک صحت مند اور مہذب قوم کی بڑی نشانی یہی ہوتی ہے کہ وہاں قانون کی عمل داری اور بالادستی ہوتی ہے مگر ہمارے ہاں قانون کی بجائے طاقت کی عملداری اور

### ساماجی رویے

شدید ڈر پریشن کے اسباب میں فرد کے ساتھ سماجی رویوں کا بھی بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ ان میں سے درج ذیل زیادہ اہم ہیں۔

### گھریلو ناچاقیاں

تعلیم شعور اور قوت برداشت کی کمی کے باعث ہمارے ہاں گھریلو لڑائی جھگڑے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ کہیں میاں بیوی کے درمیان جھگڑا ہو جاتا ہے تو کہیں دو بھائیوں میں جھگڑا ہو جاتا ہے۔ ساس بہو کی لڑائی تو ایک معمول کی بات ہے۔ اسی طرح نند اور بہابی کا بھی یہی معاملہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہن، بھائی، ماں، بیٹا، بیٹی اور باپ، بیٹے کی بھی آپس میں ناچاقی کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گھرانوں میں تو بات بات پر جھگڑا معمول بن جاتے ہیں اور معاملے اتنا طویل پکڑ لیتے ہیں کہ غصے میں مخالف کو قتل تک کر دیتے ہیں۔ شام کے اخبارات میں ہر روز ایسی کئی خبریں پڑھنے کو ملتی ہیں مگر بعض لوگ جو زیادہ حساس ہوتے ہیں ان پر ایسی باتوں کا زیادہ اثر ہو جاتا ہے تو وہ شدید ڈر پریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔

### خاندانی دشمنیاں

اکثر خاندانوں میں دشمنیاں پشت در پشت چلتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے کئی لوگ ان دشمنیوں کی ہیئت چمکتے رہتے ہیں۔ ہمارے ہاں کسی جائز یا ناجائز وجہ کے

### لا قانونیت

ڈاکے چوریاں، اغوا، قتل اور اس قسم کے جرائم روزمرہ زندگی کا حصہ بنتے جا رہے ہیں۔ اکثر لوگ تو اخبارات میں ایسی خبریں پڑھ کر ان کا کوئی اثر نہیں لیتے مگر ابھی بھی اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو لا قانونیت کی ایسی خبریں پڑھ کر ہی شدید ڈپریشن کی طرف چلے جاتے ہیں لیکن وہ لوگ جو اس لا قانونیت کا براہ راست شکار ہوتے ہیں اور ان کا مداوا کرنے والا یا نمکسار بھی نہیں ہوتا تو وہ جس کرب اور ذہنی اذیت سے گزرتے ہیں اس کا اندازہ کرتا بھی ایک مشکل کام ہے اور بالآخر وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو ہی جاتے ہیں۔

من چو  
ن بے

بالادستی ہوتی ہے یعنی جس کی لالچی اس کی بھینس۔ اس وجہ سے بے شمار لوگ نا انسانی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ عدالتوں میں زیر سماعت مقدمات کے فریقین مقدمے کا فیصلہ اپنے حق میں کرانے کے لیے ہر حربہ استعمال کرتے ہیں۔ اس سارے عمل کے دوران نا انسانی کا شکار ہونے والا شخص اپنے اندر ہی اندر کڑھتا رہتا ہے اور اس کا یہی عمل اس کو شدید ڈپریشن کی طرف لے جاتا ہے۔

### رشوت اور بد عنوانی

جس شخص کے پاس زیادہ دولت ہوتی ہے وہ رشوت دے کر ہر ناجائز کام کو بھی کروا لیتا ہے اور یوں میرٹ کا جنازہ نکل جاتا ہے۔ ان حالات سے جو شخص متاثر ہوتا ہے وہ یقیناً اس سے ناخوش ہی ہوتا ہے اور آخر کار شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

### گھریلو وباؤ

گھریلو وباؤ کا شکار عام طور پر عورتیں ہی ہوتی ہیں۔ گھر کے کام کاج، بچوں کی پرورش اور دیگر قسم کی گھریلو ذمہ داریاں ان پر ڈال دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ساس سرکی دیکھ بھال کی ذمہ داری بھی ان پر ہی ہوتی ہے۔ ایسے میں اگر بیوی کو خاندان کی طرف سے بھرپور توجہ کی بجائے اس کی طرف سے سرد مہری یا لاپرواہی کا اظہار ملے تو ایسی عورت شدید ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہے۔

## بے ہنگم ٹریفک

ایک صاحب نے کلینک میں آ کر بتایا کہ وہ دفتر میں کلیدی عہدے پر کام کرتے ہیں۔ ان کا کام بھی ٹینشن سے پاک ہوتا ہے لیکن عام طور پر دفتر پہنچتے ہی ان کا موڈ سخت خراب ہو جاتا ہے حالانکہ گھر سے نکلنے وقت وہ بڑے اچھے موڈ میں ہوتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ ان کا ڈپریشن سو موڈ دیکھ کر ان کا ماتحت عملہ یہ دیکھ کر سہماتا ہے کہ شاید بیوی سے مار پڑی ہے۔ حالانکہ اس کی بیوی مارنے کی بجائے اس کا بڑا خیال رکھتی ہے۔ تھوڑا سا کریدنے پر معلوم ہوا کہ وہ جس راستے سے دفتر جاتے ہیں اس میں ٹریفک کا دباؤ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے اور کئی مرتبہ ٹریفک جام کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے پھر جلدی کرنے کی صورت میں گاڑی بھی لگ جاتی ہے۔ کبھی اپنی غلطی ہوتی ہے تو کبھی کسی اور کی بہر حال گاڑی کا نقصان تو ہوتا ہے اور اپنا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کا موڈ خراب ہو جاتا تھا اور دیکھنے والا یہی سمجھتا ہے کہ شاید گھر یلو پریشانی ہے۔ دورہ امریکہ کے دوران مجھے ایک مصروف سڑک پر بہت خوفناک حادثہ دیکھنے کا اتفاق ہوا اس حادثے کی وجہ سے تقریباً آدھی سڑک رک گئی تھی اور پوری سڑک کی ٹریفک کا بوجھ آدھی سڑک پر آ گیا۔ ایسے میں وہاں پر کسی پولیس مین کی غیر موجودگی میں دیکھنے والا منظر تھا۔ لوگ خود بخود بغیر ہارن بجائے اپنی اپنی باری کا انتظار کرتے اور آدھی سڑک سے گزر جاتے لیکن ہمارے ہاں صورت حال کچھ اس کے برعکس ہوتی ہے کہ لوگ ایک دوسرے کو گھور گھور کر دیکھے رہے ہوتے ہیں، کچھ لوگ ہارن پر ہاتھ رکھے ہوتے ہیں، موٹر سائیکل سوار فٹ پاتھ پر چڑھائی کر دیتے ہیں۔ دھوئیں کی وجہ سے سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے، اس طرح کے ماحول میں سے گزرنے کے بعد ایک حساس شخص منزل مقصود تک پہنچتے

## ماحول کے اثرات

### موسمی تبدیلیاں

کبھی خزاں کبھی بہار کبھی سخت سردی اور کبھی سخت گرمی یہ بدلتی رہتی ہیں انسان کے موڈ پر زبردست اثرات چھوڑتی ہیں۔ موسم خزاں جہاں پت جڑ کی خبر دیتا ہے وہاں انسان کے لیے اداسی اور ڈپریشن کا سامان بھی مہیا کرتا ہے۔ اسی طرح موسم بہار میں جب کلیاں کھلتی ہیں تو بلبل بھی خوشی سے گانا گاتا ہے ایسے میں انسان کا موڈ بھی چھوم جاتا ہے۔ سخت سردی کا موسم غریب انسان کے لیے مانی مسائل پیدا کرتا ہے کیونکہ موسم کی اس سختی سے بچنے کے لیے اس کو سر چھپانے کے لیے چھت اور گرم کپڑوں کی اشد ضرورت ہوتی جس سے فرد کے ماہانہ بجٹ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ اس کے برعکس سخت گرمی کا موسم گرم کپڑوں کی ضرورت سے مرہ تو ہوتا ہی ہے لیکن کئی دیگر مسائل مثلاً بجلی کا اضافی بل، پینے کی بو، موسمی بیماریوں میں اضافہ ہو جانا وغیرہ۔ اس کے علاوہ گرمیوں میں تپتی دھوپ، ان لوگوں کا مسئلہ ہے، جنہوں نے کھلے آسمان تلے کام کرنا ہوتا ہے۔ اتفاق سے سردی سے بچنے کے لیے انسان گرم کپڑوں کا انتظام کر لیتا ہے جبکہ گرمی سے بچنے کے لیے کھلے آسمان تلے کوئی بھی حل نہیں ہو سکتا۔ یوں بدلنے والے موسم انسان کی سوچ پر اثر انداز ہو کر ڈپریشن پیدا کر دیتے ہیں۔

متاثر ہونے لگی ہے جب کہ شہر میں تو چند منٹوں کے لیے بجلی بند ہو جانے سے لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جاتا ہے۔ ذرا تصور کریں جس شخص کا چند منٹ میں لاکھوں کروڑوں کا نقصان ہو جائے اس کی ذہنی کیفیت کیا ہوتی ہوگی۔ اس کے بارے یقیناً کچھ لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بجلی بند ہو جانے سے کسی کو مالی نقصان ہو جاتا ہے اور اسی طرح ایک طالب علم جو اپنے امتحان کی تیاری میں مصروف ہے اس کی تیاری ادھوری رہ جائے تو اس بے بسی کی وجہ سے وہ بھی ڈپریشن میں جا سکتا ہے۔

### صاف پانی کی کمیابی

کون نہیں جانتا کہ انسانی زندگی کا دار و مدار پانی پر ہی ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے پینے کے صاف پانی کی کمیابی کی وجہ سے اموات ہو رہی ہیں۔ خاص طور پر ہپاٹائٹس کا مرض تو بہت ہی عام ہو چکا ہے۔ پینے کے پانی کے آلودہ ہونے کی کیا وجوہات ہیں اور اس پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ ہمارا موضوع یہ نہیں ہے مگر اس حقیقت سے آنکھیں نہیں چرائی جا سکتیں کہ پینے والے گندے پانی کی وجہ سے جب ناقص علاج جسمانی بیماریاں پیدا ہوگی تو فرد یقیناً شدید ڈپریشن کا شکار ہو ہی جائیگا۔

### صحت کی سہولتوں کی نایابی

اتنی زیادہ خرابیوں کے بعد اگر صحت کی سہولیات تک رسائی ہر شخص کی ہو جائے تو یقیناً یہ ایک اچھی بات ہے مگر انفسوس ناک بات تو یہی ہے کہ ان سب کے باوجود عام فرد کو صحت کی سہولیات بھی دستیاب نہیں ہوتیں جن کی سب سے فرد ڈپریشن کا شکار ہو جاتا

ہوئے ڈپریشن کا شکار ہو چکا ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اس طرح کے مناظر ہمیں ہر دوسری سڑک پر دیکھنے کو ملتے ہیں۔

### آلودگی

ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد کو ہی ماحولیاتی آلودگی کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ خاص طور پر شہری زندگی میں صفائی کا ایسا ناقص انتظام ہے کہ چند سال پہلے کا سادہ دور اچھا لگتا ہے۔ گنجان آبادی والے علاقوں میں کارخانے، دھواں چھوڑتی گاڑیاں گرد و غبار اور ممنوع جگہ پر سگریٹ کا استعمال وغیرہ۔ یہ چیزیں ماحول کو بری طرح آلودہ کر رہی ہیں اور اس ماحول میں سانس لینا بھی سخت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو جاتی ہے۔ ماحول کی یہی تبدیلی فرد کے ذہنی دباؤ کو بھی بڑھا دیتی ہے۔

### بجلی کی فراہمی کا ناقص نظام

آج کل زندگی اس قدر تیز رفتار ہو گئی ہے کہ ہر لمحے اور ہر موڑ پر بجلی کی ضرورت رہتی ہے مگر بجلی ہے کہ اس کا آنا جانا نگر رہتا ہے جیسے آنکھ پھولی کھلتی ہے۔ ایک مرتبہ بجلی بند ہو جائے تو عام حالات میں کسی کو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ اب یہ کب آئے گی۔ چند سال پہلے تک تو حالات ایسے تھے کہ دیکھتوں میں اگر بجلی ایک مرتبہ بند ہو جاتی تو کئی کئی دنوں کے بعد ہی دوبارہ آتی تھی مگر اس سے وہاں کی روزمرہ زندگی زیادہ متاثر نہیں ہوتی تھی لیکن اب صورت حال یہ ہو گئی ہے کہ دیکھتوں میں بھی زندگی بجلی کے بغیر

من چور

## معاشی پہلو

ڈپریشن کا مطالعہ کرتے ہوئے معاشی پہلو کو نظر انداز کرنا ناممکن ہے تاہم یہ کہنا بھی درست نہیں ہے کہ معاشی طور پر مستحکم معاشرہ میں شدید ڈپریشن نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ کہا جاسکتا ہے کہ غربت کے ہاتھوں پریشان لوگ یا معاشی طور پر غیر مستحکم لوگ ڈپریشن کا شکار نہیں ہوتے۔ حقیقت یہ ہے کہ معاشی اعتبار سے دونوں حدود پر لوگ شدید ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور ان حدود کے عین درمیان میں رہنے والے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم ایک محتاط اندازے کے مطابق یہ کہا جاسکتا ہے کہ ترقی پذیر معاشرے میں جہاں زیادہ تر لوگ خوب سے خوب تر کی تلاش میں سرگرداں ہوتے ہیں۔ اس طرح مسلسل مشکل میں زندگی بسر کرنے والے افراد بہت جلد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں پھر بڑھتی ہوئی مہنگائی اور حکومتی اداروں کا اس پر کنٹرول نہ کر سکرنا ایک حساس انسان کو بیمار کرنے کے لیے ایک معقول جواز ثابت ہوتا ہے۔

## بڑھتی ہوئی مہنگائی

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں فی کس اوسط سالانہ آمدنی 4200 روپے ہے اس قدر محدود آمدن کے ساتھ زندہ رہنا اگر ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔ بعض ضروریات زندگی انتہائی اہم ہوتی ہیں جن کو کسی بھی صورت میں پشت نہیں ڈالا جاسکتا مثلاً کسی بیماری کا علاج کرنا، بچوں کو تعلیم دلانا، بچوں کے لیے نان نفقہ کا انتظام کرنا، رہائش کا بند بست کرنا وغیرہ۔ دوسری طرف تیزی سے بڑھتی ہوئی مہنگائی اور محدود آمدنی

ہے، جب کہ ترقی یافتہ ممالک میں کسی بھی شخص کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی فکر نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ ایسنگرا آئی ہوتی ہے کہ خدا نخواستہ اگر وہ بیمار ہو جائے تو اس کا علاج کیسے ہوگا کیونکہ وہاں ہر چیز ہی سرکاری طور پر دستیاب ہو جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ادویات بھی اصلی اور خالص ہوتی ہیں۔ ہمارے ہاں اس کے برعکس صورت حال ہوتی ہے۔ سرکاری ہسپتال میں علاج کی مطلوبہ سہولتیں تو سرے سے میسر ہی نہیں ہیں۔ لیکن وجہ ہے کہ لوگوں کو نجی اور پرائیویٹ ہسپتالوں اور کلینکس میں علاج کے لیے جانا پڑتا ہے۔ یہ اضافی اخراجات فرد کو ڈپریشن کی طرف لے کر جاتے ہیں۔

## نشہ آور چیزوں کا استعمال

بعض لوگ اپنے ناکام تجربے اور ناخوشگوار واقعات کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے نشہ آور چیزیں یا مسکن ادویات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جیسے شراب، ایفون، چرس، ہیروئن اور بھنگ وغیرہ۔ یہ نشہ فرود کو عارضی طور پر سکون فراہم کرتا ہے اور عارضی طور پر اسکے برے یا تکلیف دہ احساسات کم ہو جاتے ہیں لیکن جو نجی ان نشیات کے اثرات ختم ہوتے ہیں ان کی حالت پھر سے ویسی ہی ہو جاتی ہے۔ اپنی اس حالت پر قابو پانے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرنے لگتے ہیں اور یوں ان کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جب ان کو نشیات نہ ملے تو وہ شدید ڈپریشن میں پھلے جاتے ہیں۔ اس ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے وہ پھر نشیات کا استعمال کرتے ہیں۔ یوں برائی کا ایک چکر چل پڑتا ہے۔



## باب 7

### ڈپریشن کی اقسام

اس بات میں تو کوئی شبہ ہی نہیں کہ تقریباً ہر شخص زندگی میں کبھی نہ کبھی ڈپریشن کا شکار ہو ہی جاتا ہے، تاہم بعض لوگوں پر اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اور بعض اس کو بہت شدت سے محسوس کرتے ہیں اور ایسے لوگ ہی دائمی مریض بنتے ہیں۔ ڈپریشن کا مرض معمولی ہو یا شدید بہر حال ڈپریشن ہی کہلاتا ہے۔ درجہ بندی کے اعتبار سے اس کی مختلف اقسام ہیں۔

امین

### ڈسٹھایمیا Dysthymia

ڈپریشن کی ایسی قسم ہے جس کا شکار مریض لمبی مدت تک اس میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کو نیورونک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے یا اسے عدم توازن اور بے ترتیبی کا ڈپریشن بھی کہتے ہیں۔ اس کی علامات شدید ڈپریشن جیسی نہیں ہوتی اس لیے اسے ہلکی قسم کا ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ ڈسٹھایمیا کا مریض اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں اس کی وجہ سے کوئی رکاوٹ یا تعطل نہیں پاتا۔ یہ ڈپریشن انسان کی فکر، احساس اور رویے اور جسمانی صحت میں تبدیلیاں لانے کا سبب بن سکتا ہے۔ سب سے اہم بات ہے کہ بالآخر

میں اپنا معیار زندگی کو بہتر بنانا تو دور کی بات ہے اگر کوئی شخص اپنا معیار زندگی برقرار رکھ لے تو بڑی بات ہے۔ ایسے میں صرف تعلیمی نظام کی مثال لے لیجئے۔ ایک ہی شہر میں اور ایک ہی تعلیمی لیول کے طالب علموں کو مختلف کورس پڑھائے جاتے ہیں حتیٰ کہ سرکاری سطح کے تعلیمی اداروں کے سلیبس بھی مختلف ہوتے ہیں جب کہ اصولی طور پر پورے ملک میں یکساں تعلیمی سلیبس اور نظام ہونا چاہیے۔ سرکاری تعلیمی نظام میں خرابیوں کے پیش نظر لوگ نجی اور پرائیویٹ تعلیمی اداروں کی طرف جاتے ہیں۔ ان کے خیال میں رقم خرچ کر کے شائد وہ کچھ بہتر تعلیم حاصل کر لیں گے۔ اس طرح وہ کسی حد تک بہتر تعلیم تو حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری طرف ان کا بجٹ بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ یہ تو معاملہ تعلیم کا ہے لیکن اگر زندگی کے دیگر شعبہ کی طرف نظر دوڑائیں مثلاً، کھانے والی چیزیں، دودھ دالیں، ہنریاں، پھل ادویات، پٹرول غرض کہ کسی بھی چیز کے دام ایک جگہ پر رکنے کا نام ہی نہیں لیتے جب کہ فرد کے وہی محدود ذرائع آمدن رہتے ہیں جن کے ساتھ موجودہ حالات کا مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ایسے میں فرد نہ چاہتے ہوئے بھی ڈپریشن میں چلا جاتا ہے۔

ہے۔



کرتا ہے، بھوک بہت کم لگتی ہے، جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے، رات کو جلد بستر پر جانا اور صبح دیر سے بیدار ہونے کے باوجود تازہ دم نہیں ہوتا۔

ڈسٹھمیک ڈپریشن کی ایک مریضہ میرے پاس آئی وہ کلیک میں داخل ہوئی تو بہت بے زار تھی۔ چلتے ہوئے پاؤں بھی ایسے اٹھا رہی تھی کہ بیسے اس کو زبردستی یہاں لایا گیا ہو۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں دوسرے درجے کی ملازمت کرتی تھی۔ جہاں اس کو ایک سے زیادہ افسروں کے سامنے جواب دہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان کے ذمہ کام بھی کرنا پڑتا تھا۔ یہ شادی شدہ خاتون دو بچوں کی ماں بھی تھی۔ اس کا خاندان ایک سرکاری محکمے میں نان گزرنیڈ آفیسر تھا اور اس کی آمدنی اپنی بیوی کی نسبت کم تھی۔ خاتون کی خواہش تھی کہ اس کا میعار زندگی بھی کم از کم ان لوگوں جیسا ہو جو دفتر میں اس کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جن کے سامنے وہ جوابدہ ہوتی ہے۔ دفتر میں مسلسل محنت کرنے کی وجہ سے اس کی گھریلو زندگی متاثر ہو رہی تھی۔ جو تھوڑا بہت وقت ملتا وہ اپنے بچوں کو دیتی اور خاندان کے لیے اس کے پاس وقت نہ ہونے کے برابر تھا اور یہی احساس جرم اس کو ڈپریشن کا شکار کر رہا تھا حالانکہ اس کا خاندان کے ساتھ ہر ممکن طریقے سے تعاون بھی کرتا تھا دفتر میں دیر سویر ہو جانا یا باسز کا گھر پر ٹیلیفون آنے کا اس نے پہلے پہل برا مانا تھا مگر بعد میں جب اسے اندازہ ہو گیا کہ یہ معمول ہے اور اس کو اسی کے ساتھ زندگی بسر کرنی ہے تو اس نے برا منانا بھی چھوڑ دیا اور ہر طرح سے اپنی بیوی کے ساتھ تعاون کیا۔ خاندان کا یہ تعاون بھی اس کے احساس جرم میں اضافہ کا باعث بنا تھا۔ خاندان کے ساتھ جس قدر تعاون کرتا اس کا ڈپریشن بھی بڑھتا جاتا تھا۔

مریضوں میں اس مرض کی علامات کم از کم گزشتہ دو برس سے چلی آ رہی ہوتی ہیں جبکہ نابالغ مریضوں میں کم از کم ایک سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں عموماً چالیس فیصد تک مریض ایسے ہوتے ہیں کہ شدید ڈپریشن کا شکار ہو چکے ہوتے ہیں۔

ڈسٹھمیک قسم کی ڈپریشن کی علامات مختلف لوگوں میں مختلف ہو سکتی ہے تاہم ان میں مشترک پائی جانے والی علامات یہ ہوتی ہیں۔

سوچ میں تبدیلی جس میں غیر مرکز توجہ، کوئی فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آنا، چیزوں کا بھول جانا، منفی خیالات آنا، احساس کمتری، خود اعتمادی کا فقدان، اپنی ذات کی نفی، خود تری، خطا کاری اور خود پر تنقید کرنا جیسے عوامل شامل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مریض کے احساسات میں بھی نمایاں تبدیلی آ جاتی ہے یعنی کسی وجہ کے بغیر ہی اداس رہنے لگتا ہے۔ وہ ماضی کے ایسے خوشگوار مشاغل سے بھی لطف اندوز نہیں ہو پاتا جن سے لطف اندوز ہونا اس کے لیے قطعی ممکن ہوتا تھا۔ مریض وقتی طور پر غیر متحرک ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بالکل بے حس ہو جاتا ہے اور سستی، مایوسی، بے چارگی کا احساس شدت سے ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کے رویے میں تبدیلی اس طرح سے نوٹ کی جا سکتی ہے کہ وہ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ لوگوں سے میل جول کا تقریباً بائیکاٹ کر دیتا ہے۔ چیخا اور چلانا اس کی زندگی کا لازمی حصہ بن جاتا ہے۔ کسی بھی معاملے میں اس کا تار یک پہلو کے سوا اسے کچھ دکھائی ہی نہیں دیتا۔ غصہ ناک پر رہتا ہے اور بد مزاجی انتہا کو پہنچ جاتی ہے۔

ڈسٹھمیک کے مریض میں جسمانی تبدیلیاں اس طرح سے ہوتی ہیں کہ اس کو تھکاوٹ کا احساس مستقل طور پر رہتا ہے، جسم میں مختلف جگہوں پر دردوں کی شکایت

مرچورو

دینا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ مرض کے اس مرحلے میں یہ بات اس قدر سنگین نہیں ہوتی جتنی کہ بائی پولر ڈپریشن ہو جانے کی صورت میں ہو جاتی ہے۔

### بائی پولر Bipolar Disorder

اس میں مریض کا موڈ جھولنے کی صورت ہوتا ہے یعنی ایک لمحے وہ بہت زیادہ خوش ہے اور دوسرے لمحے وہ بہت زیادہ ادا اس ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت کو بیک ڈپریشن بھی کہا جاتا ہے۔ اکثر لوگ سال ہا سال تک اس مرض میں مبتلا رہتے ہیں اور اس کو معمول کی بات خیال کرتے ہیں۔ اس کی واحد وجہ یہی ہے کہ انہیں ڈپریشن کے بارے میں معلومات نہیں ہوتیں یا پھر وہ ڈپریشن کو کوئی بیماری خیال ہی نہیں کرتے۔ بہت افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے ہاں اس مسئلے کو بیماری نہ سمجھتے ہوئے اس کو پہچاننے کی بھی کوشش نہیں کی جاتی۔ یہ سب علامات دیکھتے ہوئے بھی لوگ عام طور پر یہ خیال کرتے ہیں کہ اس مریض کے کردار یا شخصیت میں خامیاں پیدا ہو چکی ہیں اور اس کی اصلاح ممکن نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مریض کی شخصیت میں نظر آنے والی سب خامیاں صرف ڈپریشن کے مرض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ان علامات کی وجہ سے مریض کی صلاحیت کاربری طرح متاثر ہو جاتی ہے اور اس کو روزمرہ کے معمولات کو انجام دینا بے حد مشکل ہو جاتا ہے۔

بائی پولر ڈپریشن، عام طور پر بلوغت کے دور میں شروع ہو جاتا ہے اور اگر اس کا علاج نہ کیا جائے تو پھر زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ امریکن سائیکاٹریک ایسوسی ایشن کی تحقیق کے مطابق بائی پولر کے مریض میں عموماً چار قسم کے موڈ پائے جاتے ہیں۔

### سائیکو تھا میما یا سائیکو تھک ڈپریشن Cyclothymia

ڈپریشن کی اس قسم کو بیک ڈپریشن کی بلکی قسم بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس کے مریض میں ہانپو گیا اور افسردگی والی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جن کی ہسٹری کم از کم گزشتہ دو سال سے چلی آ رہی ہوتی ہیں۔ اس میں فرد کے موڈ کا بہت تعلق ہوتا ہے۔ مریض کا موڈ تھوڑے تھوڑے وقفے سے بدلتا رہتا ہے۔ کبھی موڈ بہت اچھا ہوتا ہے تو کبھی بہت زیادہ خراب ہو جاتا ہے اور یہ مریض ڈپریشن کی علامات کے بغیر کبھی بھی دو ماہ سے زیادہ کا عرصہ نہیں گزار سکتا۔ مریض عموماً اپنے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے زندگی کے معمولات کو نارمل انداز میں جاری نہیں رکھ سکتا، جس طرح کہ بائی پولر ڈپریشن میں مریض کے لیے ممکن نہیں ہوتا۔ سائیکو تھا میما کے پندرہ سے پچاس فیصد تک مریضوں کو یہ خطرہ ہوتا ہے وہ بائی پولر ڈپریشن کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔ ان عناصر کے بارے میں ابھی تک بہت کم معلومات سامنے آئی ہیں کہ جن کی وجہ سے سائیکو تھا میما کا مریض بائی پولر ڈپریشن کا مریض بن جاتا ہے۔ تاہم ماہرین کی مشفقہ رائے ہے کہ نفسیاتی اور سماجی عناصر اس معاملے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سائیکو تھا میما ڈپریشن کی سب سے اہم پہچان یہ ہوتی ہے کہ مریض میں افسردگی اور مسرت والے دونوں موڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ کیفیت کم از کم گزشتہ دو سال سے ہونا ضروری ہے۔ مریض کا موڈ چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد بعض اوقات تو گھنٹوں میں ہی بدلتا رہتا ہے اور دو مہینوں سے زیادہ ان علامات کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اس کے موڈ کے اتار چڑھاؤ کی وجہ سے عموماً مریض کو اپنی سماجی زندگی کو برقرار رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ بعض حالات میں اپنے منہسی فرانس کو احسن طریقے سے انجام

پوسٹ نٹل ڈپریشن Postnatal Depression



پوسٹ نٹل کا شکار عموماً وہ خواتین ہوتی ہیں جو زہنگی سے فراغت حاصل کر چکی ہوتی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق %80 خواتین ڈپریشن کی اس قسم کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ڈپریشن کی یہ قسم بچہ کی پیدائش کے ایک سال کے اندر حملہ آور ہو سکتی ہے بلکہ بعض اوقات تو یہ چند ہفتوں میں ہی ہو جاتا ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش کے بعد اس کے اثرات عموماً بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے اثرات کم از کم ایک ہفتہ تک ضرور رہتے ہیں تاہم اس کی شدت ہلکی بھی ہو سکتی ہے اور زیادہ بھی یا ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ کے لیے بھی اس کے اثرات ہو سکتے ہیں۔ مرض کی شدت کا انحصار عورت کی حساسیت پر ہوتا

- 1- ڈپریشن یا افسردگی
- 2- ہانپنے، غم یا خفیف جنون یا خبط
- 3- غم یا شدید جنون یا خبط
- 4- مکسڈ یا ملا جلا رجحان

مریض جب ڈپریشن یا افسردگی والے موڈ میں ہو تو وہ مستقل تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ کمزوری کا احساس رہتا ہے، بلاوجہ ٹھکن اور اداس رہتا ہے، مایوسی کا شکار رہتا ہے، شخصیت غیر متحرک ہو جاتی ہے، خود ترسی کا احساس رہتا ہے، بھوک بہت کم ہو جاتی ہے، نیند کا معمول خراب ہو جاتا ہے یعنی بہت زیادہ ہو جاتی ہے یا پھر بہت کم ہو جاتی ہے، مریض کو بے چارگی اور بے بسی کا احساس رہتا ہے، توجہ غیر مرکوز ہو جاتی ہے، جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے یا پھر کم ہو کر نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے، مزاج چڑچڑاہو جاتا ہے، جسمانی اعضاء میں دردیں محسوس ہوتی ہیں، مریض صبح کو بیداری کے بعد بھی تازگی محسوس نہیں کرتا، موت یا خودکشی کے بارے میں خیالات کی یلغار ہو جاتی ہے، ناامیدی کی حالت طاری رہتی ہے مریض کے وزن میں کمی ہو جاتی ہے، ہر چیز میں منفی پہلو تلاش کرتا ہے اور عام لوگوں بلکہ قریبی لوگوں سے بھی الگ تھلگ رہتا ہے۔

نیا کام مریض دیکھنے میں نارمل سے بھی زیادہ خوش محسوس ہوتا ہے۔ سوتا کم ہے اور باتیں زیادہ کرتا ہے، خیالات میں تیزی آ جاتی ہے، جنسی خواہش بڑھ جاتی ہے طاقت بہت زیادہ آ جاتی ہے، بے صبری کا رویہ نمایاں ہو جاتا ہے، احتیاجی رویہ خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے، مریض بہت زیادہ شراب نوشی شروع کر دیتا ہے شراب نوشی کا موقع نہ ملے تو حسب حیثیت نشہ شروع کر دیتا ہے، آدن سے زیادہ خرچے کرتا ہے اور جب کسی کام کو سوچ لے تو اس کا خبط سوار ہو جاتا ہے۔

من چو  
ن پو

## اینتی نینٹل ڈپریشن Antenatal Depression



اینتی نینٹل ڈپریشن عموماً حمل وضع ہونے کے بعد اور بچے کی پیدائش سے پہلے ہو جاتا ہے۔ شادی کے بعد ایک عورت کو جب پہلی مرتبہ حمل ٹھہرتا ہے تو اس کی مشکلات میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سچی ہونا، تھکا ہوا خوراک ٹھیک طرح سے نہ لے سکرنا وغیرہ۔ حمل کے آخری دنوں میں، یہ مسائل بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں اور اوپر سے پیٹ میں بچے کا بوجھ، رات کو سوتے وقت بستر پر کرٹ لینے میں دقت پیش آنا جسم میں دردیں ہونا میڈیکل چیک اپ کے لیے بار بار ڈاکٹر کے پاس جانا خوراک کا

ہے۔ ایک مرتبہ حمل ہو جانے کے بعد بچے کو جنم دینے تک عورت کو بہت تکلیف دہ اور زندگی کے مشکل ترین مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ وہ اکثر ان تکالیف کے لیے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ وضع حمل کے بعد ان مشکلات کا سامنا کرنے کے لیے کوئی عورت اگر ذہنی طور پر تیار ہو جائے تو پھر اس کو بہت سے آسانیاں ہو جاتی ہیں۔ بصورت دیگر بچہ جنم دینے کی تکلیف کا خوف اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ یہ ڈپریشن کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد ایک عورت کے جسم میں کئی قسم کی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر چھاتیوں میں بچے کے لیے دودھ اترنا چھاتیوں میں درد ہونا، ہارمونز میں اچانک تبدیلی سے سوچ براہ راست متاثر ہوتی ہے۔ ان سب کے علاوہ بچے کو خاص طور پر توجہ دینے کی ذمہ داری سر پر آ جانے سے ڈپریشن ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جب عورت کی نیند بھی متاثر ہو رہی ہو اور اس کے آرام کے اوقات محدود ہو جائیں۔ رات کو وقت بے وقت اٹھنا اور پھر دوبارہ سو نہ سکرنا۔ بچے کی وجہ سے خاوند، دوستوں اور رشتہ داروں سے تعلقات میں کچھ دوریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ عورت محسوس کرتی ہے کہ اس کی آزادی جو پہلے تھوڑی بہت تھی اب وہ بھی ختم ہو گئی ہے مگر بچے کی مسلسل ضروریات کو بروقت پورا کرنے کی ذمہ داری بھی نبھانا ہوتی ہے یہ سب ذہنی کشمکش، اس کے ڈپریشن کا باعث بنتی ہے۔ اسے پوسٹ نینٹل ڈپریشن کہتے ہیں۔

من چور  
ن

## باب 8

### ڈپریشن کے درجات

ڈپریشن کی مختلف اقسام کے بعد ڈپریشن کے درجات پر بھی بحث بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کے ممکنہ تین درجات ہو سکتے ہیں۔

اول قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن

دوم درمیانہ درجہ کا ڈپریشن

سوم شدید ڈپریشن

ذیل میں ان درجات کی تفصیل بیان کی جا رہی ہے۔

#### 1- قابل برداشت یا مائیلڈ ڈپریشن

ابتدائی مرحلے کا ڈپریشن ہوتا ہے اور عموماً اس کو ڈپریشن سمجھا ہی نہیں جاتا بلکہ کچھ ماہرین بھی اس کو ڈپریشن نہیں سمجھتے۔ اسی لیے اس کو تحقیق کے دائرے میں بھی نہیں لایا جاتا۔ اس کی وجہ شاید یہی ہے کہ اس کی علامات نقصان دہ تو ہوتی ہیں مگر خطرناک ہرگز نہیں ہوتیں تاہم اس قابل برداشت ڈپریشن کو شروع میں ہی شعوری کوشش کر کے بہت آسانی سے ختم کر کے خوشگوار زندگی کی طرف لوٹا جاسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اس

خاص خیال رکھنا وغیرہ ایسے مسائل ہیں جو کسی بھی عورت کو ڈپریشن کا شکار بنا سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ دوران حمل ہر عورت ان سب مسائل سے ضرور متاثر ہو۔ ہر عورت کے مسائل مختلف ہو سکتے ہیں۔ جو کسی نہ کسی طرح اس کے لیے باعث تکلیف ہو سکتے ہیں۔ پہلی مرتبہ حاملہ ہونے والی خواتین بعض اوقات تجربہ کار خواتین کے تجربات سن کر ہی ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں کیونکہ ان کی باتوں سے وہ منفی تاثرات کے سوا اور کچھ نہیں سنتیں۔ ایٹنی نیٹل ڈپریشن کی شکار خواتین خود تری کا شکار ہوتی ہیں ان میں خود اعتمادی کی کمی ہو جاتی ہے۔ اپنی ذات کی نفی کر دیتی ہیں۔ منفی خیالات کی بہتات ہو جاتی ہے۔ انہیں شدت سے یہ احساس ہوتا ہے کہ ان کی زندگی بے مقصد ہے۔ مزاج بہت زیادہ چڑچڑا ہوا جاتا ہے اور حالات سے مقابلہ کرنے کی بجائے ہمت ختم ہو جاتی ہے اور نیند کے مسائل شروع ہو جاتے ہیں مثلاً کبھی بہت زیادہ گہری نیند آنے لگتی ہے اور کبھی نیند یکسر ختم ہو جاتی ہے سونے کی خواہش ہونے کے باوجود سو نہیں پاتیں بے چینی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ بعض اوقات ایسے محسوس ہوتا ہے کہ دل کی دھڑکن ابھی بند ہو جائیگی بھوک ختم ہو جاتی ہے، یادداشت کمزور ہو جاتی ہے، کسی بھی معاملے میں توجہ برقرار نہیں رہتی یا کیسوئی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض حالات میں خاتون کو پینک ایک بھی ہو جاتے ہیں۔ بہر حال ہر عورت کی علامات مختلف حالات میں مختلف ہو سکتی ہیں۔

مرچون  
بین

زیادہ غیر متحرک ہو جاتا ہے، شدید احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے اور خود اعتمادی ختم ہو جاتی ہے، کوئی بھی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا کسی بھی کام میں دلچسپی لینا یا متحرک ہو کر زندگی میں آگے بڑھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، بلا وجہ کی نگرین اس کو گھیرے رکھتی ہیں جس کی وجہ سے اس کی روزمرہ کی کارکردگی بری طرح متاثر ہو جاتی ہے یعنی جن معاملات پر اسے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر اس کی توجہ مرکوز ہی نہیں ہوتی اور جن باتوں پر کم توجہ دینی چاہیے یا بالکل توجہ دینی ہی نہیں چاہیے ان معاملات کے بارے میں سوچنا رہتا ہے جس سے ذہنی توانائی ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔ یہی وقت اگر وہ درست جگہ پر خرچ کرے تو اسے دوہرا فائدہ ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات مریض کے لیے ضروری معاملات پر توجہ دینے کے لیے ترجیحات کا تعین کرنا بھی ناممکن ہو جاتا ہے مثلاً بیوی اور بچوں کے معاملات اور تعلقات میں توازن رکھنا حالانکہ ماضی میں وہ ان میں توازن برقرار رکھتا رہا تھا مگر ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد کوشش کے باوجود بھی وہ ایسا نہیں کر پاتا طبیعت زیادہ حساس ہو جاتی ہے، معمولی معمولی باتوں پر سوڈ خراب ہو جاتا ہے اور ارد گرد کے لوگوں کے ساتھ تعلقات بحال رکھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں جب مریض کا طرز زندگی بدل جاتا ہے تو اسے خاصی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ مایلیڈ ڈپریشن کی صورت میں طرز زندگی بدلنا نسبتاً آسان ہوتا ہے اور مریض جلدی صحت یاب ہو جاتا ہے لیکن درمیانے درجے کے ڈپریشن کی صورت میں اس سے زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے لیے بیرونی امداد بھی لینا پڑتی ہے جو ایک ماہر این ایل پی ہی ہو سکتا ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کرایا جائے تو یہ شدید ڈپریشن میں بھی تبدیل ہو سکتا ہے۔

کو اہمیت نہ دی جائے اور فرد کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے تو اس کی جگہ شدید ڈپریشن لے سکتا ہے، جس سے چھٹکارا پانا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر صرف طرز زندگی ہی تبدیل کر دیا جائے تو اس قسم کے ڈپریشن کو بیکسر ختم کیا جا سکتا ہے۔ طرز زندگی تبدیل کرنے سے مراد یہ ہے کہ فرد کی سوچ کا انداز بدل دیا جائے مثلاً ڈپریشن ہونے کی بنیادی وجہ اس کی منفی سوچ ہوتی ہے۔ اس مرحلے پر سوچ کو مثبت کر دیا جائے تو تمام پریشانیوں ختم ہو جاتی ہیں۔ فرد کے فالو وقت کو کسی بہتر انداز میں استعمال کرایا جائے۔ باقاعدہ ورزش، واک اور دیگر زندگی کی مصروفیات اختیار کرنا منفی سوچ کو مثبت سوچ میں بدلنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں اس کے علاوہ ذہنی سکون کی ابتدائی مشقیں بھی کی جائیں۔ یہ مشقیں کسی بھی ماہر این ایل پی سے سیکھی جا سکتی ہیں۔ یہاں اہم بات یہ ہے کہ ڈپریشن کی علامت کی پہچان ہونی چاہیے اور یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے۔ ہر شخص اپنا جائزہ خود بہتر طور پر لے سکتا ہے۔ کوئی دوسرا شخص آ کر آپ سے یہ کہے کہ آپ تو نفسیاتی مریض ہیں یہ بات زیادہ بری لگتی ہے یا یہ کہ آپ خود اپنا جائزہ لے کر اپنی شخصیت کے منفی پہلوؤں کو مثبت بنانے کی کوشش کریں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ابتدائی مرحلے میں بھی ان معمولی معمولی باتوں سے زندگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

## 2- درمیانے درجے کا ڈپریشن

درمیانے درجے کے ڈپریشن میں مریض کو آفاقی سے مشکلات کا سامنا ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں گھریلو یا سماجی حالات میں خود کو ڈھال نہیں سکتا جس کی وجہ سے زندگی کے معمولات میں اس کی دلچسپی نہ ہونے کے برابر رہ جاتی ہے۔ وہ بہت

بات ہوتی ہے، مریض خود کو صفر کی حد تک بے معنی سمجھنے لگتا ہے گویا کہ اس نے کوئی بہت بڑا جرم کر دیا ہے۔ شدید ڈپریشن کے مریض کی یہ علامات بہت واضح طور پر نظر آتی ہیں۔ مریض کی شخصیت کے منفی پہلو عام آدمی کو بھی فوری طور پر نظر آتے ہیں اس موقع پر یہ بات بہت اہم ہے کہ ارد گرد کا ماحول ہی فرد کی اس کیفیت کو بہتر یا بدتر بناتا ہے۔ ایسے مریض کے ارد گرد کے حالات کو کس طرح تبدیل کرنا چاہیے اس کا فیصلہ مریض یا اس کے لواحقین کو از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ اس کے لیے کسی مستند ماہر این ایل پی سے مشورہ ضرور لینا چاہیے۔ بصورت دیگر مریض نارمل ہونے کی بجائے مزید انارمل ہوتا جاتا ہے۔

شدید ڈپریشن کے مریضوں کا مطالعہ کرنے کے لیے ایک سرکاری ہسپتال کے سائیک ٹرک وارڈ میں جانے کا اتفاق ہوا تو ایک بہت وضع دار اور میسر عمر خاتون سے ملاقات ہوئی۔ معلوم ہوا کہ وہ ایک لیڈی ڈاکٹر رہی ہیں اور قیام پاکستان کے وقت لدھیانہ میں زیر تعلیم تھیں باقی تعلیم انہوں نے لاہور آ کر مکمل کی تھی اور مجتبیٰ ڈاکٹر میڈیسن ملازمت بھی کرتی رہیں ہیں۔ ان کی اور بھی بہنیں تھیں جو اسی شعبے سے تعلق رکھتی تھیں اور خاصی کامیاب ڈاکٹر تھیں۔ بد قسمتی سے ان میں سے کسی بھی بہن نے شادی نہیں کی تھی۔ اس کی وجہ یقیناً یہی ہوگی کہ انہیں ان کے مزاج کا لڑکا نہیں ملا ہوگا۔ بہر حال ان کی زندگی بھی خاصی مصروف تھی۔ ریٹائرمنٹ کے فوراً بعد جب انہیں فرصت کے لمحات ملے تو انہیں کئی قسم کے نفسیاتی مسائل کا سامنا کرنا پڑ گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سب نفسیاتی مسائل انہیں ریٹائرمنٹ سے پہلے بھی تھے مگر فرائض منصبی انجام دیتے ہوئے یہ سب مسائل دب گئے تھے مگر فرصت ملنے ہی ایک ایک کر کے سب مسائل سامنے آ کر کھڑے ہو گئے اور نوبت شدید ڈپریشن تک پہنچ گئی۔ ان کا گھر میں رہنا بھی عملاً ناممکن ہو گیا تھا مجبوراً ان کی

## شدید ڈپریشن



شدید ڈپریشن کی صورت درمیانے درجے کے ڈپریشن کی شدت سے بہت زیادہ ہوتی ہے اور اس میں مریض کی حالت خاصی بگڑ جاتی ہے۔ مریض کسی ایک خاص مسئلے کو اپنے دل و دماغ پر حاوی کر لیتا ہے اور یہی خاص سوچ اس کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی رہتی ہے۔ شدید ڈپریشن کی صورت میں مریض کو بعض اوقات غیر مرئی اشکال یا کوئی شخص بھی نظر آنا شروع ہو جاتا ہے جو صرف اس کی فریب خیالی ہوتی ہے۔ مایوسی اور ناامیدی کی انتہا ہو جاتی ہے، بے حسی اور پریشانی کا احساس بہت زیادہ ہوتا ہے، مریض میں خودکشی کا شدید رجحان پایا جاتا ہے اور یہ سب سے زیادہ خطرناک

مرچون

بہنوں کو اسے ہسپتال میں داخل کرانا پڑا۔ اپنے مرض اور بیماری کے بارے میں ان کا کہنا تھا کہ وہ بالکل تندرست صحت مند نارمل خاتون ہیں۔ ان کی بہنوں نے انہیں ہسپتال داخل کرادیا ہے کیونکہ میں ان کے کاموں میں نقص نکالا کرتی تھی۔

آپ ان کے کاموں میں کس طرح کے نقص نکالا کرتی تھی؟

جو نقص ہوگا وہی نکالوں گی ناں مثلاً انہوں نے صفائی ٹھیک طرح سے نہیں کی ڈسٹنگ کرنے کے باوجود بیڈ پر مٹی لگی ہوئی تھی میں نے نوکا تو لڑائی ہوگئی۔ اسی طرح کچن میں کام کرتے ہوئے ان میں سے کسی سے دودھ اٹل گیا میں نے نوک دیا بس ایسی باتیں انہیں پسند نہیں آئیں اور مجھے یہاں بھیج دیا۔

یہ تو کوئی بات نہ ہوئی آپ کے ساتھ تو انہوں نے بڑی زیادتی کی ہے حالانکہ آپ خود لیڈی ڈاکٹر ہیں۔

کیا یہاں کے ڈاکٹر نے آپ کے ساتھ کوئی تعادون نہیں کیا؟

بالکل نہیں کرتے وہ بھی ان کے ساتھ مل گئے ہیں اسی لیے تو میں یہاں پر رہتی ہوں ورنہ میں بھی باہر عیش کرتی۔

ان ڈپریشن میں جتنا لوگوں کے درمیان رہتے ہوئے کیسا لگتا ہے؟

مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا بلکہ مجھے ڈر لگتا ہے کہ کہیں کوئی مجھے مار ہی نہ دے باہر مجھے اپنی بہنوں سے ڈر لگتا ہے تو یہاں ان لوگوں سے لیکن میرا خیال ہے کہ میں یہاں پر زیادہ محفوظ ہوں۔ کوئی باہر سے آ کر مجھے نہیں مار سکتا اور اندر اگر کوئی مارنے کی کوشش کرے گا بھی تو یہاں کا عملہ بچا سکتا ہے۔

آپ یہاں پر سارا دن فارغ رہتی ہیں یا کوئی مصروفیت اختیار کی ہے؟

میں فارغ نہیں رہتی ہوں بلکہ میں تو مصروف رہتی ہوں آپ سے بات

چیت کر رہی ہوں مگر پھر بھی کام کر رہی ہوں۔

اپنے کام کی نوعیت کے بارے میں کچھ بتا سکتی ہیں؟

میں یہاں پر رپورٹنگ کرتی ہوں۔

رپورٹنگ؟

ہاں رپورٹنگ۔

کس کے لیے رپورٹنگ کرتی ہیں؟ میں نے بڑی حیرت سے سوال کیا اس کے ساتھ ہی ایک لمحے کے لیے یہ بھی خیال آیا کہ شاید یہ واقعی سچ کہہ رہی ہیں کہ وہ نارمل خاتون ہیں اور انہیں زبردستی یہاں رکھا ہوا ہے۔

اللہ میاں کے لیے رپورٹنگ کرتی ہوں۔

کبھی اللہ میاں سے ملاقات ہوئی ہے آپ کی؟

ایک دو مرتبہ نہیں ہوئی اکثر ہوتی رہتی ہے۔ انہوں نے جواب دیا ان کے اس جواب کو میں نے روحانیت کی معراج سمجھا اور بہت متاثر ہوا میں نے پھر پوچھا کہ آخری مرتبہ اللہ میاں سے کب ملاقات ہوئی تھی۔

تمہارے آنے سے پہلے ہوئی تھی۔

کیا آپ خود اللہ میاں سے ملنے جاتی ہیں؟

نہیں وہ خود ہی ادھر آ جاتے ہیں یہ کہتے ہوئے انہوں نے یکدم ادھر ادھر دیکھا

اور ایک کونے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا وہ دیکھو اللہ میاں بیٹھا ہے۔ میں نے اس طرف دیکھا تو کچھ بھی نہیں تھا میں نے کہا وہاں تو کوئی بھی نہیں ہے تو کہنے لگیں ابھی تو یہاں تھے اچھا ہاں یہ دیکھو ادھر آ گئے ہیں اور اپنے ہاتھوں کی طرف اشارہ

مرچو  
بن



## باب 9

### ڈپریشن کے مختلف طریقہ ہائے علاج

ہر طریقہ علاج کے ماہرین ڈپریشن کے کلی و شرطیہ علاج اور اس میں افاقہ ہونے کے دعویدار ہیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی حد تک فرد کو ان سے افاقہ بھی ہو جاتا ہے مگر مرض سے مکمل طور پر چھٹکارا اور طریقہ علاج کے منفی اثرات سے پاک ہونا یہاں اصل موضوع ہے۔ ہم رائج الوقت چیدہ چیدہ طریقہ علاج کے بارے میں تفصیل سے بحث کریں گے جس کی روشنی میں ڈپریشن میں مبتلا کوئی بھی فرد بہتر طریقہ علاج کا انتخاب کر سکے گا۔ یہاں ایک بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ڈپریشن کے علاج کا دارو مدار اس کی وجوہات پر ہی ہوتا ہے اور ان وجوہات کو تلاش کرنا ہی اصل کام ہے۔ ڈپریشن کی علامات محسوس ہونے پر سب سے پہلے مریض کا مکمل طبی معائنہ کر لیا جائے تاکہ پتہ چل سکے کہ ڈپریشن کا موجب کوئی جسمانی بیماری تو نہیں ہے۔ اس ضمن میں اگر دوائی کی ضرورت پیش آئے تو بہترین اور جلد نتائج حاصل کرنے کے لیے منہ کے راستے استعمال کئے جانے والے مرکبات پر مبنی علاج اور براہ راست ذہن اور سوچ پر اثر انداز ہونے والے طریقہ کار کو اختیار استعمال کریں۔

کرتے ہوئے کہا کہ یہ دیکھو اللہ میاں ہیں۔

ہسپتال کے ڈاکٹر نے بتایا کہ وہ شدید ڈپریشن کا شکار ہونے کے بعد شیرو فرینیا کا شکار ہو گئی ہیں اور اب انہیں مختلف غیر مرئی اشکال اپنے ارد گرد نظر آتی ہیں۔ ان اشکال میں مریض کی ہمدرد اشکال بھی ہو سکتی ہیں اور دشمن اشکال بھی جیسا موقع ہو مریض وہی شکل تلاش کر لیتا ہے۔

من چو  
بن دو

## ڈرگ تھراپی

ڈرگ تھراپی کے لیے رائج وقت تین طریقے ہرمل یعنی جزی بوٹیاں ایلو پیٹھک، ہومیو پیتھک ہیں جن کی تفصیل ذیل میں دی جا رہی ہے۔  
ہرمل



زمانہ قدیم سے ہی ڈپریشن کے علاج کے لیے ہرمل ادویات استعمال کی جاتی رہی ہیں۔ تقریباً دو ہزار برس پہلے بھی پوپو کریش نے جذباتی طور پر بیمار یا بیجان

ڈپریشن کے علاج کے مختلف طریقے درج ذیل ہیں۔

☆	ڈرگ تھراپی	☆	ہرمل
☆	علاج بالغدا	☆	الیکٹرو تھراپی
☆	روحانی طریقہ علاج	☆	سائیکو تھراپی

مرچو

بن

کلکریا کارب، آرم میٹ، کالی بروم، اسٹینٹینم اور کالی فاس جیسی ادویات تجویز کرتے ہیں۔ کسی مریض کو کوئی دوائی کتنی پونسی میں کتنی مقدار میں اور کتنی مدت کے لیے دینی ہے اس کا فیصلہ تو بہر حال مستند ہومیو پیتھک ڈاکٹر کو ہی کرنا ہوتا ہے۔ محض دوائی کا نام معلوم کر کے اپنی مرضی سے دوائی استعمال کرنے سے اس کے مضر اثرات بھی مرتب ہو جاتے ہیں۔ بعض ہومیو پیتھک ڈاکٹر ز کہتے ہیں کہ ہومیو ادویات اگر غلط استعمال کر بھی لی جائیں تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا مگر حقیقت یہ ہے کہ ہومیو پیتھی ادویات خواہ کتنی بھی معمولی مقدار میں بلا ضرورت یا غلط لی جائے تو اس کے سائڈ ایفیکٹ ضرور ہوتے ہیں۔ یہ الگ بات ہے کہ سائڈ ایفیکٹ فوری طور پر نہ ہوں بلکہ چند دنوں چند مہینوں یا چند سالوں کے بعد ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر محمد ارشد میو نے اپنی کتاب 'ہومیو پیتھک ادویہ کے خطرناک اثرات' میں سو سے زیادہ ہومیو پیتھی ادویات کے مضر اثرات تحریر کئے ہیں۔ جس میں ڈپریشن کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی بعض ادویات بھی شامل ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ایک ہومیو دوائی بیک وقت کئی امراض کے علاج کے لیے تجویز ہو سکتی ہے اور ایک ہی مرض کے علاج کے لیے بھی کئی ادویات تجویز ہو سکتی ہیں اس ساری بحث سے یہی نتیجہ نکلتا ہے کہ دوائی مستند معالج کے مشورہ کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

کیفیت میں جتنا شخص کے علاج کے لیے "کنٹکی نامی" ایک ہربل دوا استعمال کی تھی۔ جو اس وقت مخصوص پودوں اور درختوں کے پتوں سے تیار کی جاتی تھی۔ قدیم طبی لٹریچر سے بھی یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جنوبی یا بیجانی کیفیت میں جزی بوٹیاں کسی رسیلے پھلوں کا عرق یا انیون کی آمیزش سے تیار کی جانے والی دوائی بطور علاج استعمال کرائی جاتی تھیں۔ قدیم زمانہ کے طبی ماہرین شدید تھکن کے باعث ہونے والے ڈپریشن اور جسمانی دردوں کے لیے انیون یا گل لالہ کے بیج، ناریل کے درخت کے پتے اور رسیلے پھلوں کا عرق استعمال کیا کرتے تھے۔

ایک خود رو پودا جس کا نام ایس ٹی جان وارٹ ہے (St. John's wort) ہے جس پر پیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس پودے کو گذشتہ کئی صدیوں سے ذہنی امراض مثلاً تشویش، نیند نہ آنا اور پھوٹوں کی دردوں کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج ڈپریشن کے علاج کے لیے بھی اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اس کے پھول کی پتیوں کی چائے بنا کر استعمال کی جاتی ہے یا اس کا عرق نکال کر اس کو گولیوں کی شکل میں تیار کر کے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سامبرین، جیننگ، جینکو بلوبا، لیمن بام، ایفڈرا، لوکورائیس روٹ، اوٹ سٹرا، چرمنٹ، قبوہ بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

### ہومیو پیتھی

ہومیو پیتھی طریقہ علاج میں مستند معالجین مریض کی علامات اور کیس ہسٹری کو مد نظر رکھتے ہوئے امونیم میور، آرنیکا، اکیٹیا، سٹی سیگیا، جیلوسیم، ایکونائٹ،

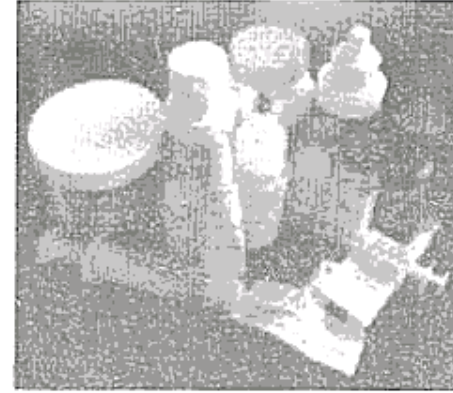
ثابت ہو سکتا ہے، جس کے آپ خود ہی ذمہ دار ہو گئے۔ یاد رکھیں آپ اینٹی ڈپرینٹ کے اس طرح عادی نہیں ہو سکتے، جس طرح کہ آپ ٹرٹکلائزر یا کسی نشہ آور چیز کے ہوتے ہیں۔ البتہ اینٹی ڈپرینٹ کو فوراً اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے چھوڑنے سے کئی نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔

### ٹرائی سائیکلک Trycyclic

اینٹی ڈپرینٹ کی نئی جزییشن مارکیٹ میں آنے کے بعد ٹرائی سائیکلک کی اہمیت بہت کم ہو چکی ہے لیکن اس کی منفرد افادیت اب بھی برقرار ہے کیونکہ زیادہ تر مریض اس دوائی کو کھانے سے بہتری محسوس کرتے ہیں۔ اس گروپ کی ادویات مثلاً ایڈاپن، انا فرائل، ایلاویل، اینڈیپ، لوڈیول، نار ہی اسن، پامیلار، پروفارین، سر مائیل، ٹوفرائل، وی ویکٹیل وغیرہ ہیں۔

عام طور پر ڈپرینٹ کے مریض کا سرونون اور نوراپی نفرین کا لیول کم ہو جاتا ہے۔ سائیکلک اینٹی ڈپرینٹ ان کے لیول کو بڑھاتے ہیں جس سے مریض بہتری محسوس کرتا ہے۔ یہ اینٹی ڈپرینٹ اس بہتری کے ساتھ ساتھ دماغ کے دوسرے ٹرانسمیٹر ز اور برین سلز پر بھی اثر انداز ہونا شروع ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے ضمنی اثرات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی کچھ ادویات دو سے تین ہفتوں میں ہی حیران کن نتائج پیدا کر دیتی ہیں۔ ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات مجوزہ خوراک سے زیادہ کھانے سے فرد عام طور پر بخوبی الجھتا اور بے سندھ ہو جاتا ہے بعض اوقات اوگھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کا نظام تنفس خراب ہو جاتا ہے اور کچھ لوگوں

### ایلو پیٹھک



ڈپرینٹ کے علاج کے لیے سب سے پہلے 1955ء میں ایلو پیٹھک ادویات تیار کی گئی تھیں۔ یہ ادویات درحقیقت ڈپرینٹ کے ساتھ وابستہ نفسیاتی وباؤ کو کم کرتی ہیں نہ کہ ان کو ختم کرتی ہیں۔ یہ علاج خاص طور پر ان مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے جو شدید وباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا سائیکوٹھراپی کے دوران تعاون نہیں کرتے ہیں۔ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ یہ طریقہ علاج سائیکوٹھراپی کے مقابلے میں کافی سستا ہے۔ اگر مریض تعداد میں زیادہ بھی ہوں تو ان کے لیے مختصر وقت میں ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں جب کہ سائیکوٹھراپی میں ایک وقت میں صرف ایک ہی مریض کا علاج ہو سکتا ہے۔

ڈپرینٹ کے علاج کے لیے ادویات کے اہم گروپوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم کرنے کی بھرپور کوشش کی گئی ہے البتہ ایک بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال کرنا، آپ کی صحت کے لیے انتہائی خطرناک



لوفلٹ، لوواکس وغیرہ۔ یہ ادویات ڈپریشن کی آغاز والی سطح پر انتہائی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ ادویات کے اس گروپ کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ کسی وجہ سے دوائی کی مقدار غلطی سے زیادہ استعمال کر لی جائے تو یہ اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جتنی کہ ٹرائی سائیکلک کی ادویات ہوتی ہیں کیونکہ ان ادویات کے ذیلی اثرات کم ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو ان کو آسانی سے کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر کوئی شخص زیادہ حساس ہو تو اس پر شدید قسم کا رد عمل بھی ہو سکتا ہے۔ اس گروپ کی ادویات ٹرائی سائیکلک کی نسبت مہنگی ہوتی ہیں بعض لوگوں کی تو توت خرید سے بھی باہر ہو جاتی ہیں۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپٹیک ان ہیٹی ٹیٹر کے مضمر ضمنی نقصانات

متلی، سستی، کابلی، منہ کا خشک ہونا، جنسی مسائل اور عورتوں میں ماہواری کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ یہ ضمنی اثرات از خود ٹھیک ہو سکتے ہیں یا ٹھیک کئے جاسکتے ہیں لیکن اگر دوائی کے ضمنی نقصان کنٹرول نہ ہو رہے ہوں تو اپنے معالج سے فوراً مشورہ کریں تاکہ وہ اس کا مناسب سدباب کرے ان ادویات کے مضمر ضمنی نقصانات ٹرائی سائیکلک گروپ کی ادویات سے کم ہیں۔

دوائی کو فوراً چھوڑنے کے نقصانات

پیٹ کا خراب ہو جانا، قلو کی طرح احساسات ہونا، بے چینی، جسم میں بکلی کی مانند سنسنہٹ محسوس کرنا۔ بعض لوگوں کو یہ ادویات چھوڑنے کے بعد بہت دقت پیش آتی ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ایٹمی ڈپرینٹ مستند ڈاکٹر کے مشورہ سے یا آہستہ

کو بخار ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے، سخت اعصابی تناؤ یا بہت زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے، بے چینی، سانس کے مسائل اور تے آنا وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ان ادویات کی زیادہ خوراک لے کر کوئی فرد اگر خودکشی کرنے کی کوشش کرے تو پھر زیادہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ان میں دل کی تکالیف کے متعلق مسائل زیادہ اہم ہیں۔

ٹرائی سائیکلک کے مضمر ضمنی نقصانات

مجموعی طور پر ٹرائی سائیکلک ادویات موثر تو ہیں لیکن پھر بھی ان کے کچھ ضمنی اثرات ضرور ہوتے ہیں مثلاً، مریض کا منہ سوکھ جاتا ہے، وہ اپنی آنکھوں کو ایک جگہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ کچھ عمر رسیدہ لوگوں میں مثانہ کی کارکردگی خراب ہو سکتی ہے۔ مریض کا موڈ بھی تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت حال پریشان کن بھی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات چند ایام کے بعد مریض کچھ بہتری محسوس کرتا ہے اور امید بڑھتی ہے لیکن اگلے ہی دن اس کی حالت پہلے سے بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ چند دن تک پھر یہ حالت رہتی ہے جب دو ہفتوں کا دورانیہ پورا ہو جائے تو یہ موڈ ختم ہو جاتا ہے یوں مریض کے لیے یہ مرحلہ بہت صبر آزما ہوتا ہے۔

سلیکٹیو سرنٹونن ری اپٹیک ان ہیٹی ٹیٹر

Selective Serotonin Reuptake Inhibitor

مختصر الفاظ میں اسے ایس ایس آر آئی بھی کہتے ہیں اس گروپ میں مختلف ناموں سے کئی ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً سلیکسا، میکزل، پروڈیک، ذو

## سراٹونن نار ایڈرالیٹن ری ایپ ٹیک ان ایٹی ٹیٹر

Serotonin Nor Adrenaline Reuptake Inhibitor

اس کے اثرات بھی ایس ایس آر آئی جیسے ہی ہوتے ہیں لیکن یہ دوائی موڈ اور نیند پر بہت اچھے اثرات ڈالتی ہے۔ یہ دوائی عموماً رات کے وقت لی جاتی ہے۔ پچیس سال اور اس سے زیادہ عمر کی عورتوں پر خاص طور پر بہترین اثرات مرتب کرتی ہیں۔ زیکسن ایس آر ، ویکسر، ہنگسر (ویٹلا فیکسن ہائیڈروکلورائیڈ) کے نام سے مارکیٹ میں ملتی ہے۔

### مضر اثرات

ایس ایس آر آئی کے مضر اثرات نہیں ہوتے ہیں۔

## نار ایڈرالیٹن سلیکٹیو سراٹونن اینٹی ڈپرسنٹ

Nor Adrenaline Slective Serotonine Antidepressant

یہ بالکل نیا گروپ ہے جو کہ خاص طور ایسے لوگوں کے لیے بہت زیادہ مفید ہے جن کو ڈپریشن کے ساتھ نیند کے مسائل بھی ہیں۔ یہ زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بہت موزوں ہے۔ اس کے علاوہ اس گروپ کے جنسی افعال پر مضر اثرات نہیں ہوتے۔ اس دوائی کا براڈ نام ریمیرون (مرٹازاپین) ہے جو مارکیٹ ملتی ہے۔

آہستہ مقدار کم کر کے چھوڑا جائے۔

## مونو امین آکسیڈیز ان ایٹی ٹیٹر

Mono Aminoxdies Inhibitor

مونو امین آکسیڈیز ان ایٹی ٹیٹر کی ایجاد 1960 میں ہوئی تھی۔ انہیں مختصراً ایم اے او آئی بھی کہتے ہیں۔ یہ ادویات کے ایک گروپ کا نام ہے جس میں مختلف براڈ ناموں پر ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں مثلاً نارڈیل، پارمیٹ وغیرہ۔ اس گروپ کی ادویات کو استعمال کرنے کے دوران سب سے بڑی قباحت یہ ہے کہ مخصوص خوراک سے پرہیز کی سخت پابندی کرنی پڑتی ہے ورنہ شدید نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں ان ادویات کا استعمال بہت ہی کم ہے۔

### مضر ضمنی اثرات

بلڈ پریشر میں بے قاعدگی، سینے میں درد، شدید سردی، بہت زیادہ پسینہ آنا گردن میں اکڑاؤ ہو جانا، دل کی دھڑکن تیز یا آہستہ ہو جانا، مٹلی اور تے آنا۔ جنسی خواہش میں کمی ہو جانا، چیشاب کے مسائل، اونگھتے رہنا، وزن بڑھ جانا بے چینی محسوس کرنا، جسم میں لڑکھڑاہٹ رہنا۔ کمزوری اور تھکاوٹ محسوس کرنا۔ نیند میں بے قاعدگی ہو جانا قبض رہنا، بھوک میں کمی، منہ کا خشک ہونا وغیرہ۔

مرچور  
بین

## الیکٹرو تھراپی

1938ء میں Cerlette and Bini اٹلی کے دو سائیکالٹرسٹ تھے جنہوں نے بجلی کے جھکوں کے ذریعے ڈپریشن کے علاج کا طریقہ دریافت کیا تھا جس میں مریض کو بے ہوش کر کے اس کے دماغ کو چند سیکنڈ کے لیے بجلی کے جھکے دیئے جاتے ہیں جس سے اس کے دماغ میں فوری طور پر ایک کھلی سی سچ جاتی ہے اور عارضی طور پر اس کی یادداشت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ معمولی جھکے ہفتے میں تین بار دیئے جاسکتے ہیں اور عموماً پانچ یا دس جھکوں میں مریض کو مکمل آفاقہ ہو جاتا ہے البتہ یہ فیصلہ مریض کی حالت کو مد نظر رکھتے ہوئے کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے تربیت یافتہ اور ماہر ڈاکٹر ہونا ضروری ہے جو کسی قسم کی ایمرجنسی کی صورت میں اس سے نمٹنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہو۔

یہ علاج مرض ہونے کے بعد کسی بھی وقت شروع کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض نے کم از کم چار گھنٹوں سے کچھ نہ کھایا ہو۔ مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیا جاتا ہے اس کے جوتے اتار لیے جاتے ہیں اور ڈھیلے کپڑے پہنا دیئے جاتے ہیں اس کے بعد اسے بے ہوشی کا نیکہ لگا دیا جاتا ہے تاکہ مریض کچھ محسوس نہ کرے اور بجلی کے جھکے دینے کے بعد بھی کچھ دیر سو بارے گا۔ اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے لیکن جلد ہی وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں اس کے ذہن سے منفی خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل بھی یاد نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور دماغی لحاظ سے وہ معمول پر آ جاتا ہے۔ یہ سارا عمل شروع سے لے کر آخری تک تقریباً ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے۔

## اے ٹیپیکل Atypical

متذکرہ بالا اینٹی ڈپرینٹ ادویات کے علاوہ 1990 کی دہائی سے اے ٹیپیکل اینٹی ڈپرینٹ بھی متعارف ہو چکے ہیں جس کے تحت بے شمار ادویات مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ افاویت کے لحاظ سے ایک مستند ڈاکٹر ہی یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ کونسی دوائی کس مریض کے لیے مناسب ہے البتہ ایک بات طے ہے کہ فائدے کے ساتھ ساتھ ہر دوائی کے مضراور ضمنی نقصان بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر دوائی جس مرض کے لیے بنی ہو وہ اس کا ہی علاج کرے۔ اسپرین اگر ایک مریض کے سر کا درد دور کر سکتی ہے تو کسی دوسرے کے معدے میں خرابی اور کسی تیسرے کی چھاتی میں جلن کا باعث بھی بن سکتی ہے اس کے علاوہ اس کے استعمال سے کسی مریض کے سر کا درد ختم ہونے کے بعد اس کے کانوں میں سنسناہٹ بھی شروع ہو سکتی ہے۔ یہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ ڈپریشن کی ہر دوائی ہر مریض کو فائدہ دے سکے۔ ایک محتاط انداز کے مطابق %20 افراد کو تو کسی بھی دوائی سے فائدہ نہیں ہوتا۔

اینٹی ڈپرینٹ ادویات خواہ کسی طرح کی بھی ہوں معروضی تعلقات کو درست کرنے میں کوئی کردار ادا نہیں کرتیں۔ اس طرح ایسے مریضوں کو جنہیں نفسیاتی علاج کی سخت ضرورت ہوتی ہے وہ اصلی علاج سے محروم رہ جاتے ہیں کیونکہ مریض فوری فائدہ مد نظر رکھتے ہوئے نفسیاتی علاج کی طرف مائل نہیں ہوتے لیکن یاد رہے کہ ان ادویات کے متعدد منفی اثرات بھی ہوتے ہیں جو تکلیف دہ اور ناقابل علاج بھی ہو سکتے ہیں۔ سوائے اس کے کہ دوائی چھوڑی جائے یا دوائی کی خوراک کم کی جائے۔

من چو بن

## روحانی علاج

جب انسان کے گھریلو کاروباری اور معاشرتی حالات میں کوئی خرابی واقع ہو جاتی ہے مثلاً پریشانی، غم، ناکامی، جس کی وجہ سے وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ سماجی قسم کے پہلو سے یہ بات بلا خوف یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ حقیقی مسلمان کبھی ڈپریشن کا شکار ہی نہیں ہو سکتا اس لیے کہ مسلمان کا ایمان ہے کہ اس کی زندگی اللہ کی طرف سے ایک آزمائش ہے۔ اس کا مقصد حیات اللہ کی پرستش اور اطاعت ہے اور اس کی زندگی میں پریشانیاں اس کی آزمائش کے لیے آتی ہیں۔

رب کا نکات کا فرمان اقدس ہے کہ ”ہم تمہیں دکھ اور سکھ سے آزار ہے ہیں، پر کھنے کے لیے اور تمہاری طرف ہی لوٹائے جاؤ گے“۔ (سورۃ الانبیاء ۳۵) چنانچہ ایک سچا مسلمان مصائب کو زندگی کا لازمی حصہ سمجھتا ہے اور مصائب سے گھبرا کر زندگی سے بیزار ہونے کی بجائے ان سے نجات پانے کے لیے مسلسل کوشش کرتا رہتا ہے۔ ایک مسلمان جانتا ہے کہ اس کی دنیوی زندگی کی پریشانیاں عارضی ہیں اگر وہ ناسازگار حالات میں بھی ایمان اور اعمال صالحہ پر قائم رہے گا تو مرنے کے بعد ہر غم سے پاک انتہائی پر مسرت اس ابدی زندگی کا حق وار ہوگا، جس کی بشارت پروردگار عالم نے دی ہے۔ بیشک ہم تمہارا امتحان کریں گے کسی قدر خوف، بھوک، مالوں اور جانوں اور پھلوں کی کمی سے اور ان ثابت قدموں کو خوشخبری سنا دو جن کا حال یہ ہے کہ ”جب ان کو کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بیشک ہم اللہ ہی کے لیے ہیں اور ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی لوگ ہیں جن پر ان کے رب کی طرف سے عنایات اور رحمتیں ہوگی اور یہی لوگ کامیاب ہونے والے ہیں“۔ (سورۃ البقرہ ۱۵۵ تا ۱۵۷)

بین الاقوامی سطح پر اٹلی میں بجلی کے چبکوں کے ذریعے علاج کرنے پر مکمل پابندی ہے کیونکہ اس کو مکمل طور پر غیر محفوظ طریقہ قرار دیا گیا ہے۔ اس طرح نیوزی لینڈ اور کینیڈا میں بھی اس کا استعمال محدود کر دیا گیا ہے، آسٹریا، چائینہ اور جاپان میں اس کی حوصلہ شکنی کی جارہی ہے۔ البتہ ترقی پذیر ممالک میں ابھی تک اس کا استعمال جاری ہے۔ یہ علاج ان افراد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جنہیں ادویات سے بالکل فائدہ نہ ہو رہا ہو۔

## مصر ضمنی اثرات

اگر صرف یہی طریقہ علاج استعمال کیا جائے تو مریض کی یادداشت وقتی طور پر ختم ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں۔

مرچو  
بن



ہے تو بخیل بن جاتا ہے (سورۃ توبہ: 40)۔ صرف نمازی اس سے مستثنیٰ ہیں۔ ”وہ جو نمازوں کا التزام رکھتے ہیں“۔ (سورۃ معارج: 22)

چونکہ ایک حقیقی مسلمان زندگی کے فلسفے سے پوری طرح آگاہ ہوتا ہے۔ وہ آزمائش کی خدائی معاملات سے بھی پوری طرح واقف ہوتا ہے۔ اسے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دکھ اس کی زندگی کا لازمی حصہ ہیں وہ اس سے اچھی طرح باخبر ہوتا ہے کہ ان عارضی دکھوں پر صبر و استقامت کے نتیجے میں اس کی ابدی راحت کا اہتمام کیا گیا ہے لہذا وہ مشکل ترین اور حوصلہ شکن حالات میں بھی خدا کی رحمت سے مایوس نہیں ہوتا ہے۔ اگر کوئی مسلمان سماجی حالات کی خرابی کے باعث ڈپریشن میں مبتلا ہوتا ہے اور زندگی سے بیزار ہے، مستقل افسردہ رہتا ہے، دیکھنے میں ہر وقت بیمار لگتا ہے، حسد خوف اور بزدلی کا شکار ہے، قنوطیت، اہل انکاری اور بے اعتمادی میں مبتلا ہے تو یقیناً اس کی مسلمانی میں کوئی کھوٹ ہے، ورنہ یہ نہیں ہو سکتا کہ کوئی شخص مسلمان ہو اور وہ ڈپریشن کا شکار ہو جائے۔

قرآن کریم اور احادیث نبوی ﷺ شفا کے روحانی کے دلائل سے بھری پڑی ہیں۔ ہم نے قرآن کو ساری دنیا کے لیے شفا اور مومنوں کے لیے رحمت بنا کر بھیجا مگر ظالموں کو نقصان ہی دیتا ہے (سورۃ بنی اسرائیل: ۸۶)۔

ایک حدیث میں ہے کہ سورہ فاتحہ ہر مرض کی دوا ہے۔ (مسند احمد اور درمنثور) میں عبداللہ بن جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مجھ سے فرمایا کہ میں تمہیں بتلاؤں کہ قرآن کی کونسی صورت آخر میں نازل ہوئی۔ میں نے عرض کی ارشاد فرمائیے یا رسول اللہ ﷺ تو آپ نے فرمایا کہ فاتحہ ہے اور یہ ہر مرض کی دوا ہے۔

مسلمان پر کسی ہی آفت کیوں نہ ٹوٹے، اس پر کبھی دیوانگی طاری نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اس کے پیغمبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا فرمانِ اقدس ہے جو شخص اپنے گالوں پر تھپتھپارے، گریبان پھاڑے، اور کفر کی باتیں کہے، وہ ہم میں سے نہیں (بخاری، کتاب الجہانز)۔

ایک سچا مسلمان اس رمز سے آشنا ہوتا ہے کہ اس دنیا میں سب کچھ اللہ ہی کے اذن اور ارادے سے ہوتا ہے اور اللہ کا کوئی ارادہ خیر اور حکمت سے خالی نہیں ہوتا اس لیے مسلمان ہرزہت میں رحمت دیکھتا ہے اور ہرزہم میں مرہم پالیتا ہے۔ اگر اس کی کشتی کا تختہ ٹوٹ جاتا ہے اور وہ عیب دار ہو جاتی ہے تو وہ یہ سوچ کر پریشان نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ واقعہ اس کی پوری کشتی کو بچانے کے لیے رونما ہوا ہو۔ اگر وہ اپنے جوان بیٹے کی موت کے صدمے سے دوچار ہوتا ہے تو یہ سوچ کر اعصابی تناؤ کا شکار نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ یہ لڑکا اگر زندہ رہتا تو اس کے لیے موت سے شدید تر صدمات کا باعث بنتا اگر اس کے سامنے اہل باطل کو کوئی فائدہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچ کر شکستہ دل نہیں ہوتا کہ ممکن ہے کہ کل اس میں سے اہل حق ہی کا کوئی فائدہ نکل آئے۔ اب اس مسئلے کے حوالے سے نماز پر غور کیجئے۔ مسلمان چونکہ نماز کا پابند ہوتا ہے، اس لیے وہ ہر وقت سکون میں رہتا ہے۔ رنج و غم دراصل اللہ سے دوری کا نتیجہ ہے۔ اگر اللہ کے ساتھ مضبوط تعلق قائم کیا جائے تو آزمائش آ تو سکتی ہے مگر پریشانی اعصاب پر سوار نہیں ہو سکتی۔ نبی پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے غار ثور میں ایک خطرناک صورتحال میں اپنے پریشان ساتھی سے فرمایا تھا کہ ”نذر کہ اللہ ہمارے ساتھ ہے“

دوسرے مقام پر اس طرح فرمایا گیا ہے۔ انسان بے صبرا پیدا کیا گیا ہے جب اس کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ گھبرا جانے والا ہے اور جب اس کو کشادگی حاصل ہوتی

سچو  
بن

## سائیکو تھراپی

سادہ الفاظ میں مریض کو گفتگو سے سمجھا کر اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ اسی کو نفسیاتی طریقہ علاج بھی کہتے ہیں۔ ماہرین کی منتقد رائے ہے کہ ڈپریشن کا مرض زندگی میں رونما ہونے والے ناخوشگوار واقعات سے جنم لیتا ہے مثلاً کسی پیارے کے فوت ہو جانے کا غم، محبت میں ناکامی، مالی نقصان ہو جانا، طلاق، نا انصافیاں، مسلسل ناکامیاں، مختلف سماجی عوامل، ملازمت کا چھوٹ جانا اور انجانا خوف وغیرہ۔ ایک مستند اور ماہر معالج گفتگو کے دوران یہ سب کچھ جان کر اس کا کوئی متبادل حل پیش کرتا ہے۔ اس طرح ایک نا امید اور تباہ مریض بھی اپنے معالج کی توجہ اور حوصلے کو سمجھنے لگتا ہے اگر معالج مریض کی ضرورت کے مطابق اسے کوئی حل پیش کرتا ہے تو اس سے ڈپریشن کا شکار مریض اکثر چھٹکارا حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں سب سے بڑا نقص یہ ہے کہ قدرے مہنگا عمل ہوتا ہے اور دوسرا مریض کو بار بار معالج کے پازس ہی جا کر سیشن کرنا ہوتا ہے۔ متوسط زندگی گزارنے والے لوگ اس سے بھرپور استفادہ نہیں کر سکتے امریکہ میں عام طور پر ایک گھنٹہ کے لیے معالج تین سے چار سو ڈالر تک وصول کرتا ہے۔ بعض اوقات ایسے مریضوں پر روانہ نفسیاتی علاج بالکل کارگر ثابت نہیں ہوتا جو معالج سے تعاون کرنے کے لیے بالکل تیار نہیں ہوتے۔ یاد رہے کہ ڈپریشن کے علاج کے لیے ہر طریقہ علاج کے ماہرین موجود ہیں البتہ سائیکو تھراپی کے متقدمہ ماہرین کی پاکستان میں ابھی بہت کمی ہے اور ان ماہرین کی حکومتی سطح پر حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ البتہ ان کی جگہ جادو ٹونہ کرنے والے لوگوں کی بھرمار ہے جن کے پاس علاج کے لیے کوئی قانون اور قاعدے نہیں ہیں اور وہ علاج کے لیے بھاری رقم بھی

مندرجہ بالا قرآنی حقائق کی روشنی میں ڈپریشن سے محفوظ رہنے کے لیے ان تجاویز پر عمل کریں۔

- ☆ پانچ وقت کی نماز قائم کریں۔
- ☆ زیادہ سے زیادہ اللہ کا ذکر کریں مثلاً سبحان اللہ، الحمد للہ، اللہ اکبر، یا حی یا قیوم۔
- ☆ دور و شریف پڑھیں
- ☆ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔
- ☆ سورۃ فاتحہ کا ورد کریں۔
- ☆ مذہبی تقریبات میں شرکت کریں۔
- ☆ اس بات پر یقین محکم رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں آپ کے لیے کوئی بہتری ہی ہوتی ہے۔
- ☆ جناب رسول کو نین محبوب رب کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو مایوسی والی کیفیت میں سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔
- ☆ اللہ کی رحمت پر یقین رکھیں۔

من چو  
ن

## باب 10

### ڈپریشن اور ہماری غذا

گذشتہ ابواب میں ذہنی دباؤ یا ڈپریشن کی وضاحت کر دی گئی ہے اور اس کی دیگر تفصیلات بھی فراہم کر دی گئیں ہیں۔ یہاں ان حقائق سے پردہ اٹھایا جا رہا ہے کہ کسی بھی فرد کو ہونے والے ڈپریشن میں اس کی روزمرہ خوراک کا کیا کردار ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ ایک نئی بات ہو سکتی ہے مگر ترقی یافتہ ممالک میں ہونے والی تحقیق کے مطابق انسان کی روزمرہ غذا اس کے ذہنی دباؤ کی براہ راست وجہ ہو سکتی ہے۔ پولینڈ سے نیوٹریشن میں پی ایچ ڈی کی ڈگری حاصل کرنے والے ڈاکٹر سلطان محمود صاحب جو فرسٹ ڈائٹ کیئر سنٹر کے چیف نیوٹریشنٹ ہیں کا مقالہ یہاں نقل کیا جا رہا ہے جس سے اس دعویٰ کی صداقت ثابت ہو جاتی ہے۔

اس وقت دنیا بھر کی دو تہائی سے زیادہ آبادی ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پاکستان کا شمار بھی انہی ممالک میں ہوتا ہے یہاں ذہنی دباؤ اور ذہنی تناؤ کے مریضوں کی تعداد دو تہائی سے بھی کہیں زیادہ ہے۔ یہ بات سٹے ہے کہ کل مریضوں کا محض 2 فیصد حصہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔

امریکہ میں 1987 سے 1997 کے دوران ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد میں چار گنا اضافہ ہوا ادویات استعمال کرنے والے بھی دو گنے ہو گئے۔ 9/11 کے سانحہ

وصول کرتے ہیں اور مریض کو خاطر خواہ فائدہ بھی نہیں ہوتا۔ اس جدید دور میں نفسیاتی علاج کے لیے بے شمار سائنسی طریقے دریافت ہو چکے ہیں مثلاً کلینیکل سائیکالوجی، اطلاقی سائیکالوجی، پینا تھراپی، فیملی تھراپی، بے ہیور تھراپی، گسٹائٹ تھراپی اور این ایل پی۔ ان علاجوں میں سے این ایل پی کے طریقہ علاج کے بارے میں باب 13 میں ہم تفصیلی سے ذکر کریں گے۔

من چو  
بن

### غذائی طریقہ علاج

جیسا کہ عرض کیا جا چکا ہے کہ ذہنی دباؤ کم کرنے والا کیمیکل سیروٹونن براہ راست خون کے اندر موجود رکاوٹیں عبور کر کے دماغ تک نہیں پہنچ سکتا اس لیے تحقیق کے بعد یہ نتیجہ سامنے آیا ہے کہ سیروٹونن کو بنانے والے غذائی اجزا بھی محض اس بات کی ضمانت ہیں کہ وہ نظام انہظام سے گزرنے کے بعد بطریق احسن سیروٹونن کی مقدار دماغ کے اندر بڑھادیں تاکہ ذہنی دباؤ سے مستقل نجات مل سکے۔

طبی علاج، لائف سٹائل، مصروفیت، عبادت وغیرہ کے ساتھ ساتھ غذا ذہنی دباؤ کم کرنے بلکہ ختم کر دینے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔ غذا کے اندر ذہنی دباؤ کی علامات ختم کرنے کی خوبی موجود ہے کیونکہ یہ ایک قدرتی طریق علاج ہے اس لئے اس کے زہریلے مضرات نہیں ہوتے بلکہ مریض کے لئے بے حد دیر پا سکون دینے کی بھی ضمانت دی جاسکتی ہے۔

ہمارے جسم میں مختلف قسم کے ہارمونز اعصابی رسد گاہیں اور دیگر کیمیکلز اپنا اپنا کام کرتے رہنے کے نتیجے میں ہمارے احساسات اور رد عمل جنم لیتے ہیں۔ ان میں سے سیروٹونن ہمارے موڈ پر اثر انداز ہونے والا کیمیکل ہے۔ یہ ہمیں تسکین، نیند اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ اگر دماغ کے اندر سیروٹونن کا درجہ گر جائے تو ہمارے اوپر ذہنی دباؤ بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔

ذہنی دباؤ کم کرنے والی غذائیں وہ ہیں جو کہ اکثر و بیشتر دانا مزہ اور معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں حالانکہ سابقہ تفصیل تو اس چیز کی متقاضی ہیں کہ ہمیں مریض کو پروٹین سے بھری غذائیں دینی چاہیں مگر ہمارے جسم کی کیمسٹری اتنی پیچیدہ ہے کہ بظاہر نظر آنے

کے بعد ان مریضوں میں تیزی سے اضافہ نوٹ کیا گیا ہے جن کو نیند کی کمی، کم خالق، نشہ، کھانے میں گریز اور دیگر صحت مند اندر محتانات کی شکایات تھیں۔

وجوہات کے باب میں یہ بتایا گیا ہے کہ سیروٹونن کی مقدار کم ہونے کی وجہ سے ڈپریشن پیدا ہوتا ہے یہ ہارمون ہماری غذاؤں میں موجود لحمیات یا پروٹین کے ایک اہم جز وٹریپٹوفین سے وجود میں آتا ہے۔ یہ غذائی ٹریپٹوفین Tryptophan نظام انہظام ہی کے اندر انٹریوں میں 5HT کی شکل میں بدل جاتا ہے جس سے فوراً سیروٹونن وجود میں آتا ہے۔ جو نئی ایسا ہوتا ہے تو دماغ میں موجود پائیکل گلیٹنڈ ایک رات کے اندر ہی اسے ایک نیند لانے والے ہارمون یعنی میلاٹونن Melatonin میں بدل دیتا ہے۔ اس سارے عمل میں وٹامن B6 یعنی پارٹائیڈ وکسن کا عمل دخل زیادہ ہے۔ جسم کو سکون میں لانے، ہلکی نیند کے ہلارے دلانے اور نیم نشے کی سی کیفیت میں جلا کرنے والے دیگر کیمیکلز بھی جسم میں بنتے رہتے ہیں جیسے ڈوپامین Dopamine اور ناراپہی نفرین Norepinphrine ان کا عمل کرنے کا انداز سیروٹونن سے قدرے مختلف ہے۔

سیروٹونن اگر مکمل حالت میں غذا میں لی جائے یا اسکے ٹیکے لگا دیئے جائیں تو یہ خون کی رکاوٹیں عبور کر کے دماغ میں داخل نہیں ہو سکتی۔ غذا میں ٹریپٹوفین اس کو بنانے کی ضامن ہوتی ہے جو کہ پروٹین والی غذاؤں میں موجود ہوتی ہے۔

مرچون

### کاربو غذا میں

یہ ایک مسلّمہ حقیقت ہے کہ کلو بو غذا میں دماغ کے سیروٹونن کا درجہ بڑھاتی ہیں لیکن دماغ میں سیروٹونن بڑھانے کی خاطر غذاؤں کا استعمال بھی ایک مشکل مرحلہ ہے کیونکہ ایسی غذا میں جو سیروٹونن کو بڑھانے کا باعث بن رہی ہیں ممکن ہے کہ صحت مند غذاؤں میں ان کا شمار نہ ہو رہا ہو جو کہ صرف غذا کا ماہر ڈاکٹر ہی بہتر طور پر بتا سکتا ہے۔

### کاربو غذاؤں سے دماغ میں سیروٹونن کا درجہ کیسے بڑھتا ہے؟

کاربو غذا میں لینے کے بعد خون میں آہستہ آہستہ گلوکوز کا درجہ بڑھنا شروع ہوتا جاتا ہے۔ اس گلوکوز کو کم کرنے کے لئے انسولین نکلتی ہے جو جہاں گلوکوز پر اثر انداز ہوتی ہے وہیں زیادہ تر انسولین سڈوز (جن سے مل کر پروٹین بنتی ہے) کا درجہ بھی کم کر دیتی ہے مگر بہر حال ٹریپٹوفین کو چھوڑ دیتی ہے۔ پھر غذا میں کاربو غذا میں کم یا زیادہ ہونے کے باعث ٹریپٹوفین کا درجہ دوسرے انسولین سڈوز کی نسبت ذرا بلند رہتا ہے۔ بعد ازاں یہ دماغ میں بلند درجے میں داخل ہو کر سیروٹونن کو بناتا ہے۔ دلچسپی کی بات یہ ہے کہ ٹریپٹوفین کئی ایک پروٹین غذاؤں میں موجود تو ہوتی ہے لیکن نظام انہضام کی بعض پیچیدگیوں کے باعث دماغ میں نہیں پہنچ پاتی اور نہ سیروٹونن بن پاتی ہے۔ اندازہ کریں کہ انسان کی فوڈ کی مشوری کتنی پیچیدہ قسم کی چیز ہے۔

ایک دوسرا نکتہ بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔ اس کا تعلق کاربو غذاؤں کی اقسام سے ہے۔ پہلی قسم ان کاربو غذاؤں کی ہے جن کا شوگر انڈیکس (GI) کم ہوتا

والے اجزاء اندرونی نظام انہضام سے خاصے مختلف انداز میں کام کرتے ہیں۔ لہذا پروٹین والی غذاؤں (گوشت، دالیں، دودھ وغیرہ) میں موجود ضروری انسولین سڈوز ٹریپٹوفین جو کہ بعد ازاں سیروٹونن بناتا ہے جسم کو سپلائی کرنے میں مدد دینے کے لئے آہستہ آہستہ گلوکوز سپلائی کرنے والی کاربو غذاؤں کی مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

مرچو  
بن

ہے۔ یعنی تو آہستہ آہستہ ہضم ہو کر دھیرے دھیرے مگر مسلسل گلوکوز مہیا کرتی رہتی ہیں۔ (مثلاً پھل، ہنریاں، چوکرسمیت آنا اور پھلکے دار دیگر غذائیں) ان کے اندر کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے اور یہی آہستہ مگر مسلسل ہاضمے کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ شوگر انڈیکس (G2) والی غذائیں ہیں جو ایک دم سے خون میں گلوکوز کا درجہ بڑھا دیتی ہیں اور پھر ایک دم نیچے بھی لے آتی ہیں (مثلاً چینی، تمام سوڈے یعنی بوتلیں، مشائیاں گولیاں ٹانفیاں، کیک، دیگر میٹھے، سفید آنا اور میدہ وغیرہ)

کم شوگر انڈیکس والی غذائیں نہ صرف آہستہ آہستہ ہضم ہوتی ہیں بلکہ خون کی تالیوں میں سست رفتاری سے داخل ہوتی ہیں اور کوئی ناپسندیدہ ہلچل چائے بغیر کافی دیر تک خون میں رکتی ہیں۔ ایک دم سے انسولین کو آکر حملہ کرنے کا موقع بھی نہیں دیتیں۔ اس کے نتیجے میں ایک تو اترے جسم کو ایندھن فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ کو بھی ٹرپٹوفین تو اترے مہیا کرتی رہتی ہیں۔ لہذا سیروٹونن کی مقدار، دماغ میں مطلوبہ درجے پر موجود رہتی ہے۔ ایسی صورت میں ذہنی دباؤ قریب بھی نہیں پھٹکتا۔

اس کے برعکس زیادہ شوگر انڈیکس والی غذائیں ایک دم سے گلوکوز بڑھا کر Glucose Energy انسولین کو کام کرنے کا موقع دے دیتی ہیں۔ لہذا نہ صرف فوراً جسم کو ایندھن اور دماغ کو سیروٹونن دے کر جلدی کر لیش کر جاتی ہیں بلکہ اس کے نتیجے میں خون میں سبس زیادہ انسولین آ جانے کے باعث گلوکوز کی کمی ہو جاتی ہے لہذا خون میں سے گلوکوز کے ساتھ ساتھ سیروٹونن کا درجہ بھی گر جاتا ہے جس سے ذہنی دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز: Omega three Fatly Acids سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ہماری غذا میں ضروری فٹیلی ایسڈز (جیسا کہ او امیگا 3 اور

او امیگا 6) کی کمی واقع ہو جائے تو ہم ڈپریشن، گھبراہٹ، پر تشدد خیالات اور بے خوابی جیسے مسائل سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز کا ذہنی دباؤ سے تعلق بھی ثابت ہو چکا ہے کیونکہ جن مریضوں نے او امیگا 3 فٹیلی ایسڈز کے سپلیمنٹ استعمال کئے وہ جلد ہی اس مرض سے باہر آتے دکھائی دیئے۔

فٹیلی ایسڈز سے مراد وہ چکنائیاں جو جسم خود سے نہیں بنا پاتا لہذا ہمیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا پڑتی ہیں۔ او امیگا 3 تھری سے بھرپور غذاؤں میں سمندری پھلی کی بعض اقسام ہیں جن میں چربی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پیسی ہوئی ایسی، زیتون کا تیل، اخروٹ، حلوہ کدو کے بیج شامل ہیں۔ ان کے علاوہ جن مرغیوں کی خوراک میں ایسی شامل ہو ان کے انڈے بھی او امیگا تھری سے بھرپور ہوتے ہیں۔

### وٹامنز کا کردار

بی اور سی وٹامنز ہمارے جسم میں ذخیرہ نہیں ہو سکتے اس لئے ہر وقت کمی کا خطرہ درپیش رہتا ہے۔ وٹامن B12, B6 اور فولیٹ کے علاوہ وٹامن سی کی کمی ذہنی دباؤ بڑھانے کا باعث بنتے ہیں جو تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے۔ یہ وٹامن مندرجہ ذیل غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں۔

فولیٹ: پالک، ہندگو بھی، ٹماٹر جوس، سرخ لوبیہ، تل اور کھمبی وغیرہ۔ ذہن میں رہے کہ مندرجہ بالا غذاؤں کو زیادہ پکالینے سے فولیٹ تباہ ہو جاتا ہے۔

☆ وٹامن B12: حیوانی غذائیں (دودھ، گوشت، پنیر، دہی، انڈے وغیرہ) یا وٹامن B12 کے انجکشن۔

- ☆ وٹامن B6: پروٹین سے بھرپور غذائیں مثلاً مرغ کا گوشت، مچھلی، اٹلے، کچے چاول، سویا بین، جو، گندم، تل، منزا اور اخروٹ۔
- ☆ وٹامن سی: پھل اور سبزیاں، خصوصاً سنگترہ جس میں چکوترا بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ، پالک اور بند گوبھی۔

### معدنیات کا کردار

اگر ہم جانوروں کے طرز عمل پر غور کریں تو وہ کونسی بات ہے کہ جس پر مرغیاں ایک دوسرے کو چونچیں، مار مار کر زخمی کر دیتی ہیں، سو ایک دوسرے کو کاٹنا اور دم میں چبانا شروع کر دیتے ہیں، بھیڑ، بکریاں ایک دوسرے کو نگریریں مارتی ہیں۔ یہ ایک طرح کی بے چینی اور تشدد کا اظہار ہے جو بسا اوقات انسانوں میں بھی نظر آتا ہے خصوصاً غربت کی لکیر کے نیچے زندگی بسر کرنے پر مجبور انسانوں کے اجتماع میں لڑائی جھگڑے اور قتل غارت عام نظر آتی ہے۔

ان سب مسائل پر قابو پانے کے لئے جانور پالنے والے فارمر حضرات اپنے جانوروں کو وٹامن منرل کمپلر پلاتے ہیں تو یہ علامت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یعنی ہی غریب طبقہ بھی وٹامن اور معدنیات کی کمی کا شکار ہوتا ہے لہذا وہ اپنے موڈ پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں۔ معدنیات کی کمی ذہنی دباؤ کا باعث بن سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل معدنیات کا کردار ملاحظہ کریں۔

☆ میکینیشیم: اس کی کمی سے ذہنی دباؤ کے علاوہ کئی ایک جسمانی عارضے بھی لاحق ہو سکتے ہیں کیونکہ میکینیشیم کا اعصابی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ بہت ساری

غذائوں میں میکینیشیم سیر حاصل شامل نہیں ہوتا اور اس میں اضافہ یہ ہے کہ ٹینشن اور سٹریس کی وجہ سے جسم میں جانے والا اکثر میکینیشیم خارج ہو جاتا ہے۔ اس سے بھرپور غذائوں میں کیلا اور سیب شامل ہیں۔

☆ کیلشیم: یہ مرکزی اعصابی نظام کا جزو مستقل ہے اور جسم میں پٹھوں کی مضبوطی طاقت، کام کرنے کی صلاحیت اور صحت کا ذمہ دار ہے۔ اس کی کمی سے بے چینی، خدشات، بے زاری اور سستی، کابلی، بے حسی اور جنسی کج روی ہو جاتی ہے۔ جس سے ذہنی دباؤ میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذائوں میں دودھ اور دودھ کی مصنوعات، سویا بین اور امرود وغیرہ شامل ہیں۔

☆ زنک یعنی جست: یہ بڑھاپے کو روکنے اور جوان خیالات کو قائم رکھنے والا ۰۰۰۔۰۰۔۰۰۰ ہے۔ بے شمار ہارمونز کا حصہ ہے اور یادداشت سے اس کا گہرا تعلق ہے۔ اس کی کمی سے عدم دلچسپی، سستی اور کابلی کے علاوہ سست یادداشت اور بڑھاپے کا عمل تیز ہو جاتا ہے نیز اس کے کم ہوتے ہی جسم میں کاپر کا درجہ زہریلے پین کو چھو جاتا ہے جس سے خوفزدگی، شک، بے یقینی، عدم اعتماد حتیٰ کہ خودکشی کے رجحانات پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس معدن سے بھرپور غذائوں میں دودھ، کلچہ، گردے کپورے وغیرہ شامل ہیں۔

☆ لوہا: اگر لمبے عرصے تک لوہے کی کمی رہے تو اس کے نتیجے میں دیگر مسائل کے علاوہ ذہنی دباؤ بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا کام خون کی سرخی، ہافتوں کی بناوت اور توڑ پھوڑ سے بچاؤ اور بھوک لانا ہے۔ اس کی کمی کی علامات میں بھوک کا اڑ جانا

من چو  
ن

عام کمزوری، جلد تھکاوٹ، سردرد اور جذبے کی کمی وغیرہ شامل ہیں۔ لوہا گاجر، انار، پالک، لوہیا، کلیجی، کالے پنے، گردے اور تل میں بکثرت موجود ہے۔

☆ میگا نیز: اس کی ضرورت انتہائی کم مقدار میں پیش آتی ہے مگر اس کا کام بہت اہم ہے۔ یہ وٹامن B اور C کے مینا بولزم کو چلاتی ہے، خون میں گلوکوز کے نظام کا حصہ ہے اور نار اپنی نٹرین Norepinephrine اہم اعصاب میں شامل ہے۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین مینا بولزم میں امائنو ایسڈ کو بناتی بھی ہے چونکہ یہ سیروٹونن کا بھی حصہ ہے لہذا اس کی کمی ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث بنتی ہے۔ کمی کی دیگر علامات میں شوگر کے مریضوں میں گلوکوز انتہائی کم ہو جانے کے نتیجے میں پیدا شدہ موڈ کے اتار چڑھاؤ تیز ہو جاتے ہیں۔ وٹامنز اور معدنیاتی نظام انہ نظام تباہ ہو جاتا ہے۔ نیز پروٹین والی غذائیں جزو بدن نہیں بنتی۔ میگا نیز سے بھرپور غذاؤں میں گہرے سبز چٹوں والی سبزیاں شامل ہیں۔ یہ مائع آکسیجن بھی ہے جس کے باعث کیسٹرو غیرہ سے بچنے میں بھی مدد دیتی ہے۔

### اہم نکات

پس ذہنی دباؤ کے مریضوں کو اپنی روزمرہ کی خوراک پر بھرپور توجہ دینا ہوگی تبھی ان کو دواؤں اور مرض سے نجات مل سکتی ہے۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل گزارشات پر عمل ضروری ہے۔

1- دن میں پانچ بار پھل اور سبزیاں کھائیں (تین بار سبزی اور دو بار

پھل) کوشش کریں کہ سبزیاں، ایلچی ہوئی ہوں۔ تین بار سبزی سے مراد ڈیڑھ پلیٹ سبزی ہے۔

2- کم چکنائی والا دودھ استعمال کریں اور اسی دودھ کی بنی اشیاء استعمال کریں۔ بیکری کی عام مصنوعات کم چکنائی کی حامل نہیں ہوتی۔ ہاں وہی میں کم چکنائی والا دودھ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پنیر بھی بہتر ہے۔

3- تمام دن تو اتر سے پانی پیئیں کیونکہ صرف سادہ پانی (مگر صاف) ہی بہتر موڈ کا ضامن ہے۔ چائے، کافی، شراب اور دیگر کولا مشروبات، ذہنی دباؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔

4- میٹھی غذاؤں کو محدود مقدار میں کھائیں اگر آپ ذیابیطیس یا مونا پا کا شکار نہیں بھی ہیں تو بھی ذہنی دباؤ سے بچنے کی خاطر ان غذاؤں سے بچنا چاہیے اور ان کے بدلے میں کاربوہائیڈریٹس کھائیں تاکہ وہ آہستہ آہستہ عمل کریں جن میں چوکر، بھورے چاول اور ستو وغیرہ شامل ہیں۔

5- فاسٹ فوڈ جن کو کچرا غذا نہیں کہنا زیادہ مناسب ہو گا ان کا استعمال بھی کم کر دیں۔ سوفٹ ڈرنکس مثلاً کولا مشروبات برگر اور چٹنیاں ہمیں کیفین اور سیر شدہ چکنائیاں بھی فراہم کر سکتے ہیں جو کہ تحقیقات کے مطابق ذہنی دباؤ میں صرف اضافے کا باعث بھی بن سکتی ہیں۔

6- شراب اور کیفین کی بندش از حد ضروری ہے کیونکہ شراب ہمارے مینا بولزم کو قدرے تیز کرنے کے بعد دست کر دیتی ہے۔ اس سے انسان کی جذباتی کیفیات میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ کیفین میں مصنوعی تیزی دکھانے کے بعد

مرچوں



## باب 11

### ڈپریشن سے کیسے بچیں؟

جیسا کہ گذشتہ ابواب میں ذکر کیا گیا ہے کہ زندگی میں تقریباً ہر شخص کو ہی کسی نہ کسی وقت ڈپریشن کا سامنا کرنا پڑتا ہے اگر کبھی ایسی صورت حال پیش آئی جائے تو کسی بھی معالج سے فوری طور پر رابطہ کریں اور درج ذیل سفارشات پر عمل کرتا شروع کر دیں تاکہ شدید ڈپریشن کی کیفیت میں جانے سے محفوظ رہ سکیں۔ خاص طور پر ڈپریشن کے مریضوں کے لیے تو یہ بہت ہی فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

- ☆ مذہبی امور میں بھرپور دلچسپی لیں مثلاً نماز اور قرآن پڑھیں، اس پر عمل کریں۔
- ☆ حقیقی مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے بھرپور کوشش کریں۔
- ☆ احساس ذمہ داری پیدا کریں۔
- ☆ اپنی روزمرہ کی ترجیحات سیٹ کریں۔
- ☆ صبح جلد اٹھیں اور رات کو جلد سوئیں۔
- ☆ روزانہ ہلکی ہلکی ورزش کریں۔
- ☆ سکون کی مشق روزانہ کریں۔

مینا بوائز کو نارمل سے بھی کم کر دیتی ہے جس سے ذہنی دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں شراب اور کیفین ہمارے جسم سے پانی نچوڑ کر خارج کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں ہم پانی کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بھی ڈی ہائیڈریشن کی علامت ہے۔

7- رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ، نفسیاتی آسودگی کا باعث بنتا ہے۔

### پرہیز کی غذائیں

- ☆ براہ راست مینھی غذائیں یعنی جن کی شوگر ریت (G2) زیادہ ہوتی ہے۔
- ☆ تمام کولڈ ڈرنکس اور ڈائٹ سوڈے مثلاً پاپسی، بیون اپ اور کوک وغیرہ۔
- ☆ چائے، کافی، چاکلیٹ تمام طرح کی سر بند غذائیں مثلاً جام، چٹنی، ڈبہ بند پھل اور کچھ وغیرہ۔

مرچو  
ن

- ☆ اگر کوئی منفی خیال بار بار آئے تو اس کو ختم کرنے کے لیے یہ مشق کریں
- ☆ آنکھوں کے ڈھیلوں کو بائیں طرف اوپر کی جانب گھمائیں پھر دائیں طرف
- ☆ اوپر کی جانب گھمائیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
- ☆ تمام مسائل ایک ہی مرتبہ حل کرنے کی بجائے ایک ایک کر کے حل
- ☆ کریں۔
- ☆ رفتہ رفتہ اپنی خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ موجودہ حالات بدلنے کے لیے پہلے اپنی سوچ کو بدلیں۔
- ☆ ارد گرد کے ماحول میں خوبصورت پہلو تلاش کریں اور اس سے لطف اندوز
- ☆ ہوا کریں۔
- ☆ ڈپریشن سے مستقل طور پر بچھٹکار حاصل کرنے کے لیے اپنی سوچ کا انداز
- ☆ مثبت کریں۔
- ☆ رات 9 بجے کے بعد کسی قسم کی منفی گفتگو نہ کریں خاص طور پر مالی امور کے
- ☆ بارے میں بالکل گفتگو نہ کریں۔
- ☆ جب آپ بہت تھکے ہوئے ہوں تو مسائل پر بھی گفتگو نہ کریں یہ آپ کو مزید
- ☆ تھکا دینگے۔
- ☆ گفتگو نہ کرنا یا گانا گانا موڈ کے منفی اثرات کو کم کرتے ہیں لہذا پریشانی کی حالت
- ☆ میں گفتگو نہ کریں۔
- ☆ اپنے موڈ کو جلدی کی بجائے آہستہ آہستہ بہتر کرنے کی کوشش کریں۔
- ☆ کسی مخلص دوست یا رشتہ دار کا انتخاب کر لیں جس کے ساتھ آپ کھل کر بات
- ☆ کر سکتے ہوں۔ ان دوستوں کے ساتھ خوب کھل کر اپنے جذبات کا اظہار
- ☆ کریں جس کے بعد آپ خود کو ہلکا محسوس کریں گے۔

- ☆ سانس کی مشتیں کریں۔
- ☆ اپنا پسندیدہ کھیل کھیلیں اور دیگر مشاغل میں دلچسپی لیں۔
- ☆ دوسرے لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہنے کی کوشش کریں۔
- ☆ ماضی کے خوشگوار اور کامیاب واقعات کو بار بار ذہن میں لائیں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں ماضی کی بجائے زمانہ حال اور مستقبل کے جملے استعمال
- ☆ کریں۔
- ☆ اپنی گفتگو میں مثبت الفاظ اور جملے بولیں۔ مثلاً میں ٹھیک ہو سکتا/سکتی ہوں۔
- ☆ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دوسرے لوگوں سے بات کریں۔
- ☆ چلتے ہوئے کندھے اندر کی بجائے باہر کی طرف، سر سیدھا رکھیں جسم کو چست
- ☆ (Active) رکھیں۔
- ☆ چہرے پر مسکراہٹ رکھیں بے شک شروع میں یہ مصنوعی ہی کیوں نہ ہو یہ
- ☆ ڈپریشن سے نکلنے میں مدد کرے گی۔
- ☆ خود کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھیں۔
- ☆ کامیاب لوگوں کی آپ بنی پڑھیں۔
- ☆ تنہائی سے حتی الامکان پرہیز کریں۔
- ☆ روزانہ صاف ستھرا لباس پہنیں اس سے آپ کا اعتماد بحال ہوگا۔
- ☆ دوسرے لوگوں کی اچھی کارکردگی پر ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ جب طبیعت کچھ بہتر ہونا شروع ہو جائے تو یہ جملہ دن میں کئی بار
- ☆ دہرائیں ” میں ہر طرح اور ہر لحاظ سے روز بروز بہتر سے بہتر ہو رہا/رہی
- ☆ ہوں“

مرچوں

- ☆ جدید تحقیق کے مطابق کھل کر ہنستا ہمارے لیے جذباتی مسائل کے علاوہ
- ☆ جسمانی مسائل کو بھی حل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مزاحیہ ڈرامے اور فلمیں
- ☆ دیکھیں، مزاحیہ لطیفے پڑھیں اور کھل کر ہنسیں اس کے علاوہ ماضی کے مزاحیہ
- ☆ واقعات ذہن میں ری پلے کریں۔
- ☆ جب آپ کسی کام کو کرنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں اور کامیاب نہیں ہو
- ☆ پاتے تو اس بات پر یقین کر لیں کہ اس میں اللہ تعالیٰ نے آپ کی بہتری
- ☆ کا سامان رکھا ہے جو اس وقت آپ پر ظاہر نہیں ہو رہا۔
- ☆ ہنست میں ایک بار کسی خوبصورت مقام پر ضرور جائیں مثلاً پارک، باغ پہاڑی
- ☆ علاقہ، دریا، سمندر وغیرہ۔
- ☆ جسمانی تناؤ کو کم کرنے کے لیے استراحت والی مشق کریں۔
- ☆ جناب رسول کو نین محبوب رب کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ مسکراہٹ
- ☆ صدقہ جاریہ ہے۔ اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ رکھیں یہ آپ کو ڈپریشن والی
- ☆ کیفیت سے نکال دے گی۔
- ☆ اپنے پاس ایک ڈائری رکھیں اس میں ان خیالات کا اظہار کریں جو آپ
- ☆ دوسرے لوگوں سے Share نہیں کر سکتے اس طرح آپ کی let out ہو جائے گی۔
- ☆ فارغ وقت میں اگر آپ کا کوئی مشغلہ نہیں ہے تو کوئی نیا مشغلہ اختیار
- ☆ کریں۔
- ☆ اچھی کتابوں کا مطالعہ کریں۔
- ☆ خوشگوار تقریبات میں بھرپور شمولیت کریں۔

- ☆ مذہبی رسومات میں بھرپور حصہ لیں۔
- ☆ سونے اور جاگنے کے اوقات طے کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔
- ☆ اپنے بیڈروم کو آرام دہ اور پسندیدہ بنائیں۔
- ☆ اگر رات کو نیند نہ آئے تو کچھ دیر مطالعہ کریں جب تک نیند نہیں آ جاتی۔
- ☆ سوتے وقت ماضی کے خوشگوار واقعات کو ذہن میں لائیں۔
- ☆ آپ رات کے وقت کمرے میں نیلے رنگ کا بلب استعمال کریں جو آپ کو
- ☆ بہت زیادہ سکون دے گا۔
- ☆ اپنی چھوٹی چھوٹی بیماریاں مثلاً سردرد، تھکاوٹ، جسم میں درد، نزلہ، زکام کی
- ☆ زیادہ فکر نہ کریں یہ نارمل امراض ہیں جن سے چند دن میں آفاقہ ہو جاتا
- ☆ ہے۔
- ☆ کام کے دوران ایک گھنٹہ آرام کریں۔
- ☆ زیادہ ذہنی دباؤ والے کام کی بجائے کم ذہنی دباؤ والے کام کو ترجیح دیں۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میری کارکردگی بہتر نہیں ہے۔
- ☆ اس طرح نہ سوچیں کہ میں صرف فلاں فلاں کام ہی کر سکتا ہوں۔
- ☆ اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ ہر چیز کو نہیں تبدیل کر سکتے۔
- ☆ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ ہر شخص کو خوش نہیں کر سکتے۔
- ☆ اگر کسی وجہ سے رونا آ رہا ہو تو تھیلجی میں بیٹھ کر اچھی طرح رو لیں۔
- ☆ اپنی عبادت، کام، آرام، اور تفریح کا ناعلم خیال بنالیں۔
- ☆ تفریح کے لیے کچھ وقت ضرور نکالیں۔

مرچوروں

## مریض کی فیملی کے لیے چند ہدایات

- ☆ مریض کی ہر بات کو غور سے سنیں۔
- ☆ اس کے ساتھ مختلف موضوعات پر گفتگو کریں۔
- ☆ اس کے ساتھ سینما، سیر و تفریح کے لیے باہر جائیں۔
- ☆ اس کو مختلف کاموں میں مصروف رکھیں، مثلاً کھیل، تیراکی وغیرہ۔
- ☆ اس پر سختی نہ کریں کہ وہ کسی کام کو ضرور کرے۔
- ☆ اس کو سست، کامل اور بیمار نہ کہیں۔
- ☆ اس کی سلسل حوصلہ افزائی کرتے رہیں جب تک کہ وہ بہتر نہ ہو جائے۔
- ☆ سب سے اچھی مدد یہ ہے کہ اس کا بہتر علاج کروائیں۔
- ☆ علاج کے دوران، اس کی حوصلہ افزائی اس طرح کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کر سکے۔
- ☆ چھپ کر اس کی نگرانی کریں کہ وہ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کرتا ہے۔

- ☆ perfect بننے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ اپنی جسمانی صحت کے لیے متوازن اور صحت بخش غذا استعمال کریں۔
- ☆ ذہنی دباؤ کی صورت میں ذہنی دباؤ کو کم کرنے والی این ایل پی کی تکلیفیں استعمال کریں۔
- ☆ گھریلو معاملات میں بھرپور شرکت کریں۔

من چو

بن

## باب 12

### ڈپریشن ٹیسٹ

جس طرح کسی بھی مرض کے مختلف درجات ہوتے ہیں۔ اسی طرح ڈپریشن کے بھی درجات ہوتے ہیں۔ ایک ماہر معالج تو مریض کی گفتگو اور دیگر علامتوں سے مرض کی شدت کا اندازہ لگا لیتا ہے مگر ایک عام آدمی جس کا طب و صحت سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہے وہ اس ٹیسٹ کے ذریعے یہ جان سکتا ہے کہ وہ ڈپریشن کا کس درجے کا مریض ہے۔ اس کے لئے مریض پہلے اس ٹیسٹ کے سوالات کو غور سے پڑھ لے اور پھر اپنی کیفیت کے اعتبار سے متعلقہ سطر کے آگے نشان لگا دے جب تمام سوالوں کے جواب دے چکے تو ہر جواب کے سامنے لکھے نمبر شمار کو جمع کرتا جائے اور حاصل جمع ہی اس کی رپورٹ ہے کہ اس کا ڈپریشن کس درجہ پر ہے اس کا علم اسے رپورٹ کے آخری حصے سے ہو جائیگا۔

1

- 1- میں ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر غمزدہ رہتا ہوں۔

- 2- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس نہیں کرتا ہوں۔

6

- 1- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش رہتا ہوں۔
- 2- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش رہتا ہوں۔
- 3- میں اپنی ظاہری شکل سے عام طور پر خوش نہیں رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی ظاہری شکل سے ہمیشہ خوش نہیں رہتا ہوں۔

7

- 1- میں کبھی بھی چڑچڑا نہیں ہوتا۔
- 2- میں عام طور پر چڑچڑا ہوا جاتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر چڑچڑا نہیں ہوتا۔
- 4- میں ہمیشہ چڑچڑا ہوا جاتا ہوں۔

8

- 1- میں کبھی نہیں چلاتا۔
- 2- میں اکثر نہیں چلاتا۔
- 3- میں اکثر چلاتا رہتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ چلاتا رہتا ہوں۔

- 4- میں ہمیشہ غمزدہ رہتا ہوں۔
- 2
- 1- مجھے ہمیشہ اچھی نیند آتی ہے۔
- 2- مجھے عام طور پر اچھی نیند آتی ہے۔
- 3- مجھے مشکل سے نیند آتی ہے۔
- 4- مجھے ہمیشہ مشکل سے نیند نہیں آتی۔

3

- 1- میں ہمیشہ باہمت رہتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر باہمت رہتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر تھکا تھکا رہتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ تھکا تھکا رہتا ہوں۔

4

- 1- میں ہمیشہ اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر اپنے کام میں خوشی محسوس کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ اپنے کام کو ناپسند کرتا ہوں۔

5

- 1- میں ہمیشہ دوسروں کے ساتھ رہ کر خوشی محسوس کرتا ہوں۔

من چرو  
ن

امین

219

3- میں عام طور پر ناکام ہو جاتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ ناکام ہو جاتا ہوں۔

13

1- میں ہمیشہ پر جوش رہتا ہوں۔

2- میں عام طور پر پر جوش رہتا ہوں۔

3- میں عام طور پر پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

4- میں کبھی بھی پر جوش نہیں رہتا ہوں۔

14

1- میں ہمیشہ اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔

2- میں عام طور اپنے بارے میں بلند رائے رکھتا ہوں۔

3- میں عام طور اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ اپنے بارے میں گھٹیا رائے رکھتا ہوں۔

15

1- میری توقعات ہمیشہ بہت بلند ہوتی ہیں۔

2- میری توقعات عام طور پر بلند ہوتی ہیں۔

3- میری توقعات ہمیشہ بلند نہیں ہوتی ہیں۔

4- میری توقعات عام طور پر بلند نہیں ہوتی ہیں۔

218

9

1- مجھے بہت اچھی بھوک لگتی ہے۔

2- مجھے عام طور پر اچھی بھوک لگتی ہے۔

3- مجھے عام طور پر اچھی بھوک نہیں لگتی۔

4- مجھے ہمیشہ اچھی بھوک نہیں لگتی۔

10

1- میں ہمیشہ مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔

2- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید رہتا ہوں۔

3- میں عام طور پر مستقبل کے بارے میں پر امید نہیں رہتا ہوں۔

4- میں مستقبل کے بارے میں ہمیشہ مایوس رہتا ہوں۔

11

1- میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔

2- میں عام طور معاملات کو ملتوی نہیں کرتا۔

3- میں عام طور معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔

4- میں ہمیشہ معاملات کو ملتوی کرتا ہوں۔

12

1- میں ہمیشہ کامیاب ہو جاتا ہوں۔

2- میں عام طور پر کامیاب ہو جاتا ہوں۔

مرچو  
بن

221

- 3- میرا وزن عام طور پر اوپر نیچے ہوتا ہے۔
- 4- میرا وزن بہت زیادہ اوپر نیچے ہوتا ہے۔

20

- 1- میں خود کو ہمیشہ پسند کرتا ہوں۔
- 2- میں خود کو عام طور پر پسند کرتا ہوں۔
- 3- میں خود کو ہمیشہ ناپسند کرتا ہوں۔
- 4- میں خود کو عام طور پر ناپسند کرتا ہوں۔

21

- 1- میں اپنے آپ کو ہمیشہ قصور وار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 2- میں اپنے آپ کو عام طور پر قصور وار محسوس نہیں کرتا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر قصور وار محسوس کرتا ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ قصور وار محسوس کرتا ہوں۔

22

- 1- میں اپنی صحت کے بارے میں بالکل فکرمند نہیں رہتا۔
- 2- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر فکرمند نہیں رہتا۔
- 3- میں اپنی صحت کے بارے میں عام طور پر فکرمند رہتا ہوں۔
- 4- میں اپنی صحت کے بارے میں ہمیشہ فکرمند رہتا ہوں۔

220

16

- 1- میں خودکشی کے بارے میں کبھی بھی نہیں سوچتا۔
- 2- میں عام طور پر خودکشی کے بارے میں نہیں سوچتا۔
- 3- میں اکثر خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔
- 4- میں ہر وقت خودکشی کے بارے میں سوچتا ہوں۔

17

- 1- میری جنسی زندگی بہت اچھی ہے۔
- 2- میری جنسی زندگی اچھی ہے۔
- 3- میری جنسی زندگی مناسب ہے۔
- 4- میری جنسی زندگی بہت ہی خراب ہے۔

18

- 1- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا ہوں۔
- 2- میں عام طور پر پر زور کہنے والا ہوں۔
- 3- میں عام طور پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔
- 4- میں ہمیشہ پر زور کہنے والا نہیں ہوں۔

19

- 1- میرا وزن ہمیشہ یکساں رہتا ہے۔
- 2- میرا وزن عام طور پر یکساں رہتا ہے۔

من چو  
ن



## سیکشن سوئم

کتاب کے اس حصہ میں این ایل پی کی تکنیکیں شامل کی گئی جنہیں استعمال کر کے نہ صرف آپ ڈپریشن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بلکہ نفسیاتی امراض مثلاً بے خوابی، مایوسی، غم، غصہ، بری عادات، خود اعتمادی کا فقدان، خوف تقریر کا خوف، انٹرویو کا خوف، اسٹیج کا خوف، امتحان کا خوف، احساس محرومی، نفسی جسمانی امراض، بلڈ پریشر، دمہ، معدے کا السر، قبض، گیس ٹریبل، یادداشت اور حافظہ کی کمزوری جیسے مسائل سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کسی بھی مرحلے پر کسی راہنمائی کی ضرورت ہو تو پوچھنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔

- 1- میں محسوس نہیں کرتا کہ مجھے مزاد دی جائے۔
- 2- میں عام طور پر محسوس نہیں کرتا ہوں کہ مجھے مزاد دی جائے۔
- 3- میں عام طور پر محسوس کرتا ہوں کہ مجھے مزاد دی جائے۔
- 4- میں ہمیشہ محسوس کرتا ہوں کہ مجھے مزاد دی جائے۔

کل حاصل کردہ نمبر

تاریخ 23/30

پہلا درجہ 31/55

دوسرا درجہ 56/70

تیسرا درجہ 71/92

مرچو  
ن

## باب 13

### استراحت تکنیک

استراحت تکنیک اعصابی تناؤ، پٹھوں کا کچھاؤ، نیند کی کمی اور مائنڈ کو پروگرام کرنے کے لیے انتہائی مفید ہے۔

مشق کرنے کے لیے ضروری ہدایات

- ☆ مشق کے دوران تمام غیر ضروری جسمانی حرکات کو روک دینا۔
- ☆ ضروری حرکات جاری رہیں گی مثلاً سانس لینا، دل کی دھڑکن وغیرہ
- ☆ جسم میں ناقابل برداشت کھلی ہو تو آپ کر سکتے ہیں۔
- ☆ ”آپ“ کی جگہ کا ”میں“ کا لفظ استعمال کریں۔
- ☆ دس سے ایک تک الٹ گنتی گنتے ہوئے گہرے آرام میں چلے جائیں۔
- ☆ ایک سے تین تک سیدھی گنتی گنتے ہوئے اس آرام سے باہر آئیں گے۔

### استراحت



من چو  
ن

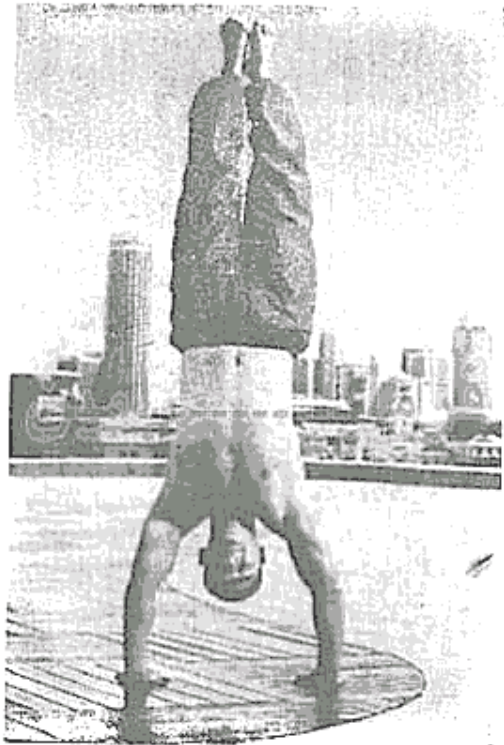
شور و غل سے پاک کسی جگہ بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر لیں۔ ایک گہرا اور لمبا سانس لیں اور آہستہ آہستہ اس کو باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جسم کو بہتر طور پر relax کرنے کے لیے جسم کے مختلف حصوں پر توجہ مرکوز کرتے چلے جائیں۔ آنکھیں بند رکھتے ہوئے اپنی توجہ اپنے دائیں پاؤں پر لے جائیں اور اس میں سے ہر قسم کا دباؤ کھپاؤ ختم کر کے اس کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر دائیں پنڈلی میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر دیں اور اس کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح دائیں ران کو بالکل پرسکون کر دیں۔ پھر اپنی توجہ بائیں پاؤں پر لے جائیں اس میں سے بھی ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر کے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح بائیں پنڈلی اور بائیں ران کے اعصاب کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح محسوس کریں کہ آپ کی دونوں ٹانگیں مکمل طور پر پرسکون ہو چکی ہیں۔ یاد رہے کہ یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی توجہ پیٹ پر لے جائیں اور اس میں سے دباؤ، کھپاؤ اور تناؤ کو بالکل ختم کر کے اس کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اسی طرح کمر کے اعصاب کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اپنی توجہ بازو، کہنی اور کندھے پر لے جائیں اور ان میں سے ہر قسم کا دباؤ اور کھپاؤ ختم کر کے ان کو بھی پرسکون کر دیں۔ اسی طرح بائیں بازو، کہنی اور کندھے میں سے ہر قسم کے تناؤ، دباؤ کو ختم کر کے مکمل طور پر سکون کر دیں۔ محسوس کریں کہ دونوں بازو مکمل طور پر ہلکے پھلکے اور پرسکون ہو چکے ہیں۔ یاد رہے یہ سارا عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔ اپنی گردن میں سے ہر قسم کا دباؤ اور تناؤ ختم کر کے بالکل پرسکون کر دیں۔ اس طرح چہرہ، سر، ماتھا اور آنکھوں کے اعصاب کو بھی بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اس طرح محسوس کریں کہ آپ کے دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی

نہیں ہیں اور انتہائی پرسکون ہو چکے ہیں۔ ایسے محسوس کریں کہ دونوں پاؤں، دونوں ٹانگیں، دونوں بازو، دونوں کندھے آپ کے جسم کا حصہ ہی نہیں ہیں۔ مکمل طور پر سکون ہو چکے ہیں۔ یاد رکھیں یہ عمل آپ اپنی ذہنی قوت کو استعمال کرتے ہوئے کر رہے ہیں۔

پھر اس طرح تصور کریں کہ آپ ایسی جگہ پر ہیں جہاں گہری نیند سوتے ہیں یہ آپ کا بستر ہی ہو سکتا ہے۔ دس سے ایک تک الٹی گنتی گنتے ہوئے آپ نے گہرے آرام اور سکون میں جانا ہے۔ الٹی گنتی گنتے ہوئے بولتے جائیں، دس آپ آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ نو یہ آرام اور سکون مزید گہرا ہو رہا ہے۔ آٹھ آپ اپنے بستر پر آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے سکون میں اترتے چلے جائینگے۔ سات آپ پہلے سے بھی زیادہ گہرے آرام اور سکون میں ہیں۔ چھ آپ مسلسل سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ پانچ آپ پہلے سے بھی زیادہ آرام اور سکون میں ہیں۔ ہر بند سے پر آپ گہرے آرام اور سکون میں اترتے چلے جائینگے۔ چار آپ مسلسل آرام اور سکون کی گہرائیوں میں اترتے چلے جا رہے ہیں۔ تین آپ پہلے سے بھی کہیں زیادہ آرام اور سکون میں جا چکے ہیں۔ دو اگلے بند سے پر آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں ہو گئے۔ ایک اب آپ انتہائی گہرے آرام اور سکون میں پہنچ چکے ہیں۔

اس طرح تصور کریں کہ آپ ایک جنگل میں سیر کر رہے ہیں۔ اونچے اونچے درخت ہیں جن کے درمیان ایک سڑک ہے جس کے کنارے پر آپ پیدل چل رہے ہیں۔ چلتے چلتے آپ کافی دور نکل چکے ہیں۔ سامنے دیکھتے ہیں کہ پھولوں کا ایک باغ ہے۔ آپ اس باغ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ ہر طرف رنگ برنگے پھول کھلے ہوئے

## الثا منظر تکنیک



ہیں آپ اپنے پسندیدہ پھول کے قریب جاتے ہیں۔ اس کو توڑتے ہیں اور اس کو سو گھنٹے ہیں۔ اس کی بھینٹی بھینٹی خوشبو آپ کو بہت اچھی لگتی ہے جس کے بعد آپ مزید سکون محسوس کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے آرہے ہیں جو آپ کے رخساروں کو سن کر رہے ہیں۔ شام کا وقت ہے درختوں پر پرندے چہچہارہ ہیں طوطا، کوا، چڑیا ان کی آوازیں آپ کے کانوں کو بہت بھلی لگتی ہے۔ آپ کے سامنے سورج غروب ہو رہا ہے اور آپ اس منظر سے بہت لطف اندوز ہو رہے ہیں۔ یہ کیفیت گہرے سکون کی حالت کہلاتی ہے۔ سکون کی اس حالت میں آپ مثبت سوچ، جسمانی صحت اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے نروس سسٹم کو بہتر طور پر پروگرام کر سکتے ہیں۔

نوٹ: نروس سسٹم کو پروگرام کرنے کے لیے ان جملوں کو کئی بار دہرائیں اور اسی طرح محسوس بھی کریں۔

اس کے بعد ایک سے تین تک سیدھی گفتی پر آپ اس حالت سے باہر آ جائیں گے اور جب آپ انہیں گے تو پہلے سے بہتر محسوس کریں گے اور اس طرح محسوس کریں گے کہ آپ واقعی ہی آرام کر کے اٹھے ہیں۔ ایک، دو، تین آنکھیں کھولیں اور پہلے سے بہتر اور پرسکون محسوس کریں گے۔

مرچو  
ن

طرف، کپڑے پہننے کے بجائے اتارنا، ہر منظر کو الٹ دیکھیں۔ ایک بات اور ذہن نشین کر لیں کہ اس فلم کو تیزی سے ریورس کرنا بھی ضروری ہے۔ اب آپ تیزی سے الٹ فلم چلا لیں اور الٹ چلاتے ہوئے اس کو رنگین، واضح، نمایاں، روشن دیکھیں اس کے ساتھ منسلک آوازیں مہم اور نہ سمجھ آنے والی کر دیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔ اگر ایسا نہیں کریں گے تو کوئی تبدیلی نہیں آئے گی۔ اس کے بعد اصل واقعہ کو ذہن میں دوبارہ لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

نوٹ: اگر کسی شخص کو فوبیا یا اچانک کسی کی موت سے شدید صدمہ پہنچا ہے تو ”مانسڈ بیچک“ کتاب میں فوبیا تکنیک استعمال کریں۔

من چو  
ن

یہ تکنیک صدمہ، غم، پی ٹی ایس ڈی، اچانک ملازمت ختم ہو جانے کا دکھ، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، پینک ایک، بے جا خوف اور ڈپریشن کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں خود کو پُر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ذہن میں اس واقعہ کی بلیک اینڈ وائٹ فلم دیکھیں بالکل اسی طرح جس طرح آپ ٹیلی ویژن پر دیکھتے ہیں اور اس کے ایک ایک منظر کو نور سے دیکھیں۔ شروع سے لے کر آخر تک دوبارہ اس واقعہ کی فلم بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں اور نوٹ کریں کہ اس واقعہ کے شروع میں آپ پُر سکون ہوتے ہیں اور آخر میں آپ غمزدہ، مایوس اور پریشان ہوتے ہیں۔ اس برے منظر پر فلم کو روک دیں، اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو نوٹ کریں جو کہ یقیناً بہت ہی برے ہوں گے۔ یاد رہے اس واقعہ کے شروع ہونے سے پہلے آپ بالکل پُر سکون اور پُر اعتماد ہوتے ہیں، شروع والے اس منظر میں اپنے چہرے کے تاثرات اور احساسات کو بھی نوٹ کریں۔

3- اس برے منظر میں خود کو پریشان، بے چین، بے قرار اور گھبراہٹ میں دیکھ رہے ہیں۔ اب آپ آخر والے اس برے منظر سے شروع والے اچھے منظر کی طرف اس فلم کو الٹ دیکھیں الٹ کا مطلب قدم آگے کی بجائے پیچھے کی

## ستارہ تکنیک

یہ تکنیک ذاتی بہتری، خود اعتمادی کی بحالی، پیشہ وارانہ بہتری، پینک ایک، بری عادات، حافظہ کی کمزوری، وہم اور جسمانی امراض مثلاً شوگر، بلڈ پریشر، دل کا مرض اور ڈپریشن کے علاج کے لیے زبردست موثر ہے۔ یہ تکنیک استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا تعین کر لیں کہ آپ مستقبل میں کیا بہتری چاہتے ہیں مثلاً ڈپریشن پر قابو پانا یا یادداشت بہتر بنانا، بری عادت کو ختم کرنا، شوگر یا بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے بعد آپ میں ذہنی اور جسمانی لحاظ سے کیا تبدیلیاں آنی چاہئیں اور آپ کا رویہ کس طرح کا ہونا چاہئے۔ اہم نکات تحریر کر لیں۔ بہتر ہے کہ اس کو کئی بار دہرا کر زبانی یاد کر لیں۔

نوٹ: بری عادات کو ختم کرنے کے لیے کتاب "مانٹڈ جیک" میں سادہ اور فاصلاتی چھوڑنے کی تکنیکیں اس سے زیادہ موثر ہیں۔

1- آنکھیں بند کر لیں اور گہری سانس لیں اور آہستہ آہستہ باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ تصور میں اپنا ہم شکل تشکیل کریں جو کچھ فاصلے پر آپ کے سامنے کھڑا ہے، جس میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو آپ پہلے لکھ چکے ہیں۔ اس کی صحت مندانہ حرکات کو نوٹ کریں۔ اس کا کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، ہشاش بشاش چہرہ، اس کا شاندار رویہ، چہرے پر مسکراہٹ اور دیگر شاندار خصوصیات کو نوٹ کریں۔ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) حاصل کرنے کے بعد یہ کتنا اچھا دکھائی دے رہا ہے۔ اس منظر کو دیکھتے ہوئے آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ کاش میں بھی اس طرح کا تندرست، صحت مند یا کامیاب شخص بن جاؤں۔

## میوزک تکنیک

یہ تکنیک مایوسی، مالی نقصان کی وجہ سے برے احساسات، وہم، افسردگی، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری اور معمولی خوف کے لیے مفید ہے۔

- 1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- کسی پسندیدہ خوشگوار میوزک کا انتخاب بھی کر لیں یہ کوئی گانا، توہلی یا ساز بھی ہو سکتا ہے جسے سن کر آپ لطف اندوز ہوتے ہیں۔
- 3- اپنے اس پسندیدہ میوزک کو ذہن میں لائیں اس کی آوازوں کو ٹینڈ، قریب واضح طور پر سنیں جس طرح یہ میوزک ابھی اس وقت بج رہا ہے اور آپ اس سے لطف اندوز ہو رہے ہیں۔
- 4- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور ناخوشگوار واقعہ جس کے برے احساسات کو ختم کرنا چاہتے ہیں، اس کو شروع سے لے کر آخر تک ذہن میں تصور کرتے ہوئے اس پسندیدہ میوزک کو بھی ساتھ ساتھ واضح طور پر سنیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ دونوں کام بیک وقت ہو رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔
- 5- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی کو نوٹ کریں۔

من چور

2- اب طاقت سے بھرپور احساسات کے اس تصور کو ایک ستارے کی مانند چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں جب آپ اس کو بڑا کرتے ہیں تو اپنے ہم شکل کو واضح طور پر دیکھتے ہیں اور آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں۔ پھر اس ستارے کو چھوٹا کر دیں جس کے بعد آپ کے احساسات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ اس ستارے کو بڑا کر دیں حتیٰ کہ اپنے ہم شکل کو واضح دیکھ سکیں۔ اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ جب ستارے کو بڑا کرتے ہیں تو آپ کے احساسات بڑھ جاتے ہیں اور جب چھوٹا کرتے ہیں تو یہ ختم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔

3- خود کو پُر سکون رکھتے ہوئے بڑے ادب اور احترام سے اپنے لاشعور سے مخاطب ہو کر سوال کریں کہ اگر میں اپنے ہم شکل کی طرح بن جاؤں تو میرے کسی حصہ کو کوئی اعتراض تو نہیں ہے۔ خاموشی سے اس کے جواب کا انتظار کریں۔ ہاں کی صورت میں اپنے لاشعور کا شکریہ ادا کریں ”میں آپ کا بہت شکر گزار ہوں“

4- اس چمکتے ستارے کو اپنی آنکھوں کے ذریعے اپنے اندر جذب کر لیں۔ اس کے بعد آپ وہی کچھ محسوس کر رہے ہیں جس طرح آپ کا ہم شکل کرتا رہا ہے۔ اسی طرح حرکات ہیں، کھانا، پینا، بیٹھنا، اٹھنا، چلنا، پھرنا، سونا، اسی طرح شاندار رویہ، ہشاش بشاش چہرہ ہے۔ آپ بہت اچھا محسوس کر رہے ہیں۔ ان احساسات کو ذہن میں برقرار رکھتے ہوئے عشق کا اگلا قدم کریں۔

5- اس طرح تصور کریں کہ مطلوبہ مقصد (اپنا مقصد تحریر کر لیں) کو حاصل کئے ہوئے آپ کو ایک ہفتہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر ایک ماہ کا عرصہ گزر چکا ہے۔ اسی طرح ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے۔ پھر آپ جائزہ لیں کہ آپ نے ایک سال کے عرصہ میں ایک ایک دن اور رات کتنے اچھے اور پرسکون گزارے ہیں۔ اس کے بعد یہ کہانی کسی دوست، رشتہ دار کو سنائیں کہ ایک سال پہلے آپ نے کس طرح دل لگا کر ستارے والی مشق کی جس کے بعد آپ کی زندگی میں زبردست تبدیلیاں آگئی تھیں۔ یاد رکھیں آپ کے جتنے بھرپور احساسات ہو گئے اتنے ہی بہترین نتائج ملیں گے۔ اگر آپ چاہیں تو ایک سال کی بجائے پانچ، دس اور بیس سال کی مدت کو بھی سوچ سکتے ہیں۔

میں شکر گزار ہوں..... آمین

مرچون

میرے حالات بھی بدل سکتے ہیں۔ میں کامیاب ہو سکتا ہوں۔

3- خود کو ہر سکون حالت میں رکھتے ہوئے ان مثبت الفاظ اور جملوں کو ذہن میں کئی مرتبہ ہر انٹیکس اور جب آپ ان کو ہر اہر ہے ہوں تو اسی طرح کے بھرپور احساسات بھی ہونے چاہئیں اور آنکھیں کھولیں۔ بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے اس مشق کو وقفے وقفے سے دن میں کئی مرتبہ ہر انٹیکس۔

اس کے علاوہ منحنی جملوں کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کسی دوست یا رشتہ دار کی بھی مدد لے سکتے ہیں۔ روزمرہ معمولات میں جب بھی آپ منحنی الفاظ اور جملے بولیں تو وہ آپ کو فوراً نوک دے اس طرح بہت جلد آپ کا زور سسٹم مثبت الفاظ اور جملوں کا عادی ہو جائیگا جس کے بعد آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلیاں ہونا شروع ہو جائیں گی۔

اس کے علاوہ یہ جملہ بھی روزانہ بار بار پرائیں ”میں ہر روز ہر لحاظ سے بہتر، بہتر اور مزید بہتر محسوس کر رہا ہوں“

## اثباتی زبان تکنیک

یہ تکنیک، رکاوٹی یقین کو تبدیل کرنے کے لیے زبردست موثر ہے یا در ہے یقین بر عمل کی بنیاد ہے۔ تمام نفسیاتی، جسمانی امراض کے شفا کی رفتار کو بڑھانا اور ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنے کے لیے بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

1- کسی آرام دہ جگہ پر بیٹھ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ہر سکون رکھتے ہوئے سوچیں کہ آپ کو کون کون سے منحنی خیالات بار بار آتے رہتے ہیں۔ مثلاً میں کامیاب نہیں ہو سکتا، میں تندرست نہیں ہو سکتا۔ میں ٹینشن کا شکار ہوں۔ میں بری طرح ناکام ہو چکا ہوں، میری بہتری کے امکانات ختم ہو چکے ہیں، میرے حالات کبھی نہیں بدل سکتے، ہر طریقہ علاج بے اثر ہو چکا ہے۔ میں سنگین ڈپریشن یا نفسیاتی امراض میں مبتلا ہوں۔ میرا مرض لا علاج ہو چکا ہے۔ ہو سکتا ہے اس طرح کے خیالات آپ کو روزانہ ہی آتے ہوں یا ہفتہ میں ایک بار یا کبھی کبھار آتے ہوں۔ ان خیالات کا اظہار کرنے کے لیے آپ کس طرح کے الفاظ اور جملے بولتے ہیں۔ ان الفاظ اور جملوں کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں اور آنکھیں کھولیں اور انہیں تحریر کر لیں۔

2- اب ان کے برعکس مثبت الفاظ اور جملوں کی فہرست تیار کریں۔ یاد رکھیں کسی جملے کو مثبت کرتے ہوئے اس میں ”نہیں“ کے لفظ کو استعمال کرنے سے گریز کریں ”نا کام نہیں ہونگا کی بجائے میں کامیاب ہوں گا“ میرے مرض کے لیے کوئی نہ کوئی طریقہ علاج موجود ہے۔ ڈپریشن یا نفسیاتی مرض قابل علاج ہے لہذا میں ٹھیک ہو سکتا ہوں، میری بہتری کے امکانات موجود ہیں،

مرچون



ہوتا ہے۔

- 4- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔
  - 5- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔
- نوٹ: آپ اگر چاہیں تو 10 فٹ کی بجائے 20 یا 30 فٹ کا فاصلہ کیا جاسکتا ہے۔

## بے روپ تکنیک

یہ تکنیک تشریح، پینک ایک، پوسٹ ٹرویٹک اسٹریٹس ڈس آرڈر، صدمہ، محبت میں ناکامی، غصہ اور ہر قسم کے نفسی جسمانی امراض جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1- مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں جس کا آپ شکار ہوئے ہوں۔ خیال رہے یہ صورت حال اصل زندگی میں رونما ہوئی ہو۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں اور خود کو بڑے سکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں کہ یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ آپ اس منظر میں خود کو اس بری حالت میں مبتلا دیکھ رہے ہیں (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں مخالف فرد کو دیکھیں اور اس کی آواز سنیں)۔ اس منظر میں شامل آوازوں کو سنیں اور نوٹ کریں کہ یہ کتنی بلند، تیز اور واضح سنائی دے رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی آپ کے برے احساسات بھی بڑھ جاتے ہیں۔

- 3- اپنے ذہن کو ایک لمحہ کے لیے نیوٹرل کر دیں۔ پھر اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جس طرح آپ 10 فٹ کے فاصلے سے اسی واقعہ کی فلم دیکھ رہے ہیں۔ اس منظر کو چھوٹا اور دُھندلا اور غیر واضح دیکھیں، (غصہ اور محبت میں ناکامی کی صورت میں دوسرے فرد کو اس طرح دیکھیں اور آوازوں کو سنیں)۔ اس منظر میں آوازوں کو دُور سے نا سمجھ آنے والی آوازوں میں تبدیل کر دیں۔ اس منظر کو بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جس طرح ہلکا کرے

مرچو  
ن

بے روپ تکنیک

### غصہ

غصہ کے بارے میں ہم باب 6 میں تفصیل سے تحریر کر چکے ہیں غصہ کو حل کرنے سے پہلے اس کی بنیادی وجہ سمجھنے کی ضرورت ہے۔ عام طور پر لوگ روزمرہ گھریلو، کاروباری، دفتری امور کو سرانجام دینے کے لیے کچھ قانون اور قاعدے بنا لیتے ہیں اور ان پر عمل کرنا اور دوسروں سے کرنا فرض سمجھتے ہیں۔ انہیں این ایل پی میں "اسٹینڈرڈ" کہتے ہیں اور اردو میں آپ اس کو "معیار" کہہ سکتے ہیں۔ جب کوئی شخص آپ کے معیار کی خلاف ورزی کرتا ہے تو آپ کو اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ مثلاً "کیبل ٹی وی دیکھنا بے حیائی کی طرف لے جاتا ہے"، جلد سونا جلد اٹھنا صحت کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے، "رات کے وقت دولت کمانا گناہ ہے"، "صبح کی سیر کرنا اچھی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے" وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔ اس طرح ہر شخص کے اپنے اپنے لائقہ معیار ہو سکتے ہیں۔ ان معیاروں میں ترمیم اور اصلاح کرنے سے غصہ جیسے مسئلہ کو حل کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

### حسیاتی تبادلہ تکنیک

یہ تکنیک غصہ کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس پر آپ کو بار بار غصہ آتا ہے۔ اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں۔ اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے اور پھر سب سے برے منظر پر تصویر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ یہ منظر واضح یا ڈھنڈلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا کن ٹائپ حسیات کو استعمال کرتے ہیں۔ اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ آنے والی آواز یا نا سمجھ آنے والی آواز، سر ٹپٹی یا بے سر ٹپٹی، قریب یا دور ان ٹائپ حسیات کی فہرست بنا لیں۔

2- مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک شخص کا انتخاب کریں۔

☆ جس پر آپ کو غصہ آیا ہو اور آپ نے اسے معاف کر دیا ہو۔

یا

☆ جس نے آپ کو ماضی میں نقصان پہنچایا ہو لیکن آج اگر آپ اس کو یاد کرتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں برے احساسات نہیں ہوتے۔

3- اس شخص کے بارے میں خوب سوچیں اور اس منظر کو ساکت کر دیں اور غور کریں کہ آپ اس کو کس انداز سے دیکھتے ہیں۔ واضح یا ڈھنڈلا، قریب یا دور، نمایاں یا غیر نمایاں، روشن یا اندھیرا، بڑا یا چھوٹا، کن ٹائپ حسیات کو

مرچو  
ن

### معیار بندی تکنیک

یہ تکنیک غصہ، شرم اور احساس جرم جیسے مسائل کو حل کرنے کے لیے مفید ہے۔

ضروری ہدایات

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

زمین پر ایک تصوراتی دائرہ تشکیل کریں۔

1- ایسے کئی برے واقعات کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعات اصل زندگی میں رونما ہوئے ہوں۔

2- زمین پر اپنے گرد ایک دائرہ تصور کریں اور آنکھیں بند کر لیں خود کو پُرسکون رکھتے ہوئے اس واقعہ کو ذہن میں اس طرح لائیں جیسے یہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے وہی ماحول، وہی مد مقابل لوگ ہیں اسی طرح آوازیں سن رہے ہیں اور آپ کے وہی برے احساسات ہیں۔ ان برے احساسات کو سینہ پر چھوڑ کر اگلے قدم اس دائرے سے باہر نکل آئیں۔

3- ایک لمحہ کے لیے اپنے ذہن کو نیوٹرل کر لیں اور خود سے سوال کریں کہ ان افراد نے میرے کون کون سے معیاروں کی خلاف ورزی کی ہے ان معیاروں کو ذہن میں لائیں اور بعد میں ان کو تحریر کر لیں۔

4- اس طرح دوسرا واقعہ لیں اور قدم نمبر 2 اور 3 کو دہرائیں۔ یہ عمل کئی واقعات پر کر لیں۔

اب آپ کے تمام معیاروں کی فہرست تیار ہو چکی ہے۔ غیر جانب دار کی

استعمال کرتے ہیں اگر اس کی آواز کو سنتے ہیں تو بلند یا آہستہ، سمجھ میں آنے والی آواز یا، نا سمجھ آنے والی آواز، سریلی یا بے سریلی، قریب یا ڈور ان ٹانوی حیات کی فہرست بنائیں مثلاً آپ اس کو دُھندلا، ڈور، چھوٹا اور غیر واضح دیکھتے ہیں، اس منظر والی آوازوں کو کس طرح سنتے ہیں آہستہ، ڈور، نا سمجھ آنے والی۔ ان ٹانوی حیات کی بھی فہرست بنائیں۔ اس شخص کے بارے میں سوچتے ہوئے کوئی مختلف ٹانوی حیات ہیں ان کو علیحدہ کر لیں۔

4- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اب اس شخص کا تصور بنائیں جس پر آپ کو شدید غصہ آتا ہے۔ اب ان حیات کو استعمال کرتے ہوئے اس واقعہ کو کئی مرتبہ ری پٹے کریں۔

5- اس شخص کو ذہن میں لائیں جس پر آپ کو غصہ آتا ہے اور تبدیلی کو نوٹ کریں۔

من چو  
ن

### احساس جرم

احساس جرم، انتہائی سنگین نفسیاتی مرض ہے جو اکثر شدید ڈپریشن کا سبب بنتا ہے سوال یہ ہے کہ یہ کیسے پیدا ہوتا ہے ہر شخص نے اپنے علم کے مطابق زندگی گزارنے کے لیے کچھ طور طریقے طے کر رکھے ہیں۔ جب کسی نہ کسی وجہ سے ان کی خلاف ورزی ہو جاتی ہے تو اس کے اندر احساس گناہ یا جرم پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ طور طریقے یا معیار عمومی اور آفاقی ہونے چاہیں جو کہ ایک کلچر یا مذہب میں قابل قبول ہوں ورنہ گھمبیر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسے معیار جو آپ کے اندر احساس گناہ پیدا کر رہے ہیں ان کی اصلاح کرنا انتہائی ضروری ہو جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو اشرف المخلوقات بنا یا ہے اس کو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت عطا کی تاکہ ہر عمل سے پہلے شعوری فیصلہ کرے کہ آیا اس کے اچھے نتائج ہونگے یا نہیں اور ایسے کام نہ کرے جس کے بارے میں یہ اندازہ ہو جائے کہ اس کے نتائج اچھے نہیں ہونگے۔ البتہ برے نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے آپ بہتر متبادل تلاش کر سکتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھیں، انسان ہمیشہ غلطیوں سے سیکھتا ہے۔ شیخ سعدیؒ سے کسی نے پوچھا کہ آپ نے عقل کہاں سے سیکھی ہے تو انہوں نے جواب دیا کہ بیوقوف لوگوں میں بیٹھ کر تو وہ شخص بہت حیران ہوا کہ یہ کیسے ممکن ہے تو آپ نے فرمایا جب بیوقوف کام کرتے تھے اس کا نقصان ہو جاتا تھا تو میں سمجھ جاتا تھا کہ ایسا کام بالکل نہیں کرنا جس کے نتائج پہلے ہی برے نظر آتے ہوں۔ اس کا مطلب ہے غلطیاں ہمیشہ سبق آموز ہوتی ہیں البتہ ان سے سیکھنا ہماری ذمہ داری ہے جس کے بعد ہم اپنے معیار بنا لیتے ہیں۔

حیثیت سے ان معیاروں کا جائزہ لیں کہ یہ آفاقی قوانین سے مطابقت رکھتے ہیں اگر ایسا نہیں ہے تو ان میں ضروری اصلاح کرنے کے لیے معلومات حاصل کر لیں جس کے لیے مختلف کتابوں اور دوستوں سے مدد لے سکتے تاکہ ان میں بہتر ترمیم کر سکیں۔

5- جب آپ ان معیاروں میں ترمیم کر چکیں تو ماضی کے انہیں واقعات جن میں سے آپ نے رکاوٹی معیار تشکیل کئے تھے ان کو نئے معیاروں کے ساتھ کئی مرتبہ ری پٹے کریں۔

مرجو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

## احساس جرم اور شیم میں فرق

### احساس جرم

- 1- احساس جرم میں جیسا شخص اپنے رویے کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میں نے کوئی غلط کام کیا ہے۔
- 3- میں نے غلطی کی ہے۔
- 4- میں نے جو کیا وہ اچھا کام نہیں تھا۔
- 5- اپنے قانون اور قاعدے کو توڑتا ہے۔
- 6- فرد کے اندر معافی اور غلطی کو درست کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

### فرقہ..... امین

### احساس شرم

- 1- احساس شرم میں جیسا شخص خود کو غلط سمجھتا ہے۔
- 2- میرے ساتھ کچھ غلط ہو چکا ہے۔
- 3- میں ہی غلط ہوں۔
- 4- میں اچھا نہیں ہوں۔
- 5- دوسرے لوگوں کے قانون اور قاعدوں کی خلاف ورزی کرتا ہے۔
- 6- انتہائی تکلیف دہ بے بسی اور ناامیدی والے احساسات ہوتے ہیں۔

احساس شرم اور احساس جرم میں جیسا افراد اپنے معیار بنا لیتے اور پھر ان کو رد عمل کرتے ہیں لہذا احساس جرم کے لیے ایک ہی جیسی تکنیکیں استعمال کی جاسکتی ہیں۔ شرم کا شکار تصور عام طور پر اپنے ذہن میں دوسرے لوگوں کو بہت بڑا اور بہتر تصور کرتا ہے اور اس طرح محسوس کرتا ہے جیسے وہ ان پر گھور رہے ہوں اور اس کی توہین کر رہے ہوں۔ یہ تصور اس کے سامنے ہر وقت ساکت یا خجند ہو جاتا ہے۔ شرمزدہ فرد کے ذہن میں لگا تار ایک عسی پیغام رہتا ہے کہ ”تم بہت برے ہو، کتر، ناکام ہو“۔ یاد رکھیں کہ احساس شرم ہم اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ آپ جتنا اس سے بچنے کی کوشش کریں یہ اتنا ہی کمپ پر سوار ہوتی چلی جاتی ہے۔ احساس شرم کو حل کرنے کے لیے آپ کو اپنے معیاروں کی اصلاح کرنا ہوگی۔

مرچو

### فرقہ..... امین

## آب و قاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

- 1- کسی ایسے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جب آپ شرم کا شکار ہوئے ہوں خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ مثلاً گروپ کے سامنے گفتگو کرتے ہوئے۔ مائیک پر بولتے ہوئے یا کسی معتبر شخصیت سے بات کرتے ہوئے۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں، گہری سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ اس شیم زدہ واقعہ میں خود کو کیسے دیکھ رہے ہیں اور خود سے کیا کہہ رہے ہیں۔ کس طرح کی ذہن میں تصویریں بنا رہے ہیں۔ خود کو چھوٹا اور دوسرے لوگوں کو بڑا اور گھورنے والا دیکھ رہے ہیں یا لوگ آپ کو ناپسند کر رہے ہیں۔ ایک لمحہ کے لیے خود کو غیر جانب دار کی حیثیت میں لے جائیں اور غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ آنکھیں کھولیں اور اس کو تحریر کر لیں۔ عام طور پر شیم کا شکار لوگ خود کو چھوٹا، کم تر، کمزور اور دوسرے لوگوں کو بہت بڑا، طاقتور، گھورنے والا دیکھتے ہیں۔
- 3- کسی ایسی ملتی جلتی صورت حال کا انتخاب کریں جس میں آپ کی کارکردگی اچھی رہی ہو بے شک یہ معمولی ہی کیوں نہ ہو۔
- 4- اس واقعہ کو ذہن میں لائیں اور اس طرح تصور کریں کہ یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ آپ کیا کہہ رہے ہیں کیا سن رہے ہیں۔ اس واقعہ میں خود کو اور

دوسرے لوگوں کو کس انداز میں دیکھتے ہیں۔ اس منظر سے پیچھے ہٹ جائیں اور غیر جانب دار حیثیت سے غور کریں کہ خود کو کس انداز میں دیکھ رہے ہیں۔ عام طور پر لوگ خود کو بڑا، پُر اعتماد، طاقتور اور دوسرے لوگوں کو برابر کا یا چھوٹا دیکھتے ہیں۔

- 5- اب آپ کے پاس دو تصور ہیں۔ ایک تصور میں آپ شیم کا شکار ہیں اور دوسرے تصور میں آپ پُر اعتماد رہتے ہیں۔
- 6- دونوں تصور میں فرق معلوم کریں، جس انداز میں پرسکون صورت حال میں خود کو دیکھ رہے ہیں شیم والے واقعہ کو اس انداز میں دیکھیں یعنی خود کو بڑا، طاقتور دوسرے لوگوں کو برابر کا دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو درجنوں بار دہرائیں۔
- 7- اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر تبدیلی نوٹ کریں۔ **آمین**

من چو

### کانچ کی دیوار تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم، خود اعتمادی کا فقدان، احساس کمتری، ڈپریشن، ٹینشن پر قابو پانے کے لیے فائدہ مند ہے۔ مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا انتخاب کریں۔

- 1- خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔
- 2- اس واقعہ کو شروع سے لے کر آخر تک اپنے ذہن میں ری پلے کریں
- 3- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں اور دوبارہ ری پلے کرتے ہوئے لوگوں اور اپنے درمیان ششے کی ایک دیوار کھڑی کر دیں، جس میں سے آپ تو دیکھ سکتے ہیں لیکن دوسرے لوگ آپ کو نہیں دیکھ سکتے۔
- 3- اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں، بعد میں اصل واقعہ کو ذہن میں لا کر اسات میں تبدیلی کو نوٹ کریں۔

### تابش آفتاب تکنیک

یہ تکنیک احساس شرم ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

- 1- پہلے والی تکنیک میں آپ نے ایک پُر اعتماد صورت حال والا ایک تصور بنایا تھا۔ اسی تصور کو دماغ میں کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
  - 2- دماغ میں احساس شرم والی تصویر کو کہاں بناتے ہیں دائیں یا بائیں، آگے یا پیچھے، اوپر یا نیچے اس کی سمت کا تعین کر لیں۔
  - 3- اب آپ پُر اعتماد والی تصویر کو احساس شرم والی تصویر پر رکھ دیں اور اس کو رنگین، خوبصورت اور حرکت کرتی ہوئی سورج کی طرح روشن تصویروں میں تبدیل کر دیں جیسے کہ اعتماد والی تھی۔
  - 4- اپنے ذہن کو نیوٹرل کر دیں
  - 5- اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور تبدیلی کو چیک کریں۔
- نوٹ: یاد رکھیں دماغ میں ایک جیسی صورت حال کے لیے اچھی یا بری تصویر ایک ہی جگہ پر نہیں بنتی ہیں۔

سچو  
ن

### برآ اور تکنیک

یہ تکنیک غم، صدمہ، دکھ، اداسی، ڈپریشن، مایوسی کو ختم کرنے کے لیے مفید

ہے۔

1- اس شخص کا انتخاب کریں جس کی جدائی سے آپ غمزدہ ہیں۔

2- آنکھیں بند کر لیں فوت ہوئے اس شخص کے ساتھ گزرے ہوئے خوشگوار

لمحات کو ذہن میں لائیں۔ اس منظر کو بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح

دیکھیں اور اپنے احساسات کو نوٹ کریں آپ ذہنی خلا میں اس تصور کو کس

طرف بناتے ہیں دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے، اس جگہ کا تعین کر لیں کہ ذہن

میں یہ کہاں پر ہے۔ یہ منظر نمبر 1 ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس عمل کو کئی بار دہرانے

سے پتہ چلے۔

3- آنکھیں بند رکھتے ہوئے نزع کے وقت کو ذہن میں لے کر آئیں اس منظر کو

بہت بڑا، قریب، نمایاں اور واضح دیکھیں۔ اس منظر کو ذہنی خلا میں کس طرف

دیکھتے ہیں، دائیں یا بائیں، اوپر یا نیچے، اس جگہ کا تعین کر لیں۔ یہ منظر نمبر

2 ہے۔

4- اب آپ منظر نمبر 2 کو منظر نمبر 1 کی جگہ پر لے آئیں اسی انداز میں دیکھیں

جس طرح منظر نمبر 1 کو روشن، چمک دار، نمایاں، بہت بڑا، قریب، دیکھتے

ہیں اور احساسات نوٹ کریں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں۔ ہر دفعہ ذہن کو

پہلے نیوٹرل کر لیں۔

5- تبدیلی کی صورت میں مستقبل میں بھی کریں۔

### صدمہ اور غم

باب 6 میں ہم صدمہ اور غم کی وضاحت کر چکے ہیں لہذا یہاں پر ہم اس کے برے احساسات کو ختم کرنے کے لیے عملی تکنیکیں بتائیں گے۔

نوٹ: برآ اور تکنیک کو استعمال کرنے سے پہلے دو قسم کی معلومات حاصل کرنا ضروری ہیں۔

1- غمزدہ فرد، فوتگی کے واقعہ کو کیا معنی دیتا ہے؟ مثلاً

☆ امیدوں پر پانی پھر جانا۔

☆ انتہائی قیمتی چیز کھو جانا۔

☆ روزمرہ امور میں غلط پیدا ہو جانا۔

☆ مالی حالت بگڑ جانا۔

2- فرد کے ذہن میں اس واقعہ کا ادارک کس طرح کا ہوا ہے؟

☆ فوت ہوئے شخص کے متعلق جب وہ زندہ تھا تو اس کے ساتھ گزرے ہوئے

خوشگوار لمحات کے بارے میں سوچتا ہے اور اس کا واضح تصور بناتا ہے

یہاں

☆ عین نزع کے وقت کے بارے میں سوچتا ہے اور اس موقع کا واضح تصور بناتا

ہے۔

من چو  
ن



## اینگز انٹنی

پریشانی دراصل آٹو ایکل خدشات اور رویے کی ایک ترتیب ہوتی ہے جو آپ کو کسی منزل پر پہنچنے کے قابل نہیں چھوڑتی۔ عام طور پر اس کا شکار فرد بہت زیادہ سوچتا ہے لیکن عمل نہیں کرتا۔ فرد غیر ذمہ دار اور بے بس ہو جاتا ہے اس کا خود پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور خود کو حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیتا ہے۔ وہ ایسا محسوس کرتا ہے کہ کسی چیز کی مضبوط گرفت میں پھنس چکا ہے۔ پریشانی ایک دائرے کی شکل میں اندرونی آوازوں اور تصورات سے شروع ہوتی ہے اور برے احساسات پر روکتی ہے پھر ہمیشہ نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس پریشانی کے چکر کو توڑنے کے لیے دائرہ سائیکلنیک استعمال کریں۔

## دائرہ سائیکلنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کریں۔

- 1- تصور میں زمین پر ایک دائرہ بنا لیں اور اس میں داخل ہو جائیں۔ نہ ختم ہونے والے اپنے خدشات کو ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ مکمل طور پر اس پریشانی کی گرفت میں پھنسے ہوئے ہیں جب بھرپور احساسات ہو جائیں تو ان احساسات کو دائرے میں چھوڑ کر اگلے قدم باہر نکل آئیں۔
- 2- دائرے سے باہر نکل کر اپنی ذہنی اور جسمانی حالت کا مشاہدہ کریں، جو وقتی طور پر منفی خیالات سے پاک ہیں اور غیر جانب دار کی حیثیت میں خود سے سوال کریں کہ اس دائرے کے اندر جن خدشات کے بارے میں سوچا تھا ان چیزوں کے ہونے کے کیا امکانات ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو میں ان کا مقابلہ کیسے کروں گا۔ تین متوقع امکانات کا تعین کریں۔
- 3- باری باری ان امکانات کو ذہن میں لائیں اور غور کریں کس حالت میں آپ زیادہ پرسکون رہتے ہیں۔
- 4- دائرہ سے باہر کھڑے ہو کر اس حالت کو درجنوں مرتبہ ذہن میں ری پلے کریں۔ ہر بار کرنے سے پہلے ذہن کو نیوٹرل کر لیں۔
- 5- مستقل بنی کریں۔

مرچو

1 یا 2 یا 3 انچ چوڑی ہو یا اس سے بھی زیادہ، یہ فریم پیکور یا مستطیل، گول یا بیضوی ہو، کسی ایک فریم کا انتخاب کر لیں۔

5- اس تصویر کے گرد یہ خوبصورت فریم لگا دیں۔ اگر چاہیں تو آپ باری باری مختلف فریم تبدیل کر کے چیک کر سکتے ہیں کہ کونسا فریم زیادہ خوبصورت لگتا ہے۔ وہ فریم اس تصویر پر فٹ کر دیں۔ ایسے جیسے واقعی ہی کسی کارنگر آرٹسٹ نے لگا یا ہے۔ اب اس تصویر کو اٹھائیں اور عین اس جگہ رکھیں جہاں سے یہ نکالی تھی۔

6- اس ناخوشگوار صورت حال کو ری پلے کریں اور اس مرتبہ خوبصورت فریم والی تصویر کو درمیان میں دیکھیں۔ اس عمل کو کئی مرتبہ دہرائیں اور ہر بار ذہن کو پہلے نیوٹرل کر لیں۔

7- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے احساسات تبدیل ہو چکے ہیں۔ اگر ایسا نہیں ہوا تو اس عمل کو کئی بار دہرا کر پھر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

## تصویر فریم تکنیک

یہ تکنیک غم، وہم، بری عادت، خود اعتمادی کا فقدان، ڈپریشن، جسمانی امراض، حافظہ کے مسائل کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ یا صورت حال کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- اپنی آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اپنے ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں جس میں آپ خود کو ناخوشگوار حالت میں دیکھ رہے ہیں۔ اس فلم میں ایک ایسے منظر کا انتخاب۔ لیں جس پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت برے ہو جاتے ہیں۔ دوسرا یہ منظر اس ناخوشگوار واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہو۔ اس برے منظر کی تصویر کو فلم میں سے علیحدہ کر دیں۔ اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- دوبارہ اس تصویر کو ذہن میں لائیں اور اپنے احساسات نوٹ کریں۔ کئی بار اس تصویر کو ذہن میں لاکر اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ اس تصویر کو ذہن میں لانے سے آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

4- ابھی آپ نے ناخوشگوار واقعہ میں ایک بری تصویر علیحدہ کی ہے۔ اس کے گرد ایک خوبصورت فریم لگائیں۔ آپ کونسا فریم لگانا چاہتے ہیں؟ گولڈن یا سلور، سفید یا رنگدار، اسٹین لیس اسٹیل، پلاسٹک یا لکڑی کا اس فریم کی پٹی

مرچو

## فاصلاتی لاتعلق تکنیک

یہ تکنیک ڈپریشن، بری عادات، وہم، جسمانی بیماریاں، پینک ایک، غم، خود اعتمادی کا فقدان، محبت میں ناکامی، طلاق، گھریلو ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- شور و غل سے پاک کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں، گہرا سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، ذہن میں اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی شروع سے لے کر آخر تک رتلیں فلم چلائیں اور اس کے ہر منظر کو واضح دیکھیں اور اس کے بعد ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- اس واقعہ یا ناخوشگوار حالت کی دوبارہ فلم چلائیں لیکن اس مرتبہ فلم کو تقریباً 10 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ دیکھیں جیسے ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں، اس عمل کو 5 مرتبہ کریں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

4- پھر اس فلم کو شروع سے لے کر آخر تک چلائیں اور اس مرتبہ فلم کو تقریباً 20 فٹ کے فاصلے سے بلیک اینڈ وائٹ ہی دیکھیں۔ فاصلہ بڑھ جانے کی وجہ سے اس فلم کے زیادہ تر مناظر آپ کو غیر واضح اور دھندلے دکھائی دینگے۔ اس عمل کو بھی 5 مرتبہ دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

6- چوتھی مرتبہ اس واقعہ کی فلم شروع سے لے کر آخر تک بلیک اینڈ وائٹ چلائیں۔ اس مرتبہ آپ اس کو اتنے فاصلے سے دیکھیں کہ اس فلم کا کوئی بھی منظر آپ کو صاف دکھائی نہ دے بلکہ صرف بلیک اینڈ وائٹ سکریں نظر آئے۔ اس عمل کو کوئی بار دہرائیں اور ہر بار پہلے ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

7- اصل واقعہ کو ذہن میں لائیں اور نوٹ کریں کہ آپ کے برے احساسات ختم ہو چکے ہیں۔

من چو

ن

### چشم پوشی تکنیک

یہ تکنیک چیک، ٹیک، صدمہ، غم، غصہ، پوسٹ ٹرو میٹک اسٹریس ڈس آرڈر، وہم، مالی نقصان، محبت میں ناکامی، خود اعتمادی کا فقدان، گھریلو ناچاقی کے لیے مفید ہے۔

1- مندرجہ بالا میں سے کسی ایک ناخوشگوار حالت یا واقعہ کا انتخاب کریں۔ یہ خیال رہے کہ اصل زندگی میں یہ واقعہ یا صورت حال رونما ہوئی ہو۔

2- اس واقعہ یا صورت حال کی ذہن میں شروع سے لے کر آخر تک فلم چلائیں اور اس کا مشاہدہ کریں کہ کونسے منظر پر آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو اس فلم کو کئی بار چلا کر یہ طے کر لیں کہ کونسے منظر پر

احساسات برے ہوتے ہیں۔ اس تصویر کو فلم سے علیحدہ کر دیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

نوٹ: خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس تصویر کو جس کو آپ نے ابھی علیحدہ کیا تھا ذہن میں لا کر اس بات کی تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات برے ہو جاتے ہیں۔

3- اب کسی خوشگوار واقعہ یا کامیابی کا انتخاب کریں خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔ ذہن میں اس واقعہ کی شروع سے لے کر آخر تک فلم

چلائیں اور یہ طے کریں کہ کونسے منظر پر پہنچ کر آپ کے احساسات بہت ہی اچھے ہو جاتے ہیں اور یہ منظر پورے واقعہ کی نمائندگی بھی کرتا ہے۔ منظر میں

سے اس تصویر کو بھی الگ کر دیں۔ یاد رہے کہ تصویر میں آپ خود کو دیکھ رہے ہیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

4- خود کو پرسکون رکھتے ہوئے، اس تصویر کو ذہن میں لا کر تصدیق کر لیں کہ آپ کے احساسات اچھے ہو جاتے ہیں۔ جب یہ تصدیق ہو جائے تو اس تصویر کو ایک نقطہ کی طرح چھونا کر کے علیحدہ رکھ دیں اور ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

3- خود کو پرسکون حالت میں رکھتے ہوئے پہلے والی بری تصویر کو ذہن میں لائیں اور اس کے درمیان میں اس نقطہ کو رکھ دیں جو آپ نے اچھی تصویر کا بنایا تھا۔

پھر ایک سینڈ کے اندر اندر اس نقطہ کو کھول کر بڑا کر دیں حتیٰ کہ بری تصویر پر آپ کی اچھی تصویر مکمل طور پر چھا جائے۔

4- ذہن کو نیوٹرل کر دیں۔

5- پھر بری تصویر کو ذہن میں لائیں اس کے درمیان میں اس نقطہ کو رکھیں اور تیزی سے اس کو بڑا کر دیں تاکہ اچھی تصویر واضح اور نمایاں نظر آنے لگے اس عمل کو کئی مرتبہ ہر انکسٹیجیٹیو کہ بری تصویر غیر واضح ہو جائے۔

6- اصل واقعہ یا صورت حال کو ذہن میں لا کر اپنے احساسات کو چیک کریں۔

7- تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

نوٹ: نقطہ کو بڑا کرتے ہوئے رفتار کا تیز ہونا بہت ضروری ہے۔

## اینکرینگ کا طریقہ

باب 3 میں اینکرینگ کی کیفیت کے بارے تفصیل سے بتا چکے ہیں۔ اب آپ کو یہ بتائیں گے اینکرینگ کرنے کے طریقہ کیا ہے اور یہ تکنیک کن کاموں کے لیے موثر ہے۔

### اینکرینگ

کوئی ایسا متحج (Stimulus) خاص آواز جسے سنتے ہی کچھ یاد آ جائے، الفاظ، منظر یا کوئی بھی چیز جسے دیکھتے ہی فرد کی موجودہ کیفیت بدل جائے اور ایک خاص کیفیت طاری ہو جائے تو ان کو اینکرینگ کہتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں یہ انسانی حواس خمسہ دیکھنا، سنا، چکھنا، چھونا، سونگھنا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر سائرن کی آواز سے ذہن میں فوراً پولیس ایسولینس، جنگ کی کیفیت آ جاتی ہے۔ کسی خاص خوشبو سے کسی پیارے کا ذہن میں آ جاتا۔ خاص میوزک سنتے ہی ذہن میں یا پھر پرانا گانا سنتے ہی پرانی یادوں میں کھو جانا اور کسی کا نام لکھا ہوا دیکھ کر چہرے پر مسکراہٹ آ جانا۔ اینکرینگ سے مننی یا مثبت دونوں قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کیفیات انسانی مدافعت کے نظام پر اور مدافعت کا نظام انسانی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مننی اینکرینگ مدافعت کے نظام کو کمزور کر دیتا ہے، جس سے خرابی، صحت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ جیسے کہ دوائل کا خیال آتے ہی منہ کا کڑوا ہو جانا اور دوائل کھانے کو دل نہ کرنا اور کسی عزیز کی جدائی میں رات دن گھلتے رہنا۔ اس کے برعکس مثبت اینکرینگ مدافعتی نظام کو بہت

زیادہ مضبوط کرتے ہیں۔ جذباتی کیفیات کا سوچ اور رویے پر زبردست اثر ہوتا ہے مثلاً کامیابی، خوشحالی، یا محبت کا خیال مدافعتی نظام پر بہت مثبت اثر چھوڑتا ہے۔ اینکرینگ کا عمل دو طرح سے کیا جاسکتا ہے۔

- 1- کسی عمل کو بار بار دہرانے سے
  - 2- کسی مخصوص کیفیت کو فرد پر طماری کر کے اینکرینگ کرنے کے لیے ان چار چیزوں کو ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے۔
- ☆ خاص کیفیت کا انتخاب مثلاً کوئی کامیابی، خوشگوار واقعہ وغیرہ
  - ☆ اس کیفیت کو فرد پر اس طرح طماری کرنا کہ وہ اس میں کھو جائے۔
  - ☆ اینکرینگ کی انفرادیت ہونا (مثلاً جسم کے کسی حصہ پر چھونا، یا خاص آواز)
  - ☆ اینکرینگ کو عین اسی جگہ پر استعمال کرنا جسم کے جس حصہ پر سیٹ کیا گیا تھا اگر فرق ہوگا تو یہ نتائج نہیں دے گا۔

منچو

## مخالف اینکر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک ایک، مالی نقصان کے برے احساسات  
احساس کتری اور ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کے استعمال کرنے کے لیے ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک  
صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کسی خوشگوار واقعہ یا صورت حال کا بھی انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا  
اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس  
طرح محسوس کریں کہ یہ برا واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی  
لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے  
احساسات ہیں۔ اس کی جسم کے کسی حصہ پر اینکر ٹنگ کر لیں۔ یہ ناپسندیدہ  
کیفیت نمبر 1 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔

4- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا آپ نے انتخاب کیا تھا  
اس کو ذہن میں لائیں۔ اسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس  
طرح محسوس کریں کہ خوشی اور کامیابی والا یہ واقعہ ابھی اس وقت ہو رہا ہے۔  
وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی  
بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ جسم کے کسی دوسرے حصہ پر اس کی  
اینکر ٹنگ کر لیں۔ یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے، اینکر کو چھوڑ دیں۔

5- کیے بعد دیگرے دونوں کو اینکر چیک کر لیں تاکہ اس بات کا یقین ہو جائے  
کہ ان کو استعمال کرنے سے مطلوبہ کیفیات پیدا ہوتی ہیں۔

6- اب دونوں اینکروں کو ایک وقت میں اکٹھا استعمال کریں جس سے بالکل نئی  
کیفیت پیدا ہو جائیگی۔ بدلتی ہوئی جسمانی حالت کو بھی نوٹ کریں۔

پہلے اینکر نمبر 1 اور پھر نمبر 2 کو بنائیں۔

7- مستقبل بنی۔

من چو

آوازیں، آپ کے وہی بھرپور برے احساسات ہیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ نئی کیفیت طاری ہو چکی ہے۔

6- خوشگوار کیفیت نمبر 1 کے اینکر کو استعمال کریں تو کیفیت میں تبدیلی پیدا ہو جائیگی۔

7- تھوڑے وقفہ کے بعد خوشگوار کیفیت نمبر 2 کے اینکر کو استعمال کریں جس کے نتیجے میں یقیناً کیفیت میں زبردست تبدیلی آ جاتی ہے۔

8- تبدیلی کی صورت میں مستقبل بنی کریں۔

## اینکر کی زنجیر تکنیک

یہ تکنیک خود اعتمادی کا فقدان، پینک انیک، مالی نقصان کے برے احساسات احساس کتری ڈپریشن کے لیے مفید ہے۔

☆ اس تکنیک کو کرنے کے لیے آپ کو ایک ہمراہی کی ضرورت ہے۔

1- ایسے برے واقعہ کا انتخاب کریں، جس کی وجہ سے مندرجہ بالا میں سے کسی ایک صورت حال کا شکار ہیں۔ خیال رہے کہ یہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- کم از کم دو خوشگوار واقعات یا صورت حال کا انتخاب کریں۔

3- آنکھیں بند کر کے خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، اُسے بہت بڑا، قریب، واضح، نمایاں دیکھیں، اس طرح محسوس کریں کہ خوشی والا یہ واقعہ اس وقت ہو رہا ہے۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی آوازیں، آپ کے وہی بھرپور خوشی والے احساسات ہیں۔ اب اس کیفیت کی اینکرنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 1 ہے۔

4- آنکھیں بند کر کے دوسرا خوشگوار واقعہ ذہن میں لائیں، پہلے کی طرح اس کیفیت کی کسی دوسری جگہ پر اینکرنگ کر لیں، یہ خوشگوار کیفیت نمبر 2 ہے۔

5- آنکھیں بند رکھتے ہوئے ناخوشگوار واقعہ یا صورت حال جس کا شروع میں آپ نے انتخاب کیا تھا، ذہن میں لائیں جسے تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ کیفیت طاری کریں۔ وہی جگہ، وہی لوگ، وہی وقت، وہی ماحول، وہی

من چو

ن

دیا کہ پروین کے خاوند کو گولی مار دوں گا کیونکہ میں پروین سے محبت کرتا ہوں اور وہ مجھ سے محبت کرتی ہے۔ دراصل مقصود پروین کی محبت میں اندھا ہو چکا تھا اسے کچھ بھی بھائی نہیں دے رہا تھا۔ دوسری طرف پروین بھی اپنے خاوند سے بے وفائی کر رہی تھی لیکن اس وقت میرے لیے سب سے اہم مسئلہ مقصود کو راہ راست پر لانا تھا اور اس کے ذہن سے پروین کی محبت کو ختم کرنا تھا۔ میں نے دونوں کیسز پر این ایل پی کی اسیرالفت تکنیک استعمال کی جس کے مجھے بہترین نتائج حاصل ہوئے۔

من چو

## محبت میں ناکامی

جنس مخالف سے محبت ہو جانا قدرتی امر ہے لیکن بعض اوقات یہ بندھن کسی ایک فرد کی بے وفائی یا سماجی مجبوریوں کی بنا پر ٹوٹ جاتا ہے۔ کمزور دل افراد یہ صدمہ برداشت نہیں کر پاتے اور جدائی کی وجہ سے سنگین ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسد میرے کلینک پر آیا جس کی عمر 25 سال تھی اور کہنے لگا چھ ماہ پہلے میں ایک اسٹور پر کچھ سامان خریدنے کے لیے گیا تھا۔ جب اندر داخل ہوا تو میں نے دیکھا ایک خوبصورت لڑکی کھڑی ہے۔ میری نظریں اس سے دوچار ہوئیں۔ اس نے میری طرف دیکھا۔ اس سے پہلے میں اس کو بالکل نہیں جانتا تھا۔ جب میں اسٹور سے باہر نکلا تو میرے ذہن میں ایک ہی خیال بار بار آ رہا تھا کہ یہ لڑکی میرے لیے ہی بنی ہے اور میں اسی سے ہی شادی کروں گا حالانکہ میری متکئی بھی ہو چکی ہے اور جلد ہی شادی ہونے والی تھی۔ وہ دن گیا اور آج کا دن آ گیا ہے، میں اس لڑکی کے خیال سے چھٹکا را حاصل نہیں کر سکا اور نہ ہی اس لڑکی سے دوبارہ ملاقات ہوئی ہے۔ مجھے بھوک بالکل نہیں لگتی، کسی بھی کام میں دلچسپی نہیں رہی، نیند میری اڑ چکی ہے، گھر والے بھی اچھے نہیں لگتے، ہر وقت اداس اور کھو یا کھو یا رہتا ہوں جیسے کسی چیز کی تلاش ہے، ہر وقت غمگین رہتا ہوں۔

اسی طرح انورا نے بھائی مقصود کو میرے پاس لے کر آیا جو زار و قطار وتے چلا جا رہا تھا۔ پوچھنے پر مقصود نے بتایا کہ میں تو صرف پروین سے شادی کرنا چاہتا ہوں اگر ایسا نہ ہو تو میں اس کو گولی مار دوں گا۔ میں نے کہا کس کو گولی مار دیں گے، اس نے جواب



رویلے کے پیچھے مثبت مقاصد ہی ہوتے ہیں۔ (مزید تفصیل کے لیے مائٹڈ بیک کتاب میں حاشیے والا باب دیکھیں)

- 5- اب تھوڑا سا دائیں طرف مڑ جائیں اور اپنے ہاتھوں سے اپنے ہم شکل کا مجسمہ تشکیل کریں یہ ان تمام مسائل سے پاک ہے جو آپ کو اس وقت درپیش ہیں۔ اس میں وہ تمام خوبیاں پہلے ہی سے موجود ہیں جو آپ میں نہیں ہیں۔ دراصل یہ ہی آپ کا حقیقی اور خلص دوست ہے جو ان تمام مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اسے دیکھ کر خوشی اور سکون محسوس کریں۔
- 6- اب اس طرح سوچیں کہ جب آپ اپنا ہم شکل تشکیل کر رہے تھے تو اسی طرح آپ کا محبوب بھی اپنا ہم شکل تشکیل کر رہا تھا جو عین اُس کے سامنے کھڑا ہے جس طرح آپ کا ہم شکل آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ آپ اپنے اور محبوب کے ہم شکل ان دونوں کو دیکھ رہے ہیں۔
- 7- اپنا چہرہ محبوب کی طرف کر لیں، اس بندھن کو غور سے دیکھیں، اس کو محسوس کریں اور اس بندھن کو اپنے جسم سے جدا کر دیں، کاٹ دیں، علیحدہ کر دیں۔ اس کو اپنے محبوب کے ہم شکل سے جوڑ دیں یعنی محبوب کا ہم شکل اس کے ساتھ جڑ چکا ہے۔
- 8- اب تک آپ اپنے جسم سے محبوب کا بندھن ختم کر چکے ہیں اپنا چہرہ اپنے ہم شکل کی طرف کر لیں اور اس کو عین اس جگہ پر جوڑ دیں جہاں سے آپ نے محبوب کا بندھن توڑا ہے اس نئے بندھن کو دیکھیں، محسوس کریں اور کس طرح آپ کا ہم شکل خوش آمدید کرتا ہے۔ آپ کے کان کے اندر کچھ کہہ رہا

## اسیر الفت تکنیک

یہ تکنیک کھڑے ہو کر کرنی ہے۔

- 1- اس جنس مخالف کا انتخاب کریں جس کی محبت میں آپ اسیر ہو چکے ہیں۔
- 2- آنکھیں بند کر لیں جسم کو مکمل طور پر ذہیل چھوڑ دیں اور تصور میں اپنے محبوب کا مجسمہ یا ہم شکل تیار کریں جس سے آپ بہت ہی زیادہ محبت کرتے ہیں۔ جب آپ مکمل کر چکیں تو خاموشی سے اس کی طرف دیکھتے جائیں اور اس طرح محسوس کریں کہ حقیقت میں وہ آپ کے سامنے کھڑا ہے۔
- 3- عام طور پر گہری الفت میں اسیر لوگ کہتے ہیں کہ میرا دل محبوب کے دل سے جڑا ہوا ہے، یا کندھے سے کندھے جڑا ہوا ہے یا ہم دو جسم اور ایک جان ہیں اس طرح کے تعلق کو تصور میں محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنے محبوب کو بڑا واضح اور صاف دیکھ رہے ہیں اس بندھن پر غور کریں کہ یہ بندھن کس چیز کا بنا ہوا ہے مثلاً تار، ری، ڈوری روشنی یا نور وغیرہ۔ چھونے سے کیسا محسوس ہوتا ہے یہ بندھن کتنا سخت ہے، اس بندھن کی اچھی طرح پہچان کر لیں۔
- 4- ابھی تک آپ اس بندھن کی پہچان کر چکے ہیں۔ اب اس طرح سوچیں کہ آپ کے ہاتھ میں ایک چھری، چاقو یا کوئی تیز دھارا آلہ ہے، جس کی مدد سے آپ اس بندھن کو کاٹ سکتے ہیں اپنے ہاتھ آگے بڑھائیں اور اس بندھن کو کاٹ دیں۔ بعض لوگ اس بندھن کو کاٹتے ہوئے بے چین اور پریشان ہو جاتے ہیں اور کاٹ ہی نہیں سکتے۔ ایسی صورت میں بندھن کو کاٹنے سے رک جائیں اور اس کے مثبت مقاصد تلاش کریں۔ این ایل پی کا ایک اصول کہ ہر

من چور

### یقین منظم کرنا

باب 4 میں ہم یقین کی تفصیل سے بتا چکے ہیں کہ یقین ہماری زندگی میں کیا کردار ادا کرتے ہیں اور کتنے طاقتور ہوتے ہیں۔ انسان کی ہر کامیابی میں اس کی صلاحیتوں اور ان پر یقین کامل ہی سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یاد رہے یہ قوت ہر کام کے لیے ایک ہی جیسی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات فرد اس کو صحیح طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا ہے یا فرد کو اپنی صلاحیتوں کے بارے میں علم ہی نہیں ہوتا یا دانستہ طور پر پس پشت ڈال دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کی زندگی میں ناکامیوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ اس طرح فرد کا یقین متزلزل ہو جاتا ہے اور خود کو ناکام شخصیت سمجھنے لگتا ہے۔ یہاں پر آپ کو ایسا یقین کامل منظم کرنے کے لیے تکنیک بتا رہے ہیں جس کے بعد ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

ہے۔ کہ اللہ کا شکر ہے کہ میں آج اپنے گھر میں ہوں اور آپ بھی خوشی محسوس کرتے ہیں۔

9۔ اپنے ہم شکل کے ساتھ نئے بندھن سے لطف اندوز ہوں۔ یہ آپ کی مشکلات اور پریشانیوں کو آسانی سے حل کر سکتا ہے اور آپ کی زندگی کو واقعہ ہی خوشگوار بنا سکتا ہے۔ اس طرح تصور کریں کہ اس نئے بندھن کے ساتھ آپ کو ایک ماہ، ایک سال کا عرصہ گزر چکا ہے اور آپ کی زندگی بدل چکی ہے۔

من چو

ان احساسات کو نوٹ کریں۔ اس بات کی تصدیق کر لیں کہ جب بھی آپ یہ جملہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے اندر یقین کامل والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں۔

5- اس کامیابی کو حاصل کرنے کے بعد خود کو پہچاننے کے لیے کہ آپ کون ہیں۔ کامیابی کے حوالے سے آپ کی کیا حوصلہ افزائی ہوئی ہے؟ آپ کو کونسا مقام یا عہدہ ملا ہے۔ معاشرے میں آپ کی کیا قدر و قیمت بنی ہے۔ پھر یقین کامل والا جملہ کئی مرتبہ دہرائیں اور اپنے اندر جوش محسوس کریں۔ یاد رکھیں ہر کامیابی کے لیے پر جوش اور طاقتور احساسات کی اشد ضرورت ہوتی ہے جو آپ کے یقین کو مزید پختہ کرتے ہیں۔

6- مستقبل میں جس مطلوبہ مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کا انتخاب کریں۔ یہ آپ کا حقیقی مقصد ہونا چاہئے بہتر یہ ہے کہ اس کو تحریر کر لیں مثلاً کاروبار، امتحان یا پیشہ وارانہ مہارت وغیرہ۔

7- آنکھیں بند کر لیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہوئے اس یقین کامل والے جملے کو دہرائیں جو آپ نے تحریر کیا تھا اور ان احساسات کو ذہن میں قائم رکھتے ہوئے خود کو مستقبل کے اس ماحول میں لے جائیں جس جگہ کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ وہی لوگ، وہی ماحول، وہی جگہ ہے۔ اس ماحول میں اپنے رویے کو نوٹ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ دوسرے لوگوں سے کچھ کہہ اور سن رہے ہوں، پڑھ رہے ہوں یا کمپیوٹر پر کام کر رہے ہوں، اپنے کسی گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تخلیقی کام سرانجام دے رہے ہوں۔ یہ سب کچھ ان احساسات اور یقین سے کر رہے ہیں۔

## یقین محکم تکنیک

ماضی کے کسی عمل سے یقین کا پناہ کر کے کسی دوسرے عمل کے لیے استعمال میں لانا۔ یہ تکنیک ہر قسم کی کامیابی حاصل کرنا، صحت، خود اعتمادی کا فقدان غرضیکہ ہر قسم کی تبدیلی کے لیے انتہائی موثر ہے۔

1- ماضی کی کسی کامیابی کا انتخاب کریں۔ یہ کامیابی بہت چھوٹی یا بڑی بھی ہو سکتی ہے۔ مثلاً تعلیمی، کاروباری، پیشہ وارانہ۔ خیال رہے کہ واقعہ اصل زندگی میں رونما ہوا ہو۔

2- آنکھیں بند کر لیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس کامیابی والے واقعہ کو اس طرح ذہن میں لائیں جیسے ابھی اسی وقت ہو رہا ہے۔ وہی ماحول، وہی لوگ، وہی موسم، وہی جگہ، اسی طرح پر جوش ہیں، وہی احساسات ہیں۔

3- اس ماحول میں اپنے رویے کو نوٹ کریں۔ آپ کیا کر رہے ہیں، کیا سن رہے ہیں، کیا کہہ رہے ہیں، ہو سکتا ہے کہ آپ پڑھ رہے ہوں یا کمپیوٹر پر کوئی کام کر رہے ہوں۔ یا سٹریز کے لیے اپنے گاہک کو قائل کر رہے ہوں یا کوئی امتحان دے رہے ہوں یا کوئی تخلیقی کام کر رہے ہوں۔

4- اس سٹیج پر نوٹ کریں کہ آپ کے اندر کونسی صلاحیتیں ہیں یا طاقت اور قابلیت ہے، جوش اور اعتماد ہے جس کو استعمال کرتے ہوئے یہ کامیابی حاصل کر لی ہے۔ جب آپ میں بھرپور جوش اور طاقت والے احساسات پیدا ہو جاتے ہیں تو آپ کے اندر کیا یقین پیدا ہوتا ہے۔ اس یقین کو ایک جملے میں تبدیل کر دیں اور پھر کئی بار اس جملے کو دہرائیں اور صلاحیت کی طاقت سے بھرپور



## ڈپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج

ہمارے ہاں تمام نفسیاتی مسائل مثلاً اینگلزائی، فوبیا یعنی غیر منطقی خوف، خود اعتمادی کا فقدان، پینک انیک، صدمہ اور غم، احساس جرم، احساس شرم، محبت میں ناکامی کے برے احساسات، بری عادات اور ڈپریشن کی علامات اچانک دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جانا، گھبراہٹ، بے چینی، نیند نہ آنا، ٹھنڈے پینے آنا، مایوسی، اداسی، مستقل تھکاوٹ کا احساس اور خودکشی کا رجحان۔ مریض کا ذہنی دباؤ کم، روزمرہ درپیش مسائل کے حل اور منفی سوچ کو تبدیل کرنے کے لیے این ایل پی کا تربیتی کورس کرایا جاتا ہے جو ہر شخص کی علامات کے پیش نظر علیحدہ علیحدہ ہوتا ہے، جس پر عمل کرنے سے فرد کے لیے معمول کی زندگی بسر کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ یہ کورس مکمل کرنے کے بعد فرد یقیناً بہتری محسوس کرتا ہے البتہ مستقل مزاجی سے عمل کرنا شرط ہے۔ اس طریقہ علاج کے سائیز ایفکٹ نہ ہونے کی بھی سو فی صد گارنٹی ہے۔

سائیک کلینک

فٹ فلور ٹاور سنٹر موزمن آباد

فون۔ 042-7564246 موبائل 0300-9414089

- 8- اس طرح تصور کریں کہ یہ کامیابی آپ حاصل کر چکے ہیں۔ اور آپ اس عہدے یا اس کامیابی کے حوالے سے لوگوں میں پہنچانے جاتے ہیں اور آپ کی تعریف کی جا رہی ہے۔
- 9- قدم نمبر 7 اور 8 کوئی مرتبہ دہرائیں اور آنکھیں کھولیں۔

مرچو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

## ڈپریشن سے نجات

بذریعہ نیورولکوسٹک پروگرامنگ



اس سی ڈی آڈیو پروگرام میں ڈپریشن کی وجوہات، علامات اور علاج کے بارے میں تفصیل سے معلومات دی گئی ہیں اور این ایل پی کی بالکل آسان موثر اور تجربہ تکلیفیں کروائی گئی ہیں۔ جنہیں استعمال کر کے تا صرف ڈپریشن سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے بلکہ منفی سوچ اور زندگی کے تمام ناخوشگوار واقعات کو ذہن سے نکالنے کے لیے بھی انتہائی موثر ہیں اس کے علاوہ دائمی امراض مثلاً، بلڈ پریشر، دل، السر، شوگر اور دیگر جسمانی امراض کی جلد بہتری کے لیے مفید ہیں۔

منگوانے کا پتہ:

سائیک کلینک: فٹ فلور ٹاور سنٹر مومن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون: 042-7564246 سوہاگل 0300-9414089

قیمت: 100/- روپے

مرچو

من

## مانڈ میچک



نیورونگوسٹک پروگرامنگ کے علم پر قومی زبان اردو میں سب سے پہلے لکھی جانے والی کتاب ہے، جس میں این ایل پی کا جامع تعارف اور مختلف طریقے بتائے گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی خوشیوں، کامیابیوں، امنگوں اور خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ بے جا خوف جو آپ کی کامیابی کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے اس کو منٹوں میں ختم کر سکتے ہیں۔ آپ سوچ کیسے بناتے ہیں جس سے آپ کے حالات جنم لیتے ہیں اور ذہنی کیفیت آپ کی کارکردگی پر کیسے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ نفسیاتی مسائل کے حل کے لیے کئی تکنیکیں شامل کی گئی ہیں جنہیں استعمال کر کے آپ اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں لا سکتے ہیں۔

منگوانے کا پتہ

سائیک کلینک فرسٹ فلور ٹاور سنٹر موزمن آباد لاہور 54500 پاکستان

فون 042-7564246 سوہاگل 0300-9414089

قیمت: 200/- روپے

مرچو

رحم فرما..... آمین



## ڈاکٹر جاوید صائم

بی ایچ ڈی بی ایف اے

این ایل بی، بی اے، ایم اے، ایم ایف (امریکہ) اور ایم اے (پاکستان)

17 سالہ تجربہ: نفسیاتی علاج، کالم نگار اور مضمون نویس۔

ہنر این ایل بی کے ترجیحی سیمینار بھی کرتے ہیں۔

بہ مصنف:

1۔ سب سے پہلے "ہائپر ایڈجسٹڈ" این ایل بی کے مضمون پر پہنچنے والی اردو کی سب سے پہلی کتاب۔

2۔ "ڈیپریشن سے نجات" کے مضمون پر سی ڈی اور ایم پی 3 ریکارڈ کیے ہیں۔

3۔ گڈ لائیکریس کے تجربات کی حامل ڈیپریشن کتاب "ڈیپریشن اور نفسیاتی امراض کا علاج"

جس سے ہر نفس و جان ماہر مستلذہ کر کے اپنی زندگی میں حیران کن تبدیلیاں آسکتی ہیں۔

سائیک کلینک



فلسفہ فلورنٹا اور سنٹرل سوسائٹی آف ایجوکیشن

فون: 042-7564246 \* 0300-9414089

